

MROZY

1. Ubieraj się ciepło , w kilka warstw odzieży tak, by łatwo było zdjąć sweter , gdy się spocisz w trakcie np. wysiłku. Załóż nieprzewiewną kurtkę z kapturem , czapkę , szalik , rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty;
2. Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą;
3. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać kremu nawilżającego!);
4. Powiedz komuś (rodzinie, lub obsłudze w schronisku, pensjonacie , hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj jaki ciebie nie będzie i poinformuj o tym kogoś , kto ewentualnie zgłosi twoje zaginięcie. Po powrocie nie zapomnij się odmeldować , że wróciłeś , by uniknąć niepotrzebnych alarmów;
5. Nie należy wybierać się na zimowe wycieczki samemu. W grupie jest bezpieczniej.;
6. Nie trzeba chodzić tam, gdzie jest niebezpiecznie;
7. Nie forsuj się. Idąc w głębokim śniegu należy się zmieniać na prowadzeniu. Torowanie drogi – przecieranie szlaku – jest bardzo męczące;
8. Kiedy popsuje się pogoda , poczujemy się zmęczeni, głodni , cos nam zacznie dolegać nie wychodzimy na zewnątrz;
9. Odmrożone palce można włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody;
10. W przypadku dużych odmrożeń należy udać się do lekarza.

ZAWSZE w trakcie silnych mrozów, jeśli zauważysz kogoś , kto wygląda na osłabionego , zainteresuj się tą osobą, sam udzielając jej pomocy lub poinformuj odpowiednie służby o zaistniałej sytuacji , dzwoniąc pod numer 112