



ANEXO VII **CONSEJOS Y RECOMENDACIONES**

MEDIDAS DE AUTOPROTECCION

Recomendaciones para la población antes de la llegada del invierno:

- Teniendo en cuenta la zona geográfica en la que se encuentre, almacene alimentos y combustible, en cantidades suficiente para un período de aislamiento, pero como mínimo para 1 semana.
- Prepare un botiquín de primeros auxilios y con aquellos medicamentos que se usen con frecuencia por los miembros de la unidad familiar.
- Provéase de ropa adecuada
- Revise aquellos puntos de la vivienda por donde hay contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc.
- Revise tejados y bajadas de agua
- Las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas con anticongelante

En caso de presentarse nevadas intensas u olas de frío:

- Prestar atención a las emisoras de radio y TV para obtener información del Instituto Meteorológico o de Protección Civil.
- Disponer de pilas suficientes para la radio y linternas.
- Si va a salir al exterior lleve varias prendas ligeras y cálidas superpuestas, antes que una sola prenda de tejido grueso. Evite las prendas ajustadas.
- Permita que el aire circule y actúe como aislante. Protéjase rostro, cabeza y manos.
- No es conveniente que salgan a la calle las personas de avanzada edad y los niños.
- En caso de ventisca: combinación de aire frío, nevadas y fuertes vientos que reducen la visibilidad, es preferible evitar las salidas o desplazamientos.
- No realice ejercicios físicos excesivos puesto que el frío no es bueno para el corazón.
- Tome precauciones para evitar el envenenamiento producido por braseros, estufas, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire. Tenga a mano un extintor ante la posibilidad de incendio.
- Ante heladas intensas, mantenga un grifo ligeramente abierto a fin de evitar la rotura de tubería por congelación del agua.

Otros consejos para los ciudadanos.

- En núcleos urbanos, proceder a la limpieza de las aceras pertenecientes al inmueble.
- En núcleos rurales, proceder a la limpieza de los caminos de acceso a las viviendas.
- Colaborar personalmente y con los medios de que disponga, en la limpieza de caminos y carreteras.
- Abstenerse de sacar basuras a la calle cuando está suspendido el servicio de recogida.
- Es conveniente limpiar la nieve y el hielo de delante de la propia fachada o acera, sin emplear en ningún caso agua, ya que ésta se congelaría agravando la situación.
- En caso de acumulación de nieve en las azoteas, terrazas y balcones, en ningún caso debe echarse a la vía pública.



CONSEJOS PARA LA CONDUCCION DE VEHICULOS

- Valorar la necesidad y evitar en la medida de lo posible los desplazamientos por carretera en las zonas afectadas por nieve.
- En caso de tener que utilizar el vehículo privado recomendamos que se informe adecuadamente de las condiciones meteorológicas y de la situación de la ruta elegida.
- Disponer de cadenas y guantes para su colocación, linterna, calzado adecuado y ropa de abrigo. Procure llevar teléfono móvil (con dispositivo de alimentación) y llenar el depósito de combustible cada 100 kilómetros aproximadamente.
- Circular por carreteras nacionales y en horas diurnas. Evitar viajar por la noche por carreteras secundarias.
- Atender en todo momento las instrucciones de los agentes de vigilancia en las carreteras y la información de los paneles informativos.. Si los agentes le indican que inmovilice el vehículo, no reanude la marcha hasta que los mismos se lo autoricen.
- En vía desdoblada, circule por el carril derecho y si tiene que detener el vehículo hágalo siempre fuera de la calzada o en el arcén.

Conducir con nieve

- Antes de salir de viaje en esta época hay que tomar una serie de medidas con vistas a evitar cualquier incidencia previsible en carretera:
 - Encender las luces de cruce (regla esencial "ver bien y ser visto").
 - Comprobar el funcionamiento del limpiaparabrisas y luneta térmica.
 - Utilizar el sistema de ventilación interior del vehículo para eliminar el vaho sobre los cristales y aplicar una bayeta seca.
 - Evitar aceleraciones y deceleraciones bruscas, así como adelantamientos.
 - Anticiparse ante cualquier incidencia para no tener que utilizar los frenos.
 - Mantener la velocidad reducida.
 - Limpiar periódicamente la nieve que se acumula en el guardabarros y que puede obstaculizar el giro de las ruedas.
 - Mucha precaución con la nieve pisada en calzada y transformada en hielo, pues es muy deslizante
 - Hacerse ver mediante la utilización correcta del alumbrado.
 - Tan pronto como la carretera se vea blanca o cuando lo demande el Grupo de Orden, se pondrán las cadenas en las ruedas motrices. No esperar a estar bloqueado. Se colocarán en lugares apartados de la calzada y de fácil acceso para el vehículo, evitando entorpecer la circulación de la carretera.
- En caso de bloqueo de la carretera por nieve:
 - No adelantar a un vehículo bloqueado por nieve en carretera, sin estar completamente seguro de poderlo hacer, dejando la vía libre después de realizar la maniobra.
 - No pararse nunca en la calzada, aparcar fuera de la carretera y no abandonar el vehículo más que estando seguro de poder llegar a una casa o refugio para solicitar ayuda
 - No adelantar a una máquina quitanieves mientras se encuentre trabajando.



- Si queda atrapado:

- Si el temporal le sorprende debe permanecer en el coche dentro del vehículo.
- Es conveniente mantener el motor encendido, la calefacción puesta, y procurar renovar el aire cada cierto tiempo. Es muy importante evitar quedarse dormido.
- Comprobar que se mantiene libre en todo momento la salida del tubo de escape para que el humo no penetre en el coche.
- Sintonizar las emisoras de radio que ofrecerán datos oficiales sobre la situación y darán las indicaciones necesarias.

Conducir con hielo

- Reconocer con anticipación los tramos con hielo para no tener que utilizar los frenos.
- Disminuir lentamente la velocidad y mantenerla muy reducida.
- Evitar frenar o cambiar bruscamente de dirección.
- Evitar aceleraciones y deceleraciones, así como adelantamientos.
- Tenga presente el comportamiento del resto de vehículos que puede ser imprevisible.

NIVELES DE LA DGT DEL ESTADO DE LA CIRCULACION

	CIRCULACIÓN INTERRUMPIDA . Carretera Cortada Para incidencias meteorológicas la carretera se encuentra intransitable para cualquier tipo de vehículo y existe un claro riesgo de quedar inmovilizado en la carretera por períodos prolongados de tiempo.
	CIRCULACIÓN DIFÍCIL. Circulación muy lenta con paradas frecuentes y prolongadas (congestión circulatoria). Para incidencias meteorológicas indica que la calzada se encuentra completamente cubierta de nieve, siendo sólo posible la circulación haciendo uso de las cadenas o neumáticos especiales, a una velocidad máxima de 30 Km/h.
	CIRCULACIÓN IRREGULAR . Circulación lenta con paradas esporádicas. Para incidencias meteorológicas indica que la calzada comienza a cubrirse de nieve, prohibiéndose en este nivel la circulación de camiones y vehículos articulados y circulando los turismos y autobuses a una velocidad máxima de 60 Km/h.
	CIRCULACIÓN CONDICIONADA. Circulación a velocidad moderada. Para incidencias meteorológicas indica que la circulación no se ve afectada aunque conviene extremar la prudencia y se recomienda no sobrepasar la velocidad de 100 Km/h en autopistas y autovías y de 80 Km/h en el resto de carreteras.
	CIRCULACIÓN NORMAL. Circulación fluida. Condiciones meteorológicas normales.