

W okresie zimowym

Śnieżyce

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

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 błądź palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. 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 przemarznięte 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.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci !

1. W czasie opadów pozostań w domu.
2. 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.
3. Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków, itp.

Jazda samochodem w zimie

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować

1. sprawdź następujące elementy twojego samochodu:
 - akumulator,
 - płyn chłodzący,
 - wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
 - układ zapłonowy,
 - termostat,
 - oświetlenie pojazdu,
 - światła awaryjne,
 - układ wydechowy,
 - układ ogrzewania,
 - hamulce,
 - odmrażacz,

- poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).
2. 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.
 3. Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
 4. Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
 5. Starannie planuj długie podróże.
 6. Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
 7. Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
 8. W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
 9. Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
 10. Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
 11. Miej w swoim samochodzie:
 - migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
 - apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
 - śpiwór lub koc,
 - torby plastikowe (do celów sanitarnych),
 - zapalki,
 - małą łopatkę - saperkę,
 - podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,
 - przewody do rozruchu silnika,
 - łańcuchy lub siatki do opon,
 - jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze

1. Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.
2. Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników.
3. Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
4. Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
5. Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna
6. Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
7. 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.
8. Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
9. 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.

Zasady zachowania bezpieczeństwa na wodach w okresie zimowym.

Z uwagi na występujące przypadki utonięć w okresie zimowym należy przestrzegać poniższych wskazówek:

1. Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu. Alkohol powoduje ze strony psychologicznej – niewłaściwą ocenę sytuacji i ryzyka, nadmierną brawurę i

przecenianie własnych sił. Ze strony fizycznej powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych co daje szybką utratę ciepła i bardzo duże ryzyko wystąpienia hipotermii i przykurczów. Niezwykle łatwo w takim przypadku utonąć.

2. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14°C (optymalna temperatura wody 22 – 25 stopni). Grozi to hipotermią tzn. nadmiernym wychłodzeniem organizmu.
3. Nie wolno kategorycznie przebywać na warstwie lodowej - lód w każdej chwili może się załamać!!!.
4. W przypadku znalezienia się na warstwie lodowej poruszać się tylko w pozycji leżącej
5. Nie wchodzić do zimnej wody gdyż może spowodować przykurcze i hipotermię
6. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło. Materac i koło łatwo przebić.
7. Nie przystępuj do pływania bez odpowiednio wcześniej zjedzonego posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może pociągnąć za sobą bardzo poważne konsekwencje. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku – wzmożona przemiana materii wymaga czynnika energetycznego.
8. Jeżeli już znajdziesz się w wodzie i poczujesz bolesny skurcz mięśni – zachowaj spokój połóż się na plecach i nie wykonuj gwałtownych ruchów. Nie wpadaj w panikę. Ból powinien minąć po chwili. Gdy minie płyn spokojnie do brzegu. Jeśli poczujesz bolesny skurcz krtani - przełknij kilkakrotnie ślinę – nasili to początkowo ból, ale szybciej minie skurcz.
9. Korzystaj jedynie ze sprawnego i pewnego sprzętu pływającego (informacja ważna w szczególności dla wędkarzy).
10. Jeżeli w czasie pływania jednostką pływającą dojdzie do jej wywrócenia nie odpływaj od niej.
11. Jeżeli wypadniesz za burtę zachowaj spokój. Jeżeli będzie to łódź z silnikiem napędzanym śrubą postaraj odpłynąć na bezpieczną odległość, aby nie doszło do zranienia i przytrzymując się rzuconego ci sprzętu ratowniczego czekaj na pomoc.

W wypadku, gdy pod kimś załamać się lód trzeba działać bardzo szybko i zdecydowanie. Osoba, która znalazła się w wodzie praktycznie nie ma szansy na przeżycie bez pomocy innych osób. Trzeba działać szybko, bo czasu jest bardzo mało. Pomoc osobie poszkodowanej polega głównie na wyciągnięciu jej na powierzchnię. Można użyć do tego różnych przedmiotów, np. gdy ktoś ma długi szalik może podczołgać się na długość rzutu i starać się podać poszkodowanemu drugi koniec.