

INTRODUCCION

La historia se ha encargado de demostrar que mientras no se tenga a un pueblo Educado en el manejo ambiental, la mayoría de los esfuerzos que se hagan para detener el deterioro progresivo de los recursos naturales y el tener planes para hacer frente a los desastres de tipo natural o causados por descuido del hombre serán en vano.

Es innegable que los individuos con los cuales se pueden llegar a obtener mejores Resultados en la transmisión de una conciencia ambiental son aquellos que se encuentran en edad escolar, ya que poseen una mente más abierta al conocimiento y hacia el cambio de actitudes de manejo de su entorno. Precisamente, es aquí donde se debe empezar a trabajar en el fomento de valores Ecológicos y de Prevención.

Este proceso implica una sensibilización constante de la comunidad en general para la toma de conciencia sobre estos asuntos que tanto afligen a la humanidad. Las Instituciones educativas, y en especial **EL CENTRO EDUCATIVO RURAL SIRAVITA**, están en la obligación moral de educar para la vida y el bienestar colectivo y más hoy en día, cuando se hace imperiosa la necesidad de tratar el tema de medio ambiente y la sana interacción del hombre con este, dadas todas las repercusiones que ha traído la acción transgresora de la mano del hombre sobre su medio, sea por ignorancia, afán de poder o simple negligencia.

JUSTIFICACION

Teniendo en cuenta la crisis actual en que se encuentra el ecosistema, por la Intervención directa del hombre y debido a las emergencias que en los últimos tiempos se han ido presentando.

Atentos al diseño y puesta en marcha del proyecto se da inicio al camino hacia el Salvamento de nuestro hábitat y a estar preparados para protegernos, salvar nuestras vidas y minimizar los daños causados por un desastre, desde las instituciones educativas como los gestores del cambio.

OBJETIVOS GENERALES

Lograr una sensibilización de la comunidad en general, sobre la importancia del manejo adecuado de los recursos naturales, utilizando como factor multiplicador la labor pedagógica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1- Identificar problemas de orden ambiental, riesgo, vulnerabilidad y accidentalidad que afecten a la comunidad educativa tanto, como la forma de prevenir riesgos.
- 2- Promover el uso racional y el respeto por los recursos naturales, poniendo en Práctica la información dada en las distintas actividades del proyecto.
- 3- Capacitar a la comunidad educativa en forma teórica y práctica en el área de Prevención y Atención de emergencias.
- 4- Establecer un plan de Emergencia y/o de evacuación que contenga todos los aspectos esenciales en el momento de una eventualidad.
- 5- Dar a conocer el Plan y realizar simulaciones para comprobar su funcionalidad y eficacia

MARCO LEGAL

El presente proyecto ambiental está enmarcado dentro del Proyecto Educativo Institucional, teniendo en cuenta el Decreto 1743 del 3 de agosto de 1994. Por el cual se instituye el proyecto de Educación Ambiental para todos los niveles de educación formal, se fijan criterios para la promoción de la educación no formal y formal estableciendo los mecanismos de coordinación entre el ministerio de Educación Nacional y el Ministerio del Medio Ambiente.

DEL PROYECTO AMBIENTAL ESCOLAR

Artículo 1. INSTITUCIONALIZACION.

A partir de enero de 1995 y de acuerdo con los lineamientos curriculares que define el M.E.N. y atendiendo a la política Nacional de Educación Ambiental, todos los establecimientos de educación formal del país, tanto oficiales como privados, en sus distintos niveles de preescolar, básica y media, incluirán dentro de sus Proyectos Educativos Institucionales, Proyectos Ambientales Escolares, en el marco de diagnósticos ambientales, locales, regionales y / o Nacionales, con miras de a coadyuvar la resolución de proyectos ambientales específicos.

Artículo 2 La educación ambiental deberá tener en cuenta los principios de intercultural, formación de valores, regionalización de ínter disciplina, participación y formación para la democracia, la gestión y la resolución de problemas. Debe estar presente en todos los componentes del currículo.

Artículo 3 RESPONSABILIDAD DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

Los estudiantes, los padres de familia, los docentes, la comunidad educativa en general, tienen una responsabilidad compartida en el diseño y desarrollo del Proyecto Ambiental Escolar. Se pretende crear conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de vida, del uso racional de los recursos naturales y el mejoramiento de las condiciones humanas y del medio, como lo dispone el artículo 1860 de 1994 Art. 14 numeral 6. Esta responsabilidad se ejercerá a través de los distintos órganos del gobierno escolar. Se pretende crear conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de vida, de uso racional de los recursos naturales y el mejoramiento de las condiciones humanas y del medio, como lo dispone el artículo 1860 de 1994 Art. 14 numeral 6.

Esta responsabilidad se ejercerá a través de los distintos órganos del gobierno escolar.

Además, los establecimientos educativos, coordinaran sus acciones y buscaran asesoría y apoyo en las instituciones de educación superior y en otros organismos públicos y privados ubicados en la localidad o región

EL DERECHO A UN AMBIENTE SANO

La constitución política de Colombia de 1991 consagro el derecho a un ambiente sano.

En efecto, el artículo 79 dice textualmente “todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que pueden afectarlo. Es el deber del Estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia ecológica y fomentar la educación para el logro de estos fines”.

La facultad de exigir un ambiente sano implica obligaciones para todos los miembros de la comunidad. Se debe organizar unión ecológica escolar y extra escolar en defensa del medio ambiente, mediante campañas encaminadas a identificar los problemas ambientales de las regiones y a solucionarlos. Tales campañas pueden ser de reciclaje escolar, de descontaminación del agua, atenuación de los ruidos, defensa a la flora y la fauna y siembra de árboles.

PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE DESASTRES

En cuanto a la prevención y atención de desastres, se tiene que esta es una tarea de carácter colectivo. Todas las entidades públicas o privadas, ONGS y otros deben aportar a la responsabilidad de evitar y/o reducir los efectos causados por un desastre. A nivel Nacional se han organizado unidades para tratar dichos asuntos, de tal forma que la primera autoridad en la gestión y administración del riesgo es el alcalde con su comité local de emergencias (CLAPAD), seguido del Comité Regional de Emergencias (CREPAD), y la Dirección General para la prevención y atención de desastres DGPAD del Ministerio del Interior, como este coordinador del sistema Nacional. El sistema nacional para la prevención y atención de desastres fue creado y organizado por la ley 46 de noviembre de 1988 y se reglamenta en su organización y funcionamiento mediante el decreto ley 919 de 1989

PREVENCION Y ATENCION DE DESASTRES

¿Qué es un desastre?

Un desastre es el daño o alteración grave de las condiciones normales de vida, causadas por fenómenos naturales o por la acción del hombre en forma directa o accidental.

Los fenómenos o las acciones equivocadas del hombre que puedan causar desastres seguirán ocurriendo, y con el crecimiento de las ciudades y el aumento de la población, habrá más bienes y personas expuestas.

Prevenir un desastre no es solamente prepararse para atender una emergencia. Prevenir también es interactuar acertadamente con la naturaleza, es preveer situaciones de riesgo y saber manejar la tecnología.

INCENDIOS

El fuego es un proceso de combustión suficientemente intensa como para emitir calor y luz. Para producir fuego se necesitan que estén presentes tres elementos: combustible, calor y oxígeno.

COMBUSTIBLE+ CALOR + OXIGENO = FUEGO

CLASES DE FUEGO

- Fuego clase A:

A este grupo pertenecen aquellos materiales combustibles sólidos como: maderas, papel, basuras, textiles, carbón, cauchos, plásticos.

Estos fuegos se apagan bajando la temperatura (utilizando agua)

- Fuego clase B:

Son los que se presentan en materiales líquidos inflamables como: gasolina, cocinol, ACPM, varsol, alcoholes, tinner. Estos fuegos se apagan eliminando el oxígeno con: frazadas, arena, extintores de gas carbónico, polvo químico seco y alón. Se incluyen en esta clase los gases inflamables. **En ningún caso se debe utilizar agua.**

- Fuego clase C:

Son los que se producen en equipos eléctricos "vivos" energizados: cables, cajas de fusibles. Estos fuegos se apagan utilizando extintores de gas carbónico o polvo químico seco, **en ningún caso se debe utilizar agua.**

- Fuego clase D: Son los que se presentan en metales combustibles como magnesio, sodio, potasio.

TERREMOTOS

Denominados también sismos y temblores de tierra. Consiste en la vibración de la corteza terrestre ocasionada por la liberación repentina de energía que se da al reproducirse de reacomodo en las placas internas del globo terráqueo.

Por los movimientos que ocurren entre las superficies de contacto de las placas, se acumula una gran cantidad de energía que al liberarse se convierte en ondas que se propagan desde el lugar de origen en la falla, denominado foco o hipocentro hasta los diferentes puntos de la superficie terrestre, causando un temblor o sacudida sísmica.

El sitio de la superficie de la tierra más cercano al foco sísmico se denomina epicentro.

Magnitud e Intensidad de un terremoto: Generalmente para comparar un terremoto con otro se utilizan dos medidas que se relacionan enseguida con sus respectivos instrumentos de medida “La Magnitud y La Intensidad”

Magnitud: Energía liberada en el foco, la cual es calculada conociendo el efecto de las ondas sísmicas sobre un sismógrafo especial situado a una distancia definida desde el epicentro. La escala de magnitudes más conocida en nuestro país es la RICHTER, según la cual la magnitud de los sismos más pequeños registrados es cercana a “0”(cero) y la correspondiente al sismo más grande que se cree puede presentarse, de acuerdo con el conocimiento de las rocas, es de 9.0 (nueve punto cero).

Intensidad: En un lugar determinado se evalúa por los efectos destructivos en dicho sitio. La intensidad se mide observando los efectos en:

- Las edificaciones y otras obras de ingeniería
- El terreno (grietas, desprendimientos de tierra)
- Los habitantes (muertos, heridos)

La escala de intensidad más conocida en nuestro país es una escala de doce (12) grados denominada **escala modificada de mercalli**. Esta escala, ordenada de menor a mayor grado de destructibilidad, va desde I (solo detectable por instrumentos muy sensibles como los sismógrafos) hasta XII (catástrofe, destrucción casi total). Un terremoto puede ocasionar muertos, heridos, destrucción de miles de viviendas, locales comerciales, sedes administrativas y monumentos históricos.

INUNDACIONES

Cada año las inundaciones causan los mayores desastres, convirtiéndose en una de las calamidades que producen más pérdidas y deterioro social, todo debido a la imprudencia del hombre por no interactuar correctamente con la naturaleza o con su medio.

Tipos de inundación

- Inundaciones repentinas

Se produce por la presencia de grandes cantidades de agua en muy corto tiempo. Son frecuentes en ríos de zonas montañosas con bastante pendiente y muchas veces se produce a causa de una secuencia de fenómenos como:

Los fuertes aguaceros sobre terrenos débiles o sin vegetación que aceleran la formación de deslizamientos al cauce de los ríos, las represas naturales en las aguas de roca, vegetación u otros elementos, y la fuerza de estas ya represadas.

- Inundaciones lentas o en la llanura

Se producen sobre terrenos planos que desaguan muy lentamente, cercanos a riberas de los ríos a donde las lluvias son frecuentes o torrenciales. Muchas son normales ya que es habitual que en la época de invierno aumente la cantidad de agua inundando los terrenos cercanos.

- Inundaciones en ciudades

Los poblados o sectores que no cuentan con efectivos sistemas de alcantarillado o canales de desagüe y aquellos cuya superficie es plana o algo cóncava puede sufrir inundación como efecto directo de las lluvias. Además de poseer un sistema de alcantarillado, es fundamental darle un debido mantenimiento.

ACCIDENTALIDAD VEHICULAR

El constante aumento de los accidentes de tránsito en el país, deja cuantiosas pérdidas humanas y económicas haciendo que este factor se constituya en un problema social.

Por ende, es importante desarrollar formas de conducta que permitan desenvolverse adecuadamente frente a los factores de peligrosidad que representa el tránsito al cual está constantemente expuesto.

CONCENTRACION MASIVA DE PERSONAS

La excesiva cantidad de personas en estadios, teatros, coliseos, puentes, balcones, etc. genera diferentes amenazas. Estos se incrementan si se suman fenómenos como incendios, o terremotos. El sobrepeso constituye un factor de riesgo y el pánico de una multitud, puede ocasionar reacciones violentas e inesperadas. Debe tenerse especial cuidado en lugares públicos y en eventos como encuentros deportivos, funciones teatrales, fiestas populares, aglomeraciones en centros comerciales, etc.

Las estampidas humanas a causa del pánico acarrear lesiones entre ellas mismas.

NORMAS DE PREVENCIÓN Y EVACUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

Antes

- 1- Mantener las salidas y escaleras libres de obstáculos.
- 2- Cuidar de dejar apagados los aparatos eléctricos al salir
- 3- Mantener en perfectas condiciones el sistema eléctrico; haciendo revisiones periódicas.
- 4- Familiarizarse y tener a la vista los controles eléctricos
- 5- Mantener fuera del alcance de los niños velas, fósforos y materiales inflamables.
- 6- Apagar correctamente fósforos y cigarrillos.
- 6 -No almacenar combustible o sustancias inflamables.
- 7- Si hay anuncio de incendio conserve la calma, cerciórese de la veracidad de este
- 8- Señalice bien los lugares donde se encuentran los extintores y gabinetes contra incendios y hágalos conocer por sus habitantes.
- 9- Solicitar asesoría técnica sobre mantenimientos y manejo de equipos de incendio.
- 10- Mantener en un lugar visible los números telefónicos para casos de emergencia.

Durante

- 1- Tome las medidas para controlar el incendio según la clase de fuego que se presente.
- 2- Si sabe utilizar los equipos extintores, úselos, si no, deje que lo haga el personal especializado.

- 3- Preparase para una posible evacuación, ayude a evacuar a los niños, ancianos, minusválidos y enfermos que estén con usted.
- 4- Obedezca las indicaciones que le de el comité Evacuación.
- 5- Diríjase sólo por la ruta señalada para evacuar.
- 6- Camine con el paso ligero, no corra.
- 7- No haga chistes, ni bromas.
- 8- Busque siempre las salidas.
- 9- Diríjase a sitios de reunión lejos del fuego.
- 10-Si se encuentra en la ruta una puerta, ¡TOQUELA! Si está caliente no la abra, detrás de ella puede haber fuego o calor y al abrirla puede sufrir quemaduras.
- 11-Si se incendia su ropa: déjese caer al piso y comience a rodar una y otra vez, protéjase la cara con las manos.
- 12-Tape las ranuras alrededor de las puertas con trapos y alfombras húmedas.
- 13-Si está usted en un lugar lleno de humo, procure salir arrastrándose para evitar morir asfixiado.
- 14-Si usted no puede salir rápidamente, protéjase la cara y vías respiratorias con pedazos de tela mojada y también moje su ropa. Si está atrapado en un piso alto, cuelgue algún artículo para llamar la atención.

Después

- 1- No regrese a su vivienda hasta que las condiciones de seguridad sean óptimas.
- 2- El vecindario debe verificar de manera organizada el estado de las viviendas.

- 3- El vecindario debe igualmente participar y colaborar con las autoridades en la evaluación de daños y necesidades.
- 4- Los miembros del comité de emergencia deben ofrecer apoyo permanente a los damnificados, coordinar una reubicación y supervisar la atención que éstos reciban.

EN CASO DE UN SISMO

Antes

Aunque predecir el lugar y la hora de un sismo es imposible, sí se pueden tomar algunas medidas preventivas que aminoran los efectos del movimiento. Estas precauciones deben formar parte de la cotidianidad. Antes del sismo.

1. Tenga a mano el siguiente equipo: Radio portátil, linterna, alguna herramienta, botiquín, copia de llaves de puertas y candados, documentos de identidad.
2. Verificar que tan resistente es la construcción de la vivienda, centro educativo.
3. No obstaculice las salidas.
4. Identifique con la comunidad, familia los mecanismos de corte de suministro de electricidad, gas y agua.
5. Asegurar objetos que puedan caer.
6. Identifique las zonas más seguras de la casa., establecimiento educativo.
7. Tenga a mano una lista de teléfonos de las entidades de socorro, hospitales, y centros de salud.
8. Debe existir una buena señalización y medidas de seguridad en los establecimientos.

Durante

1. Mantenga la calma.
2. No corra.

3. Aléjese de los vidrios y objetos que puedan caer como lámparas, bibliotecas y materas, ubicándose debajo de los marcos de las puertas, mesas o escritorios resistentes.
4. No usar el ascensor; tomar la escalera en orden y sin precipitarse.
5. Si está en un área descubierta, aléjese de edificaciones, paredes, postes, árboles, cables eléctricos y otros elementos que puedan caer.
6. Si se encuentra dentro de un vehículo, detenga la marcha y permanezca dentro de debajo del mismo.
7. Si se encuentra en un lugar de concentración masiva, colabore para evitar el pánico y no se precipite para buscar la salida.
8. Estar atento a las informaciones y orientaciones que dan los medios de comunicación.

Después

1. Esté alerta y aléjese de lugares que han sido afectados y puedan derrumbarse.
2. Si queda atrapado, utilice una señal visible o sonora que llame la atención.
3. Al usar las escaleras revise que estén en buenas condiciones.
4. No use agua de los grifos para beber, puede estar contaminada.
5. No congestione las líneas telefónicas, úselas para salvar vidas.
6. Antes de conectar los servicios, verifique que no haya cortos ni fugas.
7. No difunda rumores que causen alarma y desconcierto.

EN CASO DE COLAPSO O ESTAMPIDA HUMANA

Antes

- 1- Procurar cuidados especiales para con los pequeños, ancianos y minusválidos.
- 2- Evitar preferiblemente el asistir a lugares o eventos donde se considere algún riesgo.
- 3- Ser prudente en la observación de áreas de concentración masiva.
- 4- Memorizar salidas de emergencia y ubicación de equipos para emergencias.
- 5- Convenir puntos de encuentro en caso de algún accidente.
- 6- Denunciar el ingreso de personas peligrosas o sospechosa.
- 7- Evitar el lanzamiento de objetos cortos punzantes.
- 8- Tomar las medidas necesarias que minimicen riesgos.

Durante

- 1- Tranquilizarse y calmar a otras personas.
- 2- Salir calmada y ordenadamente del lugar
- 3- Avisar a los organismos de socorro.
- 4- No fomentar la violencia, no gritar, ni crear más pánico.

Después

- 1- Desalojar el lugar lo más pronto posible.
- 2- Colaborar solo en lo que sea necesario dejando actuar a las personas competentes.

PLAN DE PREVENCIÓN FRENTE A LOS RIESGOS

- 1- Identificar las amenazas de riesgo para la zona.
- 2- Familiarizarnos con nuestro hábitat o medio.
- 3- Precisar los recursos con los que se cuenta en caso de una emergencia.
- 4- Disminuir riesgos antes, durante, después de una eventualidad de peligro, documentándonos, divulgando, organizándonos y preparándonos para dichas emergencias.
- 5- Elaborar un plan de evacuación donde se tenga en cuenta
 - El precisar las zonas de seguridad y puntos de encuentro hacia donde se debe evacuar.
 - El determinar los sistemas de alerta, lo mismo que poner a prueba el plan de emergencia y evacuación sin crear alarma.
 - Planear el cómo salir de manera segura, teniendo presente la señalización de rutas de evacuación, la cual debe ser claramente visible.
 - El evitar siempre todo obstáculo que pueda estar impidiendo una evacuación rápida y confiable.
 - El dar una adecuada ubicación a los elementos requeridos para una emergencia como botiquines, extintores, etc.
 - El asignar con anterioridad responsabilidades tales como la coordinación de evacuación, comités encargados de dar aviso a entidades de socorro, del rescate y atención.

Ante una tormenta eléctrica no debe permanecer al aire libre.

Una hora antes y una hora después de la tormenta puede ser impactado por el rayo (hay más peligro previo a la tormenta, cuando el cielo se pone negro).

Si está a la intemperie y percibe rayos y/o truenos busque refugio en un coche o edificio.

Si está en su casa evite ducharse, lavar platos, usar teléfono de línea a tierra, usar antena de televisión y otros aparatos conductores de electricidad. Quédese en el interior hasta 30 minutos después de haber visto el último rayo o escuchado el último trueno.

Si está en el exterior lejos de un edificio o de un auto, manténgase alejado de masas de agua y de objetos altos (árbol, palos, etc), encuentre un lugar bajo o depresión del terreno. No se acueste (los rayos pueden moverse por la superficie y las víctimas son alcanzadas).

En el caso de estar presenciando una tormenta eléctrica:

Evite realizar actividades al aire libre (jardinería, construcción, deporte, nadar, navegar, caminar por zonas húmedas o con lluvia, etc.).

No utilice equipos eléctricos (lavadoras, equipos de música, etc.) porque si un rayo cae en la casa su descarga puede viajar por los cables eléctricos hacia los equipos y hacia quien los esté usando. No realice llamadas telefónicas ni con aparatos de línea ni celular.

No se proteja, refugie o acerque a todo aquello que actúe como pararrayos (árbol, torre de tensión eléctrica, alambres de tendadero, rieles, maquinarias, vallas metálicas, postes de luz, edificaciones, etc.). La proximidad con grandes objetos metálicos es peligrosa aún sin tocarlos directamente. El contacto con materiales conductores (agua, tuberías hierro, sistema eléctrico, etc.) también es riesgoso.

No corra durante la tormenta y menos si lleva ropa mojada (se genera una turbulencia del aire y una zona de convección que puede atraer los rayos). Tire los objetos metálicos que porta (cuchillos, fierros, etc.)

No entre ni permanezca en piscinas, lagos, mar, ríos, masas de agua, etc.

No permanezca en lugares altos (cumbres, cimas, lomas); tampoco en boca de cuevas, pero si protéjase en su interior. Refúgiase en zonas bajas no propensas a inundarse o recibir aluvión de agua de lluvia o de otra fuente. En una zona boscosa protéjase debajo de una gran masa de árboles.

Desenchufe equipos eléctricos (bombas eléctricas, computadoras, audio y vídeo, heladeras) para asegurar su protección.

Si se encuentra al aire libre:

Procure alejarse de la tormenta durante los primeros avisos (truenos lejanos, nubes amenazantes, aviso de alerta meteorológico, etc.).

Nunca se refugie bajo un árbol (puede actuar de pararrayos por la humedad interior y el follaje).

No corra, espere que pase la tormenta arrodillado y quieto, en lo posible con calzado de suela de goma (sólo este debe tocar el suelo ya que la goma es aislante). Evite tocar el suelo con las manos y no se acueste sobre el terreno.

Evite juntarse en grupo; se aconseja mantener una distancia mínima de 5 mts; las personas en contacto pueden ser afectadas por la descarga. Es recomendable alejarse de animales agrupados.

Espere sentado sobre algún objeto aislante (cuerda enrollada, plásticos, mochila, etc.).

Refúgiense en un coche con las ventanas cerradas.

Si está en un refugio se aconseja cerrar ventanas y puertas para evitar corrientes de aire. No salga antes de que haya transcurrido una hora después del último trueno.

No se refugie en carpas, hágalo en otra parte ya que son peligrosas.

Si se encuentra en una zona elevada (como una montaña que acumula mayor cantidad de cargas negativas) debe inmediatamente:

Descender en caso de ser sorprendido por la tormenta en la montaña, evite aristas y cornisas.

Descartar objetos metálicos que lleve consigo y manténgase alejado ya que pueden atraer la electricidad.

No pararse en objetos que puedan ser conductores de la electricidad (cauces de agua, cascadas, pared con caída de agua, edificaciones pequeñas, mástiles, antenas, etc.).

Procurar sobresalir lo menos posible respecto a la superficie del suelo. Arrodílese sobre algún material aislante que no se encuentre mojado (plásticos, goma, bolsa

de dormir, mochila, etc.). No tocar el suelo con las manos.

No hablar por teléfono en el exterior.

No colgar o descolgar ropa.

Si se encuentra dentro de una vivienda, refugio o cabaña:

No se asome al balcón o a las ventanas abiertas para mirar la tormenta.

Cierre puertas y ventanas (para evitar corrientes de aire).

Aléjese de la chimenea y no haga fuego en ella; si está encendida apáguela (al ascender el aire caliente cargado de iones aumenta la conductividad y atrae descargas eléctricas actuando como pararrayos).

Aíslese sentándose en una silla y apoyando los pies sobre una mesa o silla, no deben ser metálicas. Puede recostarse en una cama de madera o de material

Si a pesar de las recomendaciones permanece en el lugar de la tormenta eléctrica y percibe:

Cosquilleo en el cuerpo,

El cabello erizado

El brillo y chispas de un objeto de metal

Agáchese inmediatamente, la descarga de un rayo es eminente.