

Cum să faci față viscolului

Sfaturi utile pentru a face față vremii severe:

- Ascultați la radio, televiziune, buletinele meteorologice și informațiile autorităților locale responsabile cu gestionarea situațiilor de urgență.
- **Mâncați regulat și beți lichide, dar evitați excesul de cafeină și alcool.**
- Evitați să vă extenuați când curățați zăpada depusă. Efortul fizic în condiții de frig extrem poate cauza un atac de inimă. Înainte de a ieși afară pentru a face efort fizic, este necesară o încălzire a organismului.
- **Fiți atenți la semnele de îngheț.** Acestea includ pierderea simțurilor și culoarea albă a vârfurilor degetelor de la mâini, de la picioare, urechilor și nasului. Dacă observați astfel de simptome, solicitați imediat ajutor medical.
- Fiți atenți la semnele de hipotermie. Acestea includ frisoane incontrolabile, pierderea memoriei, dezorientare, incoerență, exprimare neclară, somnolență și epuizare aparentă. Dacă observați astfel de simptome, duceți victima într-un spațiu călduros, îndepărtați-i hainele umede, încălziți-i mai întâi partea centrală a corpului și, dacă victima este conștientă, administrați-i băuturi calde non-alcoolice.
- Solicitați ajutor medical cât mai urgent posibil.
- **Economisiți combustibilul pentru încălzit, dacă este necesar**, menținând temperatura în casă mai redusă decât în mod normal. Închideți temporar alimentarea cu căldură în anumite camere. Utilizați autoturismul, numai dacă este absolut necesar. Dacă trebuie să conduceți, luați următoarele măsuri:
 1. Circulați doar ziua, niciodată singur, și anunțați cunoștințele despre programul dumneavoastră.
 2. Folosiți drumuri principale; evitați drumurile secundare considerate scurtături.

Sfaturi pentru șoferi

Conducerea pe timp de iarnă este un capitol care poate pune probleme chiar și șoferilor experimentați. Schimbarea condițiilor meteo, cu apariția gheții și a zăpezii, necesită o adaptare rapidă a stilului de conducere.

Este important ca mașina să fie complet curățată de zăpadă și/sau de gheață, pentru a nu pune în pericol șoferul și pe ceilalți conducători auto într-o situație periculoasă.

În timpul deplasării, este recomandat să se păstreze o distanță generoasă față de mașina din față, astfel încât să se frâneze în condiții de siguranță. Folosiți cât mai mult frâna de motor, retrogradând treaptă cu treaptă. Pedala de frână trebuie apăsată fin, completând frâna de motor și evitând blocarea roților.

Dacă vă blocați în zăpadă, eliberați zonele din fața și din spatele roților. Dacă mașina dispune de un sistem de control al tracțiunii, este recomandat să-l decuplați pentru a permite turarea motorului. Încercați să faceți un balans față-spate al mașinii și nu bracați roțile, pentru a înainta puțin câte puțin.

Înainte de a pleca la drum, informați-vă temeinic despre condițiile meteo și starea drumurilor și echipați-vă corespunzător autovehiculul pentru circulația în condiții de iarnă (anvelope specifice sezonului, lanțuri antiderapante, lopată, săculeț cu nisip, rezervă de combustibil etc). Este bine ca din autoturism să nu lipsească hainele groase, păături, alimente, apă potabilă și cel puțin un telefon mobil cu încărcător la priza auto.