

Podstawowe zasady w czasie wystąpienia silnych mrozów:

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 zablądzić: 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.