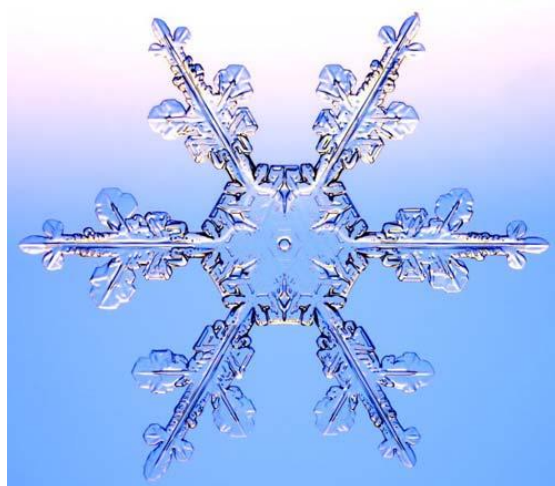


DISFRUTE DEL INVIERNO CON SEGURIDAD



PREVENCIÓN ANTE TEMPORALES DE NIEVE Y FRÍO

Frente a los temporales de nieve y frío que se prevén para este invierno, las medidas de prevención ayudan a reducir posibles daños. En caso de emergencia, conocer algunas pautas de autoprotección ayuda a tomar decisiones que pueden favorecer tanto su seguridad como la de los demás. **Desde el ayuntamiento les recomendamos que se anticipen al frío y tengan provisión de sal y una pala. Colaboren con los servicios de limpieza y con sus vecinos en la limpieza del acceso a su vivienda y la rampa de su garaje. Recuerden que hay vías de actuación prioritaria como la LE311 y la N621 así como las calles de acceso a centros de salud y colegios. Queremos llegar a todos los vecinos lo antes posible para lo que solicitamos su colaboración.**

EN SU CASA

Las bajas temperaturas, pueden afectar a las instalaciones interiores particulares y contadores de las viviendas. Así, se recomienda:

- Realice la revisión técnica de su caldera y sistema de calefacción antes de que comience la ola de frío.
- Asegúrese de que las salidas de humo, y rejillas de ventilación de su vivienda, no se quedan bloqueadas por la nieve o el hielo.

- En caso de helada, deje un grifo de la vivienda abierto durante toda la noche.
- En caso de congelación, no fuerce las llaves de corte y proteja con algún material aislante las conducciones de agua o contadores que se encuentren a la intemperie.
- Solicite ayuda a sus vecinos para deshelar los contadores y tuberías con agua caliente, o con el aire caliente de un secador de pelo. No utilice sopletes, ni fuego.
- **Anticípese al frío, tenga provisión de sal y una pala. Colabore con los servicios de limpieza y con sus vecinos en la limpieza del acceso a su vivienda y la rampa de su garaje.**
- Tenga suficiente cantidad de velas, agua embotellada, alimentos en conserva, y ropa de abrigo. Ventile su vivienda y renueve el aire, no deje que se produzca condensación o se acumulen humedades.
- Si se queda aislado, tenga paciencia y comprensión hasta que lleguen los servicios de limpieza viaria, y ante las incidencias que puedan producirse debido al temporal. En caso de urgencia, o justificada necesidad póngase en contacto con los servicios técnicos en el teléfono 987 287 232 en el móvil 607 457 439, con protección civil 987 307 312 o por correo electrónico tecnicopolicia@villaquilambre.es
- En caso de necesidad de traslado urgente por enfermedad o accidente, póngase en contacto con el servicio de emergencia 112 y con Protección Civil, en el teléfono 987 307 312.

EN EL COCHE

Valore la urgencia del desplazamiento que piensa realizar y los riesgos de acuerdo con las predicciones oficiales.



Si las condiciones permiten conducir, observe los siguientes consejos:

- ☞ Revise su vehículo, compruebe el funcionamiento de los limpiaparabrisas y de la luneta térmica, de las salidas interiores de aire, y de la salida externa de agua. Compruebe el nivel de líquidos (especialmente, agua y anticongelante). Revise los frenos, la batería, y el estado de las luces y su funcionamiento.
- ☞ Reposte con frecuencia manteniendo el depósito lleno de combustible. Asegúrese de llevar teléfono móvil y cargador, calzado y ropa adecuada para la nieve y el hielo, líquidos y alimentos.
- ☞ Compruebe que sus neumáticos están en perfecto estado, con la suficiente profundidad de dibujo y la presión adecuada.
- ☞ No olvide las cadenas en casa. El uso de cadenas, aún llevando neumáticos de invierno o de contacto, favorece la adherencia del vehículo en caso de nieve. Éstas, deben colocarse en las ruedas motrices. Acuérdesse de llevar la señalización adecuada para colocar las cadenas (triángulos y chaleco). Retire las cadenas tan pronto desaparezca la nieve o hielo.
- ☞ Si no lleva cadenas, con poca nieve siga las rodadas de otros vehículos, si la nieve es abundante, se consigue mejor agarre pasando por zonas sin pisar. Sin embargo, si lleva cadenas, circule con bajo volumen de nieve por las zonas vírgenes y, si este es elevado, siga las rodadas.
- ☞ Extreme la precaución de madrugada o a primera hora de la mañana ya que hay más probabilidades de encontrar hielo.

- ☞ Evite los acelerones y los frenazos bruscos. Utilice el freno motor siempre que sea posible. Si se ve obligado a frenar, hágalo siempre con las ruedas rectas, y anticipe la frenada.
- ☞ Inicie la marcha en segunda velocidad, para disminuir la fuerza aplicada a las ruedas y que éstas no patinen, acelerando de manera muy paulatina.
- ☞ Reduzca la velocidad. Circule a velocidades inferiores a 60 km/h por carretera, e inferiores a 30 km/h en casco urbano.
- ☞ Circule con las luces de corto alcance, y los antinieblas.
- ☞ Incremente la distancia de seguridad.
- ☞ Si pierde el control del vehículo, levante el pie del acelerador y gire el volante suavemente hacia el lado al que ha girado la parte trasera de su coche y enderece. No frene. Evite dar volantazos hasta que el vehículo se adhiera a la carretera de nuevo.
- ☞ Si bajando por una fuerte pendiente, a pesar de frenar y actuar el ABS, el vehículo aumenta progresivamente la velocidad, dirija el coche a una zona de nieve más profunda, gire toda la dirección a un lado y corte el contacto sin dejar de frenar a fondo. La nieve que se acumula delante de las ruedas giradas y bloqueadas nos detendrá.
- ☞ Extreme la precaución cuando circule por un puente sobre un cauce de agua, ya que al pasar aire por debajo del puente, la nieve que hay sobre él puede esconder una placa de hielo.
- ☞ Si teme por su seguridad, y en caso de avería o salida de la calzada, retire el vehículo a un lugar seguro y siga las instrucciones de parada en carretera. No quite la nieve que caiga encima de su vehículo hasta que no se disponga a partir nuevamente, pues esa nieve actúa de aislante de bajadas extremas de temperaturas. Avise al servicio de emergencia 112, y al servicio de asistencia en carretera de su seguro.
- ☞ Si queda atrapado por la nieve, permanezca dentro del coche. Si puede, mantenga el motor del vehículo encendido y la calefacción puesta, cuidando renovar cada cierto tiempo el aire. Es muy importante evitar quedarse dormido. Compruebe que se mantiene libre de nieve la salida del tubo de escape.

EN LA MONTAÑA

- Infórmese de la predicción meteorológica. Consulte también el boletín de riesgo de aludes y pida la opinión de profesionales de la zona.

- Sea siempre consciente de sus propias limitaciones y de los riesgos que asume. No se confíe, tenga en cuenta que con nieve y hielo, además de una buena forma física, se requiere una mayor resistencia psicológica.

- Elija la zona adecuada, en función de la preparación física y de la experiencia y los conocimientos que se tengan de la montaña.

- Conozca el recorrido. Infórmese de la localización de los refugios o cabañas donde resguardarse en caso de descenso brusco de temperaturas, tormentas u otras condiciones meteorológicas adversas.

- Dé siempre a conocer el itinerario a personas próximas. No vaya solo.

- Lleve siempre teléfono móvil, ropa y calzado adecuados (interior caliente, intermedio aislante, exterior impermeabilizable), bebidas y alimentos de rápida asimilación y con glucosa. Protector solar de pantalla total.

- Preste atención y respete las indicaciones de los carteles y otras señalizaciones sobre riesgos de la montaña.

- Tenga en cuenta que los cambios bruscos de tiempo pueden ser frecuentes en la montaña.

- Dosifique las fuerzas previendo el regreso, beba con frecuencia, coma y descanse de vez en cuando.

- Si se ve atrapado por un alud, intente mantenerse en la superficie del alud. Lo podemos conseguir haciendo movimientos de brazada. Es preciso que pongamos las manos delante de la cara y dejemos un espacio para respirar en el momento en que se detenga el alud.

- En caso de accidente, recuerde las "5 R": Reposar, Rehidratar, Realimentar, Recalentar y Reconfortar. Dé aviso al Servicio de Emergencias o a los Grupos de Rescate con todos los datos posibles, e información precisa. Siga todas las instrucciones que le indiquen.

- En caso de extravío, mantenga la calma para volver al último punto conocido. Preste especial atención al terreno, huellas o marcas, escuche a sus compañeros, y busque refugio.