

## A téli időjárás szeszélyei- hasznos tanácsok télre

Pár gondolatsorral szeretnénk felkészíteni kedves olvasóinkat, hogy mire ügyeljenek az elkövetkező két-három hónapban. A tél szépségei mellett figyelemmel kell kísérni az évszak szeszélyes változásait. Amíg a gyerekek örömmel várják az első hópihéket, addig nekünk fel kell készülnünk a megváltozott közlekedési viszonyokra, és az otthonainkat is télre kell hangolni.

### Sportolás

A mozgást télen sem kell abbahagyni, erősödik a szervezet ellenálló képessége, feltöltődünk D- vitaminnal a nappali fénytől. Azonban nem szabad megfeledkezni a megfelelő védelemtől sem. A sportolás jó egészségi állapotot és állóképességet igényel, másrésztől megfelelő felszerelést, ruházatot. Réteges öltözködést kíván minden téli sport, hogy az izmok, ízületek, csontok ideális hőmérsékleten dolgozzanak.

**Mit tehetünk a téli sportolás biztonsága érdekében?**

### Szánkózás

A gyerekek csak felnőtt kíséretében induljanak el szánkózni. A szánkózás közben viseljenek védősisakot. A szánkó kifogástalan állapotáról gondoskodjunk! Kerüljük el az utak közelében lévő, kerítés melletti, fákkal benőtt lejtőket. Lehetőleg szánkózásra kijelölt pályát használjunk.

### Síelés, snowboardozás

Csakis megfelelő képzés után csatoljuk fel a léceket, és a tudásszintnek megfelelő pályát használjuk. Mindig viseljük megfelelő védőfelszerelést.

### Korcsolyázás



A szabad vizek jégén tartózkodni csak akkor szabad, ha a jég kellő vastagságú. Felnőtt esetén minimum 8 cm vastagság, csoportos korcsolyázás esetén 12 cm vastagságú jégfelszín szükséges. Sport tevékenység esetén legalább 18 cm kell ahhoz, hogy biztonságos legyen a jégen tartózkodás.

Éjszaka a biztonságosnak ítélt jégre sem szabad rámenni, illetve korlátozott látási viszonyoknál kerülni kell a jeges sportokat.

**Ajánlott magatartási szabályok**

- gyanús recsegés, ropogás esetén azonnal hasra kell feküdni, hogy minél nagyobb felület érintkezzen a jéggel. Lehetőleg arccal a part felé fordulva lassú, csúszó mozdulatokkal kell a legközelebbi biztos pont felé haladni
- ha beszakadt alattunk a jég, mindent tegyünk meg, hogy a felszínen maradjunk

- ha más kerül bajba, azonnal hívjunk segítséget, egyedül ne kezdjünk felelőtlenül a mentésbe

### Autósoknak

- ha az átlag hőmérséklet + 7 °C alá csökken, használjon téli gumit
- csak téli közlekedésre felkészített, jó műszaki állapotú gépjárművel közlekedjen
- a gépkocsiban legyen hólapát, kötél, jégoldó, jégkaparó, érdesítő anyag, tartalék üzemanyag
- ellenőrizze az akkumulátor állapotát!

### Utazásnál mire készüljön

- tájékozódjon a várható útviszonyokról, csak úgy induljon el, hogy meggyőződött arról, hogy úti célját eléri biztonságosan
- rétegesen öltözködjön
- mobil telefonja legyen feltöltött állapotban
- legyen plusz ruházat (meleg), takaró a gépkocsiban

### Erős havazás, hófúvás

- A hófúvások településeket zárhatnak el a külvilágtól, autók akadhatnak el az utakon.
- Jellemzően legalább 25-30 cm –es hó esetén fordul elő, a szél hóakadályokat emel, a látási viszonyok leromlanak.

### Ajánlott magatartási szabályok

- készüljön fel az esetleges hosszabb benntartózkodásra
- ne hagyja el otthonát vagy a tartózkodási helyét csak indokolt esetben
- ha mindenképp elmegy otthonról, réteges, meleg öltözéket viseljen
- óvatosan válassza meg a sebességet közlekedéskor, tartsa be a követési távolságot
- készüljön fel az esetlegesen lokálisan kialakult jegesedésre, csúszásveszélyes helyekre
- veszély esetén kapcsolja be a vészjelzőt, figyelmeztesse az Ön után haladókat
- mellőzze az előzéseket
- kerülje az akadályokat, inkább álljon meg a következő biztonságos lehetőségnél
- segítséget kérhet a helyi önkormányzattól, illetve a tűzoltóság szakembereitől, hívja a 112-es segélyhívó számot!

### Jegesedés

- A páralecsapódás veszélyes, a vékony jégréteg alig észlelhető. Az úttest csillogása biztos jele lehet a jegesedésnek. Leggyakrabban a légmozgásnak kitett útszakaszok, hidak, felüljárók, mélyen fekvő utakon fordul elő.

### Ajánlott magatartási szabályok

- Ha síkos útszakaszra ér, lassítson, tartsa be a követési távolságot! Kerülje a hirtelen fékezést és kormányzást!

## Ónos eső

- Az esőcseppek a hideg talajfelületre érkezve azonnal megfagynak. Ónos csapadék ködszítálás formájában is hullhat. A sózás ilyenkor hatástalan, mert a kihulló csapadék lemossa a szóróanyagot a felületekről.

## Ajánlott magatartási szabályok

- Ne üljön autóba és lehetőleg ne induljon el gyalog sem!

## Otthonunk

- víztelenítsük a kinti csapokat, nehogy a fagyás miatt elrepedjenek a csövek
- hagyományos fűtésnél (cserépkályha, kandalló) ügyeljünk a füstelvezetésre, tűzveszélyre
- gázszolgáltatás kimaradása esetén zárja el a fűtőberendezés elzárócsapját
- szén-monoxid visszaáramlás a szilárd és gázüzemű fűtésrendszereknél fordulhat elő. A szén-monoxid színtelen, szagtalan gáz, amely minden évben sok áldozatot követel. Minden fűtési szezon előtt ellenőriztesse szakemberrel tüzelő-fűtőberendezéseit. Ajánlott CO érzékelőt beszerezni.

Győződjön meg arról, hogy a levegő utánpótlása minden esetben biztosított legyen!