

## 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.