

# Poradnik bezpiecznych zachowań

**W związku z zapowiadanymi silnymi mrozami oraz wzmożonymi opadami śniegu jakie mają znowu pojawić się na południu Polski, Straż Pożarna przygotowała „poradnik zachowań na wypadek silnych mrozów i intensywnych opadów śniegu”. (Do artykułu dołączam zdjęcie do wykorzystania)**

**Po pierwsze** - ubieraj się ciepło, w kilka warstw odzieży tak, by łatwo było zdjąć sweter, gdy się spocisz w trakcie np. wysiłku. Załóż kałesony, 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 jaki ciebie nie 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.

**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, czujemy się zmęczeni, głodni, coś nam zaczyna dolegać nie wychodźmy na zewnątrz. 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.