

Rischio meteo

Cosa fare in caso di temporale

- Verifica le condizioni meteorologiche già nella fase di pianificazione di una attività all'aperto.
- Se vedi i lampi, specie nelle ore crepuscolari e notturne, anche a decine di chilometri di distanza, il temporale può essere ancora lontano: in questo caso allontanati velocemente.
- Osserva costantemente le condizioni atmosferiche e in caso di rischio rivedi i programmi della tua giornata.

Cosa fare in caso di fulmini

- Resta lontano da punti che sporgono sensibilmente, come pali o alberi.
- Togliti di dosso oggetti metallici (anelli, collane, orecchini ecc.).
- Se sei in montagna scendi di quota, evitando la permanenza su percorsi particolarmente esposti, come creste o vette, ed interrompi immediatamente eventuali ascensioni in parete.
- Cerca se possibile riparo all'interno di una grotta, lontano dalla soglia e dalle pareti della stessa.
- Accovacciati a piedi uniti, rendendo minima la tua estensione verticale e il punto di contatto con il suolo.
- Evita di sdraiarti o sederti per terra, e resta a distanza di una decina di metri da altre persone.
- Se hai tempo, cerca riparo all'interno dell'automobile.
- Tieniti alla larga dai percorsi di montagna attrezzati con funi e scale metalliche e liberati di piccozze e sci.
- Al mare evita qualsiasi contatto o vicinanza con l'acqua, allontanati dalla riva e liberati di ombrelli, ombrelloni, canne da pesca e qualsiasi altro oggetto appuntito di medie o grandi dimensioni.
- Se sei in campeggio riparati in una struttura in muratura; se sei in tenda isolati dal terreno e togli l'alimentazione dalle apparecchiature elettriche.
- Se sei in casa evita di utilizzare tutte le apparecchiature connesse alla rete elettrica e il telefono fisso.
- Lascia spenti (meglio ancora staccando la spina) televisore, computer ed elettrodomestici.

- Non toccare gli elementi metallici collegati all'esterno, come condutture, tubature, caloriferi e impianto elettrico.
- Evita il contatto con l'acqua.
- Non sostare sotto tettoie e balconi ma riparati all'interno dell'edificio mantenendoti a distanza da pareti, porte e finestre, assicurandoti che queste ultime siano chiuse.

Cosa fare in caso di pioggia e grandine

- Se sei in campeggio scegli una zona distante e rialzata rispetto al letto di un torrente e sufficientemente distante da pendii ripidi o poco stabili.
- Se sei in un ambiente urbano fai attenzione al passaggio in sottovia e sottopassi.
- Se sei alla guida limita la velocità o effettua una sosta.

Cosa fare in caso di nebbia

- Se puoi evita di usare l'automobile.
- Se sei in automobile, riduci e mantieni bassa la velocità.
- Rispetta le indicazioni sui pannelli luminosi e sulla cartellonistica che trovi lungo la strada e osserva le limitazioni di velocità.
- Aumenta la distanza di sicurezza.
- Anche di giorno, accendi gli anabbaglianti, i proiettori fendinebbia e le luci posteriori antinebbia, non gli abbaglianti.
- Concentra l'attenzione sulla strada e sulla guida e non percorrere un lungo tratto senza traffico in nebbia fitta.
- Evita il sorpasso nelle strade con carreggiata a doppio senso sprovviste di spartitraffico centrale.
- Se hai bisogno di fermarti fallo fuori della carreggiata, rallentando gradualmente; attiva in ogni caso la segnalazione luminosa di pericolo e tieni accesi gli antinebbia posteriori.
- Non viaggiare mai sulla striscia laterale della carreggiata.
- Rimani costantemente informato sulle informazioni riguardanti il traffico.

Cosa fare in caso di venti e mareggiate

- Evita le zone esposte, guadagnando una posizione riparata.
- Evita le aree verdi e le strade alberate.
- Se ti trovi alla guida presta particolare attenzione perché le raffiche tendono a far sbandare il veicolo: moderare la velocità o fai una sosta.
- Presta attenzione all'uscita dalle gallerie e dei viadotti.
- Testa la tenuta e le assicurazioni delle strutture mobili (come impalcature a gazebo).

- Presta cautela nell'avvicinarti al litorale o nel percorrere le strade costiere.
- Evita di sostare su moli e pontili.
- Evita la balneazione e l'uso delle imbarcazioni.
- Assicura preventivamente le barche e le strutture presenti sulle spiagge e nelle aree portuali.
- Sistema e fissa opportunamente tutti gli oggetti che nella tua abitazione o luogo di lavoro si trovino nelle aree aperte esposte agli effetti del vento e che rischiano di essere trasportati dalle raffiche.

Cosa fare in caso di ondate di calore

- Evita di uscire di casa nelle ore più calde, dalle 12 alle 18, soprattutto con anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti.
- In casa proteggiti dal calore del sole con tende o persiane e mantenendo il climatizzatore a 25-27 gradi.
- Non indirizzare il ventilatore direttamente sul corpo.
- Bevi tanto e mangia molta frutta, evitando bevande alcoliche e caffeina. Consuma pasti leggeri.
- Indossa abiti e cappelli leggeri e di colore chiaro all'aperto evitando le fibre sintetiche.
- Se sei in casa con una persona malata, fai attenzione che non sia troppo coperta.