

# Coaches & Sports Officials Guide to Lightning Safety

- Guía para entrenadores y funcionarios de deportes sobre la Seguridad de relámpago

Lightning... The Underrated Killer!

- Relámpago... ¡El asesino subestimado!

A Safety Guide

- Una guía de seguridad

Lightning Kills . . . Play it Safe!

- ¡Relámpagos matan... Juegúelo seguro!

Each year in the United States, more than 400 people are struck by lightning. On average, about 70 people are killed and many others suffer permanent neurological disabilities. Most of these tragedies can be avoided if proper precautions are taken. When thunderstorms threaten, coaches and sports officials must not let the desire to start or complete an athletic activity hinder their judgment when the safety of participants and spectators is in jeopardy.

- Cada año en los Estados Unidos, rayos golpean a más de 400 personas. En promedio, matan a cerca de 70 personas y muchos otras sufren incapacidades neurológicas permanentes. La mayor parte de estas tragedias pueden ser evitadas si se toman las precauciones apropiadas. Cuando tormentas electricas amenazan, los entrenadores y funcionarios de deportes no deben dejar que el deseo de comenzar o terminar una actividad atlética impeda su juicio cuando la seguridad de participantes y de espectadores está en peligro.

Know the basic facts about lightning and its dangers.

- Sepa los hechos básicos sobre el relámpago y sus peligros.

► All thunderstorms produce lightning and are dangerous. In an average year, lightning kills more people in the U.S. than either tornadoes or hurricanes.

- Todas las tronadas producen relámpagos y son peligrosas. En un año normal, el relámpago mata a más gente en los U.S. que tornados o huracanes.

► Lightning often strikes outside the area of heavy rain and may strike as far as 10 miles from any rainfall. Many deaths from lightning occur ahead of storms because people wait too long before seeking shelter, or after storms because people return outside too soon.

- El relámpago a menudo golpea fuera de la área de lluvia fuerte y puede alcanzar hasta 10 millas de cualquier lluvia. Muchas muertes del relámpago ocurren delante de tormentas porque la gente espera mucho tiempo antes de buscar refugio, o después de tormentas porque regresan afuera demasiado pronto.

► If you hear thunder, you are in danger. Anytime thunder is heard, the thunderstorm is close enough to pose an immediate lightning threat to your location.

- Si usted oye trueno, usted está en peligro. Siempre que se oye un trueno, quiere decir que la tormenta está suficientemente cerca como para una amenaza inmediata de que lo alcance un relámpago.

► Lightning leaves many victims with permanent disabilities. While only a small percentage of lightning strike victims die, many survivors must learn to live with very serious, lifelong disabilities.

- El relámpago deja a muchas víctimas con incapacidades permanentes. Mientras que solamente un porcentaje pequeño de las víctimas de relámpago muere, muchos sobrevivientes deben aprender vivir con incapacidades muy serias, de por vida.

Avoid the lightning threat.

- Evite la amenaza del relámpago.

► Plan ahead. Have a lightning safety plan. Know where people will go for safety and how much time it will take for them to get there. Have specific guidelines for suspending the event or activity so that everyone has time to reach safety. Follow the plan without exception.

- Planifica por adelantado. Tenga un plan de la seguridad del relámpago. Sepa adónde la gente irá para seguridad y cuánto tiempo tomará para ellos llegar allí. Tenga pautas específicas para suspender el evento o actividad de modo que todos tengan tiempo para alcanzar seguridad. Siga el plan sin excepción.

► Postpone activities. Prior to a practice or event, check the latest forecast. If thunderstorms are forecast, consider postponing activities early to avoid being caught in a dangerous situation.

- Posponga las actividades. Antes de una práctica o evento, compruebe el pronóstico más reciente. Si se pronostican tormenta eléctrica, considere posponer las actividades temprano para evitar siendo agarrados en una situación peligrosa.

► Monitor the weather. Watch and listen for clues of impending danger. Look for darkening skies, flashes of lightning, or increasing wind, which may be signs of a developing or approaching thunderstorm. Listen for thunder.

- Monitoree el tiempo. Mire y escucha para pistas de peligro inminente. Busque cielos que oscurecen, destellos de rayos, o el viento que aumenta, que pueden ser muestras de una tormenta de truenos que se desarrolla o se acerca. Escuche por truenos.

► Get to a safe place. If you hear thunder, suspend your activity immediately and instruct everyone to get to a safe place. Substantial buildings provide the best protection. Once inside, stay off corded phones and away from any wiring or plumbing. Avoid sheds, small or open shelters, dugouts, bleachers, or grandstands. If a sturdy building is not nearby, a hard-topped metal vehicle with the windows closed will offer good protection.

- Llegue a un lugar seguro. Si usted oye trueno, suspenda su actividad inmediatamente y instruya a todos llegar a un lugar seguro. Los edificios substanciales proporcionan la mejor protección. Una vez que adentro, no utilice teléfonos con cuerdas, Aléjese de cualquier albrado y cañerías de metal. Evite barracas, los refugios pequeños o abiertos, los dugouts, los graderíos, o las tribunas. Si un edificio firme no está cerca, un vehículo con techo de metal con las ventanas cerradas ofrecerá protección buena.

► Stay inside. Do not resume activities until 30 minutes have passed since the last thunder was heard.

- Permanezca adentro. No reasuma las actividades hasta que 30 minutos hayan pasado desde que el último trueno se oyó.

What you should do if you can't get to a safe place.

- Qué usted debe hacer si usted no puede llegar a un lugar seguro.

Being outside during a thunderstorm puts you at risk of being struck by lightning. The measures listed below will reduce that risk somewhat, but are no substitute for getting to a safe place.

- Estando afuera durante una tormenta le pone en riesgo de ser alcanzado por un relámpago. Las medidas alistadas abajo reducirá algo ese riesgo, pero no es sustituto de llegar a un lugar seguro.

► Avoid open areas and stay away from isolated tall trees, towers, or utility poles. Lightning tends to strike the taller objects.

- Evite las áreas abiertas y permanezca lejos de árboles altos aislados, de torres, o de postes de utilidad. Los rayos tienden a caer en los objetos más altos.

► Stay away from metal bleachers, backstops, and fences. Lightning can travel long distances through metal.

- Aléjese de graderíos de metal, de las mamparas, y de las cercas. El Relámpago puede viajar distancias largas a través del metal.

► Spread out. This reduces the risk of multiple lightning casualties.

Esparcirse, esto reduce el riesgo de las muertes múltiples del relámpago.

If you feel your hair stand on end, lightning is about to strike.

- Si usted siente su pelo parado de punta, el relámpago está a punto de caer.

There may be little or nothing you can do to keep from being struck by lightning. As a last desperate resort:

- Puede haber poco o nada que usted pueda hacer para evitar de ser alcanzado por el relámpago. Como último recurso desesperado:

► Crouch down on the balls of your feet, put your hands over your ears, and bend your head down. Make yourself as small a target as possible and minimize your contact with the ground.

- Agáchese en las bolas de sus pies, ponga las manos sobre orejas, y dobla su cabeza abajo. Hágase lo mas pequeño blanco que sea posible y reduzca al mínimo su contacto con la tierra.

► Do not lie flat on the ground.

- No se acuéstese de plano en el suelo.

Know what to do if someone is struck by lightning.

- Sepa qué hacer si un relámpago alcanza a una persona.

Lightning victims do not carry an electrical charge, are safe to handle, and need immediate medical attention. Cardiac arrest is the immediate cause of death in lightning fatalities. Some deaths can be prevented if the victim immediately receives the proper first aid.

- Las víctimas de relámpago no mantienen la descarga eléctrica, por eso se les puede asistir sin riesgo, y necesitan atención médica inmediata. El fallo cardiaco es la causa inmediata de muerte en fatalidades de relámpago. Algunas muertes pueden ser prevenidas si la víctima recibe inmediatamente primeros auxilios apropiados.

► Call for help. Call 9-1-1 or your local ambulance service.

- Pida ayuda. Llame al 9-1-1 o Servicio local de ambulancia.

► Give first aid. Check the victim's pulse and breathing. Begin CPR if necessary. An Automatic External Defibrillator (AED) may also be useful if one is available.

- Dé primeros auxilios. Compruebe el pulso y la respiración de la víctima. Comience CPR si es necesario. Un Defibrillador externo automático (AED) puede también ser útil si uno está disponible.

► If possible, move the victim to a safer place. An active thunderstorm is still dangerous. Don't let the rescuers become victims. Lightning CAN strike the same place twice.

- Si es posible, mueva la víctima a un lugar más seguro. Una tormenta de truenos activa sigue siendo peligrosa. No deje que salvadores sean víctimas. Un relámpago Puede golpear el mismo lugar dos veces.

Stay informed, listen to NOAA Weather Radio!

- ¡Permanezca informado, escuche el radio del tiempo NOAA!

There are an estimated 25 million cloud-to-ground lightning flashes in the United States each year. While the National Weather Service issues severe thunderstorm watches and warnings for storms that produce damaging wind or hail, watches and warnings are NOT issued for lightning. However, the sound of thunder should serve as an immediate warning of the lightning danger.

- Se estima que hay 25 millones de destellos de rayos nube-a-tierra en los Estados Unidos cada año. Mientras que el Servicio Nacional de Meteorología emite vigilancias y avisos de tronadas severas para tormentas que producen viento o granizo perjudicial, vigilancias y avisos no se emiten para relámpagos. Sin embargo, el sonido del trueno debe servir como advertencia inmediata del peligro del relámpago.

As a further safety measure, officials at outdoor events may want to have a tone-alert NOAA Weather Radio. The radio will allow you to monitor any short-term forecasts for changing weather conditions, and the tone-alert feature can automatically alert you in case a severe thunderstorm watch or warning is issued. To find your nearest NOAA weather radio transmitter, go to [www.nws.noaa.gov/nwr](http://www.nws.noaa.gov/nwr) and click on "Station Listing and Coverage."

- Como otra medida de seguridad, funcionarios de eventos al aire libre pueden desear tener un un radio del Tiempo NOAA con tono-alerta. El radio le permitirá escuchar cualquier pronóstico a corto plazo, sobre cambios del estado del tiempo, y la característica tono-alerta puede alertarle automáticamente en caso de que se emita una vigilancia o advertencia de tronada severa. Para encontrar su radiotransmisor del tiempo más cercano de NOAA, vaya a [www.nws.noaa.gov/nwr](http://www.nws.noaa.gov/nwr) y oprima en "Station Listing and Coverage."

A SEVERE THUNDERSTORM is defined as a storm that produces wind gusts of 58 mph or greater, and/or hail 3/4 of an inch or larger in diameter.

- UNA TRONADA SEVERA se define como tormenta que produzca ráfagas de Viento a 58 mph o más, y/o granizó 3/4 de una pulgada o más grande en diámetro.

A SEVERE THUNDERSTORM WATCH is issued when conditions are favorable for severe weather to develop.

- UNA VIGILANCIA DE TRONADA SEVERA se emite cuando las condiciones son favorables para el desarrollo del tiempo severo.

A SEVERE THUNDERSTORM WARNING is issued when severe weather is imminent.

- UN AVISO DE TRONADA SEVERA se emite cuando el tiempo severo es inminente.

Lightning Safety Awareness Week is the last full week of June. For additional information on lightning or lightning safety, visit NOAA's lightning safety web site: [www.lightningsafety.noaa.gov](http://www.lightningsafety.noaa.gov)

- Semana De Conocimiento de la Seguridad de Relámpago es la última semana completa de Junio. Para más información de los relámpagos o seguridad de relámpagos, Visite el sitio Web NOAA de la seguridad de relámpagos: [www.lightningsafety.noaa.gov](http://www.lightningsafety.noaa.gov)

Lightning Kills . . . Play It Safe!

- ¡Relámpagos matan... Juegúelo seguro!

Remember that all thunderstorms produce lightning and all lightning can be deadly to those outside.

- Recuerde que todas las tormentas de truenos producen relámpagos y todos los relámpagos pueden ser mortal a ésos afuera.

This safety guide has been prepared to help coaches and sports officials recognize the dangers of lightning and take appropriate safety precautions

- Esta guía de seguridad ha sido preparada para ayudar a entrenadores y funcionarios de deportes a reconocer los peligros de relámpago y a tomar medidas de seguridad apropiadas.