

Soğuk günlerde yardım etmek

Soğuk havalarda bu 7 ipucunu dikkate al.

1. Doğru kıyafet giy

Sıcak tutan giysiler giy. Nefes alabilir ve su tutmaz olmalıdır. En iyisi yanına yedek kıyafet bulundur. Bu şekilde terli kıyafetlerini değiştirebilirsiniz. Bir şapka ve eldiven de seni sıcak tutacaktır. Görünürlüğü yüksek giysiler giy, örneğin bir uyarı yeleği. Bilek yüksekliğinde, kalın tabanlı veya sivri uçlu sağlam kış ayakkabıları giy. İpucu: İsole eden tabanlar ayaklarınızı sıcak tutar.

2. Yukarıdan gelebilecek tehlikelere karşı dikkatli ol

Yukarı bak. Buz sarkıtları ve kar çatılarından ve ağaçlardan düşebilir ve insanları yaralayabilir. Tehlike durumunda bina sahibini bilgilendir. Ya da acil servis üyelerinden birine haber ver. Bu mümkün değil mi? O zaman tehlike bölgesini güvenlik altına al.

3. Sadece güvenli alanlarda çalış

Düşme riski olan alanlarda çalışma. Hasarlı binalara girme. Yıkılabilecek binalara girme. Düşebilecek dallar veya çatı kiremitleri gibi nesnelere dikkat et. Bir başka tehlike: Fırtınalardan sonra etrafta gevşek nesnelere olabilir. Bazen zemin kar veya yapraklarla da kaplanabilir. Bunların üzerinde yürüyüp yürüyemeyeceğini kontrol etmek için bir çubuk kullan. Ve buzlu yüzeylerde yürüme.

4. Kaygan yollara ve sokaklara dikkat et

Özellikle bina girişlerinin önü hızla kayganlaşabilir. Kaygan alanları kurula ve ayakkabılarını dikkatlice temizle. Bu, düşmeleri önleyebilmene yardımcı olacaktır.

5. Araçlara dikkat et

Bir araç sana doğru geliyorsa, direksiyon başındaki kişinin seni gördüğünden emin ol. Aracın arkasında durma. İster seyir halinde ister park halinde olsun, araçların yakınında parlak renkli güvenlik yeleği giymelisin.

6. Sınırlarının farkında ol

Yola çıkmadan önce ısın. Düzenli molalar ver ve yeterince sıvı tüket. Soğuk havalarda düzenli olarak ısınmamız gerekir. Kendini aşırı zorlama. Görevden sonra dinlenin ve bol bol uyu.

7. Soğuk günler için bavul listesi ihtiyacın olan her şeyi topladın mı?

- Kimlik kartının, sağlık kartının, varsa ehliyetinin ve aşı sertifikasının cep telefonunla çekilmiş fotoğrafı
- Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)
- İçecekler (örneğin termos şişede sıcak çay) ve tüm gün için yiyecekler
- Koruyucu giysiler (örn. iş eldivenleri, parlak renkli güvenlik yeleği, güvenlik gözlükleri ve koruyucu kulaklık)
- Sıcak tutacak kıyafetler
- Acil durum battanisi
- Yağmurluk
- Karda: Güneşten korunma (güneş kremi ve güneş gözlüğü)
- Alerji ilaçları gibi önemli ilaçlar
- Ekipman (örn. kar küreği veya el feneri)
- Not defteri ve kalemler
- Nakit para ve EC kartı
- Hafif sırt çantası



wirhelfenjetzt.rlp.de

Konuyla ilgili videolar ve bilgiler
İngilizce ve türkçe mevcuttur



Soğuk günler için bavul listesi



İhtiyacın olan her şeyi topladın mı?

- Kimlik kartının, sağlık kartının, varsa ehliyetinin ve aşı sertifikasının cep telefonunla çekilmiş fotoğrafı
- Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)
- İçecekler (örneğin termos şişede sıcak çay) ve tüm gün için yiyecekler
- Koruyucu giysiler (örn. iş eldivenleri, parlak renkli güvenlik yeleği, güvenlik gözlükleri ve koruyucu kulaklık)
- Sıcak tutacak kıyafetler
- Acil durum battaniyesi
- Yağmurluk
- Karda: Güneşten korunma (güneş kremi ve güneş gözlüğü)
- Alerji ilaçları gibi önemli ilaçlar
- Ekipman (örn. kar küreği veya el feneri)
- Not defteri ve kalemler
- Nakit para ve EC kartı
- Hafif sırt çantası

