



RIESGOS NEVADAS, HELADAS Y OLAS DE FRÍO



112

Consejos de Autoprotección nevadas, heladas y olas de frío (1)

* Recomendaciones 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 una ola de frío o nevadas intensas

- Prestar atención a las emisoras de radio y TV para obtener información del Instituto Meteorológico o de Protección Civil a través del 112.
- Disponer de pilas suficientes para la radio y la linterna.
- 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 las personas de avanzada edad y los niños salgan a la calle.
- 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.



RIESGOS NEVADAS, HELADAS Y OLAS DE FRÍO



112

Consejos de Autoprotección nevadas, heladas y olas de frío (2)

- Ante heladas intensas, mantenga un grifo ligeramente abierto a fin de evitar la rotura de tubería por congelación del agua.

* Recomendaciones para automovilistas

- Si no le queda más remedio que viajar, no lo haga solo. Lleve en el coche radio, cadenas, pala, cuerda, una linterna, ropa de abrigo, una manta y alimentos ricos en calorías.
- Lleve el depósito de combustible lleno.
- Infórmese a través del Instituto de Meteorología, Protección Civil o Tráfico de las inclemencias y del estado de las carreteras.
- Evite conducir de noche. Los peligros son mas difíciles de detectar.
- Antes de salir revise frenos, neumáticos y sistemas de alumbrado. Reponga líquido anticongelante.
- Si el temporal nos sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo o lugar de refugio, deberá permanecer dentro de él. El coche nos resguardará de la ventisca y los neumáticos nos aislarán de los rayos. Si mantiene el coche en marcha con la calefacción puesta, abra un poco una ventanilla para que circule el aire y evitar posibles intoxicaciones. No se duerma con el motor en marcha.
- Mantenga libre de nieve y desbloqueado el tubo de escape.
- Ponga las cadenas al coche en presencia de hielo o nieve dura.
- Conduzca despacio, con suavidad y a una marcha reducida, sin hacer cambios bruscos de dirección.
- Si entra en una zona de hielo no pise el freno. Deje que el vehículo cruce por su propia inercia.

* Más Información

- Emergencias Castilla y León 112: www.jcyl.es/112
- Información Meteorológica de Castilla y León: www.jcyl.es/meteorologia
- Agencia Estatal de Meteorología: www.aemet.es

COMO AYUNTAMIENTO ¿Qué debo hacer?

PREVIAMENTE A LA ÉPOCA DE MAYOR RIESGO DE NEVADAS

- ✳ Actualizar la información disponible relativa a personas e infraestructuras del Término Municipal que puedan verse afectados, así como recursos disponibles para afrontar un episodio de nevadas, diseñando un plan municipal.
- ✳ Contactar con el resto de Administraciones, para conocer los planes que éstas tienen diseñados e integrarse en los mismos, dejando claro los canales de comunicación y los responsables de movilizar recursos en todo momento.
- ✳ Promover y organizar la colaboración de grupos de personas (Grupos de Auxilio) que puedan ayudar con ocasión de una nevada o fenómeno similar.
- ✳ Difundir entre la población consejos y precauciones a adoptar en caso de un fenómeno meteorológico adverso.

DURANTE UN EPISODIO DE NEVADAS

- ✳ Mantenerse atento a las predicciones meteorológicas y a las posibles alertas que pudieran declararse.
- ✳ Alertar, si procede, a los Grupos de Auxilio que hubiera promovido en su Municipio.
- ✳ Adoptar las medidas que permitan reducir los efectos que se pudieran ocasionar sobre personas y bienes.
- ✳ Coordinar las operaciones necesarias para mantener abiertas las vías de comunicación del Municipio, responsabilizándose de la limpieza de las vías dependientes del Ayuntamiento y comunicando al resto de Administraciones de las que depende la red viaria la situación de las mismas.
- ✳ Solicitar los apoyos suficientes para atender las necesidades más urgentes.



OBTÉN INFORMACIÓN ACTUALIZADA EN:

Portal de Meteorología JCYL
<http://www.jcyl.es/meteorologia>

Portal de Emergencias Castilla y León
<http://www.jcyl.es/112>

Portal de Carreteras JCYL
<http://servicios2.jcyl.es/vial/Login.do>

Dirección General de Tráfico
<http://www.dgt.es>

**En caso de
Emergencia
llama al
112**

**Y RECUERDA
TODOS SOMOS
RESPONSABLES**

**La nieve no es un juego
No te la juegues**

**Estamos para ayudarte
Junta de Castilla y León**



COMO CIUDADANO, ¿QUÉ DEBO HACER?

PREVAMENTE A LA LLEGADA DEL INVIERNO, ES RECOMENDABLE

- ❖ Disponer de un botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos de uso frecuente.
- ❖ En caso de padecer alguna discapacidad o estar sometido a algún tratamiento fuera de la localidad que no pueda interrumpirse, comunicarlo al responsable del Ayuntamiento para que lo tenga en cuenta a la hora de inventariar población especialmente sensible.
- ❖ Revisar el estado de elementos tales como el sistema de calefacción, tejados, bajantes de agua, dieres de ventanas, puertas y en general cualquier punto de contacto con el exterior.
- ❖ Asegurar un suministro suficiente de combustible para calefacción y disponer de otros sistemas alternativos de calefacción.

DURANTE UN EPISODIO DE NEVADAS

- ❖ Previamente a realizar cualquier actividad, valorar si es indispensable y no puede posponerse. Las personas de avanzada edad y los niños deben tener especial cuidado al ser la población más sensible para sufrir las consecuencias de los episodios de nevadas.
- ❖ Si es imprescindible salir al exterior, es conveniente abrigarse y proteger rostro, cabeza y manos. A la vez que utilizar un calzado adecuado que impida los deslizamientos.
- ❖ En caso de ventisca, combinación de aire frío, nieve y fuertes vientos que reducen la visibilidad, es preferible evitar las salidas.
- ❖ Es importante prestar atención a las emisoras de radio y televisión para obtener información actualizada.
- ❖ Resulta útil disponer de pilas suficientes para aparatos como la radio y la linterna.
- ❖ Tome precauciones para evitar intoxicaciones debidas a braseros, estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire.
- ❖ No realizar actividades al aire libre que ponga en peligro la vida de quienes las practican.

RECOMENDACIONES para automovilistas en caso de nevadas

- ❖ Valorar si es necesario el desplazamiento, y evitar la conducción durante la noche.
- ❖ Informarse con antelación previa sobre las predicciones meteorológicas, el estado de las carreteras y posibles lugares de refugio (hoteles, albergues, etc.).
- ❖ Revisar los neumáticos, el anticongelante, los frenos y el sistema de alumbrado. Hay que llenar el depósito de combustible y llevar elementos de abrigo, comida, agua, y teléfono móvil.
- ❖ Llevar en el vehículo cadenas o dispositivo similar (y asegurarse de saber utilizarlas). También pueden resultar de gran ayuda otros accesorios como una pala, cuerda, linterna, etc.
- ❖ Llevar consigo los medicamentos adecuados en caso de estar siguiendo algún tratamiento.
- ❖ Adoptar una conducción prudente. Hay que prestar especial atención a las plazas de hielo.
- ❖ Si el vehículo queda atrapado en la nieve o en alguna retención provocada por la nieve:
 - ▶ Llame al 112 y explique la situación.
 - ▶ Debe permanecer en el interior del vehículo, manteniendo el motor encendido y la calefacción puesta, cuidando de renovar cada cierto tiempo el aire y valorando la cantidad de combustible en el depósito. Es muy importante evitar quedarse dormido.
 - ▶ Compruebe que se mantiene libre, en todo momento, la salida del tubo de escape para que el humo no penetre en el coche.
 - ▶ Intente sintonizar las emisoras de radio, que seguramente le informarán de las predicciones meteorológicas, el estado de la situación y las indicaciones que se den al respecto.
 - ▶ Recapacite acerca de si pudo haber evitado el desplazamiento.

