

# JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU MROZÓW, ZAMIECI ŚNIEŻNYCH

Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem. Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała co może spowodować bezpośrednio zagrożenie życia. PAMIĘTAJ! Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą. Udziel pomocy osobie wyziębionej, poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej a przed nadejściem pomocy medycznej rozpocznij powolne ogrzewanie osoby, zdejmij przemarznięte ubrania, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem i folią aluminiową –ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady. Nie podawaj alkoholu i kawy osobie odmrożonej lub wychłodzonej, aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.

## **BĄDŹ PRZYGOTOWANY PRZED NADEJŚCIEM WIELKICH MROZÓW I ŚNIEŻYC:**

- przygotuj swój dom do zimy:
- uszczelnij drzwi i okna,
- zainstaluj okiennice.

## **Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:**

- żywność, która nie wymaga gotowania,
- zapas wody,
- sól kamienną i piasek,
- zapas opału,
- zastępcze źródło światła i ogrzewania,
- zapasowe baterie do radia i latarek.

## **W PRZYPADKU OSTRZEŻENIA O BURZY ŚNIEŻNEJ POWINIENES:**

- pozostać w domu w czasie opadów;
- słuchać komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,
- jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową, powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży.
- na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
- obserwuj czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.

## **PRZYGOTUJ SAMOCHÓD DO PODRÓŻY:**

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:

- przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora, mapę drogową, jaskrawo kolorową tkaninę do użycia jako flagi sygnalizacyjnej;

### **sprawdź następujące elementy twojego samochodu:**

- akumulator,
- płyn chłodzący,
- wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
- układ zapłonowy,
- termostat,
- oświetlenie pojazdu,
- światła awaryjne,
- układ wydechowy,
- układ ogrzewania,
- hamulce,
- odmrażacz,
- poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).

Załącz zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.

### **UNIKAJ PODRÓŻOWANIA W CZASIE BURZY ŚNIEŻNEJ, JEŚLI JEDNAK MUSISZ TO ZROBIĆ TO:**

- wyjeżdżaj z zapasem paliwa,
- powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanej trasie przejazdu,
- jeśli posiadasz radiotelefon to zabierz go ze sobą,
- zabierz ze sobą prowiant i koce.

### **JEŻELI UTKNAŁEŚ W DRODZE:**

- nie szukaj sam pomocy, pozostań w samochodzie chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników,
- okryj się kocem i uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna),
- zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu,
- wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi,
- unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku, zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca, nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości,
- jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgromadzić koło siebie dla utrzymania ciepła.