



Servicio Municipal de Protección Civil.  
Sevilla La Nueva  
C/ Guadarrama s/n  
28609 - Sevilla La Nueva (Madrid)  
Móvil: 619 02 08 10  
Teléfono-Fax: 91 812 94 65



### **RECOMENDACIONES ANTE NEVADAS, HIELOS Y OLAS DE FRÍO**

- **Prepárese** para una eventual situación de emergencia por “inclemencias invernales”:
  - Proveyéndose de ropa y calzado adecuados.
  - Reserva de alimentos de consumo regular.
  - En caso de enfermos o personas de avanzada edad, asegure una provisión suficiente de medicamentos.
  - Disponga de linternas o, en su defecto, velas.
  - Tenga cocinas y estufas tipo camping con provisión de gas.
- **Preste atención** a las emisoras locales de radio o televisión para obtener información actualizada de la situación atmosférica.
- **Revise los tejados** y bajantes de agua de la vivienda, así como los ajustes de puertas y ventanas exteriores.
- **Las calefacciones** con circuito cerrado deberán estar provistas de anticongelante. Si no van a usar la calefacción procure que el circuito de agua no tenga mucha presión.
- **Si fuese necesario**, economice calefacción manteniendo la casa a menos temperatura que de costumbre. Disponga de algún sistema de calefacción alternativo al habitual, con su correspondiente combustible para mantener al menos una habitación suficientemente caldeada.
- **Tenga cuidado** con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén cerca de visillos, cortinas, etc. Atención a los juegos de los niños en sus inmediaciones.
- **Tome precauciones** para evitar el envenenamiento producido por los braseros de picón o estufas de carbón, leña o gas, en lugares cerrados sin renovación de aire, como por ejemplo: airear las habitaciones, ventanas entreabiertas, etc.
- **Evitar que se hiele el agua en las cañerías**, para lo cual:
  - Proteja las llaves de paso tapándolas con plásticos, paños o trapos.
  - En las horas de frío más intenso, deje salir el agua en pequeñas cantidades por uno de los grifos.
- **Si pasa mucho tiempo en el exterior** lleve varias prendas ligeras y cálidas superpuestas, antes que una sola prenda de tejido grueso. Las manoplas proporcionan más calor que los guantes. Evite la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones, protéjase rostro y cabeza.



**Servicio Municipal de Protección Civil.**  
**Sevilla La Nueva**  
**C/ Guadarrama s/n**  
**28609 - Sevilla La Nueva (Madrid)**  
**Móvil: 619 02 08 10**  
**Teléfono-Fax: 91 812 94 65**



- **Evite excursiones** al monte y en campo abierto, así como la práctica de deportes al aire libre. El frío ejerce sobre el corazón una tensión extra. Si se realizan esfuerzos físicos excesivos, se corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o dañar en exceso su organismo. No es conveniente que las personas de avanzada edad salgan a la calle si no es necesario.
- **Si al final decide salir de excursión** es conveniente adoptar una serie de precauciones:
  - Informarse de la predicción meteorológica de la zona a la que piensa ir.
  - Informarse de la localización de los refugios o cabañas donde resguardarse en caso de descenso brusco de temperaturas, tormentas u otras condiciones meteorológicas adversas y llevar un teléfono móvil.
  - Prestar atención y respetar las indicaciones de los carteles y otras señalizaciones sobre riesgos de la montaña.
  - Tener en cuenta que los cambios bruscos de tiempo pueden ser frecuentes en la montaña.
- **Ante una ola de frío intenso** es aconsejable no viajar con el automóvil propio. Optar, si es posible, por el transporte público.
- **Si no le queda más remedio que utilizar su vehículo, debe:**
  - Informarse antes de los riesgos de inclemencias en las zonas por las que va a desplazarse.
  - Procurar no viajar sólo, hacer el viaje de días usando las carreteras principales si es posible, y evitar conducir cuando hay ventisca, ya que se reduce la visibilidad.
- **Antes de emprender un viaje:**
  - Revise los frenos, neumáticos y sistemas de alumbrado, asegurándose de que se encuentran en perfecto estado.
  - Reponga el líquido anticongelante, siendo aconsejable llevar envases con más líquido anticongelante de repuesto.
  - Verificar las bujías, en el caso de que disponga de ellas.
  - Llene el depósito de combustible.
  - Lleve cadenas, pala, cuerda, radio, linterna, ropa de abrigo y algún alimento rico en calorías.
  - También es conveniente llevar un teléfono móvil, así como dispositivo de alimentación de energía para el mismo.
  - Asegúrese de que alguien sepa a dónde se dirige, su horario previsto y el tiempo aproximado de llegada a destino.



**Servicio Municipal de Protección Civil.**  
**Sevilla La Nueva**  
**C/ Guadarrama s/n**  
**28609 - Sevilla La Nueva (Madrid)**  
**Móvil: 619 02 08 10**  
**Teléfono-Fax: 91 812 94 65**



- **Si entra en una zona de hielo o nieve dura:**
  - Conduzca a baja velocidad.
  - Utilice marchas cortas, evitando en todo momento frenar bruscamente, (hágalo con leves y sucesivas pisadas al pedal), es mejor que el vehículo cruce la zona por propia inercia.
  - No circule nunca en punto muerto.
  - No de giros bruscos de volante.
  - Mantenga considerables distancias de seguridad con otros vehículos, es mejor conducir por nieve “virgen”.
  - Debe tener especial precaución con las zonas de umbría, donde da poco o nada el sol, ya que suelen mantener placas de hielo durante todos los meses invernales.
  
- **Si el temporal le sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo, debe:**
  - Permanecer dentro del vehículo.
  - Mantener el motor del vehículo en funcionamiento.
  - Tener la calefacción del vehículo encendida, renovando el aire interior del mismo cada cierto tiempo. Es muy importante no quedarse dormido.
  - Comprobar que se mantiene libre la salida del tubo de escape para que el humo no penetre en el coche.
  - Si tuviera que abandonar el coche, colocar un pañuelo, preferiblemente de color llamativo, en la antena para facilitar su localización en caso de que quedara tapado por la nieve.
  - Si carece de experiencia en la conducción de vehículos en estas condiciones climatológicas, deténgase con las luces de cruce encendidas, a ser posible en travesía y siempre fuera de la calzada, para no obligar a frenar o detener la marcha de los demás usuarios.
  - Si es posible, **intente sintonizar las emisoras de radio**, que seguramente informarán de las predicciones meteorológicas, las informaciones oficiales sobre el estado de la situación y las indicaciones que se den al respecto.