



# SZEF OBRONY CYWILNEJ GMINY BOJADŁA



## ZASADY POSTĘPOWANIA LUDNOŚCI W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA INTENSYWNYCH OPADÓW ŚNIEGU LUB NISKICH TEMPERATUR ZAPAMIĘTAJ !

### Przed wystąpieniem intensywnych opadów śniegu, marznącej mżawki lub silnych mrozów:

- a) W czasie opadów pozostań w domu.
- b) Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
- c) Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków, itp.

### Jazda samochodem w zimie:

- a) Sprawdź następujące elementy twojego samochodu: akumulator, płyn chłodzący, wycieraczkę i płyn do spryskiwaczy szyb, układ zapłonowy, termostat, oświetlenie pojazdu, światła awaryjne, układ wydechowy, układ ogrzewania, hamulce, odmrażacz, poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).
- b) Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- c) Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- d) Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- f) Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- j) Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- l) Miej w swoim samochodzie: migające światło przenośne z zapasowymi bateriami, apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki, śpiwór lub koc, torby plastikowe (do celów sanitarnych), zapalniczka, małą łopatkę – saperkę, podręczne narzędzia, przewody do rozruchu silnika, łańcuchy lub siatki do opon, jaskrawo kolorową tkaninę do użycia jako flagi sygnalizacyjnej.

### Jeśli utknąłeś w drodze:

- a) Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.
- b) Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników.
- c) Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
- d) Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
- e) Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna.
- f) Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
- g) Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.
- h) Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
- i) Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.