

## KAIP ELGTIS ŽIEMĄ ESANT PLIKŠALAI

Plikledis ir lijudra keliuose apsunkena, o nelygiose vietose ir visai sustabdo automobilių transportą, trikdo normalias gyvenimo ir darbo sąlygas. Tokia sudėtinga situacija Lietuvoje gali išsilaikyti dar 2 paras, todėl Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas perspėja gyventojus, kad elgtis plikledžio ir lijudros metu:

- ✓ vaikams, vyresnio amžiaus žmonėms, ypač sunkiai vaikštantiems, patariama likti namuose, o išėjus į lauką reikia turėti lazda su guminiu antgaliu ar slidžių lazda;
- ✓ plikledžio ir lijudros metu būkite ypač atsargūs vairuodami automobilį, vaikščiodami šaligatviais ir keliais;
- ✓ leisdami ar kildami laiptais, laikykitės už turėklų, medžių ar krūmų;
- ✓ esant lijudrai ir labai slidiems keliams geriausia likti namuose, ypač pagyvensiems žmonėms;
- ✓ prie namų apibarstykite laiptus ir pėsčiųjų takelius smėliu;
- ✓ nelaikykite rankų kišenėse – tai tik didina galimybę netekti pusiausvyros ir pargriūti, gauti sunkią traumą;
- ✓ plikledžio metu labai svarbu mokėti griūti. Geriausia išeitis – griūti ant šono. Pagrindinis smūgis turėtų tekti klubui, o ne keliams, nugarai ar galvai. Nugriuvus ant šono, rūbai gali atlikti savotišką „pagalvės“ vaidmenį ir sušvelninti smūgį. Pajutę, kad griuvimo neišvengsite, stenkitės pritūpti;
- ✓ norint išvengti griuvimo, reikia išmokti taisyklingai vaikščioti. Esant slidiems keliams ar šaligatviams, reikia eiti lėtai, mažais žingsneliais. Einant per slidžiausias vietas, reikia stengtis statyti koją pilnu padu, truputį palinkus, kad svorio centras nukryptų į priekį;
- ✓ avėkite žemakulniais batais nelygiu padu. Plikledžio ir lijudros metu visiškai netinka aukštakulnė, smailiakulnė, plokščiapadė avalynė ir avalynė platforminiu padu. Geriausia, kad batų kulnas būtų kvadratinis ir ne aukštesnis kaip 3 cm, o patys batai – storu nelygiu padu, geriausia guminiu. Batai turėti būti aukšti, tai gali apsaugoti nuo čiurnos traumos;
- ✓ kad batai neslystų, ant pado galima užklijuoti paprastą pleistrą medžiaginiu pagrindu, ploną švitrinio popieriaus lapelį. Ant batų kulno galima priklijuoti porolono gabalėlį;
- ✓ jokių būdu nelieskite elektros laidų, venkite būti po elektros perdavimo ir ryšių linijomis, netoli jų atramų. Prasidėjus šlapdribai ir šalant, pučiant stipriam vėjui elektros perdavimo ryšių linijos, stogai, įvairios atramos ir konstrukcijos, taip pat medžių šakos aplimpa sniegu ir apledėja, jie nuo sniego ir ledo svorio gali trūkti arba lūžti;

✓ plikledžio, lijdros metu galimi elektros, telefoninio ryšio nutrūkimai, todėl gelbėjimo tarnybos gali vėluoti teikti būtiną pagalbą;

✓ šiais patarimais pasidalinkite su šeimos nariais, artimaisiais, kaimynais.