

# ***Bądź bezpieczny w różnych sytuacjach pogodowych***

**Mróz** – stan pogody, kiedy temperatura powietrza na otwartej przestrzeni (na wysokości 2 metrów nad gruntem) jest niższa od temperatury zamarzania wody (0 °C) w normalnych warunkach, utrzymujący się przez okres dłuższy niż jedną dobę..\*

\*źródło: Wikipedia.

## ***Ochrona przed mrozami***

Aby cieszyć się z zimy, należy unikać sytuacji sprzyjających odmrożeniom. Braku ruchu np. na przystanku. Przepocnej po treningu odzieży. Także zbyt obcisłych butów. Oddychania ustami, a nie nosem u małych dzieci. Spaceru, gdy jest silny wiatr i duża wilgotność powietrza. Lepiej zostać w domu, kiedy temperatura spada poniżej minus 15 °C. **Nie należy pić alkoholu – gdyż silnie rozszerza naczynia, co sprzyja utracie ciepła bez uczucia mrozu.** Palenie papierosów zaś przyspiesza utratę ciepła przez skurcz naczyń krwionośnych. Dziecko w czasie mrozów ubieraj wielowarstwowo, na cebulkę. Pilnuj, by nosiło zimą czapkę (przez głowę tracimy 30 proc. ciepła!). Kupuj na zimę obuwie na grubej podeszwie, która izoluje od podłoża. Pamiętaj, że ciasny but pogarsza ukrwienie stóp. Pilnuj zmiany skarpet i koszulek po lekcjach WF na suche. Nie pozwól dziecku wyjść zimą bez ciepłego śniadania. Zabieraj na spacer dodatkowe rękawiczki na zmianę dla najmłodszych. Wyjaśnij młodzieży wpływ piwa i wina na tolerancję mrozu. Nie planuj w mróz wielogodzinnych wycieczek, np. kulię.

## **Stopnie zagrożenia**

### **1 stopień**

**-25° C ≤ T<sub>min</sub> ≤ -15° C**

**MOŻLIWE SKUTKI:** Ryzyko wychłodzenia organizmów, odmrożenia, zamarznięcia.

### **2 stopień**

**-25° C < T<sub>min</sub> ≤ -30° C**

**MOŻLIWE SKUTKI :** Duże ryzyko wychłodzenia organizmów, odmrożenia, zamarznięcia, zamarzanie instalacji i urządzeń hydrotechnicznych

### **3 stopień**

**T<sub>min</sub> ≤ -30° C**

**MOŻLIWE SKUTKI :** Na znacznym obszarze bardzo duże ryzyko wychłodzenia organizmów, odmrożenia, zamarznięcia, zamarzanie instalacji i urządzeń hydrotechnicznych, zagrożenie.

życia. Do przygotowania powyższego materiału wykorzystano klasyfikację sporządzoną przez PIB Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej.