

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.
- Érdeemes 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 többrétegű öltözködést.
- Fontos, hogy víztelenítsük a kinti csapokat, nehogy a fagyás miatt elrepedjenek a csövek, és a víz elárassza a házat.

Biztonságunk érdekében:





- Hagyományos tüzelőberendezés (pl. kandalló) használata esetén különös figyelemmel kell lenni a tűz megelőzésre, füstelvezetésre.
- Azokat a PB gázzal üzemelő fűtőkészülékeket, amelyek nincsenek a kéménybe kötve, vagy az égéstermékek 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 egyrészt kiváló egészséget és állóképességet igényel, másrészt 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 “kocasportoló” embert próbáló mutatványba, ha számot vetett volna erejével és felkészültségével, és nem ment volna számára túl nehéz pályára, ha a sebességmámornak 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 - hason 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 viseljenek sisakot miközben szánkóznak. Lehetőleg ne használjunk éles élekkel, valamint támlával ellátott szánt, amivel megvágthatjuk 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:



Vegyen leckéket 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 füleit melegben, 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 húzózsín, 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.

- 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 adóttak 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.**



Hasznos tanácsok téli időjárás esetén

Tároljon otthonában egy hétre elegendő és tartós élelmiszert (kenyér, tej, liszt, instant élelmiszer, só) az egész család számára.

Halmozzon fel tartálékait vízből.
Legyen otthon a rendszeresen szedett gyógyszeréből szükséges mennyiség, kötszerek, ha eseti eset van a családban több napra elegendő tásza és pelenka!
Tartsen otthonában üzemképes állapotban egy elemről működtethető rádiót és biztosítson hozzá tartálék elemeket.
Folyamatosan ellenőriztesse fűtőberendezését és kéményét az égéstermék visszairamlásának elkerülése érdekében (számonkötő mérő).



Tájékozódjon a várható időjárásról, az útviszonyokról (rádió, TV, internet)



Autóval történő közlekedés esetén csak jó műszaki állapotú és téli gumikkal felszerelt gépjárművel induljon útnak!

Havas időszakban az autóban legyen:

hólapát, vontatókötél, érdesítő anyag (homok, só),

elemlámpa, tartálék üzemanyag

Hosszú téli utazáshoz:

hólánc, meleg ruha, takaró, meleg ital, egy napi élelmiszer

Útközben időben gondoskodjon üzemanyagról!

Lehetőség szerint napra li utazást tervezzen.

Nagy havazás előtt ne induljon el hosszú útra kisgyermekkel!

Intenzív havazás esetén a legközelebbi lakott településen helyezze el biztonságban gépjárművét

Legyen mindig segélyhívásra alkalmas eszköz,

mely üzemképes, feltöltött állapotban van és a segélyhívószámokról se feledkezzen meg!

104, 105, 107, 112



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



Köszönjük a figyelmet!