



## Komárom-Esztergom Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság



H-2800 Tatabánya I., Ságvári E.u.18.

Tel, fax: (06-34)512-070 Igazgató: (06-34)310-817, e-mail: komarom.titkarsag@katved.gov.hu

# LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ FAGYVESZÉLY ESETÉRE

### Tartalomjegyzék:

A közúti közlekedésben .....	2
Épített környezetben.....	2
Szabadban tartózkodás során .....	2
A segítségkérés szabályai.....	3
Mikor NE induljunk el az autóval? .....	3
Speciális felszerelések téli időjárásra.....	3
Étkezés, italfogyasztás .....	4
Teendők kényszermegállás idején.....	5
Síkosságmentés és jeges úton közlekedés .....	5
Hóeltakarítás és síkosság-mentés a ház körül.....	6
Ha elzárja a települést a hó .....	6
A jég beszakadása esetén követendő magatartás .....	7
A jégről mentés szabályai .....	7
Felkészülés az energiaellátás hiányára - Segítségkérési lehetőségek.....	8
Ha elzárja a települést a hó - Tájékoztatói lehetőségek .....	8
Segítségnyújtás krónikus betegek, várandós kismamák, egyéb ellátásra szoruló személyek számára	8
Segítségnyújtás hajléktalan embertársaink számára (melegedőhelyek, hajléktalanszállók).....	9

## **A közúti közlekedésben**

A téli közúti közlekedés jellemző veszélyei a csúszós, jeges utak, a változó időjárási körülmények, a hótorlaszok, elzárt útvonalak, a csökkent látótávolság, valamint a kényszermegállások.

**A veszélyes helyzetek elkerülése és a bekövetkezett események kezelése érdekében a következőket javasoljuk:**

- időjárási körülményeknek megfelelően megválasztott vezetési stílus és sebesség
- téli gumik használata, hólánc, fagyálló folyadék
- víz, takarók hosszú útra
- feltöltött telefon, térkép ÉS GPS, elemlámpa
- működőképes fényszórók (ködlámpa)
- kényszermegállásnál gondoskodás a megfelelő láthatóságról (láthatósági mellény, fényvisszaverő csík)

## **Épített környezetben**

Havas időben az ereszcsonnokról az összefagyott hó és jég a járókelőkre eshet, a járdák és egyéb közlekedők síkossá válhatnak. A hó betakarhatja a járdaszegélyt és egyéb tereptárgyakat (gödrök, buckák), ez további veszélyforrást jelent (elbotlás, elesés, stb.). A közlekedés során különös tekintettel kell lenniük mind a gépjárművezetőknek, mind a gyalogosan közlekedőknek a havas, jeges, csúszós útviszonyokra.

A lefagyott tárgyak nehezebben, vagy egyáltalán nem mozdíthatóak (anyagmozgatás, terhek emelése esetén), amelyhez csúszásveszély is társul.

A vizes kézzel megfogott fémfelületek hozzáfagyhatnak a bőrünkhöz, azok égéshez hasonló sérüléseket okozhatnak.

Az ingatlanok, üzletek, vendéglátó-ipari egységek, elárusítóhelyek és társasházak előtt lévő járdaszakaszok (az ingatlan és az úttest közötti valamennyi járdaszakasz) folyamatos tisztántartásáról, a hó eltakarításáról, a síkos járdaszakasz (járda hiányában egy méter széles területsáv) hintéséről, sózásáról a tulajdonos/használó köteles gondoskodni.

Az ingatlan tulajdonosa/használója köteles gondoskodni a járdaszakasz melletti átereszeknek, árkoknak, csatornanyílásoknak a hótól, jégtől és más lefolyást gátló egyéb anyagtól való megtisztításáról, valamint a lelógó jégcsapokra (táblával, felirattal) hívja fel a járókelők figyelmét, hívjon segítséget a jégcsapok biztonságos eltávolításához.

## **Szabadban tartózkodás során**

Ajánlott az időjárásnak megfelelően megválasztott, lehetőleg réteges öltözék viselése. Tartózkodjon az alkohol fogyasztásától, lehetőleg meleg italok fogyasztása javasolt.

A huzamosabb időn keresztül a szabadban tartózkodás esetén fontos mozgatni a végtagokat, ujjakat, ez élénkíti a vérkeringést, emeli a test hőmérsékletét.

Havas időben az összefagyott hó és jég a tetőkről-csatornákról a járókelőkre eshetnek, a járdák és egyéb közlekedők síkossá válhatnak, A síkosság mellett a hó betakarhatja a járdaszegélyt és egyéb tereptárgyakat (gödrök, buckák), ami további veszélyforrásokat jelenthetnek (elbotlás, elesés, stb.). A közlekedés során különös tekintettel legyenek a mind a gépjárművezetők, mind a gyalogosan közlekedők a havas jeges csúszós útviszonyokra.

A lefagyott tárgyak nehezebben, vagy egyáltalán nem mozdíthatóak (anyagmozgatás, terhek emelése esetén), amihez társul a csúszásveszély.

A vizes kézzel megfogott fémfelületek hozzáfagyhatnak a bőrünkhöz, azok égéshez hasonló sérüléseket okozhatnak.

A téli sportoknál különös figyelemmel kell lenni arra, hogy csak a kijelölt helyen szánkózzunk, korcsolyázzunk, síeljük, valamint mindig javasolt a védőfelszerelések (elsősorban fejtámasz) használata.

## A segítségkérés szabályai

### **MIT TEGYÜNK, HA MÉGIS MEGTÖRTÉNIK A BAJ?**

A kigyulladt karácsonyfa tüze rendkívüli gyorsasággal terjed. Egy perc alatt leéghet az egész fa. Egy átlagos méretű helyiség 2-3 perc alatt füsttel telítődhet és 5-10 perc alatt teljesen kiéghet.

- Jelentős előnyt jelent tűzvédelmi szempontjából, ha egy lakás rendelkezik füstriasztó eszközzel, tűzjelző berendezéssel, illetve tűzoltó készülékkel, ezek elősegítik a biztonságos menekülést és a kezdeti tűz eloltását. Amennyiben lehetséges, akadályozzuk meg, hogy a tűz oxigénhez jusson, így a lángok nem terjednek tovább. Erre a célra alkalmas lehet a nem műszálas anyagból készült takaró, pokróc.
- Azonnal tárcsázzuk a 105-öt, hívjuk a tűzoltókat!
- A legfontosabb, hogy nem szabad kockáztatni saját testi épségünket! Baj esetén az emberi reakció általában a fejvesztett, tehetetlen kapkodás, pánik. Gondoljuk át a fentebb leírtakat, s ezek tükrében tegyük meg a szükséges lépéseket családjunk biztonsága érdekében!
- Csillagszórókat tilos épületekből kidobálni, mert veszélyeztetni az utcán lévők testi épségét, emellett az anyagi javakban is károkat okozhatnak.
- Az erkélyeken lehetőleg csak nem éghető anyagokat tároljanak, ezzel megelőzhetik a felelőtlen személyek által vaktában eldobált csillagszórók, pirotechnikai termékek által az erkélyen keletkező tüzeseteket, közvetve tehát így is védik a lakást.

## Mikor NE induljunk el az autóval?

- Téli időszakban közlekedve fokozottan kövessük nyomon a közlekedési viszonyokról, valamint a várható időjárásról szóló híradásokat. A katasztrófavédelem központi és helyi internetes felületein folyamatosan friss hasznos információkat találnak.
- Az időjárási viszonyokra nem bírnak befolyással, azok hirtelen és jelentős mértékben megváltozhatnak, esetenként rendkívüli időjárási körülmények alakulhatnak ki. Ismerjük meg közvetlen környezetünk, illetve a tervezett útvonalunk viszonyait, készüljünk fel arra, hogy szükség esetén módosítanunk kell útvonalunkat, és nézzük meg azt is, hol van lehetőség hosszabb idejű, de biztonságos várakozásra (pl. benzinkút, pihenőhely, bevásárlóközpont).
- Nehéz téli időjárási viszonyok között mindig gondoljuk át: feltétlenül szükséges-e az utazásunk, vagy az későbbi időpontra ütemezhető.
- Ha a közlekedési hatóság vagy a katasztrófavédelem egyes útszakaszokra, vagy országos jelleggel riasztást ad ki, arra kérve a közlekedésben résztvevőket, hogy csak a legszükségesebb esetben induljanak el, vegyék komolyan ezt a felhívást és halasszák el utazásukat.

## Speciális felszerelések téli időjárásra

A gépkocsikat fel kell készíteni az évszakkal járó változásokra. A hidegben és a havas, jeges úton csak téli gumiabroncsokkal biztonságos a közlekedés. A nagy hidegben a nyári gumiabroncsok felülete megkeményedik, merevvé válik, így az kevésbé tapad! Az út- és látási viszonyoknak megfelelően, körültekintőbben, lassabban vezessünk. Számítani kell arra, hogy az autó megcsúszik, s tisztában kell lenni azzal, hogy a féktávolság jelentős mértékben megnövekedhet!

Ha útra kelünk, tanácsos az induláskor a gépjárművet teletankolni, az ablakmosót fagyálló folyadékkal feltölteni, az akkumulátor kapacitását ellenőrizni, hóláncot, ill. hólapátot vinni. Az előzőeken túl tanácsos némi ételről és italról, meleg ruházatról és meleg takaróról gondoskodni, ugyanis hóban történő elakadás, vagy nagyobb torlódások esetén, illetve hosszabb úton ezek jó szolgálatot tehetnek. A feltöltött mobiltelefont is vigyük magunkkal. Ajánlatos a rádiók közlekedési információt szolgáltató adásait hallgatni.

A téli közlekedés különösen nagy veszélyt jelent a motorkerékpárosokra, és ezzel sajnos sokan közülük nincsenek tisztában. A motorkerékpár karbantartása, a megfelelő ruházat kiválasztása komoly odafigyelést igényel, a motorozás pedig különösen nagy rutint követel. Tíz fok alatti

hőmérsékleten különösen fontos, hogy az akkumulátor megfelelő állapotban legyen! A motorblokk lassabban éri el az üzemi hőmérsékletet.

A csúszós utak és a hóesés a közúton közlekedő gyalogosokra is veszélyt jelenthet. Az eleséstől, a csúszástól való félelem eltereli a figyelmet, kevésbé ügyelnek a közlekedés többi szereplőjére. A járművek fékezésakor megcsúszhatnak, nehezebben tudnak megállni. Ilyenkor a járművezetőknek az átlagosnál is jobban kell a gyalogosokra figyelni, bizonyos esetekben áthaladásukat segíteni kell.

Sokéves tapasztalat, hogy a megváltozott téli körülmények (hó, eső, hideg stb.) miatt megnő a közúti balesetek, így a tragédiák száma. A téli időszakban közlekedjünk fokozott figyelemmel!

### Étkezés, italfogyasztás

Sokan úgy gondolják, hogy télen a hidegben többet kell enni, s gyakran a nehezebb, zsírosabb, laktatóbb ételeket választják. Ennek következménye, hogy a tavasz kezdetén néhány kilóval többet nyom alattunk a mérleg, emellett még fáradtak, leverték is vagyunk, amit a téli hónapokban kialakult vitaminhiánynak tulajdonítunk. Van benne igazság, de nem feltétlenül kell, hogy mindez így történjen.

Egy kis odafigyeléssel (táplálkozás, az életmód terén), csökkenthetők a szervezetünket terhelő, évszakhoz kötődő kellemetlenségek. A kiegyensúlyozott táplálkozás, a helyes életvitel, a megfelelő mennyiségű és intenzitású testmozgás nemcsak nyáron, hanem a hidegebb hónapokban is megvalósítható.

Tény, hogy a tavaszi és a nyári hónapokban sokkal több zöldség és gyümölcs érhető el és fogyasztható, azonban a megfelelő vitamin- és ásványi anyagbevitel télen is megoldható. A déli gyümölcsök számos fajtája ma már Magyarországon is egész évben kapható. A citrom, mandarin, narancs, kivi, grapefruit, valamint egyes zöldségfélék, pl. zöldpaprika, káposzta, karalábé, kelbimbó, karfiol jelentős C-vitamin források.

Télen, a gyakoribb légúti fertőzések megelőzésében is fontos szerepet játszanak, hiszen segítik az immunrendszer működését. Emellett antioxidáns, sejtvédő és a sebgyógyulást elősegítő hatásuk sem elhanyagolható. A felnőttek napi C-vitamin szükséglete 60 mg, amit megfelelő zöldség- és gyümölcsmennyiség fogyasztásával nem nehéz fedezni. Mivel a C-vitamin hiánya fáradékonysághoz és a fertőzésekkel szembeni ellenállóképeség csökkenéséhez vezet, fontos, hogy télen is megfelelő mennyiségben jusson a szervezetbe, lehetőleg nyers zöldségek, gyümölcsök formájában. Ennek azért nagy a jelentősége, mert a C-vitamin hő (sütés, főzés) hatására bomlik, és a készételben kevesebb található belőle, mint a nyersben. A zöldpaprikából, káposztából azonban finom saláták is készíthetők hőkezelés nélkül, illetve minimális hőkezeléssel.

Ha étrendünkben naponta szerepel változatosan zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű pékáru, gabonatermék, hús és húskészítmény, tej és tejtermék, valamint hetente halétel, száraz hüvelyes, olajos magvak, és heti három-négy tojás, akkor vitaminkészítmények nélkül is tudjuk biztosítani a szervezet vitamin- és ásványi anyag szükségletét.

A megfelelő zöldség- és gyümölcsfogyasztással számos mikrotápanyagot juttatunk a szervezetbe. Magas víztartalmuk révén a folyadékigényét biztosításában is fontos szerepet játszanak. Egy felnőtt szervezetnek kb. napi 1,5-2 liter folyadékra van szüksége, ami a sportolás, testmozgás függvényében jelentősen megnövekedhet. A megfelelő mennyiségű folyadék elfogyasztása fontos a szervezet sejtjeinek működéséhez, a fizikai erőnléthez (keves folyadék fogyasztása esetén fáradékonyság, fejfájás léphet fel). Nyáron általában több folyadékot fogyasztunk a hőség miatt, de nem szabad megfeledkeznünk róla, hogy a szervezetnek télen is működnie kell, ehhez a megfelelő mennyiségű folyadék nélkülözhetetlen.

## Teendők kényszermegállás idején

- Mindig legyünk tisztában pontos helyzetünkkel, az utazás során kövessük nyomon, mely településeken haladtunk át, milyen irányban, navigációs készüléken figyeljük meg, hol állunk.
- Elakadás esetén ne hagyjuk el a gépjárművet, mert sokkal nagyobb eséllyel találnak meg minket a járműben, és így védettebbek is vagyunk az időjárási viszonyoktól.
- Értesítsük a hatóságokat, amennyiben saját erőből nem tudjuk a gépkocsinkat a hó fogságából kiszabadítani. Fontos számukra helyzetünket pontosan megadni.
- Ha gépjárművünk üzemképtelenné válik, ne próbáljuk rendkívüli időjárási körülmények között megjavítani, időben forduljunk a katasztrófavédelem szakembereihez a mielőbbi segítségnyújtás érdekében.
- A járművünk helyzetét jelezzük vagy elakadásjelző fények működtetésével vagy elakadásjelző háromszöggel, kiemelt figyelemmel a veszélyes útszakaszokon.
- Ha a hatóság szakemberei leállítják az útszakaszon a forgalmat, fogadjuk meg utasításait. A járművel próbáljunk úgy parkolni, hogy az úttisztító gépek elérjenek mellettünk.
- A járművet ne járassuk folyamatosan, hogy az üzemanyagunk el ne fogyjon. Ha egy helyben állva fűtés céljából járattuk a gépkocsi motorját, rendszeresen – 15 percenként – szellőztessük az utasteret.

**A hóban elakadt autót könnyen kiszabadíthatjuk, ha a havat az autó körül ellapátoljuk. Ezután a vezető egymás után gyorsan vált előre- és hátramenetbe, így hozva mozgásba az autót, és lendületből megpróbál elindulni, tanácsolja az ADAC német autóklub.** Lendületből könnyebb elindulni – és némi szerencsével akár egy kisebb hókupacon is át tudunk menni. Előtte azonban lapátoljuk el a havat a kerekek körül, amennyire csak lehetséges. A meghajtott kerekek csúszós talajon jobban tapadnak, ha rögtönzött indulási segítséget adunk: például egy lábtörlőt vagy kartont rakunk alá. Hasonló hatást érünk el, ha homokot szórunk a kerék elé. Ha ezek nem állnak rendelkezésünkre, próbálkozzunk meg az autószőnyeggel, az úti takaróval.

Nincs értelme az erőfeszítésnek, ha hosszabb útszakaszt borít hó. Ebben az esetben jobb, ha megvárjuk a hókotrókat. Ilyen esetben fontos, hogy maradjunk az autóban vagy a közelében – nehogy akadályozzuk a hókotrót a takarításban az elakadt autónkkal. A vészvillogót ne felejtsük el bekapcsolni.

## Síkosságmentesítés és jeges úton közlekedés

A havazás a városlakók számára nem jelent mindig felhőtlen boldogságot. A havas, latyakos, jégbordás, vagy ónos esőtől csúszós utak, járdák, burkolatok nemcsak az autósok, hanem a gyalogosok számára is lassabb közlekedést, parkolási gondokat, egyéb veszélyeket, olyan kellemetlenségeket jelentenek, amelyekről a lehető leggyorsabban szabadulnának.

Statisztikák szerint évente átlagosan 50-60 olyan nap van, amikor a települések közútjaira hullott hó eltávolításáról, az utak síkosság-, és csúszásmentesítéséről gondoskodni kell. A munkát az adott út kezelője végzi, módszereik között a felületérdesítés és az olvasztásos eljárás egyaránt szerepel.

Míg az úttest burkolatát az a út fenntartója köteles tisztítani, a járda takarításáról az ingatlan tulajdonosának, kezelőjének, használójának kell gondoskodnia. Ha a járda mellett zöldsáv is van, az úttestig terjedő teljes terület tisztítása az ő feladata. A fás szárú növények védelméről szóló 346/2008. (XII. 30.) kormányrendelet 2010. szeptember 1-jén hatályba lépett bekezdése előírja, hogy belterületi közterületen – az úttest kivételével – a síkosságmentesítésre olyan anyag használható, amely a közterületen vagy annak közvetlen környezetében lévő fás szárú növény egészségét nem veszélyezteti. Ez azt jelenti, hogy kiemelt figyelmet kell fordítani a síkosságmentesítési munkák során a kerékpárutak, a gyalogutak, a gyalogjárdák és a várakozóhelyek mentén lévő növényzet (fasorok, cserjék) védelmére, idén télen már nem lehet sót használni, a klorid hatást minimálisra kell csökkenteni.

A rendelet azonban nem mondja ki, mit lehet használni, így az marad az út üzemeltetőjének és a kertészeknek a dilemmája, ám egyre inkább előtérbe kerülnek a környezetvédelmi szempontok. Az EU tagországokban sincs egységes szabályozás, mégis célszerű lenne a biztonságos megoldást jelentő

és környezetbarát anyagok szakhatósági meghatározása. A betiltott útszóró só helyettesítésére szóba jöhet többek között a Zeolit, a Zeocal, a kalcium-kloridpehely, de ígéretes szerként tartják számon az acetátokat is.

Az alternatív csúszásmentesítő anyagok viszonylag drágák, így nem valószínű, hogy a közeljövőben mindenki számára könnyen elérhetővé válnak, addig is marad a jól bevált fűrészpor, mulcs, homok, fahamu, faforgács vagy a gránitkőzúzalék.

### **Maradjon éber, lassítson le és tartsa uralma alatt a gépkocsit!**

- Ez a biztonságos téli vezetés három fő eleme. A tél kihívást jelent az autósok számára.
- Vezessen az útviszonyoknak és a néha kiszámíthatatlan időjárásnak megfelelően.
- Folyamatosan összpontosítson a környezetére.
- Igazítsa a menetsebességét az éppen aktuális körülményekhez és tartson biztonságos követési távolságot az ön előtt haladó jármű mögött.
- Kerülje az olyan helyzeteket, amikor előre látható, hogy csúszós úton hirtelen fékezni kell.

### **Elindulás**

Havon történő elinduláskor a megcsúszás elkerülése érdekében alapvetően fontos a fokozatos gyorsítás. Ha a kerekek megcsúsznak, váltson magasabb fokozatba, csökkentve a kerekre ható erőt, így egyenletesen el tud indulni.

### **Hóeltakarítás és síkosság-mentesítés a ház körül**

- Lomhullás után tisztítsuk ki az esőelvezető csatornákat, nehogy a tavaszi hóolvadáskor az ázott levelek eltömítsék az ejtővezetékét. A kialakult dugulás elhárítása nagyon körülményes feladat, a szerkezet megbontását is szükségessé teheti.
- A kerti csapot a fölzárónál zárjuk el, de a vezetékben pangó vizet feltétlenül engedjük ki. A csap zárszerkezetét ezután állítsuk félig nyitott helyzetbe, hogy a hőtágulás feszültségei ne károsítsák a zárbetétet. A szerelvényeket a vízóraaknában nem védi a talaj melege. Puha ronggyal több rétegben tekerjük be a vízórat és a vezetékét is, majd fóliával kössük át lazán, nehogy átnedvesedjen – a hőszigetelést ugyanis a laza anyagszerkezetben lévő áramlásmentes levegő biztosítja. Használhatunk a kereskedelemben kapható hőszigetelő csőhéjat is, de a felhelyezésnél feltétlenül ügyelni kell arra, hogy egybefüggő védelmet alakítsunk ki. A hótakaró az akna tetején jótékony kiegészítő védelmet ad, lehetőség szerint ne lapátoljuk le róla.
- Az épület fűtésrendszerét, kazánunkat és kéményünket célszerű még a fűtési idény kezdete előtt átvizsgáltatni. Ajánlott még az őszi elején megtenni ezt, amikor a mesterek még nem olyan leterheltek, mint az első hideg napokon, amikor sokan szembesülnek az első problémákkal.
- Havazáskor gondoljunk arra, hogy a ház körüli járda síkosság-mentesítése kötelező. Első lépés a hóeltakarítás, amelynek a megfelelő hólapát és seprű fontos kelléke.
- Második lépés a síkosság megszüntetése. Régen a fahamu és a salak rendelkezésre állt e célra. Napjainkban a felületek sózása, fűrészporos behintése az általános eljárás. A mezőgazdasági boltokban nagy kiszerelesben kapható az úgynevezett útsó (keverhetjük homokkal). A só használata terheli a környezetet, kifejezetten káros üledékes kőzetek alkalmazásánál, de hosszú távon a betonburkolatok is megsínylik. Ennél jóval kedvezőbb a fűrészpor alkalmazása. Beszerzése ugyan körülményesebb, de teljesen veszélytelen burkolatainkra.
- Kertünkben az elhalt növényi részeket, leveleket össze kell gyűjteni (ha mód van rá komposztálni), hidegre érzékeny növényeinket télen is fagymentes helyre kell tenni.

### **Ha elzárja a települést a hó**

**Azon településeken, ahol a korábbi években gyakran hullott nagy mennyiségű hó, és hóvihar esetén az utak járhatatlanná válnak, valószínűsíthető, hogy ez a jelenség megismétlődik. Érdemes ezeken a településeken felkészíteni a háztartásokat a néhány napig tartó elzártságra:**

- Tartalékoljon meleg ruhákat,
- Gondoskodjon néhány napra elegendő ivóvízről, élelmiszerről, gyógyszerről és kötszerről

- Biztosítson a lehetőségeinek megfelelő tartalék energiaforrást (pl: aggregátor és üzemanyag, palackos PB gáz),
- Gondoskodjon a segítségkérés és kapcsolattartás lehetőségeiről,
- Kövesse figyelemmel a híradásokat, időjárás előrejelzéseket (rendelkezzen elemes rádióval is).

### **A jég beszakadása esetén követendő magatartás**

- A jég beszakadását rendszerint már előre jelzi a ropogás és a recsegés, valamint a jég felületének süllyedése. Ekkor a beszakadás esetleg még elkerülhető.
- Azonnal hasaljunk a jégre (nagy fekvési felület), lehetőleg arccal a part felé. Lassú, nyugodt mozdulatokkal (mindig a lehető legnagyobb felfekvési felületen) kússzunk a part felé.
- Ha a jég a korábbi előjelek nélkül beszakad, vagy túlságosan későn reagálunk és beszakadt alattunk, azonnal tárjuk szét karunkat és dőlünk előre, minden eszközzel gátoljuk meg, hogy a jégfelület alá csússzunk vagy lemerüljünk a vízbe.

#### **Ha a jégfelület alá kerülünk:**

- Tartsuk nyitva a szemünket és nézzünk felfelé.
- Ha a jég hóval fedett, a közelben levő jégtörés helyét a fénysugár alapján fel lehet ismerni. Ha a jeget nem fedi hó, a víz és a jég egyforma fénytörése miatt a jég beszakadásának helye csak igen nehezen ismerhető fel. Folyóvíz esetén az áramlás miatt a jég beszakadásának helyét valószínűleg akkor sem lehet már elérni, ha tudjuk, hogy hol van, a túlélés esélye ilyenkor igen csekély.
- Próbáljuk meg a felsőtestünkkel újból a jégfelület fölé jutni. Végezzünk lábunkkal lökészerű úszó mozdulatokat, a karunkkal és súlyáthelyezéssel segítsük a lábmunkát. Amennyiben így nem sikerül a jég fölé jutni, próbáljunk meg a jég beszakadásának helyével szembeni oldalon egyik lábunkkal a jég felületére jutni és ezután a kezünkre és lábunkra támaszkodva testünket oldalt a jégfelületre tolni.
- Ha a jég újból beszakad, vágjunk magunknak utat a part felé, addig míg ki nem jutunk a partra vagy teherbíró jégfelülethez nem érünk. A víz hőmérséklete a jégfelület alatt 0-4 C, vagyis már 20-30 másodperc után hidegsokk következhet be (vérkeringési zavarok, a szívműködés leállása).

### **A jégről mentés szabályai**

#### **Mások bajba kerülése esetén a következő módon nyújthatunk segítséget:**

- Ne egyenes tartásban, hanem hason csúszva közelítsük meg a jég közé került embert (ellenkező esetben mi is veszélybe kerülhetünk, mert alattunk is beszakadhat a jég).
- Ne közelítsük meg egészen a jég beszakadásának helyét (a jég törékeny). Az utolsó szakaszt hidaljuk át segédeszközökkel (hosszú ággal, bottal, kötéllel, nadrágszíjjal esetleg többet összekötve, vagy ruhadarabokkal).
- Vigyázat: ne húzzuk ki a szerencsétlenül jártat a ruhája ujjánál fogva, mert ruhája a varrásoknál könnyen elszakadhat.
- Ha több ember van a helyszínen, akkor alkossunk láncot úgy, hogy mindenki hason fekvé az előtte lévő lábát fogja. Így az elől lévő embert a mentés során a többiek hatékonyan támogatják.
- Az odanyújtott segédeszközökkel húzzuk ki a szerencsétlenül jártat a jégre, majd a beszakadás helyétől a partra.
- Ha a szerencsétlenül járt már a jég alá került, már csak felkészült szakemberek tehetnek kísérletet a mentésre, azonnal értesíteni kell tehát a tűzoltóságot 105-ös segélyhívó számon.
- A jeges vízből mentett embert ne vigyük azonnal túlfűtött, meleg helyre. Miután jeges ruházatától megszabadítottuk, dörzsöléssel próbáljuk a vérkeringését beindítani. Az ilyen embert minden esetben orvosi ellátásban kell részesíteni.
- Ha van mobiltelefonunk, azt mindig feltöltött állapotban vigyük magunkkal, így azonnal tudunk segítséget hívni. Érdemes figyelembe venni, hogy a mobiltelefon akkumulátora nagy hidegben hamarabb lemerülhet.

- A közismert segélykérő telefonszámok ingyenesek, ezért a telefonkártya feltöltöttségétől függetlenül hívhatók. Ezek: 112, 105, 104, 107. Bejelentéskor mondjuk el nevünket, telefonszámunkat, valamint azt, hogy hol és mi történt.

### **Felkészülés az energiaellátás hiányára - Segítségkérési lehetőségek**

- Elektromos áram és gázszolgáltatás egyidejű, tartós kimaradása esetére javasolt az átmeneti szállást kérni rokonoknál, ismerősöknél;
- Az áram és gázszolgáltatás kimaradása esetén kérjen segítséget a szolgáltatók havi a számlán, részszámlán, vagy éves számlán lévő hibabejelentő telefonszámain;
- Kérjen segítséget a szomszédoktól, a ház közös képviselőjétől, települések helyi lapjaiban és társasházak hirdető tábláin olvasható segélyhívó telefonszámokon;
- Mobiltelefonja legyen üzemképes, feltöltve.

#### **Forrás és további információk**

- [www.elmu.hu](http://www.elmu.hu),
- [www.e.on.hu](http://www.e.on.hu),
- [www.demasz.hu](http://www.demasz.hu),
- [www.emasz.hu](http://www.emasz.hu),
- [www.edfdemasz.hu](http://www.edfdemasz.hu)

### **Ha elzárja a települést a hó - Tájékoztatói lehetőségek**

Az egyes útszakaszok téli üzemeltetésével kapcsolatos információkat és az üzemeltető elérhetőségeit (telefon, e-mail) megtalálja a Közlekedésfejlesztési Koordinációs Központ honlapján ([www.3k.gov.hu](http://www.3k.gov.hu)) vagy az [www.utadat.hu](http://www.utadat.hu) weboldalon.

#### **Az útviszonyokról és a közlekedési helyzetről a közútkezelő központi Útinform,**

- Tel.: +36/1-336-2400
- Tel.: +36/1-336-2401
- Tel.: +36/1-336-2402
- Tel.: +36/1-336-2403

vagy megyei diszpécser szolgálatain, illetve a közútkezelő honlapján [www.kozut.hu](http://www.kozut.hu) lehet információkat kérni. További információk az időjárásról az Országos Meteorológiai Szolgálat honlapján: [www.met.hu](http://www.met.hu) található.

### **Segítségnyújtás krónikus betegek, várandós kismamák, egyéb ellátásra szoruló személyek számára**

A krónikus betegségben szenvedők, várandós kismamák, vagy rendszeresen gyógyszert szedő emberek, illetve az egyéb kezelésre szorulóknak különösen fontos, hogy felkészüljenek a téli rendkívüli időjárási körülményekre. Javasolt, hogy **"készenléti csomagot"** állítsanak össze, amelyben megtalálják gyógyszereiket és a kezeléshez szükséges eszközöket, illetve amennyiben hosszabb ideig elzárja a településüket a hó, akkor is tudjanak magukról gondoskodni, vagy tudjanak megfelelő helyről segítséget igényelni. Ennek érdekében tároljanak otthon megfelelő mennyiségű tartós élelmiszert és folyadékot, valamint jelezzék helyzetüket az egészségügyi és szociális ellátó intézmények felé.

A várandós kismamák a szokásosnál is gondosabban készüljenek fel arra az esetre, ha váratlanul kell elindulniuk, készítsék össze a számukra szükséges csomagot. Amennyiben a kismamát saját gépjárművel szállítják a kórházba, az indulást és az útvonalat jelezzék a kórház felé. Valamennyi esetben javasolt, hogy a betegek, kismamák a közvetlen szomszédaikat tájékoztassák helyzetükről – a szomszédok legyenek figyelemmel a rászorulókra és hívjanak segítséget, ha rendkívüli eseményt tapasztalnak.

#### **A segítségkéréshez szükséges elérhetőségek:**

Mentőszolgálat [www.mentok.hu](http://www.mentok.hu) 104-es telefonon.

Rendőrség [www.police.hu](http://www.police.hu) 107-es és 112-es központi általános hívószámok.



Katasztrófavédelem [www.katasztrofavedelem.hu](http://www.katasztrofavedelem.hu) központi, területi és helyi szervei 105-ös általános telefonszám.

### **Segítségnyújtás hajléktalan embertársaink számára (melegedőhelyek, hajléktalanszállók)**

Téli időszakban különösen fontos, hogy fokozott figyelemmel legyünk az utcán tartózkodó hajléktalan embertársainkra. A Menhely Alapítvány diszpécser szolgálata (Tel.: +36-1/338-4186) éjjel-nappal fogadja a bejelentéseket. A Menhely Alapítvány segítséget nyújt az elhelyezéssel kapcsolatos krízishelyzetek megoldásában, információkat ad a hajléktalanellátó intézményekkel kapcsolatban, fogadja a közterületeken krízishelyzetbe került hajléktalanokkal kapcsolatos bejelentéseket, koordinálja a téli krízisellátási tevékenységeket, valamint az adományok felajánlását.

**További információk - [www.menhely.hu](http://www.menhely.hu)**

**Segítséget nyújthat még:**

- **Magyar Vöröskereszt Országos Igazgatóság** (Budapest, Arany János utca 31. tel: 06-1-374-1300) által működtetett Férfi Hajléktalan Szálló és Nappali Melegedő (Budapest, XXI. Ady Endre út 64. tel: 06-1-276-56-54).
- **Magyar Máltai Szeretet Szolgálat Egyesület** (Budapest XII. Szarvas Gábor út 58-60. tel: 06-1-391-4700, 06-1-391-4704).
- **Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány** (Budapest, Utcafront iroda. tel: 06-1-260-9855)
- **Katolikus Karitás** (Budapest, XI. Bartók B. 30. ügyfélszolgálat: 06-1-372-0910)
- **Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítvány** (1146 Bp, Hungária Krt. 200. tel:+36 1 273-0449)
- **Magyar Ökumenikus Segélyszervezet** (1116 Budapest, Tomaj u. 4.tel: +36-1 208-4932, +36-1 208-4933)

## **SEGÉLYHÍVÓSZÁMOK**

<b>KÖZPONTI SEGÉLYHÍVÓ:</b>	<b>112</b>
<b>MENTŐK:</b>	<b>104</b>
<b>TŰZOLTÓSÁG:</b>	<b>105</b>
<b>RENDŐRSÉG:</b>	<b>107</b>

**KATASZTRÓFAVÉDELEM: 06 34/512-070**  
**HONLAP: [www.komarom.katasztrofavedelem.hu](http://www.komarom.katasztrofavedelem.hu)**  
**EMAIL: [komarom.titkarsag@katved.gov.hu](mailto:komarom.titkarsag@katved.gov.hu)**