

Słuchaj aktualnych prognoz pogody w środkach masowego przekazu – zawierają one ostrzeżenia przed groźnymi zjawiskami pogodowymi;

1. Usuń z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr. Pamiętaj, że mogą one stworzyć niepotrzebne zagrożenie dla Ciebie, Twoich bliskich i osób postronnych;
2. Dokładnie zamknij okna i drzwi;
3. W miarę możliwości wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe;
4. Nie planuj wycieczek w góry, nie wychodź z domu, np. na zakupy (zabezpiecz minimalny zapas żywności);
5. Sprawdź czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne (np. latarkę) oraz naładowany telefon komórkowy;
6. Nie obserwuj niebezpiecznych zjawisk pogodowych. W czasie nawałnicy nie podchodź do okien i drzwi;
7. Jeżeli jesteś w budynku, w centrum huraganowego wiatru lub trąby powietrznej, usiądź pod ścianą nośną, z daleka od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy;
8. Bezwzględnie nie szukaj schronienia pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi i tak lekkimi konstrukcjami, jak wiaty autobusowe i tramwajowe;
9. Nawałnicę najlepiej przeczekać w budynku;
10. Unikaj otwartej przestrzeni. Jeżeli nie masz możliwości schronienia się przed burzą lub huraganem, to najlepiej wykorzystaj zagłębienia terenu (rów, głęboki dół) – podczas huraganu schroń się w nim, podczas burzy nie siadaj, nie kładź się na ziemi – przykucnij;
11. Odsuń się od metalowych przedmiotów i nie dotykaj ich.
12. Podczas burzy, poza budynkiem, nie używaj telefonu komórkowego.

Gdy jedziesz samochodem:

1. Zmniejsz prędkość jazdy i miej świadomość, że gdy wyjeżdżasz z zalesionego lub zabudowanego terenu, gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem i doprowadzić do wypadku;
2. Jeżeli bardzo silny wiatr lub intensywne opady deszczu zaskoczą Cię podczas podróży samochodem, najlepiej nie kontynuuj jazdy (zatrzymaj się, poszukaj bezpiecznego schronienia).
3. Najlepiej, jeśli możesz, zatrzymaj się na poboczu (włącz światła awaryjne) lub na najbliższym parkingu. Jeśli burza Cię zaskoczy, a nie możesz schronić się w budynku, to zostań w odpowiednio zaparkowanym pojeździe;
4. Nie parkuj samochodu pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi. Pamiętaj, że wysokie elementy doskonale przyciągają wyładowania atmosferyczne i najlepiej, aby nie przebywać podczas burzy w ich pobliżu). Ponadto, złamana gałąź lub drzewo może przygnieść samochód i osoby w nim przebywające.

Pamiętaj, że chwilowa poprawa pogody oraz cisza nie oznaczają, że jest bezpiecznie. Przed wyjściem upewnij się, jaka jest sytuacja.

## ŚNIEŻYCE

Jeśli jesteś na zewnątrz budynku lub musisz wyjść pamiętaj

1. Ubierz się ciepło, najlepiej 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.
2. Nie wychodź na mróz głodny.
3. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać nawilżającego!)
4. Powiedz komuś (np. rodzinie) dokąd idziesz i oszacuj czas jaki ciebie nie będzie. Pamiętaj, że podczas śnieżycy chodzi się znacznie wolniej. W dodatku łatwiej zabiłdzić: przysypane śniegiem ścieżki.

## PAMIĘTAJ!

Kiedy warunki pogodowe są bardzo złe, starajmy się nie wychodzić na zewnątrz.

**ZAWSZE**, jeśli zauważysz kogoś, kto wygląda na osłabionego zainteresuj się tą osobą, sam udzielając jej pomocy lub poinformuj odpowiednie służby o zaistniałej sytuacji.

*źródło: [straz.gov.pl](http://straz.gov.pl)*

*foto: Zbigniew Woźniak*