

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ

Μέτρα Αυτοπροστασίας

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Φροντίστε να ενημερώνεστε διαρκώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση για την εξέλιξη των καιρικών φαινομένων. Οι επίσημες πηγές ενημέρωσης είναι η Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (Ε.Μ.Υ.) και η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας.
- Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε εναλλακτικά: Αστυνομία 100, Πυροσβεστικό Σώμα 199, ΕΚΑΒ 166, τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης 112.
- Τοποθετείστε σε εμφανές σημείο στο σπίτι τους παραπάνω αριθμούς τηλεφώνων πρώτης ανάγκης εφόσον τα παιδιά σας είναι σε θέση να τους χρησιμοποιήσουν και βεβαιωθείτε ότι το γνωρίζουν.
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να απομνημονεύσουν οικογενειακά στοιχεία όπως το επίθετό τους, τη διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου του σπιτιού.
- Εξηγήστε σε όλα τα μέλη της οικογένειας πώς και πότε να κλείνουν τις παροχές ηλεκτρικού, φυσικού αερίου και νερού, πώς να χρησιμοποιούν τον πυροσβεστήρα και πώς να καλούν σε βοήθεια.
- Προμηθευτείτε είδη πρώτης ανάγκης όπως κουτί πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα, φακό και μπαταρίες, φορητό ραδιόφωνο κ.λπ.
- Μεριμνήστε ειδικά για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους.

Μόλις περάσει η κακοκαιρία

- Παρακολουθείτε συνεχώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση τις επίσημες προειδοποιήσεις ή συμβουλές.
- Ελέγξτε το σπίτι και τα λοιπά περιουσιακά σας στοιχεία για να καταγράψετε πιθανές ζημιές.

Αν πρόκειται να μετακινηθείτε

- Ενημερωθείτε για τον καιρό και την κατάσταση του οδικού δικτύου.
- Ανάλογα με τον προορισμό σας αναλογιστείτε το είδος των καιρικών φαινομένων που ενδέχεται να συναντήσετε (χιόνι, παγετός, χαλάζι, βροχόπτωση κλπ.).
- Μεταβάλλετε το πρόγραμμα της μετακίνησής σας ώστε να αποφύγετε την αιχμή των καιρικών φαινομένων.
- Ταξιδέψτε κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμώντας τις κεντρικές αρτηρίες και όχι τους

Σχέδιο – Μνημόνιο Ενεργειών

Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών και Άμεσης/Βραχείας Διαχείρισης των Συνεπειών από την Εκδήλωση Χιονοπτώσεων και Παγετού Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

δυσπρόσιτους και ερημικούς δρόμους.

- Ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
- Μην αγνοείτε τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, τα δελτία καιρού της Ε.Μ.Υ. και τις υποδείξεις των τοπικών Αρχών, όπως η Τροχαία, το Λιμενικό, η Πυροσβεστική κ.λπ.
- Ελέγξτε την κατάσταση του αυτοκινήτου σας πριν από κάθε μετακίνηση.
- Εξοπλίστε το αυτοκίνητο με τα απαραίτητα μέσα αντιμετώπισης έντονων καιρικών φαινομένων (αντιολισθητικές αλυσίδες, αντιψυκτικά υγρά, ομπρέλες, αδιάβροχα, γαλότσες, φακό, κουτί πρώτων βοηθειών κλπ.).
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα αν πρόκειται να μετακινηθείτε πεζή.
- Προσέξτε όταν βαδίζετε ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας του οδοστρώματος και των πεζοδρομίων ή εξαιτίας της πτώσης αντικειμένων από υπερβολικό άνεμο ή χαλαζόπτωση.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για τις μετακινήσεις σας.
- Μείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί. Ο πανικός επιβαρύνει την κατάσταση.
- Διευκολύνετε το έργο των Αρχών.

ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν κατοικείτε σε ορεινή ή δύσβατη περιοχή που αντιμετωπίζει προβλήματα από χιονοπτώσεις

- Προμηθευτείτε υλικό θέρμανσης και τρόφιμα για αρκετές ημέρες.
- Φροντίστε για εξοπλισμό καθαρισμού του χιονιού (π.χ. φτυάρια).

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ Ή ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΑΣ

Αν βρίσκεστε στο σπίτι

- Διατηρείστε το ζεστό και παραμείνετε σε αυτό όσο μπορείτε.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω ασυνόδευτα.
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης, τους σωλήνες και τον υαλοπίνακα του ηλιακού θερμοσίφωνα.

Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο

- Αποφύγετε την οδήγηση σε δύσβατες ορεινές περιοχές.
- Αλλάξτε πορεία αν είστε σε δύσβατο δρόμο και υπάρχει έντονη χιονόπτωση.
- Τηρείτε τις αποστάσεις ασφαλείας από τα προπορευόμενα οχήματα.

Σχέδιο – Μνημόνιο Ενεργειών

Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών και Άμεσης/Βραχείας Διαχείρισης των Συνεπειών από την Εκδήλωση Χιονοπτώσεων και Παγετού Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

- Παραμείνετε στο αυτοκίνητο αν ακινητοποιηθεί. Τοποθετείστε στην κεραία του ραδιοφώνου ή σε άλλο εμφανές σημείο ένα ύφασμα με έντονο χρώμα ώστε να σας εντοπίσουν οι ομάδες διάσωσης. Ανάβετε τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα και διατηρείστε την εξάτμιση καθαρή από το χιόνι. Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο
- Πηγαίνετε σε ασφαλές μέρος χωρίς να εκτεθείτε στη χιονοθύελλα.
- Ντυθείτε με πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα αντί για ένα βαρύ ρούχο και φορέστε ζεστές αδιάβροχες μπότες. Προτιμήστε ένα αδιάβροχο εξωτερικό ρούχο.
- Προσέξτε τις μετακινήσεις σας σε περιοχές όπου προβλέπονται χιονοπτώσεις.
- Χρησιμοποιήστε αντιολισθητικές αλυσίδες αν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο. Είναι προτιμότερο να ταξιδέψετε κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας κεντρικούς δρόμους. Ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για μετακινήσεις στην πόλη.

ΠΑΓΕΤΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

- Σε περιοχές όπου έχει δημιουργηθεί παγετός απαιτείται προσοχή όταν οδηγείτε. Ενημερωθείτε για την κατάσταση του οδικού δικτύου και έχετε αντιολισθητικές αλυσίδες.
- Αν μετακινείστε πεζή, φορέστε κατάλληλα παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας.

Στα δίκτυα ύδρευσης των κατοικιών

- Μάθετε που βρίσκεται ο υδρομετρητής (ρολόι) του σπιτιού σας καθώς και τα σημεία όπου βρίσκονται ο κεντρικός και οι περιφερειακοί διακόπτες υδροδότησης.
- Ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι οι διακόπτες του δικτύου υδροδότησης ανοιγοκλείνουν και λειτουργούν ομαλά.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (π.χ. ηλιακού θερμοσίφωνα, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι, διαφορετικά φροντίστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.
- Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Ρυθμίστε το σύστημα θέρμανσης του σπιτιού ώστε να λειτουργεί αυτόματα σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- Κλείστε την παροχή νερού προς τον ηλιακό θερμοσίφωνα και αδειάστε το νερό από το σύστημα, αν είστε στο σπίτι κατά τη διάρκεια του παγετού και ιδιαίτερα το βράδυ, διαφορετικά αφήστε μια βρύση να στάζει στο κύκλωμα ζεστού νερού.
- Μην σπαταλάτε αλόγιστα νερό για να απομακρύνετε το χιόνι και τον πάγο.
- Περιορίστε τις δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (πλυντήρια ρούχων κλπ.).

Σχέδιο – Μνημόνιο Ενεργειών

Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών και Άμεσης/Βραχείας Διαχείρισης των Συνεπειών από την Εκδήλωση Χιονοπτώσεων και Παγετού Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

- Ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό στον ηλιακό θερμοσίφωνα από την κατασκευάστρια εταιρία ή τον ειδικό τοποθέτησης, σε περίπτωση κλειστού κυκλώματος. Σε αντίθετη περίπτωση προμηθευτείτε το κατάλληλο αντιψυκτικό και φροντίστε για την τοποθέτησή του.
- Ελέγξτε αν υπάρχουν διαρροές στις βρύσες ή στα καζανάκια.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στα μπαλκόνια και στις ταράτσες είναι καθαρές από φύλλα και σκουπίδια και λειτουργούν ομαλά.

ΟΤΑΝ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΕΙ ΠΑΓΕΤΟΣ

Αν παγώσουν οι κεντρικοί σωλήνες ύδρευσης

- Κλείστε αμέσως τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού του σπιτιού και ελέγξτε τον υδρομετρητή. Αν συνεχίζει να λειτουργεί («γράφει») τότε υπάρχει διαρροή στο δίκτυο. Κλείστε το διακόπτη της κεντρικής παροχής και καλέστε υδραυλικό.
- Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα κοντά στον διακόπτη ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με έναν υδραυλικό.
- Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις ώστε να τις απομονώσετε.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΛ.ΑΣ.

Τι μπορώ να κάνω αν χρειαστεί να μετακινηθώ οδηγώντας σε περίπτωση κακοκαιρίας με αυτοκίνητο;

Να φροντίσω το όχημά μου να έχει αντιολισθητικές αλυσίδες.

Να χρησιμοποιώ πάντα τις αντιολισθητικές αλυσίδες όπου υπάρχουν ειδικές συνθήκες κυκλοφορίας (παγετός, κλπ.).

Να φοράω πάντα τη ζώνη ασφαλείας.

Να ενημερώνομαι για τον καιρό και την κατάσταση του οδικού δικτύου πριν ξεκινήσω.

Να ελέγχω την καλή λειτουργία των συστημάτων του αυτοκινήτου μου.

Να φροντίζω ώστε να είναι εφοδιασμένο το αυτοκίνητο με αρκετά καύσιμα.

Να μειώνω ταχύτητα και να αφήνω αρκετή απόσταση από το προπορευόμενο όχημα για να μπορώ να σταματήσω με ασφάλεια.

Να μη φρενάρω απότομα γιατί υπάρχει κίνδυνος να εκτραπώ της πορείας μου. Με τον ίδιο τρόπο να λειτουργώ και όταν πρόκειται να επιταχύνω ή να στρίψω.

Να έχω αναμμένα τα φώτα πορείας για να γίνομαι πιο εύκολα αντιληπτός, ιδιαίτερα όπου δεν υπάρχει μεγάλη ορατότητα.

Να διατηρώ τα φώτα και τους υαλοκαθαριστήρες του οχήματός μου πάντα καθαρούς.

Σχέδιο – Μνημόνιο Ενεργειών

Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών και Άμεσης/Βραχείας Διαχείρισης των Συνεπειών από την Εκδήλωση Χιονοπτώσεων και Παγετού Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

Να οδηγώ με χαμηλή ταχύτητα για να έχω τη δυνατότητα ελέγχου του οχήματός μου.
Να είμαι ιδιαίτερα προσεκτικός όταν διασχίζω γέφυρες, ανισόπεδες διαβάσεις και δρόμους που δεν είναι πολυσύχναστοι.
Αν οδηγώ σε επαρχιακό δρόμο, να αποφεύγω τους χιονισμένους χωματόδρομους.
Να έχω στο νου μου ότι ενδεχομένως χρειαστεί πολύ μεγαλύτερος χρόνος για να ακινητοποιήσω το όχημά μου όταν οδηγώ σε παγωμένο δρόμο.

Εάν ακινητοποιηθεί το όχημά μου

Να μην προσπαθήσω να γκαζώσω για να απεγκλωβιστώ, γιατί οι τροχοί κινδυνεύουν να εισχωρήσουν ακόμα πιο βαθιά ειδικά σε πολύ χιονισμένα σημεία.
Να μετακινήσω δεξιά και αριστερά τους τροχούς μερικές φορές προκειμένου να διώξω το χιόνι από τους τροχούς.
Να ειδοποιήσω αμέσως τις αστυνομικές αρχές.
Να παραμείνω στο αυτοκίνητό μου και να ανάβω τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα, ελέγχοντας ότι η εξάτμιση είναι καθαρή από χιόνι.

Σε περίπτωση που μετακινηθώ εκτός πόλεως

Φροντίζω, πριν ξεκινήσω, να ενημερωθώ για τον καιρό και την κατάσταση του οδικού δικτύου.
Προγραμματίζω το ταξίδι μου, έτσι ώστε να μη συμπέσει με την αιχμή των καιρικών φαινομένων.
Ελέγχω την καλή λειτουργία των συστημάτων του αυτοκινήτου μου.
Βεβαιώνομαι ότι το ρεζερβουάρ του αυτοκινήτου μου είναι γεμάτο καύσιμα.
Φροντίζω να έχω μαζί μου κουτί πρώτων βοηθειών.

Σε περίπτωση που μετακινούμαι μέσα στην πόλη

Προτιμώ τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.
Κινούμαι με ιδιαίτερη προσοχή και ακολουθώ τις υποδείξεις των τροχονόμων.
Αποφεύγω τις άσκοπες μετακινήσεις.

Σε περίπτωση που αποκλειστώ

Παραμένω στο αυτοκίνητό μου και φροντίζω να ανάβω τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα.
Τοποθετώ στην κεραία του ραδιοφώνου ένα ύφασμα με έντονο χρώμα για τον ευκολότερο εντοπισμό μου από τις διασωστικές ομάδες.
Εξοπλισμός όπως αδιάβροχα, ομπρέλες, σφυρίχτρα, γαλότσες, φακός, κουβέρτες, νερό, πρόχειρο φαγητό, σταφίδες, σοκολάτες μπορεί να φανεί χρήσιμος.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ

Σχέδιο – Μνημόνιο Ενεργειών

Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών και Άμεσης/Βραχείας Διαχείρισης των Συνεπειών από την Εκδήλωση Χιονοπτώσεων και Παγετού Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας