



7. 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 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. 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, pocujemy się zmęczeni, głodni, coś nam zacznie dolegać nie wychodźmy na zewnątrz. 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.