

## **Szabadban tartózkodás**

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

Huzamosabb időn keresztül a szabadban tartózkodás esetén fontos mozgatni a végtagokat, ujjakat, ami élénkíti a vérkeringést, emeli a test hőmérsékletét. Havas időben az összefagyott hó és jég a tetőkről, csatornákról a járókelőkre eshet, a járdák és egyéb közlekedők síkossá válhatnak. A síkosság mellett a hó betakarhatja a járdaszegélyt és egyéb tereptárgyakat (gödrök, buckák), ami további veszélyforrásokat jelenthet (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, sieljünk, valamint mindig javasolt a védőfelszerelések (elsősorban fejevédő sisak) használata.