

[przesuń do początku strony](#)



KOMENDA GŁÓWNA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

<http://www.straz.gov.pl/porady/mrozy/printpdf.html>

Drukuj grafikę: [tak](#) [nie](#)

Mrozy

MRÓZ

Jeśli w trakcie silnych mrozów zauważysz kogoś, kto wygląda na osłabionego, zainteresuj się tą osobą. Możesz jej udzielić pierwszej pomocy lub poinformować odpowiednie służby ratownicze. Zadzwoń pod numer **112** lub **998, 999, 997**.

Na wychłodzenie ciała bardziej narażeni są ludzie starsi i dzieci.

W trakcie mrozów stosuj 10 poniższych zasad, a zima będzie dla Ciebie bezpieczną i przyjemną porą roku.

1. Ubieraj się ciepło. Zakładaj kilka warstw odzieży tak, by łatwo było je zdjąć, np. sweter, gdy się spocisz w trakcie wysiłku. Załóż bieliznę ochronną np. termiczną, ciepłą 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. Nie spożywaj alkoholu. Jego wypicie przyspiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała.
4. Zabezpiecz przed mrozem skórę twarzy i rąk, smarując je ochronnym kremem. Wyjmij ze skóry twarzy metalowe ozdoby, takie jak kolczyki.
5. Powiedz komuś (rodzinie lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu), dokąd idziesz. Oszacuj, jak długo Cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi Twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). Nie zapomnij odmeldować się po powrocie, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.
6. Na zimowe wycieczki nie wybieraj się sam. W grupie jest bezpieczniej.
7. Nie forsuj się. Idąc w grupie w głębokim śniegu, należy zmieniać co jakiś czas osobę prowadzącą. Torowanie drogi (przecieranie szlaku) jest bardzo męczące.
8. Kiedy popsuje się pogoda, a poczujesz się zmęczony, głodny lub zaczniesz Ci coś dolegać, nie wychodź na zewnątrz. Zimą nie ma żartów.
9. Odmrożone palce możesz włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.
10. W przypadku dużych odmrożeń udaj się do lekarza.

Opracowano w Wydziale Prewencji Społecznej KG PSP na podstawie A. Dobrzyńska, *Polak mądry przed szkodą. O pożarach i innych zagrożeniach*.

Pięć podstawowych potrzeb



Szwedzka Liga Obrony Cywilnej

Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej

Rys. 1. Pięć podstawowych potrzeb.

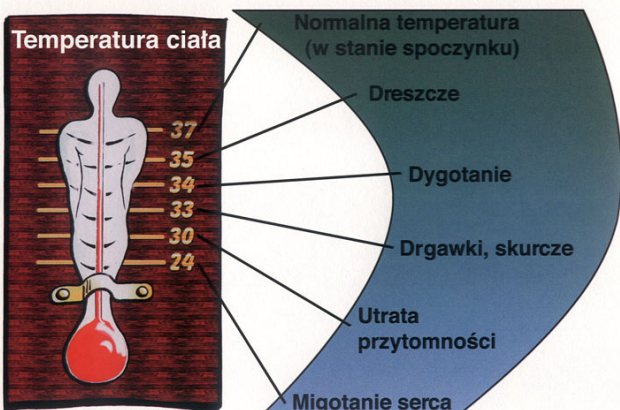
5 przyczyn wyziębienia ciała



Szwedzka Liga Obrony Cywilnej

Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej

Rys. 2 Pięć przyczyn wyziębienia.



Szwedzka Liga Obrony Cywilnej

Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej

Rys. 3. Temperatura ciała.



Szwedzka Liga Obrony Cywilnej

Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej

Rys. 4 Ubieraj się właściwie.

Kategoria: Powiązane pliki [1]

Nazwa pliku

Data publikacji

Rozmiar

Pobierz



[Wychłodzenie - poziom zagrożenia i rekomendacje.pdf](#)

15-05-11 09:55

368.34KB

Pobierz
[pobierz plik:](#)
[Wychłodzenie - poziom zagrożenia i rekomendacje.pdf](#)

