

BEVEZETŐ

A nyár a szabadtéri programok, fesztiválok időszaka. Az iskolapadból, az egyetemi előadótermekből, vagy éppen a mindennapi munkából kiszabadulva, a bulinak, pihenésnek átengedni magadat, igazán kellemes időtöltés. A szabadban eltöltött idő, akár egyedül, a családdal vagy a barátaiddal semmivel nem pótolható élmény. De még a legjobban várt programot is elronthatja, ha éppen rossz idő van, különösen, ha az felkészületlenül ér. E kiadványunk abban nyújt segítséget, hogy az időjárás okozta kellemetlenségekre és kockázatokra felkészülj és a saját, a barátaid, illetve a többi fesztiválózó biztonsága érdekében a lehető legtöbb óvintézkedéssel tisztában legyél. Így az esetleges rossz idő ellenére jól érezheted magad.

HŐSÉG

A szabadtéri programokat, főleg a több napos fesztivált látogatókat fenyegető egyik legnagyobb veszély a hőség. Az ember állandó testhőmérsékletű élőlény, ami azt jelenti, hogy szervezetünk igyekszik a testmag (szív, tüdő, máj és az agy környezete) hőmérsékletét állandó szinten tartani. Ez biztosítja ugyanis szervezetünk normális működését, a hatékony anyagcserét, életfolyamataink optimális lefolyását. A hőegyensúly felbomlása rendkívül veszélyes és szélsőséges esetben visszafordíthatatlan folyamatokat indít el a szervezetben, melynek végső állomása a hőhalál.

A magas hőmérséklet kellemetlen hatásai ellen hatékonyan lehet védekezni. Öltözz az időjárásnak megfelelően. Az erősen hőszigetelő ruházat meggátolja a hőcserefolyamatokat, ezért viselj szellős, lenge, kényelmes ruhát. A fekete póló helyett válassz inkább valamilyen világos színt, amely nem elnyeli, hanem visszaveri a sugarakat. Figyelj a megfelelő folyadékbevitelre, ilyenkor a szokásos napi mennyiség dupláját is elérheti a szervezet folyadékgigénye. Szélsőséges esetben óránként akár 2-4 liter folyadékot is veszíthet a test, amelyet vissza kell pótolni. Kerüld az alkoholos, a cukrozott, valamint a magas koffeintartalmú italokat, ezek helyett igyál inkább vizet, ásványvizet, vagy éppen meleg teát, amely tartósan hűtésre kényszeríti a szervezetet. Kerüld a nehéz, zsíros ételeket. Helyettük egyél inkább sok zöldséget és gyümölcsöt. Figyelj a megfelelő sóbevitelre, ugyanis a nagyfokú izzadás a sóháztartás felborulásához vezethet. Jobban elviseled a hőséget, ha napközben többször lezuhanyozol, vagy egy nedves törölközőt teszel a nyakadba. A stimuláló szerek kedvezőtlenül befolyásolják a szervezet hőszabályozó rendszerének működését, így ezek használatát kerüld el.

Ha a környezeti hőmérséklet magas, akkor a sátrakban szinte elviselhetetlen hőség alakulhat ki. Védekezni nehéz ellene, de segíthet, ha a sátradat árnyékban vered fel, vagy egy napernyővel véded a közvetlen napsugárzástól.



Figyelem! A hőség egyes gyógyszerek tárolására, sőt adagolására is hatással lehet. Egyes gyógyszerek (pl. a pajzsmirigy-gyógyszerek) nagy meleg hatására elveszítik hatásukat, míg más készítmények (pl. vérnyomáscsökkentők) hatása fokozódik. Ha bizonytalan vagy, konzultálj a kezelőorvosoddal. Tartós meleg időjárásban még a legfittebb szervezet is kimerül. Ha a hőségcsök és kimerültség mellett légzési nehézségeket és felgyorsult szívverést tapasztalsz, azonnal fordulj orvoshoz!

NAPSÜTÉS

Felhős időben, még ha nincs is forróság, akkor is érheti testedet káros sugárzás. Éppen ezért a megfelelő védelemről gondoskodni kell. Használd a bőrtípusodnak megfelelő naptejet. Mivel a káros sugarak egy része a ruhán is áthatol, ezért érdemes az egész testedet bekenni. Ne felejtse el az ajkaidat is védeni megfelelő ajakbalzsammal. Ha leégtél, minél előbb kend be a bőrödöt olyan készítménnyel, ami a fájdalmat enyhíti, és hidratálja a bőröd. Használd napellenzőt vagy lenge kalapot, amellyel elkerülheted a napszúrás kockázatát. Ha napszemüveget viselsz, vásárláskor győződj meg arról, hogy megfelelően védi-e a szemedet. Ne vásárolj olyan napszemüveget, amelyik csak árnyékolja a szemed, de az UV-sugaraktól nem véd. Bizonyos gyógyszerek szedése közben napsugárzás hatására a napfénynek kitett bőrterületeken fényérzékenységi reakciók léphetnek fel.

ESŐ, ZÁPOR, JÉGESŐ

A csapadék sokféle formája ismert, melyek eltérő módon befolyásolhatják a szórakozásodat. Általános jótanács: mindig legyen a táskádban egy vékony esőkabát, ami egy csomag papír zsebkendő méretűre összecsomagolható. Ha sátrazol is, és az előrejelzések alapján csapadék várható, biztosítsd, hogy a sátrad vízálló legyen. Az esővédő ponnyát helyezd fel, az esetleges lyukakat tömd be. Tartsd szemmel a környéket, hogy a víz alulról, vagy oldalról se árhassza el a sátradat. Ha lehet, kerüld azokat a helyeket, ahol a víz összegyűlhet. Sátraddal ne gátold a víz természetes áramlását. Gondoskodj róla, hogy a takaród, a hálósádkod és a ruhád minden körülmény ellenére száraz maradjon.



A zápor rövid ideig tartó, intenzív csapadéktevékenység. Ha a záport elektromos jelenségek is kísérik, akkor zivattorról beszélünk. Zápor alkalmával rövid idő alatt jelentős mennyiségű csapadék hullhat, ami villámárvizeket okozhat. Az addig jelentéktelennek tűnő kis patak erős sodrású hömpölygő folyammá változhat. Ha ilyennel találkozol, az emberi élet mentése legyen a legfontosabb.

A zivatarfelhőkben rendszerint keletkező jégszemek a felszín felé haladva elolvadnak. Egy bizonyos mérethatár felett azonban a jégszemek nem képesek elolvadni, ilyenkor szilárd állapotban érik el a talajt. A jégeső súlyos károkat okozhat a gépjárművekben, a sátrakban, az épületek tetőszerkezetében. Az anyagi károk mellett szerencsére ritkán következnek be személyi sérülések, ennek ellenére, ha jégesőt tapasztalsz, célszerű védett helyre húzódn.

VILLÁMLÁS

Különösen veszélyes lehet a zivatar idején jelentkező villámtevékenység. Amennyiben magas fákkal övezett térségben tartózkodsz, jó eséllyel elkerülöd a villámcsapást. Viszont igyekezz a fáktól távolabb letáborozni, hogy a leeső faágak vagy egy villámcsapás által derékba tört fa ne a nyakadban kössön ki.

Zivatar idején nem tanácsos egyedül álldogálni a felvert sátrak között vagy éppen a színpad előtti üres téren. Mindenképp húzódj fedett helyre. A villámlás idején csak a falakkal körbevett épületek és a zárt tetővel rendelkező autók belseje tekinthető biztonságosnak. Ha az autót választod, ügyelj rá, hogy ne nyúlj a fém részekhez. Maradj biztonságos helyen, amíg a zivatarzóna el nem vonul. Ha az utolsó mennydörgés hangja óta eltelt 30 perc, a környezet biztonságosnak tekinthető. Természetesen mindig győződj meg arról, hogy valóban elmúlt-e a veszély.

Ha zivatar idején nem sikerült zárt helyre menekülnöd, akkor guggolj le, maradj a felszín közelében. A földre ne feküdj le teljesen, mert egy közeli villámcsapás következtében áramütést szenvedhetsz. Minél kevésbé lógsz ki a környezetedből, annál valószínűbb, hogy elkerülheted a villámcsapást. A szabadban a fém ékszereket átmenetileg vedd le.

A villámcsapás súlyos sérüléseket, esetleg halált okozhat, ezért vedd komolyan!

VIHAROS SZÉL

Az erős, viharos szél kockázatot jelent a lakósátrakra, a sörsátrakra, a szabadban lévő tárgyakra, de a színpadra is. Ha szabadban ér a viharos szél, mielőbb keress védett, stabil helyet (épület, aluljáró). Kerüld el a fákat és húzódj távolabb a falaktól, hogy a letört ágak, lecsúszott cserepek, üvegszilánkok ne okozzanak sérülést. Ha leszakadt elektromos vezetékekkel találkozol, messziről kerüld el. Vedd a szemedet a portól, a fejedet pedig repülő tárgytól. Kapaszkodj oszlopba, kerítésbe, vagy a társaidba, hogy a szél ne sodorjon el.

Ha a sátradbán vagy, ellenőrizd, hogy megfelelően sikerült-e felállítani/rögzíteni. Ellenőrizd a sátorrudakat, a kikötéseket, nehogy összeomoljon a sátor, vagy a szél felkapja. A sátor környezetéből gyűjtsd össze és vidd biztonságos helyre azokat a tárgyakat, amiket a szél felkaphat

(pl. kempingszék). Különösen erős szélben inkább hagyd el a sátrat, mert bentről nem lehet érzékelni a fenyegető veszélyt (pl. rádőlhethet a fa).

AMI A LEGFONTOSABB

Mindig légy képben, tájékozódj az időjárás alakulásáról. Ma már számtalan honlap, mobilalkalmazás áll rendelkezésedre, hogy a legfrissebb információkhoz hozzájuss. Ezek egy része bátran ajánlható, sok azonban a félrevezető, nem hiteles információ. Ha biztos akarsz lenni abban, hogy mindig a legfrissebb, és szakmai szempontból a legjobb előrejelzést kapod, akkor látogass el a www.met.hu oldalra. Mobilalkalmazásunk, a Meteora, egy mobil eszközön futtatható óra, ami egyben időjárási információt is szolgáltat, Androidos és iOS telefonra egyaránt telepíthető.

Fontos megjegyezni, hogy hivatalos veszélyjelzést Magyarországon kizárólag a HungaroMet adhat. A HungaroMet veszélyjelző rendszerének fő célja, hogy kritikus időjárási helyzetekben, illetve ezeket megelőzően hiteles információforrást biztosítson a lakosság és a média számára. A veszélyjelzés két lépcsőben valósul meg. Első lépcsőben az adott napra, valamint a következő napra szóló, szöveges és térképes formában is megjelenő figyelmeztető előrejelzés készül. Második lépcsőben, a bekövetkezés előtt általában fél-három órával sor kerül a veszélyes időjárási eseményekre figyelmet felhívó, térképes formában megjelenő riasztás kiadására.

Tartsd szem előtt, hogy egyes időjárási események nem ugyanolyan pontossággal és időelőnnyel jelezhetők előre. 100%-os pontosságú előrejelzés sohasem adható. Sajnos előfordulhatnak olyan, akár kritikusan veszélyes időjárási jelenségek, amelyeket csak kialakulásuk pillanatában, vagy azután van lehetőség felismerni. Ezért a szórakozás közben is fél szemmel mindig kémleld az eget.

Ha teheted ne menj egyedül szabadtéri rendezvényre, vészhelyzet esetén maradj társaságban.

HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt.



1024 Budapest, Kitaibel Pál utca 1.

www.met.hu | odp.met.hu



**IDŐJÁRÁSI VESZÉLYEK
SZABADTÉRI PROGRAMOKON,
FESZTIVÁLOKON**



www.met.hu