

NISKIE TEMPERATURY

Po pierwsze - ubieraj się ciepło, w kilka warstw odzieży tak, by łatwo było zdjąć sweter, gdy się spocisz w trakcie np. wysiłku. Załóż kałesony, nieprzewiewną kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.

Po drugie nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.

Po trzecie zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać nawilżającego!)

Po czwarte powiedz komuś (rodzinie, lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj czas jaki ciebie nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić: przysypane śniegiem ścieżki. I - co ważne - nie zapomnij odmeldować się po powrocie, że wróciłeś, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.

Po piąte nie należy wybierać się na zimowe wycieczki samemu. W grupie jest bezpieczniej.

Po szóste nie trzeba chodzić tam, gdzie jest niebezpiecznie.

Po siódme nie forsuj się. Idąc w głębokim śniegu należy się zmieniać na prowadzeniu. Torowanie drogi - przecieranie szlaku - jest bardzo męczące.

Po ósme, kiedy popsuje się pogoda, czujemy się zmęczeni, głodni, coś nam zaczyna dolegać nie wychodźmy na zewnątrz. Z zimą nie ma żartów.

Po dziewiąte odmrożone palce można włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.

Po dziesiąte 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 lub 998.