

## ZABEZPIECZENIE SIĘ PRZED ZIMĄ

**Zanim udamy się samochodem nawet kilka kilometrów od domu zadбай o siebie i swoje auto.**

- ✓ Przede wszystkim już przed zimą powinieneś wymienić opony na zimowe, jeśli wyjeżdżasz w góry zaopatrzyć się w łańcuchy na kołach i przeciwiczyć ich zakładanie;
- ✓ Sprawdź akumulator a jeśli zachodzi potrzeba zakup nowy;
- ✓ W pojeździe staraj się utrzymać poziom paliwa powyżej połowy (przyda ci się jeśli będziesz uwięziony w zaspie lub korku);
- ✓ Sprawdź poziomy płynów chłodzącego oraz spryskiwaczy oraz oleju;
- ✓ Sprawdź układy samochodu czy są sprawne a przede wszystkim, oświetlenia, ogrzewania i hamulcowy;
- ✓ Zaopatrzyć się w latarkę;
- ✓ Sprawdź apteczkę i gaśnicę;;
- ✓ W pojeździe umieść łopatę do śniegu oraz skrobaczkę do szyb oraz odmrażacz
- ✓ Ubierz się ciepło, najlepiej na „cebulkę” (wielowarstwową);
- ✓ W samochodzie umieść również linkę holowniczą, przewody rozruchowe, jaskrawą tkaninę którą będziesz mógł wykorzystać jako flagę do sygnalizacji twojego punktu położenia;
- ✓ W przypadku planowania dłuższej podróży przygotuj suche pożywienie (najlepiej wysokoenergetyczne) oraz wodę lub ciepły napój w termosie;
- ✓ Staraj się wyjeżdżać z naładowanym telefonem komórkowym.

**Jeśli już utkniesz na drodze to:**

- ✓ Zamocuj na antenie lub w pobliżu na jakimś charakterystycznym i wystającym przedmiocie jaskrawą tkaninę, aby była widoczna z daleka dla ratowników;
- ✓ Zadzwoń na numer alarmowy i przedstaw swoją sytuację oraz jak najdokładniejszą lokalizację (pomocnym może być również twoja pozycja według współrzędnych GPS z twojej nawigacji);
- ✓ Nie oddalaj się od pojazdu jeśli w zasięgu wzroku nie ma innych oznak życia;
- ✓ Uruchamiaj silnik samochodu co ok. 1 godz. na minimum 10 minut, jednak zachowaj ostrożność aby rura wydechowa nie była zatkana śniegiem i uchyl delikatnie okna dla wentylacji. Uważaj aby nie zatruć się tlenkiem węgla z spalin;
- ✓ Wykonuj lekkie ćwiczenia w pojeździe, aby utrzymać krążenie krwi i nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo;
- ✓ Zwracaj uwagę na oznaki odmrożenia lub wychłodzenia organizmu;
- ✓ Staraj się rozglądać i jeśli zobaczysz ratowników uruchom samochód włącz światła awaryjne oraz użyj klaksonu aby zwrócić uwagę na siebie.

Poniżej kilka porad i informacji o odmrożeniach

**Odmrożenie** - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądność palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

**Wychłodzenie** - Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej

osoby. Zdejmij przemarznęte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem. Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.

**Przy odmrożeniach kończyn**, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.

Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.

Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań.

**Zachowaj szczególną ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.**