

Silne mrozy i intensywne opady śniegu



Poradnik zachowań na wypadek silnych mrozów i intensywnych opadów śniegu.

Po pierwsze - ubieraj się ciepło, w kilka warstw odzieży tak, by łatwo było zdjąć sweter, gdy się spocisz w trakcie np. wysiłku. Załóż kalesony, nieprzewiewną kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.

Po drugie - nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.

Po trzecie - zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać nawilżającego!).

Po czwarte - powiedz komuś (rodzinie lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj czas przez jaki Ciebie nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi Twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zablądzić: przysypane śniegiem ścieżki. I - co ważne - nie zapomnij odmeldować się po powrocie, że wróciłeś, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.

Po piąte - nie należy wybierać się na zimowe wycieczki samemu. W grupie jest bezpieczniej.
Po szóste - nie trzeba chodzić tam, gdzie jest niebezpiecznie.

Po siódme - nie forsuj się. Idąc w głębokim śniegu należy się zmieniać na prowadzeniu. Torowanie drogi - przecieranie szlaku - jest bardzo męczące.

Po ósme - kiedy popsuje się pogoda, pocujemy się zmęczeni, głodni, coś nam zaczyna dolegać nie wychodźmy na zewnątrz. Z zimą nie ma żartów.

















Po dziewiąte - odmrożone palce można włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.
Po dziesiąte - w przypadku dużych odmrożeń należy udać się do lekarza.

ZAWSZE, w trakcie silnych mrozów, jeśli zauważysz kogoś, kto wygląda na osłabionego zainteresuj się tą osobą, sam udzielając jej pomocy lub poinformuj odpowiednie służby o zaistniałej sytuacji, dzwoniąc pod numer 112.



ZAGROŻENIA ZIMOWE

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

W domu	Wychłodzenia i odmrożenia	Podróż autem	Bezpieczny wypoczynek
 <p>odśnież dach i chodnik</p>	 <p>ubieraj się stosownie do pogody</p>	 <p>korzystaj z zimowych opon</p>	 <p>nie pij alkoholu</p>
 <p>usuń sople z dachu</p>	 <p>reaguj na potrzebujących pomocy</p>	 <p>naładuj telefon, zabierz do auta ładowarkę</p>	 <p>na tyżwach ślizgaj się tylko w wyznaczonych miejscach</p>
 <p>korzystaj z bezpiecznych urządzeń grzewczych</p>	 <p>nie rozgrzewaj się alkoholem</p>	 <p>zatankuj samochód</p>	 <p>na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach</p>
 <p>nie zastanij kratki wentylacyjnych</p>	 <p>zadbaj o zwierzęta</p>	 <p>zabierz przewody do rozruchu silnika</p>	 <p>nie przywiązuj sanek do traktora, samochodu itp.</p>

rcb.gov.pl

[Poradnik Rządowego Centrum Bezpieczeństwa - Jak przygotować się do zimy](#)