

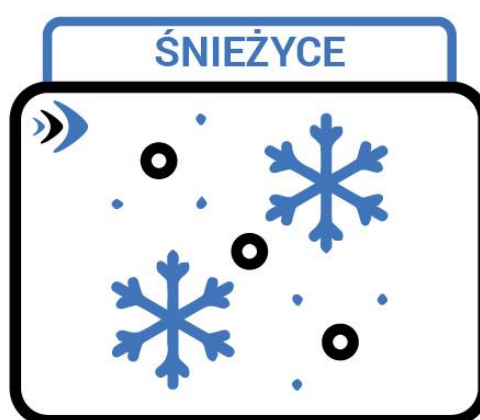
### **Postępowanie w czasie śnieżyc i wielkich mrozów**

Śnieżycą to gwałtowny, obfity opad śniegu, który może w znaczącym stopniu ograniczać widoczność, a tworzące się zaspasy mogą paraliżować normalne funkcjonowanie Gminy Krosno Odrzańskie (utrudniać komunikację, łączność, zaopatrzenie, itp.).

Niska temperatura może doprowadzić do powstania odmrożeń oraz wychłodzenia ciała i stanowić bezpośrednie zagrożenie życia.

### **Pamiętaj!**

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



### **Postępowanie:**

1. Jeśli to możliwe – nie wychodź z domu;
2. Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach pogodowych;
3. 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;
4. Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zwróć uwagę na zwisające sopte, zwały śniegu na dachach budynków, itp.;
5. Unikaj dalszych podróży, jeśli jednak musisz to zrobić:
  - a) przygotuj swój samochód do podróży;
  - b) słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych,
  - c) powiadom rodzinę, znajomych o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie przejazdu oraz o planowanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;
  - d) podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby;
  - e) 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.

6. 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 światelko. 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.

