

Poradnik zachowań na wypadek silnych mrozów i intensywnych opadów śniegu

Oto kilka praktycznych wskazówek:

1. Ubieraj się ciepło, w kilka warstw odzieży tak, by łatwo było zdjąć sweter, gdy się spocisz. Załóż kałesony, nieprzewiewną kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.
2. Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.
3. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać nawilżającego!)
4. Zawsze informuj kogoś (rodzinę, lub obsługę w schronisku, pensjonacie, hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj czas jaki cię będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić: przysypane śniegiem ścieżki. I - co ważne - nie zapomnij odmeldować się po powrocie, że wróciłeś, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.
5. Nie wybieraj się na zimowe wycieczki samemu. W grupie jest bezpieczniej.
6. Nie chodź tam, gdzie jest niebezpiecznie.
7. Nie forsuj się. Idąc w głębokim śniegu należy się zmieniać na prowadzeniu. Torowanie drogi - przecieranie szlaku - jest bardzo męczące.
8. Kiedy popsuje się pogoda, poczujemy się zmęczeni, głodni, coś nam zacznie dolegać nie wychodźmy na zewnątrz. Z zimą nie ma żartów.
9. Odmrożone palce można włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.
10. W przypadku dużych odmrożeń należy udać się do lekarza.

WAŻNE - 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.