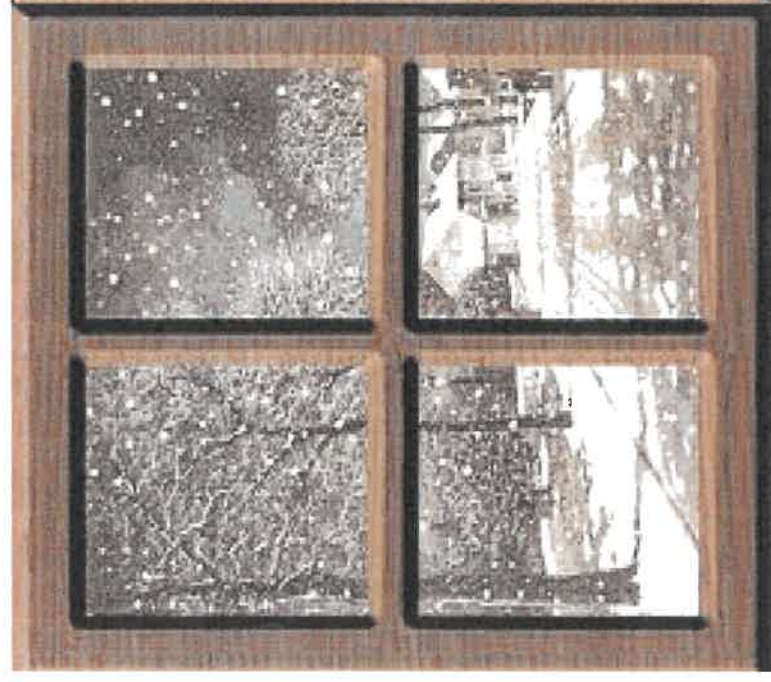
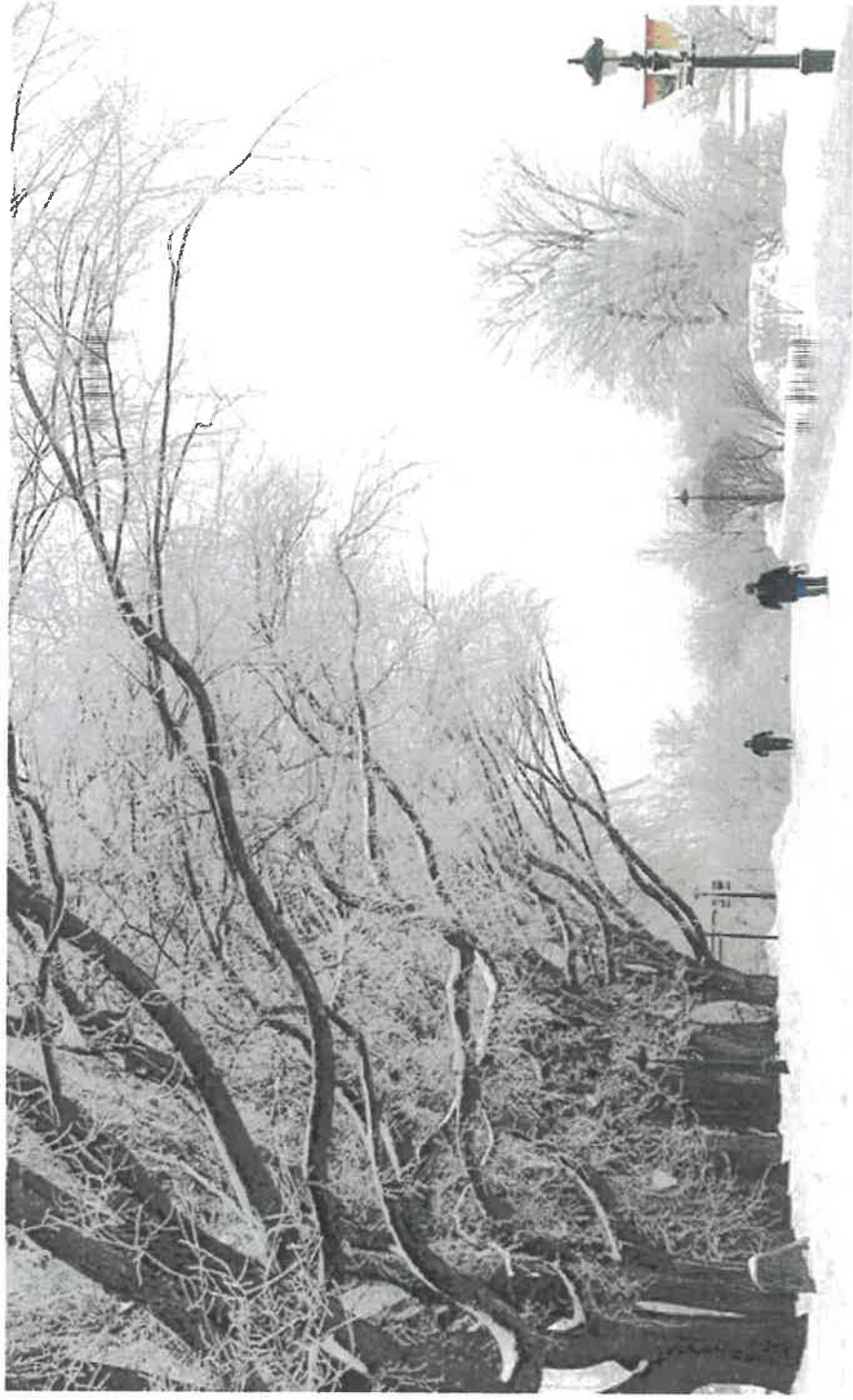


Rendkívüli téli időjárás



Veszélyei, felkészülés



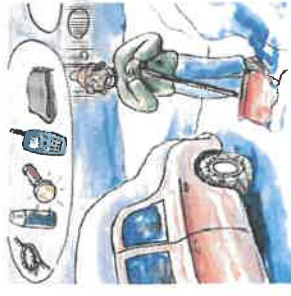
A hideg évszak beköszöntével nemcsak melegen kell öltöznünk, de a megváltozott időjárási körülményekre is tekintettel kell lennünk, mind a közlekedésben, mind a váratlan helyzetekre való felkészülésben.

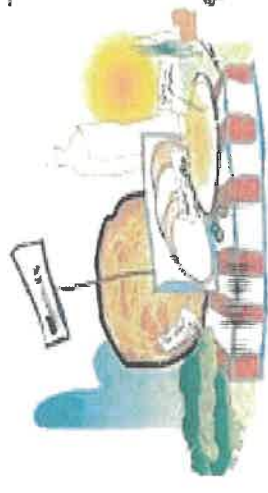
Célszerű még idejében felkészülni a havazásra vagy a hóviharra:

- Érdeemes folyamatosan figyelemmel kísérni a híradásokat és az időjárás előrejelzést.



- Célszerű előkészíteni hólapátot, szóró-sót, homokot, elemes rádiót és zseblámpát, tartalék elemeket.



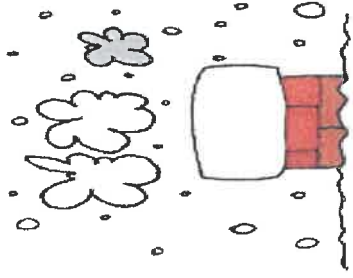


Otthonunkban:

- Megfontolandó, hogy ivóvízből (ásványvíz), nem romlandó élelmiszerekből, gyógyszerekből néhány napra elegendő tartalékot képezzünk.
- Érdemes hordozható alternatív fűtőtestet vagy tűzhelyet készenlétbe állítani, és vegyes tüzelés esetén felhalmozni tartalékokat tüzelőanyagból.
- Legyen elérhető helyen elegendő mennyiségű meleg ruházat, amely lehetővé teszi a többretegű öltözködést.
- Fontos, hogy víztelenítsük a kinti csapokat, nehogy a fagyás miatt elrepedjenek a csövek, és a víz elárhassa a házat.

Biztonságunk érdekében:





- Hagymányos tüzelőberendezés (pl. kandalló) használata esetén különös figyelemmel kell lenni a tűzmegeelőzésre, füstelvezetésre.



- Azokat a PB gázzal üzemelő fűtőkészülékeket, amelyek nincsenek a kéménybe kötve, vagy az égéstermék szabadba történő kivezetése más módon nem megoldott, soha ne üzemeltesse folyamatosan zárt térben.





- Legyenek otthon alapvető gyógyszerek, kötszerek, ha csecsemő van a családban, számára tápszerek.



- A gázszolgáltatás ideiglenes kimaradása esetén ne hagyja nyitva a fűtőkészülék elzárócsapját!

- Praktikus beszerezni szén-monoxid mérőt, amely életmentő is lehet!
- Még a tél beköszönte előtt érdemes a nyílászárók szigetelésének maximalizálásáról gondoskodni, az egészségünk megőrzése és takarékoság érdekében.



Sportolás télen



A hideg időjárás, jég, hó legalább annyira veszélyes is lehet, mint szórakoztató.



A téli hidegben végzett sportolás egyrésztől kiváló egészséget és állóképességet igényel, másrésztől pedig megfelelő felszerelést és ruházatot. Ha ezek közül valamelyik "csorbát szenved", akkor könnyen megsérülhetünk.

Könnyű azt belátni, hogy a téli sportoláshoz, amikor a kinti hőmérséklet 0°C fok, vagy az alatt van, réteges, meleg öltözékre van szükségünk, hogy az izmok, ízületek és szalagok megfelelő hőmérsékletben "dolgozhassanak".



A kisebb zúzódások tulajdonképpen elkerülhetetlenek, valahogy “benne vannak a pakliban”, és viszonylag ártalmatlanok is.

A súlyosabb balesetek kapcsán azonban szinte mindig kiderül: megelőzhetők lettek volna, ha nem előedzettség és bemelegítés nélkül kezdett volna a “kocsportoló” embert próbáló mutatványba, ha számot vetett volna erejével és felkészültségével, és nem ment volna számára túl nehéz pályára, ha a sebesség-mámornak fegyelmezetten ellen tudott volna állni, és a terepadottságnak, tömegnek megfelelően közlekedett volna, ha jó állapotú, ellenőrzött felszerelésben sportolt volna.



Reméljük, még idejében vagyunk, hogy elébe
menjünk az idei veszélyeknek.



Nézzük hát sorban, mit tehetünk a téli
sportok biztonságáért, számolva
természetesen azzal is, hogy van, ami a
legnagyobb elővigyázatosság mellett is
kikerülhetetlen.



Biztonságos korcsolyázás:



A jég a vastagságától függően terhelhető. A vízirendőrök szerint 4 cm vastag jégréteg elbír egy felnőttet, 8 cm vastag pedig már egy több fős csoportot is. 12 centi vastag jégen lehet szánkózni, fakutyázni, egy 18 cm vastag jégréteg pedig már elbír egy személyautót.

A szabadvizek jégén tartózkodni csak akkor szabad, ha az kellő szilárdságú, nem olvadt, nem mozog.



Azonban még a biztonságosnak ítélt jégre is tilos rámenni éjszaka, korlátozott látási viszonyok között, járművel - a biztonságos munkavégzés kivételével -, kikötők és veszteglőhelyek területén, valamint a folyókon. Lékvágáskor jégmentessé vált területet legalább 50 m távolságból felismerhetően meg kell jelölni.

Mit tegyünk ha beszakadt, berepedt alattunk a jég?

Egyedül nem szabad jégre menni, szorosan egymás mellett, nagy csoportban azonban szintén nem ajánlott a jégen tartózkodni, főként nem egy helyben ácsorogni. Gyanús ropogás, recsegés esetén azonnal hasra kell feküdni a jégre, hogy az minél nagyobb felületen legyen terhelve és meg kell próbálni a legközelebbi biztos pontot - partot, stéget - hasonló csúszva elérni. Ha valaki alatt beszakad a jég, az kapaszkodjon a szélébe és lábbal lökje magát a legközelebbi biztos pont felé. A partra érve száraz, meleg helyre kell menni. Mások felelőtlen mentésébe ne kezdjen senki, hanem hívjon segítséget.

A biztonságos szánkózás:



Az 5 év alatti gyermekek ne tartózkodjanak felnőtt kíséret nélkül a lejtőn, és mindig vigyéljenek sisakot miközben szánkóznak. Lehetőleg ne használjunk éles élekkel, valamint támlával ellátott szánt, amivel megvághatjuk magunkat illetve gerinc vagy csigolyasérülést okozhat.



Olyan szánkót használjunk, melyet tudunk irányítani és megfelel a biztonsági előírásoknak.

Lehetőleg ülünk a szánkón, ne feküdjünk vagy hasaljunk rajta, így csökken a gerinc a gyomor és a fej sérülésének kockázata. Soha ne szánkózzunk utak közelében, valamint figyeljünk, hogy a lejtő kerítésektől és sűrű növényzettől, fától mentes legyen.

A biztonságos síelés/snowboardozás:



Vegyén leckét egy szakképzett oktatótól, aki gyerekeket is tanít. Tudni kell, hogy a gyerekek koordinációja nem egészen kifejlett 10 éves korig. Minden évben ellenőrizzük a sí/snowboard felszerelést, hogy megfelelő állapotban van a biztonságos sikláshoz.



Mindig viseljünk bukósisakot! Védőszemüveget a leégés és a faágakkal szemben szerezzünk be. Kerüljük a jeges szakaszokat, a túlsúfolt pályákat, és mindig a tudásunknak megfelelő pályát válasszuk, így elkerülhetőek és megelőzhetőek lesznek a súlyos balesetek!

A gyermekek öltöztetéséről:



Ha a gyermek lába és keze meleg, akkor jól fel van öltöztetve. Ha viszont túl melegen van öltöztetve, akkor izzadni fog és jobban érzi a hideget, amikor abbahagyja a mozgást.

Öltöztessük a gyermeket rétegesen, amelyről könnyen le lehet venni a felső réteget.



Viseljen sapkát, mert a fejen keresztül távozik a legtöbb hő. Tartsuk a fülét melegen, mert könnyen lefagyhat.



Az ujjatlan kesztyű jobb, mert az ujjak tudják egymást melegíteni. Viseljen meleg, vízálló bakancsot, amely elég tágas a vastag zoknihoz, és van helye a lábujjkáknak.

A kabáton legyen húzózsínór, tépőzár, vagy patent, hogy megakadályozzuk a hideg levegő ruha alá áramlását. Válasszunk számukra inkább magas nyakú felsőt, mint sálát, mert megelőzhet egy fulladást. Játék után távolítsuk el azonnal az átnedvesedett ruhát és csizmát.



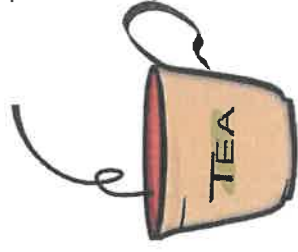
Utazás:



Szélsőséges időjárási viszonyok
között ha lehetséges, és nem
létszükséglet ne induljunk útnak,
mert az utazás nem biztonságos,
különösen ha nagyobb távot
szeretnénk megtenni.

Ha mégis útnak indulunk:

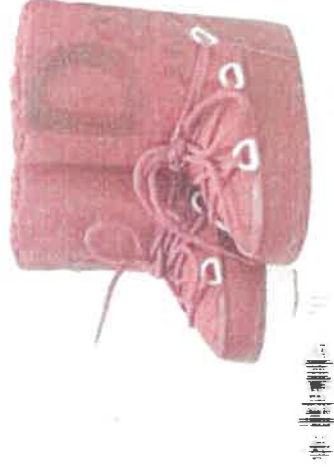
- Mindig legyen velünk egy útitárs, és csak úgy induljunk útnak, ha meggyőződünk róla hogy uticélunkat biztonságban elérjük és a visszautazás feltételei is biztosítottak.
- Rétegesen öltözködjünk, legyen nálunk meleg kávé vagy tea.





- Jól tesszük, ha tartós élelmiszert és meleg takarót is elhelyezünk gépjárművünkben, valamint jégkaparót, jégoldót.
- Ha elakadtunk és segítségre várunk, a motor járatásával fűthetjük az utasteret, de 10-15 percenként szellőztessünk ki, a kipufogógáz belélegzésének kizárása érdekében.

- öltözzünk fel az évszaknak megfelelően, vagy helyezzünk el a gépjárműben meleg holmit, hótaposót, ha elakadtunk akkor gyalogosan is tudjuk folytatni utunkat.



- Mobiltelefonunk legyen feltöltve, indokolt lehet egy tartalék akkumulátor beszerzése is.

1000

1000

- Amennyiben gépjárművel utazunk, győződjünk meg annak megfelelő műszaki állapotáról, szereljük fel a téli üzemeltetéshez szükséges eszközökkel; téli gumiabroncsokkal, hólánccal, lapáttal vagy ásóval, homokkal, tartalék üzemanyaggal.



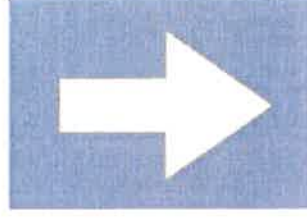
- Ha mindezek nem adottak nem tanácsos elindulni!!!

Soha ne fogyasszunk alkoholt a hideg elleni
védekezés céljából!!!

Kezdeti élénkítő hatása után csökkenti a fizikai
teljesítőképességet, fáradtságot, bágyadtságot
okoz, illetve csökkenti a helyzetfelismerő- és
ítélőképességet, amely ilyen helyzetben
életveszélyes lehet.



**Kérjük tekintsék meg
plakátunkat melyet
Igazgatóságunk készített, mind
tájékoztató, mind megelőző
jelleggel.**



Reméljük, hogy a sok hasznos tanácsot
megfogadva, nyugodt és balesetmentes
tél elé nézünk!



Köszönjük a figyelmet!