

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS CON HIELO Y NIEVE

Si vas a viajar:



Solicita información previa del estado de las carreteras y de la situación meteorológica.



Evita el viaje en coche siempre que no sea necesario y utiliza, a ser posible, transporte público.



Si es inevitable el uso del vehículo, revisa neumáticos, anticongelante y frenos. Llena el depósito de la gasolina, lleva cadenas y elementos de abrigo.



No te olvides el teléfono móvil y el dispositivo de alimentación del mismo.



Ten especial cuidado con las placas de hielo. Es difícil determinar en qué lugar del trayecto pueden haberse formado, aunque generalmente las zonas de umbría son las más habituales.

Si te desplazas andando:



Utiliza calzado con suela antideslizante y con hendiduras.



Evita caminar sobre hielo. Si es inevitable camina con pasos cortos y lentos (como los pingüinos), con el cuerpo alineado con la pierna delantera, por lo que hay que inclinarse ligeramente hacia adelante.



Apóyate sobre superficies o usa bastones. No lleves las manos en los bolsillos, ayudan a mantener el equilibrio.