

Ajánlott felkészülési magatartási szabályok

- ▶ Folyamatosan figyelje a híradásokat.
- ▶ Készítsen elő hólapátot, sót, homokot, elemes rádiót és zseblámpát, tartalék elemeket.
- ▶ A mobiltelefonját töltsse fel, szerezzen be tartalék akkumulátort.
- ▶ Halmozzon fel tartalékokat vízből, nem romlandó élelmiszerekből, gyógyszerekből.
- ▶ Szerezzen be hordozható alternatív fűtőtestet és tűzhelyet.
- ▶ Halmozzon fel tartalékokat tüzelőanyagból.
- ▶ Készítsen elő meleg ruhákat.
- ▶ Víztelenítse a kinti csapokat, nehogy a fagyás miatt elrepedjenek a csövek, és a víz elárhassa a házat.

A hóvihár alatt:

- ▶ Maradjon a lakásában, húzza le a redőnyöket, csukja be a spalettákat.
- ▶ Fogyasszon magas energiatartalmú ételeket és meleg italokat.
- ▶ Ne végezzen megerőltető fizikai és kockázatos tevékenységet, hiszen egy esetleges baleset esetén a hóesés intenzitásától függően lehet, hogy a mentők sem tudják megközelíteni a házat.
- ▶ Ne mozduljon ki, hacsak nem muszáj.
- ▶ Semmiképp se tegyen meg gyalog hosszabb távokat, főleg egyedül.
- ▶ Ha ki kell mennie az épületből, mindenképp öltözzön fel vastagon és rétegesen, ne hagyja semelyik testrészét fedetlenül, mert a hideg és az erős szél együtt hamar fagyási sérüléseket okozhat. Viseljen sapkát (a legtöbb testhőmérséklet a fedetlen fejen át távozik).
- ▶ Ha lakását a lehullott hó elzárta a külvilágtól, értesítse a hatóságokat, akik a segítségére sietnek majd, és készüljön fel az esetleges hosszabb benttartózkodásra.

Átmeneti áram,- ill. energia kimaradás esetére:

- ▶ Hagyományos tüzelőberendezés (pl. kandalló) használata esetén különös figyelemmel kell lenni a tűzmelegelőzésre, füstelvezetésre.
- ▶ Azokat a PB gázzal üzemelő fűtőkészülékeket, amelyek nincsenek a kéménybe kötve, vagy az égéstermékek szabadba történő kivezetése más módon nem megoldott, soha ne üzemeltesse folyamatosan zárt térben. A helyiség nagyságától és a fűtési fokozattól függően legalább egy-másfélóránként szellőztetni kell a helyiséget, ellenkező esetben a felgyülemlő égéstermékek mérgezést okozhatnak.
- ▶ A gázszolgáltatás ideiglenes kimaradása esetén ne hagyja nyitva a fűtőkészülék elzárócsapját!
- ▶ Gondoskodjék szükség-világítóeszközökről (pl. petróleumlámpa és petróleum, palackról működtethető gázlámpa, elektromos lámpa).
- ▶ Tartson üzemképes állapotban egy elemről működtethető rádiót, és biztosítson hozzá tartalék elemeket.
- ▶ Tároljon otthonában egy hétre elegendő élelmiszert az egész család számára.
- ▶ Legyenek otthon alapvető gyógyszerek, kötszerek, ha csecsemő van a családban, számára tápszerek.
- ▶ Csak a legszükségesebb telefonhívásokat bonyolítsa le, mert a hálózatra a mentésben résztvevőknek van szüksége.

Utazáshoz:

- ▶ Szélsőséges időjárási viszonyok között nem biztonságos az utazás, különösen, ha nagyobb távolságra kell eljutni!

- ▶ Ha feltétlenül szükséges útnak indulni, mindig kísérő társsal tegye, és csak abban az esetben, ha meggyőződött róla, hogy úti célját biztonsággal eléri, és a visszautazás feltételei is biztosítottak.
- ▶ Ha nagyobb távolságot kell gyalogosan megtennie, öltözzön rétegesen, felsőruházata lehetőleg legyen vízhatlan, vigyen magával meleg kávét vagy teát.
- ▶ Gépkocsival csak akkor induljon el, ha feltétlenül szükséges, ha gépjárműve megfelelő műszaki állapotban van, és rendelkezik a biztonságos téli üzemeléshez szükséges felszereléssel (téli gumibroncsok, hólánc, tartalék üzemanyag, elakadás esetére lapát vagy ásó, homok, stb.). Ebben az esetben sem tanácsos egyedül elindulni.
- ▶ Indulás előtt a gépkocsijában helyezzen el meleg takarót, elektromos kézilámpát, meleg italt, legalább egy napi étkezésre elegendő élelmiszert.
- ▶ Legyen felkészülve, hogy gépkocsija bármikor elakadhat és esetleg csak napok múlva fogják kiszabadítani. Öltözetét úgy állítsa össze, hogy szükség esetén gyalog is képes legyen folytatni útját.
- ▶ Amennyiben hosszabb időt (néhány órát) kénytelen álló gépjárművében tartózkodni, a motor járatásával fűtheti az utasteret, de ne felejtse el legalább tíz-tizenöt percenként szellőztetni. Az álló jármű utasterébe ugyanis kipufogó gázok szivároghatnak, amelyek súlyos rosszullétet, esetleg halálos balesetet okozhatnak.
- ▶ Alkoholt soha ne fogyasszon a hideg elleni védekezés céljából! Kezdeti élénkítő hatása után csökkenti a fizikai teljesítőképességet, fáradtságot, bágyadtságot okoz, illetve csökkenti a helyzetfelismerő- és ítézőképességet, amely ilyen helyzetben életveszélyes lehet.

Tudnivalók a jégen történő biztonságos sportoláshoz

A befagyott állóvíz jellemzői:

- ▶ A partközelen a jég vékonyabb, esetleg üreges, ezért könnyen törik.
- ▶ Az állóvizekbe befolyó vízfolyások, melegebb források elvékonyítják a jégtakarót.
- ▶ A sűrű hótakaró alatt a jég vékonyabb.
- ▶ Olvadáskor a jégtakaró teherbíró képessége akkor is csökken, ha vastagsága változatlan marad.

Tilos a szabadvizek jégén tartózkodni:

- ▶ korlátozott látási viszonyok között,
- ▶ járművel, a biztonságos munkavégzés kivételével,
- ▶ kikötők és veszteglőhelyek területén,
- ▶ folyókon,
- ▶ rianás esetén, a Balatonon.

A fagyásban lévő jég terhelhetősége:

- ▶ kb. 8 cm vastagságú jég egy felnőtt
- ▶ kb. 12 cm vastagságú jég egy csoport, illetve sportolásra alkalmas
- ▶ kb. 18 cm vastagságú jég szánkók, fakutyák

▶ Folyóvíz jegén tartózkodni nem biztonságos!

A folyóvizeken vékonyabb jégréteggel kell számolni:

- ▶ a folyó medrének beszűkült helyein az áramlatok miatt,
- ▶ a víz sodorvonalában,
- ▶ a folyókanyarulatok külső oldalán,
- ▶ a sebes folyású vagy kőszórásos szakaszokon,
- ▶ a meredek partszakasszal rendelkező folyószakaszokon.

A jég beszakadását rendszerint előre jelzi:

- ▶ a ropogás és recsegés,
- ▶ rianások megjelenése,
- ▶ a jégfelület süllyedése, ekkor még a beszakadás elkerülhető.

Ha beszakad a jég alattunk:

- ▶ Azonnal feküdjünk hason a jégre minél nagyobb testfelülettel, lehetőleg arccal a part felé és lassú, nyugodt mozdulatokkal - mindig a lehető legnagyobb testfelülettel - a legközelebbi biztos pontot hason csúszva érijük el és kússzunk a part felé.
- ▶ Azonnal tárjuk szét karjainkat és ejtsük magunkat előre.
- ▶ Minden lehető eszközzel (pl. a bot keresztbe fordítása) akadályozzuk meg, hogy a jégfelület alá csússzunk, vagy lemerüljünk a vízbe.
- ▶ Beszakadás esetén kerüljük a felesleges mozdulatokat - félve a kihűléstől - , ezáltal megőrizve a ruházatunkban lévő szigetelő légréteget.
- ▶ Igyekezzünk a lábunkkal az ellenkező irányban lévő jég szélét elérni és a part felé előrelökni magunkat, illetve segítséget kérni.
- ▶ Ha lesüllyedtünk a jég alá, próbáljuk szemünket nyitva tartani és felfelé (a világosság felé) nézni. Ha a jég hóval fedett, akkor a közelben lévő jégtörés helyét a beeső fénysugár alapján fel lehet ismerni, és el lehet érni.
- ▶ Ha a jég újra beszakad alattunk, vágjunk magunknak utat a part felé addig, míg ki nem jutunk a partra, vagy teherbíró felülethez nem érünk.
- ▶ Ha partot érünk, azonnal menjünk meleg helyre, szárítkozzunk meg, testünket töröljük szárazra, igyunk forró, meleg italt. Kávét, alkoholt fogyasztása tilos!

Segítségnyújtás:

- ▶ A jég felszíne felett lévő személy hason csúszva közelítse meg a bajba jutottat.
- ▶ Hívjunk segítséget és a mentést végzőt kötelekkel, társakkal biztosítsuk!
- ▶ Ha más eszköz nincs, egy hosszú, de erős ágat, ruhadarabot nyújtunk a jégbeszakadtnak: ha többen vannak, egymás lábát fogva - mint egy hason fekvő lánc - segíthetnek
- ▶ Ha a beszakadt jég alá került a személy, a mentési kísérletet már csak felkészült szakemberek tudják végezni, ezért nagyon fontos a Tűzoltóság, illetve a Mentőszolgálat értesítése.