



## **Como actuar ante tormentas eléctricas:**

### **Dentro de casa:**

- Cierre puertas y ventanas.
- Vigile que no se produzcan corrientes de aire, pues éstas atraen los rayos.
- Proteja los electrodomésticos, ordenadores, etc. Desenchúfelos para evitar que sean dañados por una subida de tensión.

### **Fuera de casa:**

- **Evite** hacer **actividades al aire libre** los días que las previsiones meteorológicas informen del riesgo de tormentas.
- Si las descargas eléctricas comienzan a sucederse **busque zonas bajas y no propensas a inundarse**.
- **No corra en plena tormenta** y menos con ropa mojada, las corrientes de aire atraen a los rayos.
- **Trate de deshacerse de cualquier objeto metálico o puntiagudo**, dejarlo al menos a 30 metros de distancia. Y aléjese de estructuras metálicas como torretas de electricidad, vías de ferrocarril, vallas metálicas, etc.
- **Apague aparatos eléctricos** o electrónicos como teléfonos, walkie-talkies, radios.
- No se refugie bajo un elemento aislado del paisaje: árbol, roca, pequeño montículo.
- **Trate de refugiarse en medio de un bosque** y en especial debajo de los árboles de menor altura es la mejor opción.
- De igual forma, no es una buena opción situarse en medio de una **zona llana y despejada**. En ese caso, si no hubiera mejor opción, lo mejor es permanecer **de cuclillas**, lo más agachado posible, con las manos en las rodillas **y tocando el suelo sólo con el calzado**.
- No es buena opción refugiarse bajo una cueva o bajo un saliente rocoso, ni aproximarse a lagos, ríos, lagunas, zonas anegadas o encharcadas.
- **Si eres un trabajador del campo**, aléjate de cualquier maquinaria como un tractor. Tampoco es una buena idea estar cerca de andamios o cualquier estructura metálica durante una tormenta.
- **Si se transita en grupo en el campo**, lo mejor es separarse unos metros y adoptar todas estas medidas de seguridad.
- Aléjese de alambradas, verjas y objetos metálicos.



**Ayuntamiento  
de Ávila**  
Del Rey · De los Leales · De los Caballeros



**Policía Local: 920 35 24 24**  
[www.avila.es/emergencias](http://www.avila.es/emergencias)

**Bomberos: 920 211 080**  
[@EmergenciaAvila](https://twitter.com/EmergenciaAvila)

***Emergencias: 112***  
**Protección Civil: 920 354 035**  
[emergencias@ayuntavila.com](mailto:emergencias@ayuntavila.com)

- 
- Si va conduciendo y se ve sorprendido por una tormenta, recuerde que un vehículo cerrado puede ser un buen refugio. Disminuya la velocidad, extreme las precauciones, evite atravesar con su vehículo los tramos que estén inundados y no se detenga en zonas por donde pueda discurrir gran cantidad de agua.
  - Sintonice emisoras de radio, le informarán de las predicciones meteorológicas.