

BEZPIECZEŃSTWO ZIMĄ

Mając na uwadze utrudnienia, zagrożenia oraz wszelkie negatywne skutki ekstremalnych warunków pogodowych okresu zimowego, każdy mieszkaniec Białegostoku powinien według własnych możliwości i potrzeb podejmować działania dla zapewnienia sobie i innym bezpieczeństwa.

PODSTAWOWE PORADY I ZALECENIA.

1. Wymień w samochodzie opony letnie na zimowe, dostosuj jazdę do warunków pogodowych,
2. Jeśli nie musisz korzystać z własnego pojazdu, korzystaj z komunikacji miejskiej,
3. Alarmuj służby miejskie o osobach zagrożonych – bezdomnych, samotnych, chorych, znajdujących się w warunkach zagrażających ich zdrowiu i życiu,
4. Nie używaj niesprawnych instalacji i urządzeń grzewczych. Sprawdź szczelność przewodów kominowych,
5. Utrzymuj w sprawnym stanie technicznym instalacje gazowe, elektryczne, grzewcze, wodno-kanalizacyjne,
6. Zadbaj o odśnieżanie przejść i przejazdów w obrębie Twojej posesji,
7. Usuń nadmiar śniegu z dachu oraz zwisające sople i śnieg,
8. Zachowaj szczególną ostrożność na zaśnieżonych, oblodzonych chodnikach i ulicach,
9. Opuszczając miejsce zamieszkania lub pracy sprawdź czy nie pozostawiłeś włączonych urządzeń stanowiących potencjalne zagrożenie,
10. Wzmóć nadzór i opiekę nad dziećmi,
11. Wyjeżdżając na urlop, ferie, wypoczynek zapoznaj się z przepisami i przestrzegaj warunków bezpieczeństwa w miejscu Twojego pobytu,
12. Zapewnij należne warunki bytowe Twoim zwierzętom,
13. Po spożyciu alkoholu zwróć uwagę na Twoje bezpieczeństwo i przestrzegaj prawa do bezpieczeństwa innych.

Potrzebujesz pomocy??? Widzisz zagrożenie???
Reaguj!!! W trosce o Twoje bezpieczeństwo !!!

NUMERY ALARMOWE SŁUŻB RATOWNICZYCH

1. Pogotowie Ratunkowe – **999**
2. Straż Pożarna – **998**
3. Policja - **997**
4. Pogotowie Wodociągowe - **994**
5. Pogotowie Ciepłownicze - **993**
6. Pogotowie Gazowe - **992**
7. Pogotowie Energetyczne - **991**
8. Straż Miejska - **986**
9. Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego – **85 743 61 48 lub 49**
10. Telefon alarmowy w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia - ogólny **112**

NUMERY TELEFONÓW INSPEKCJI I INSTYTUCJI

1. Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna – 85 732 52 36;
2. Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego - 85 741 05 01;
3. Powiatowa Państwowa Inspekcja Weterynaryjna - 85 652 26 35;
4. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie – 85 678 31 19, sekretariat – 85 678 31 00;
5. Ośrodek Interwencji Kryzysowej – 85 744 50 27 (całodobowo);
6. Izba Wyrzeźwień – 85 743 39 98;
7. Policyjny Telefon Zaufania – 85 670 27 37;
8. Bezpłatna Infolinia dla bezdomnych – 0 800 444 989;
9. Schronisko dla zwierząt – 85 675 37 00.

601 100 100 - numer ratunkowy nad wodą

601 100 300 - numer ratunkowy w górach

TEMPERATURA POWIETRZA I WARUNKI ATMOSFERYCZNE

Temperatura powietrza, którą widzisz na termometrze okiennym może być inna, niż ta faktycznie odczuwalna na zewnątrz.

Zwróć uwagę na wilgotność powietrza oraz wiatr – te dwa czynniki powodują, że marzniemy na dworze znacznie bardziej niż na to wskazuje termometr. **Im bardziej wilgotno i wietrznie – tym zimniej.**

Zimno może być groźne w skutkach nie tylko w czasie silnych zimowych mrozów. Jesienią, gdy powietrze jest bardzo wilgotne a temperatura spada w okolice zera, długotrwałe przebywanie na dworze wymaga zachowania takiej samej ostrożności jak w mroźne dni zimowe.

PAMIĘTAJ !

- **Odmrożenia** to najczęstsze zagrożenie spowodowane niską temperaturą powietrza (wystarczy niewielki mróz, przy silnym wietrze i wysokiej wilgotności). Dotyczą zwłaszcza – **uszu, nosa, policzków, palców rąk i nóg**. Typowe objawy to - zblednięcie, zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, opuchlizna, w ciężkich przypadkach ustanie krążenia, utrata czucia, w skrajnych przypadkach zaczernienie odmrożonych części ciała. Nie lekceważ odmrożeń – w skrajnych przypadkach mogą doprowadzić do amputacji odmrożonej części ciała, dlatego zgłoś się do lekarza.

- **Wychłodzenie** (hipotermia) to stan kiedy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35° C. Objawy wychłodzenia to – zaburzenia świadomości z objawami jak u osoby pijanej, wyczerpanie, zaburzenia mowy, senność.

Pierwsza pomoc polega na natychmiastowym podjęciu **stopniowego** ogrzewania wychłodzonej osoby. W miarę możliwości należy ją okryć kocami lub ciepłą suchą odzieżą, można przyłożyć termofor lub butelkę z ciepłą wodą do brzucha (ciepło rozchodzi się szybciej po całym organizmie).

Przy ogrzewaniu wychłodzonej osoby nie wolno stosować gorącej wody, gorących kompresów czy okładów.

Nie czekaj z wezwaniem pomocy - w skrajnych przypadkach wychłodzenie może spowodować śmierć.

Jak zapobiec wychłodzeniu i odmrożeniu?

1. Ubieraj się stosownie do temperatury na zewnątrz. Gdy planujesz dłuższe przebywanie na dworze ubierz się warstwowo, w odzież z naturalnych włókien (wełna, bawełna) lub tkanin typu polar. Ważne, by ubranie nie powodowało ucisku i nie utrudniało krążenia krwi. Pamiętaj o odpowiednim zabezpieczeniu stóp (obuwie -ocieplane, nieprzemakalne, nieograniczające swobody poruszania palcami, skarpetki – wełniane lub bawełniane odpowiedniej grubości), dłoni (ocieplane, luźne rękawice), głowy (czapka zakrywająca czoło i uszy).
2. Nie zasłaniaj twarzy szalem – pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstanie odmrożeń.
3. Przed wyjściem na mróz zabezpiecz odkryte fragmenty skóry (policzki, nos, brodę) smarując je kremem ochronnym lub wazeliną (dotyczy to zwłaszcza małych dzieci).
4. Nie stój nieruchomo na mrozie – gdy zaczyna dokuczać ci zimno ruszaj się, tup, podskakuj, rozcieraj dłonie.
5. Jeśli w okresie jesienno – zimowym wybierasz się na pieszą wycieczkę najpierw sprawdź w wiarygodnym źródle prognozę pogody na najbliższe godziny. Następnie zadbaj o odpowiedni ekwipunek (odzież, bielizna, buty, zapasowe skarpety, ewentualnie śpiwór termiczny, weź wysokokaloryczny prowiant (czekolada, batony), zaplanuj trasę i weź mapę, weź latarkę, sprawdź czy bateria w twoim telefonie jest w pełni naładowana, sprawdź czy masz w telefonie moduł GPS i czy umiesz się nim posłużyć.
6. W żadnym wypadku nie pozostawaj na zimnie po spożyciu alkoholu!!!

URZĄDZENIA GRZEWCZE – PIECYKI, KOMINKI, TERMY GAZOWE – ZAGROŻENIE EMISJĄ TRUJĄCYCH GAZÓW

W trosce o bezpieczeństwo Twoje i najbliższych upewnij się, że urządzenia te działają właściwie, a kanały kominowe i wentylacyjne są drożne. Dobrą praktyką jest regularna kontrola urządzeń grzewczych, kominów i kanałów wentylacyjnych przez fachowców, do ich zaleceń należy się bezwzględnie stosować.

Rozważ możliwość zainstalowania w pomieszczeniach zamkniętych, zagrożonych emisją czadu, gazu ziemnego lub propanu-butanu, **czujników** wykrywających te trujące gazy. Urządzenia te są łatwo dostępne i stosunkowo tanie. Nie podnoszą kosztów eksploatacji, za to skutecznie zabezpieczają przed zatruciem. Jeśli się zdecydujesz – wybierz urządzenie **z atestem!**;

Jeśli jest osoba poszkodowana, w miarę możliwości przenieś ją w niezagrożone czadem miejsce oraz zaalarmuj Pogotowie Ratunkowe – **tel. 999** że poszkodowany wymaga natychmiastowej pomocy; jeśli osoba poszkodowana nie oddycha, należy bez zwłoki podjąć próbę reanimacji i zastosować sztuczne oddychanie (metoda usta – usta i masaż serca: ułożyć poszkodowanego na twardym podłożu, odchylić jego głowę do tyłu, zacisnąć mu nos, wykonywać sztuczne oddychanie.

Dbaj o regularne usuwanie śniegu i lodu z otworów wentylacyjnych, aby nie dopuścić do ich zablokowania. Jeśli jesteś właścicielem domu – rób to sam lub wezwij

fachowca. Jeśli mieszkasz w domu wielorodzinnym, sprawdzaj czy właściwie dba o to administrator budynku;

Gdy ulatnia się gaz :

- otwórz szeroko okna i drzwi tak, aby spowodować przewiew,
- zamknij kurek gazu w mieszkaniu,
- nie używaj otwartego ognia,
- nie włączaj światła ani żadnych urządzeń elektrycznych,
- nie posługuj się w mieszkaniu telefonem (nawet komórkowym),
- powiadom sąsiadów o zagrożeniu i opuść budynek,
- powiadom Pogotowie Gazowe tel. **992**.

Jak pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla (czadem)?

- należy natychmiast zapewnić dopływ świeżego powietrza do pomieszczenia - otworzyć okna, a w przypadkach skrajnych zagrożeń wybić szyby;
- **wzwać służby ratownicze (Pogotowie Ratunkowe - 999, Straż Pożarna – 998) lub dzwoń na numer ratunkowy - 112);**

URZĄDZENIA ZASILANE ELEKTRYCZNIE – PRZERWY W DOSTAWACH PRĄDU – BĄDŹ PRZYGOTOWANY

Oblodzenia linii energetycznych (wywołane np. zjawiskiem szadzi) mogą prowadzić do ich uszkodzeń, a w konsekwencji do długotrwałych przerw w dostawach prądu na znacznych obszarach. Brak prądu stanowi zagrożenie szczególnie dla mieszkańców jednorodzinnych domów wolnostojących, wyposażonych w elektryczne systemy ogrzewania i poboru wody (CO, hydrofory, termy) i pozbawionych alternatywnych rozwiązań;

Przedłużający się brak ogrzewania, wody i ciepłego posiłku może stanowić w warunkach zimowych istotne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia (w przypadku mieszkających samotnie osób starszych, niedołączonych i chorych);

PAMIĘTAJ!

W przypadku braku dostaw prądu, jeżeli nie masz innych możliwości ogrzania pomieszczeń mieszkalnych (np. pieca węglowego, kominka) – **nie czekaj**. Spróbuj ustalić przyczynę awarii i ocenić jej skalę. Jeśli nie jesteś specjalistą, nie podejmuj samodzielnych napraw - **wzwij pomoc**.

OSOBY STARSZE, CHORE – SAMOTNE NAWET WE WŁASNYM DOMU MOGĄ BYĆ ZAGROŻONE – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY! POMÓŻ

Mróz, oblodzenie, intensywne opady śniegu i gruba pokrywa śnieżna zalegająca na ulicach i drogach – **warunki zimowe znacznie ograniczają możliwości samodzielnego poruszania się osób starszych, niesprawnych ruchowo lub chorych**.

W skrajnych przypadkach osoby takie mogą być poważnie zagrożone – samotne w wychłodzonych mieszkaniach, pozbawione posiłku i kontaktu ze światem zewnętrznym. W takich sytuacjach dom nie zapewnia bezpieczeństwa, może stać się pułapką.

Nie bądź obojętny. Jeśli wiesz, że w twoim sąsiedztwie mieszka ktoś, kto może potrzebować pomocy nie wahaj się – wstąp, sprawdź w jakich żyje warunkach, zapytaj czego potrzeba, spróbuj nawiązać kontakt z krewnymi, nawet jeśli mieszkają daleko.

Zwróć uwagę na obiekty niezamieszkałe, tzw. pustostany, czy nie przebywają tam bezdomni, którzy mogą potrzebować pomocy. Powiadom Straż Miejską – **tel. 986** lub Policję – **tel. 997**.

Nie zniechęcaj się, jeśli Twoja oferta pomocy nie znajdzie zrozumienia, osoby starsze i chore bywają nieufne. Spróbuj pomóc mimo wszystko, a jeśli okaże się to niemożliwe...

O trudnej sytuacji mieszkających samotnie osób starszych, chorych lub niepełnosprawnych powiadom Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. O ile masz taką możliwość - sam spiesz z sąsiedzką pomocą.

PAMIĘTAJ – o samotnej osobie w trudnych warunkach życiowych powiadom Straż Miejską – tel. 986, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie – **tel. 85 678 31 19** lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej **tel. 85 744 50 27** lub **85 744 59 28**. Podaj dane i/lub adres osoby potrzebującej, aby ułatwić udzielenie pomocy. Pracownik pomocy społecznej powinien zjawić się niezwłocznie.

Sprawdź czy wezwanie było skuteczne i czy pomoc została szybko udzielona!!!

POZA DOMEM

Mróz, porywisty wiatr, śnieżycyca – kilka ostatnich lat odzwyczaiło nas od tych typowo zimowych zjawisk. Warto jednak pamiętać, że w naszej strefie klimatycznej ostra zima to raczej **reguła niż wyjątek**. Od naszego rozsądku, dobrego przygotowania i umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach zależy, czy zimowa, a czasem i jesienna aura nie zaskoczy nas niebezpieczeństwem.

W warunkach zimowych nie przechodź obojętnie obok starszych ludzi, poruszających się z widoczną trudnością lub objawiających złe samopoczucie – omdlenie na mrozie może skończyć się tragicznie. Zwracaj uwagę na osoby bezdomne, śpiące na ławkach lub w altankach działkowych, wyglądające na zagubione.

Jeśli ocenisz, że sytuacja może stwarzać zagrożenie – wezwij pomoc!!!

OBLODZONE CHODNIKI, SOPLE, NAWISY I POKRYWY ŚNIEŻNE NA DACHACH – ZAGROŻENIA I OBOWIĄZKI

Oblodzona nawierzchnia chodnika, zwłaszcza ukryta pod cienką warstwą śniegu, może być przyczyną poważnych obrażeń, złamań i urazów, włącznie ze wstrząsem mózgu.

W okresach odwilży, po obfitych opadach śniegu i przy zmiennej temperaturze (duża różnica między wartością minimalną i maksymalną), na dachach mogą tworzyć się **sople** o bardzo dużych rozmiarach (niekiedy do 1 m. długości i znacznym obwodzie). Zjawisko to stanowi **poważne zagrożenie dla pieszych przechodzących pod budynkami**. Uderzenie przez spadający z dachu sopel może nawet spowodować śmierć. Podobnie groźny dla przechodnia może być obrywający się z dachu nawis zamrożonego śniegu. Nie usuwana **pokrywa śniegu na płaskim dachu w skrajnych przypadkach może spowodować zawalenie konstrukcji** (katastrofa budowlana Hali MTK w Chorzowie w 2006r. - 65 zabitych). Silnie zalodzone, zablokowane odpływy i studzienki kanalizacyjne podczas roztopów mogą spowodować lokalne podtopienia zabudowań i infrastruktury.

PAMIĘTAJ!

Za odśnieżenie i odlodzenie chodnika lub przejścia przylegającego do nieruchomości **odpowiada właściciel** (współwłaściciel, użytkownik wieczysty) **lub zarządca** (administrator, jednostka organizacyjna, podmiot władający) nieruchomości. Odpowiada on też za oczyszczenie ze śniegu i lodu podjazdu bramnego i podwórza posesji, a także za usunięcie sopli i nawisów śnieżnych z dachu. Odgarnięty śnieg musi być składowany w miejscu nie zakłócającym ruchu pieszych i samochodów. Jeśli chodnik oddzielony jest od nieruchomości pasem zieleni (np. trawnikiem) za jego właściwe utrzymanie w zimie odpowiada gmina. Za odśnieżenie i odlodzenie jezdni odpowiada zarządca drogi. Za odśnieżenie i odlodzenie przystanku transportu publicznego odpowiada przedsiębiorstwo komunikacyjne.

Jeśli jesteś właścicielem posesji, dbaj o regularne odśnieżanie i odladzanie terenu oraz zabudowań, za które odpowiadasz. W razie wypadku i udowodnienia ci winy przez poszkodowanego - poniesiesz koszty odszkodowania i koszty sądowe.

Jeśli jesteś mieszkańcem i widzisz, że przy twoim budynku lub w sąsiedztwie śnieg i lód nie są usuwane, stanowią zagrożenie - nie wahaj się, zaalarmuj zarządcę budynku i zażądaj podjęcia właściwych działań. Gdy to nie daje efektu - dzwoń do Straży Miejskiej – tel. **986**, Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego tel. **85 741 05 01**, Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego, tel. **85 743 61 48 lub 85 743 61 49**.

WZYWAJĄC POMOC PODAJ:

1. Miejsce zdarzenia – adres, gdzie lub w pobliżu którego znajduje się osoba poszkodowana, ewentualnie charakterystyczne cechy miejsca i otoczenia.
2. Co się wydarzyło.
3. Ilu jest poszkodowanych i w jakim są stanie:
 - o czy są przytomni i jakie reakcje wykazują,
 - o jakie mają obrażenia,
 - o jaka pomoc została im udzielona.

4. Swoje imię i nazwisko.
5. Numer telefonu z którego wzywasz pomoc.
6. Czekaj na potwierdzenie przyjęcia wezwania, nie rozłączaj się pierwszy.

W PODRÓŻY – SAMOCHODEM I NIE TYLKO

Daleka podróż w zimowych warunkach wymaga przygotowania. Inaczej szykujemy się do długiej drogi własnym samochodem, inaczej, gdy korzystamy z transportu publicznego – kolei czy komunikacji autobusowej. Szczególnej wyobraźni i odpowiedzialności wymaga od nas przygotowanie podróży własnym samochodem, zwłaszcza jeśli zabieramy ze sobą dzieci.

NA CO TRZEBA ZWRÓCIĆ UWAGĘ:

- Zaplanuj podróż z dokładną mapą drogową, biorąc pod uwagę aktualną szczegółową prognozę pogody dla regionów, przez które będziesz przejeżdżać.
- W zimie na otwartym terenie mogą tworzyć się wysokie zasy śnieżne, a pod wpływem wiatru sytuacja może dynamicznie się zmieniać.
- W rejonach górzystych należy liczyć się z trudnymi podjazdami – przy oblodzonej, śliskiej nawierzchni nawet niewielkie wzniesienie bywa trudne do pokonania.

PAMIĘTAJ!

- Zostaw bliskim informację o planowanej podróży;
- Sprawdź w wiarygodnym źródle szczegółową prognozę pogody, z uwzględnieniem regionów, przez które będziesz jechać;
- Nie lekceważ ostrzeżeń meteorologicznych – **IMGW** formułuje je precyzyjnie, z podziałem na województwa;
- Sprawdź czy masz ubezpieczenie, gwarantujące pomoc drogową w razie awarii w odludnej okolicy;
- Zadbaj o właściwe wyposażenie samochodu - zimowe opony, łańcuchy na koła (umożliwiają podjazdy na oblodzonej drodze, a na wielu odcinkach dróg górskich, oznaczonych specjalnym znakiem C-18, są wymagane), linkę holowniczą i przewody do awaryjnego rozruchu silnika;
- Zatankuj bak do pełna;
- Zimą zabierz ze sobą - w pełni naładowany telefon komórkowy, ładowarkę samochodową, latarkę (najlepiej z funkcją pulsacyjną) i zapasowe baterie, saperkę, śpiwór termiczny lub koc, termos z gorącym napojem, prowiant wysokokaloryczny, zapasową ciepłą odzież, dodatkowy jaskrawy element odzieży, zapewniający, że zostaniesz z daleka zauważony (np. odblaskową kamizelkę, pomarańczowa lub żółta).

Jeśli prognozy wskazują na gwałtowne pogorszenie pogody i wyjątkowo trudne warunki – rozważ przełożenie podróży na inny termin.

Jeśli utkniesz w śniegu w niezamieszkannej okolicy:

- Jeśli to możliwe, zjedź lub zepchnij samochód na pobocze drogi;

- Zadzwoń po pomoc
- Wzywając pomoc określ: miejsce zdarzenia (numer drogi, odcinek trasy, szacunkową odległość od najbliższej miejscowości, dane GPS, jeśli to możliwe), krótko opisz co się wydarzyło, czy w samochodzie są poszkodowani, w jakim są stanie, podaj służbom ratowniczym swoje dane i numer telefonu.
- Nie wychodź szukać pomocy na nieznanym terenie – wędrówka w śniegu wyczerpuje siły, grozi ci też zagubienie.
- Racjonalnie ogrzewaj samochód, mając na uwadze zasób paliwa.
- Włączaj silnik okresowo, np. co godzinę na ok. 10 min – już taka częstotliwość zapewni wystarczającą temperaturę wnętrza.
- Włączając na postoju silnik w celu ogrzania samochodu uchyl lekko okno!!!
- Używając niezależnego systemu grzewczego – np. turystyczne ogrzewanie gazowe – uchyl okno samochodu, aby uniknąć niebezpieczeństwa zatrucia.
- Racjonalnie wykorzystuj zapasy zabrane na drogę (prowiant i gorący napój).

PODRÓŻUJĄC TRANSPORTEM PUBLICZNYM

Zostaw bliskim informację dokąd jedziesz i o której – planowo – powinieneś dotrzeć do celu podróży.

Przed wielogodzinną podróżą koleją lub autobusem **sprawdź w wiarygodnym źródle szczegółową prognozę pogody**, z uwzględnieniem regionów, przez które będziesz jechać.

Nie lekceważ ostrzeżeń meteorologicznych – IMGW formułuje je precyzyjnie, z podziałem na województwa.

Zabierz w pełni naładowany telefon komórkowy, może przydać się także latarka.

Zabierz ze sobą numery telefonów kontaktowych przewoźnika (np. PKP lub przedsiębiorstwa autobusowego), pod którymi obsługiwani są podróżujący.

Jeśli podróż ma trwać wiele godzin, a warunki pogodowe są trudne zabierz prowiant – gorący napój w termosie, żywność, dodatkową ciepłą odzież (skarpety, rękawiczki, sweter).

Jeśli prognozy wskazują na gwałtowne pogorszenie pogody i wyjątkowo trudne warunki – rozważ przełożenie podróży na inny termin.

W GÓRACH - GDY WYJEDZIESZ NA URLOP, FERIE, ODPOCZYNEK

Zimowy pobyt w górach wymaga zachowania szczególnych zasad bezpieczeństwa – dotyczy to zarówno osób uprawiających turystykę górską, jak i narciarzy.

Najpoważniejszym zimowym zagrożeniem w górach są lawiny śnieżne, czyli oberwanie i przemieszczanie się masy śniegu. Aby uniknąć niebezpiecznej sytuacji należy zdobyć podstawową wiedzę na temat tego zjawiska, a przede wszystkim bezwzględnie stosować się do komunikatów meteorologicznych i dopasować plany turystyczne do aktualnych i prognozowanych warunków atmosferycznych.

Zagrożenie zejściem lawin śnieżnych dotyczy zwłaszcza okresu zimowego, ale mogą

one występować również jesienią oraz wiosną, gdy pokrywa śnieżna na stokach zaczyna topnieć.

PAMIĘTAJ!

Zawsze przed wyjściem w góry zostaw w miejscu pobytu wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Jeżeli zmienisz plany zawiadom o tym GOPR-TOPR.

Lawiny w Polsce występują w Tatrach, Bieszczadach, Karkonoszach, Beskidach, Pieninach, Górach Opawskich.

Szczegółowe informacje o szlakach turystycznych i narciarskich zagrożonych lawinami na danym terenie górskim uzyskamy w : informacji turystycznej, w Górskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym (GOPR) i Tatrzańskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym (TOPR), w schroniskach turystycznych, w stacjach narciarskich.

OSTRZEŻENIA - STOPNIE ZAGROŻENIA LAWINOWEGO

Stopnie służą do oznaczenia prawdopodobieństwa zejścia lawiny w górach. Skala jest pięciostopniowa i powszechnie stosowana w ratownictwie międzynarodowym, również w Polsce, stopień zagrożenia lawinowego podawany jest w komunikatach medialnych, lokalnych i ogólnokrajowych.

I stopień – zagrożenie nieznaczne, mechaniczne zejście lawiny jest możliwe przy bardzo dużym nacisku (np. grupa narciarzy) na pokrywę na skrajnie stromych stokach (kąt nachylenia powyżej 40 stopni); możliwe samoistne występowanie małych lawin; bezpieczne warunki do uprawiania narciarstwa i turystyki pieszej.

II stopień – zagrożenie umiarkowane, opad śniegu od 10 do 20 cm, pokrywa śnieżna średnio związana - zejście lawiny jest możliwe przy znacznym obciążeniu na bardziej stromych stokach (kąt nachylenia powyżej 35-40 stopni); nie należy wchodzić do żlebów i na strome odkryte stoki.

III stopień – zagrożenie znaczne, opad śniegu od 20 do 40 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na niektórych stromych stokach (kąt nachylenia powyżej 30 stopni) - mechaniczne zejście lawiny może spowodować pojedynczy człowiek; należy omijać niebezpieczne miejsca (np. stoki z nawianym śniegiem); powinno się korzystać z usług profesjonalnego przewodnika; istnieje ryzyko samorzutnego zejścia średniej lawiny.

IV stopień – zagrożenie duże, opad śniegu od 40 do 70 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na większości stoków stromych - duże lawiny mogą występować samoistnie; należy poruszać się jedynie po bezpiecznych szlakach i trasach; **zaleca się nie wychodzenie w góry.**

V stopień – zagrożenie bardzo duże, opad śniegu od 70 do 100 cm, pokrywa śnieżna słabo związana na wszystkich stokach (chwiejna); lawiny występują samoistnie; **obowiązuje BEZWZGLĘDNY zakaz wyjść w góry.**

JEŚLI DOJDZIE DO WYPADKU W GÓRACH:

- Dzwon na numer ratunkowy **601 100 300** lub numer alarmowy **985** - postaraj się podać jak najdokładniej swoje położenie, określ szlak, którym szedłeś, wymień punkty orientacyjne w terenie, podaj swój numer telefonu;
- Gdy okaże się to niemożliwe wzywaj pomocy jakimkolwiek sygnałem akustycznym lub świetlnym - sześć razy na minutę z jednonominutową przerwą;
- Wezwanie pomocy kieruj w stronę prawdopodobnego przejścia szlaku lub trasy;
- Czekając na pomoc, postaraj się ulokować w miejscu dającym schronienie np. na osłoniętej półce skalnej;

Przepisy prawne

- Konstytucja RP z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. Nr 78, poz. 483 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym (Nr 89, poz. 590 ze zmianami)
- Ustawa z dnia 18 kwietnia 2002 r. o stanie klęski żywiołowej (Dz. U. Nr 62, poz. 558 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 21 czerwca 2002 r. o stanie wyjątkowym (Dz. U. Nr 113, poz. 985 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 29 sierpnia 2002 r. o stanie wojennym oraz o kompetencjach Naczelnego Dowódcy Sił Zbrojnych i zasadach jego podległości konstytucyjnym organom Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. Nr 156, poz. 1301 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony RP (Dz. U. z 2004r. Nr 241, poz. 2416 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1592 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. Nr 191, poz. 1410 z późn. zm.)
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 25 czerwca 2002 r. w sprawie szczegółowego działania szefa Obrony Cywilnej Kraju, szefów obrony cywilnej województw, powiatów i gmin (Dz. U. Nr 96, poz. 850)
- Zarządzenie Nr 787/07 Prezydenta Miasta Białegostoku z dnia 21 sierpnia 2007 r. w sprawie utworzenia Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Białymstoku z późn. zm.