



## Wandern und Laufen im Wald während eines Gewitters: Sicherheitshinweise

Das Wichtigste ist die Sicherheit zu wahren, insbesondere wenn ein Gewitter aufzieht. Gewitter können schnell auftreten und sind mit potenziell gefährlichen Blitzentladungen verbunden. Hier sind einige wichtige Sicherheitshinweise, die beachtet werden sollten:

1. **Frühzeitige Wetterüberprüfung:** Informiere dich vor deinem Ausflug über die Wettervorhersage. Vermeide es, während Zeiten mit hohem Gewitterrisiko in den Wald zu gehen.
2. **Zeitmanagement:** Plane deine Aktivitäten so, dass du rechtzeitig vor dem erwarteten Gewitter wieder zurück bist. Vermeide es, dich in einer exponierten Lage zu befinden, wenn das Unwetter losgeht.
3. **Beobachte den Himmel:** Halte den Himmel im Auge und suche nach Anzeichen von aufziehenden Gewitterwolken, wie dunklen Wolken, sich schnell verändernden Bedingungen und Donnerrollen.
4. **Schutz suchen:** Wenn ein Gewitter aufzieht, suche schnell Schutz in einem festen Gebäude oder einem vollständig geschlossenen Fahrzeug. Wenn das nicht möglich ist, suche Schutz unter dichten Baumgruppen mit ähnlicher Höhe und stehenden Bäumen, wobei du den Mittelpunkt einer Gruppe vermeiden solltest.
5. **Vermeide exponierte Bereiche:** Vermeide hohe offene Flächen, Bergrücken, Gipfel und Gewässer während eines Gewitters. Diese Orte erhöhen dein Risiko, von Blitzen getroffen zu werden.
6. **Abstand halten:** Halte Abstand zu einzelnen Bäumen, Masten, Zäunen und anderen metallischen oder hohen Gegenständen, da diese bei einem Blitzeinschlag eine höhere Gefahr darstellen.
7. **Schützende Haltung:** Wenn du keinen Schutz findest, hocke dich auf den Boden, halte die Füße eng zusammen und lehne dich nicht an Bäume an. Dies verringert das Risiko eines Stromdurchschlags, wenn der Blitz in der Nähe einschlägt.
8. **Vermeide Wasser:** Meide Wasserquellen wie Flüsse und Seen, da Wasser Elektrizität leitet.
9. **Notfallausrüstung:** Trage immer eine Notfallausrüstung bei dir, die eine Regenjacke, ein Erste-Hilfe-Set, eine Taschenlampe, ein Handy und eine Karte der Umgebung enthält.
10. **Sichere Rückkehr:** Warte nach einem Gewitter mindestens 30 Minuten, bevor du wieder aufbrichst, um sicherzustellen, dass keine weiteren Blitzeinschläge drohen.

**Das Wichtigste beim Wandern und Laufen im Wald während eines Gewitters ist die Priorisierung deiner Sicherheit. Im Zweifelsfall ist es besser, die Aktivitäten abubrechen und einen sicheren Ort aufzusuchen, als unnötige Risiken einzugehen.**