



## ŚNIEŻYCE I MROZY

### Postępowanie w czasie śnieżycy i wielkich mrozów

- Jeśli to możliwe – nie wychodź z domu.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych.
- Jeżeli musisz wyjść z domu zdejmij metalową biżuterię, ubierz się w ciepłą, wielowarstwową odzież, włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki.
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
- Staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- Unikaj dalszych podróży, jeśli jednak musisz to zrobić:
  - przygotuj swój samochód do podróży,
  - słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
  - powiadom rodzinę, znajomych o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie przejazdu oraz o planowanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
  - podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
  - zabierz ze sobą:
    - prowiant – wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz termos z ciepłym napojem,
    - śpiwór lub koc, rękawice, czapkę, ciepłą odzież,
    - latarkę (z zapasem baterii),
    - łopatę,
  - wyjeżdżaj z zapasem paliwa.
- Jeśli utknąłeś w drodze:
  - pozostań w samochodzie; nie szukaj sam pomocy, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
  - oznacz swój samochód tak, aby był widoczny dla ratowników (umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę lub zamontuj przenośne migające światło; jeśli pozostawiasz włączone światła, pamiętaj by nie rozładować akumulatora),
  - sprawdź, czy rura wydechowa jest wolna od śniegu,
  - okryj się kocem lub śpiworem i uruchamiaj silnik co pewien czas włączając ogrzewanie,
  - dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie,
  - wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi,
  - unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (mroźne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca – nadmierny wysiłek tj. odgarnianie śniegu czy pchanie samochodu może spowodować dolegliwości zdrowotne),
  - jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, śpijcie kolejno, na zmianę,
  - zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

## Pamiętaj!

**Silny wiatr w połączeniu z niską temperaturą powietrza może doprowadzić do wychłodzenia organizmu.**