

Jazda samochodem w zimie:

1. Przed wyjazdem sprawdź elementy wyposażenia twojego samochodu: akumulator, oświetlenie pojazdu, światła awaryjne, układ ogrzewania, hamulce, poziom oleju i inne.
2. Załóż zimowe opony.
3. Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
4. Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
5. Starannie planuj długie podróże.
6. Stuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
7. Podróżuj w ciągu dnia jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
8. W czasie burzy śnieżnej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
9. Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
10. Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne i suche pożywienie, kilka butelek wody oraz zapas paliwa.
11. Miej w swoim samochodzie: migające światło przenośne, apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki, spiwór, lub koc, zapalki, małą łopatkę, poręczne narzędzia, przewody do rozruchu silnika, łańcuchy do opon, kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze:

1. Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc znajduje się w pobliżu.
2. Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania tak, aby widoczna była dla ratowników.
3. Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
4. Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
5. Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach.
6. Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
7. Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.
8. Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgrupować się koło siebie.
9. Unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku.

Bezpieczna jazda zimą

Jazda zimą różni się znacznie od prowadzenia auta latem. Trzeba wykazać się zdolnościami przewidywania oraz odpowiednią techniką.

Technika jazdy z różnym napędem

Należy pamiętać, że sposób, w jaki będziemy prowadzić samochód zimą zależy w dużym stopniu od rodzaju napędu. Jest to rzecz, którą musimy wziąć pod uwagę przy doskonaleniu swoich umiejętności jazdy. Samochód z napędem na oś tylną ma tendencję do zarzucania tyłem, czyli jest samochodem nadsterownym – łatwo wchodzi w zakręt, ale trudno z niego wychodzi. Z kolei samochód z przednim napędem jest podsterowny – trudno wchodzi w zakręt, natomiast łatwo z niego wychodzi, czyli ma tendencję do prostowania zakrętu.

Samochód z napędem 4x4 może być podsterowny, jak i nadsterowny – zależy to głównie od rozłożenia napędu. Jeśli więcej niż 50% przenieszone jest na przednie koła, auto jest z reguły podsterowne, a jeżeli więcej jak 50% na tylną oś – nadsterowne.

Zachowanie samochodu zależy także od techniki prowadzenia pojazdu. Jeśli założymy, że napęd rozłożony jest 50/50 i w zakręcie będziemy dodawać „gazu”, to wystąpi tendencja do zarzucania tyłu samochodu (nadsterowność), jeśli odejmiemy gazu, samochód będzie mieć tendencję do prostowania zakrętu (podsterowność).

UPAŁY

Oparzenia słoneczne:

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.
Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy).
Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie:

Objawy: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.
Pierwsza pomoc: Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty ważności przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Zasady postępowania w czasie upałów:

1. Staraj się przebywać wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to jest możliwe.
2. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
3. Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko – wodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
4. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych.
5. Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry.
6. Noś nakrycia głowy, które skutecznie będą chronić przed nasłonecznieniem.
7. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi.
8. Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach.
9. Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Telefony alarmowe

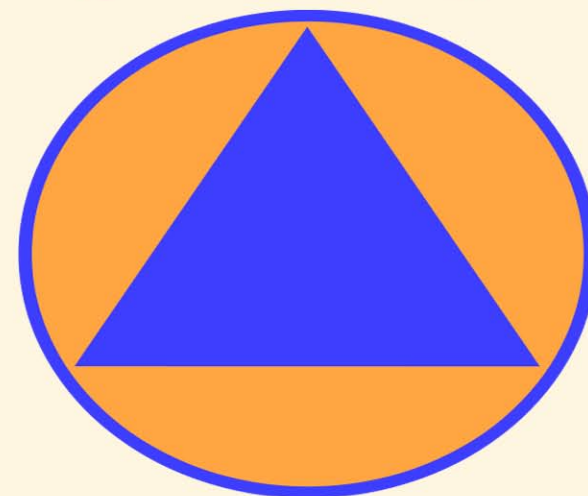
Europejski numer alarmowy
Straż Pożarna
Policja
Pogotowie Ratunkowe

112
998
997
999



Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego

Zasady postępowania na wypadek różnych zagrożeń



Przedstawiciele Gminnego Zespołu Zarządzania Kryzysowego

Wójt Gminy Konopiska	34 3282 057 w. 21
Zastępca Wójta	34 3282 057 w. 22
Stanowisko ds. OC	34 3282 057 w. 23



URZĄD GMINY KONOPISKA
42-274 KONOPISKA ul. LIPOWA 5
tel. 34 3282 057 fax 34 3441 935
sekretariat@konopiska.pl
www.konopiska.pl

Opracował: Adrian Kosowski