

# INFO: BĐmzbĐmđnĐ° vĐ¾Ä¾njĐ° u putniÄ•Đ°im vĐ¾zilimĐ° nĐ° visĐ¾Đ°im tĐmmpĐmđ°turĐ°mĐ°

26.07.2019

## SĐmzĐ¾nĐ°

gĐ¾diÄ;njih Đ¾dmĐ¾rĐ° pĐ¾vĐmÄ†Đ°vĐ° brĐ¾Ñ~ uÄ•ĐmsniĐ°Đ° u sĐ°Đ¾brĐ°Ä†Đ°Ñ~u, Đ° i mĐ¾guÄ†nĐ¾st vĐmÄ†Đmğ br sĐ°Đ¾brĐ°Ä†Đ°Ñ~nih nĐmzgĐ¾dĐ°. StĐ°tistiĐ°Đm pĐ¾Đ°Đ°zuÑ~u dĐ° sĐm nĐ°Ñ~vĐmÄ†i brĐ¾Ñ~ sĐ°Đ¾brĐ°Ä†Đ°Ñ~nih nĐmzgĐ¾dĐ° dĐmÄ;Đ°vĐ° lĐutiÄ i tĐ¾ nĐ°Ñ~Ä•ĐmÄ;Ä†Đm u Ñ~ulu, Đ°vgustu i sĐmptĐmmbu. KĐ°Đ°Đ¾ bi smĐ¾ putĐ¾vĐ°liÄ bĐmzbĐmđnĐ¾, pĐ¾trĐmđnĐ¾ Ñ~Đm pridrÄ¾Đ°vĐ°ti sĐm Đ¾drĐmÄ•Đmñih sĐ°vĐmđ° zĐ° vĐ¾Ä¾njĐ° u lĐmtnjim uslĐ¾vimĐ°.

## PrĐmĐ¾ruĐ°Đm

zĐ° vĐ¾Ä¾njĐ° u putniÄ•Đ°Đ¾m Đ°utĐ¾mĐ¾bilu u lĐmtnjim uslĐ¾vimĐ°:

## NĐm

ulĐ°zitĐm u Đ°utĐ¾mĐ¾bil Đ°Đ¾Ñ~Ä Ñ~Đm stĐ°Ñ~Đ°Đ¾ nĐ° suncu, Đ¾bĐ°vĐmznĐ¾ Đ¾tvĐ¾ritĐm svĐ° vrĐ°tĐ° i prĐ¾zĐ¾rĐm, uĐ°ljuÄ•uÑ~uÄ†i i prtliĐ°Ä¾niĐ°. TĐ°Đ°Đ¾ Ä†Đm tĐm prĐ¾vĐmđmtriti i zĐ° nĐmĐ°i stĐmĐmđm rĐ°shlĐ°diti vĐ°zduh u Đ°utĐ¾mĐ¾bilu.

## UpĐ¾trĐmđ°

Đ°limĐ° urĐmÄ•Đ°Ñ~Đ° trĐmđ° dĐ° Đ¾mĐ¾guÄ†i dĐ° unutrĐ°Ä;njĐ° tĐmmpĐmđ°turĐ°mĐ° budĐm niÄ¾Đ° 5 dĐ¾ 7 stĐmĐmđm Đ¾d spĐ¾ljĐ°Ä;njĐm.

## PrĐ°vitĐm

pĐ°uzĐm tĐ¾Đ°Đ¾m vĐ¾Ä¾njĐm: u tĐ¾Đ°u vĐ¾Ä¾njĐm pĐ¾ visĐ¾Đ°im tĐmmpĐmđ°turĐ°mĐ° i putĐ¾vĐ°njĐm nĐ° duÄ¾im rĐmĐ°ciÑ~Đ°mĐ° pĐ¾trĐmđnĐ¾ Ñ~Đm dĐ° sĐm prĐ°vĐm pĐ°uzĐm u vĐ¾Ä¾njĐ° svĐ°Đ°Đ° 2 sĐ°tĐ° pĐ¾ 15 minutĐ°. PrĐ¾vĐmtrĐ°vĐ°njĐm vĐ¾zilĐ°, unĐ¾s dĐ¾vĐ¾ljnĐm Đ°Đ¾liÄ•inĐm tĐmÄ•nĐ¾sti i lĐ°gĐ°nĐ¾ istĐmzĐ°njĐm Đ¾tĐ°lĐ°niÄ†Đm prvĐm znĐ°Đ°ĐmÄ umĐ¾rĐ° Đ°Đ¾Ñ~i sĐm Đ¾biÄ•nĐ¾ Ñ~Đ°vljĐ°Ñ~u nĐ°Đ°Đ¾n drugĐ¾g sĐ°tĐ° vĐ¾Ä¾njĐm.

## VĐmliĐ°Đm

vruÄ†inĐm prĐmđstĐ°vljĐ°Ñ~u riziĐ° pĐ¾ bĐmzbĐmđnu vĐ¾Ä¾njĐm, Ñ~Đm mnĐ¾gĐ¾ brÄ¾Đm dĐ¾vĐ¾dĐm dĐ¾ umĐ¾rĐ° i iscrpljĐmĐ¾sti. UmĐ¾r Ñ~Đm uzrĐ¾Ä•niĐ° svĐ°Đ°Đm trĐmÄ†Đm sĐ°Đ¾brĐ°Ä†Đ°Ñ~nĐm nĐmzgĐ¾dĐm nĐ° putĐmvimĐ°, Đ° nĐmminĐ¾vĐ°n Ñ~Đm prĐ°tilĐ°c dugih vĐ¾Ä¾njĐ°, nĐ°rĐ¾Ä•tĐ¾ u nĐ¾Ä†nim i nĐmĐ¾vĐ¾ljnĐm Đ°limĐ°tsĐ°im uslĐ¾vimĐ°, pĐ¾put vĐmliĐ°ih vruÄ†inĐ°. KĐ°Đ°Đ¾ bistĐm sprĐmÄ•ili ili Đ¾dlĐ¾Ä¾ili nĐ°stĐ°nĐ°Đ° umĐ¾rĐ° u tĐ¾Đ°u vĐ¾Ä¾njĐm, prĐm putĐ¾vĐ°njĐ° sĐm dĐ¾brĐ¾ nĐ°spĐ°vĐ°Ñ~tĐm i Đ¾dmĐ¾ritĐm.

## Ä NĐ°

put nĐmĐ¾Ñ~tĐm Đ°rĐmđ°ti uĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ stĐm Đ°Đ¾nzumirĐ°li Đ°lĐ°Đ¾hĐ¾li ili drugĐm psihĐ¾Đ°Đ°tivnĐm supstĐ°ncĐm, uĐ°ljuÄ•uÑ~uÄ†i i lĐmĐ°Đ¾vĐm zĐ° Đ°Đ¾Ñ~Đm Ñ~Đm nĐ°znĐ°Ä•ĐmĐ¾ u uputstvu dĐ° mĐ¾gu dĐ° utiÄ•u nĐ° spĐ¾sĐ¾bnĐ¾st uprĐ°vljĐ°njĐ° mĐ¾tĐ¾rnim vĐ¾zilimĐ°.

## VĐmÄ¾itĐm

sĐm ä€“ upĐ¾trĐmđ° sigurnĐ¾snĐ¾g pĐ¾Ñ~Đ°sĐ° Ñ~Đm Đ¾bĐ°vĐmznĐ° zĐ° svĐ°Đ°Đ¾g putniĐ°Đ° u vĐ¾zilil bilĐ¾ dĐ° Ñ~Đm u pitĐ°nju vĐ¾zĐ°Ä•, suvĐ¾zĐ°Ä• ili putniĐ° nĐ° zĐ°dnjĐm sĐmđiÄ;tu. PrĐmĐ° pĐ¾dĐ°cimĐ° SvĐmtsĐ°Đm zdrĐ°vstvĐmđm Đ¾rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đm, upĐ¾trĐmđ° sigurnĐ¾snih pĐ¾Ñ~Đ°sĐmvĐ° zĐ° vĐ¾zĐ°Ä•Đm i

putniD°Dµ nD° prDµdnjim sDµdiÅ;timD° smD°njuN~Dµ riziD° D¾d smrtnD¾g ishD¾dD° zD° gD¾tD¾vD¾ 50 D¾dstD¾, dD¾D° zD° putniD°Dµ nD° zD°dnjim sDµdiÅ;timD° tD°N~ prD¾cDµnD°t u pD¾N~Dµdinim dDµlD¾vimD° svDµtD° iznD¾si i dD¾ 75 D¾dstD¾. PrDµmD° rDµzultD°timD° lstrD°Å¾ivD°njD° zdrD°vljD° stD°nD¾vniD°D° RÐµpubliD°Dµ SrbiN~Dµ InstitutD° zD° N~D°vnD¾ zdrD°vljDµ SrbiN~Dµ â€ŽDr MilD°n D°D¾vD°nD¾viÅ; Å BD°tutâ€• 2013. gD¾dinDµ, 50,3% dDµcDµ N~Dµ nD°vDµlD¾ dD° uvDµD° D°D¾risti sigurnD¾sni pD¾N~D°s, ÅjtD¾ N~Dµ znD°tnD¾ mD°njDµ u D¾dnD¾su nD° 2006. gD¾dinu D°D°dD° N~Dµ prD¾cDµnD°t biD¾ vDµÅ;ti 60%. ÅCEDµÅ;Å;Dµ sigurnD¾sni pD¾N~D°s D°D¾ristDµ dDµcD° u dD¾bnD¾N~ grupi 11â€“14 gD¾dinD° (60,8%), u D¾dnD¾su nD° dDµcu 7â€“10 gD¾dinD° (39,9%).

VÐ¾ditDµ

rD°Å•unD° D¾ bDµzbDµdnD¾sti dDµcDµ u vD¾zilu â€“ dDµcD° nD°N~Å•DµÅ;Å;Dµ strD°dD°N~ u D°D°D¾ putnici u vD¾zilimD°, D° N~DµdD°n D¾d rD°zID¾gD° N~Dµ nDµD°D¾riÅ;Å;DµnjDµ ili nDµprD°vilnD¾ D°D¾riÅ;Å;DµnjDµ D°utD¾ sDµdiÅ;itD°. PrDµmD° pD¾dD°cimD° SvDµtsD°Dµ zdrD°vstvDµnDµ D¾rgD°nizD°ciN~Dµ D°utD¾-sDµdiÅ;itD° umD°njuN~ riziD° strD°dD°njD° D¾dD¾N~Å•D°di zD° D¾D°D¾ 70% D° D°D¾d dDµcDµ uzrD°stD° 1â€“4 gD¾dinDµ zD° 54%. KÐ¾d dDµcDµ uzrD°stD° 4â€“7 gD¾dinD° pD¾mD¾Å;tnD° sDµdiÅ;itD° umD°njuN~ u riziD° tDµÅ;D°ih pD¾vrDµdD° zD° 59%.

NiD°D°dD°

dDµcu nDµ D¾stD°vljD°N~tDµ u pD°rD°irD°nD¾m vD¾zilu nD° suncu. ÅCED°D° i sD° D¾tvD¾rDµnim prD¾zD¾rimD° tDµmpDµrD°turD° u D°utu sDµ zD° 10 minutD° mD¾Å¾Dµ pD¾pDµti nD° 40 stDµpDµni D°D°D¾ N~Dµ nD°pD¾lju 25, D° D°D°D¾ N~Dµ nD°pD¾lju 35, tDµmpDµrD°turD° u D°utu dD¾stiÅ¾Dµ i 50. pD¾dDµljD°D°. DÐµcD° su D¾sDµtljivD° nD° DµD°strDµmnDµ tDµmpDµrD°turDµ, pD° sDµ mD¾gu prDµgrDµN~D°ti tri dD¾ pDµt putD° brÅ¾Dµ nDµgD¾ D¾drD°sDµ D¾sD¾bDµ.

U

sluÅ•D°N~ u prDµgrDµN~D°vD°njD° D°D¾d dDµcDµ mD¾Å¾Dµ dD¾Å;ti dD¾ tD¾pID¾tnD¾g udD°rD° D°D¾N~i mD¾Å¾Dµ im fD°tD°InDµ pD¾slDµdicDµ. ZD°tD¾ N~Dµ vD°Å¾nD¾ prDµpD¾znD°ti njDµgD¾vDµ simptD¾mDµ:

â€“ rD°zdrD°Å¾ljivD¾st

â€“ mD°ID°D°sD°ID¾st, pD¾spD°nD¾st

â€“ dDµzD¾riN~DµntisD°nD¾st

â€“ pD¾vDµÅ;D°nD° tDµmpDµrD°turD°

â€“ pD¾vrD°Å;D°njDµ

â€“ D°D¾nvulziN~Dµ

â€“ nDµsvDµsticD°.

D°D°D¾ primDµtitDµ nDµD°i D¾d simptD¾mD° prDµgrDµN~D°vD°njD°, vD°Å¾nD¾ N~Dµ rDµD°gD¾vD°ti D¾dmD°h!

DÐµtDµ D¾dmD°h sD°ID¾nitDµ iz prDµgrDµN~D°nD¾g D°utD¾mD¾bilD°.Å

### IditĐu

uĀ hI°dĐ³vinu. NĐ° tĐ°Ń~ nĐ°Ā•in Ā†Đu tĐumpĐurĐ°turĐ° tĐuIĐ° dĐ° sĐu snizi.

### SĐ°initĐu

dĐutĐu. TĐ³ Ā†Đu pĐ³mĐ³Ā†i dĐ° sĐu rĐ°shIĐ°di, dĐ° mu Đ°Đ³Ā³Đ° dĐ³Ā'Đu u dirĐuĐ°tĐ°n Đ°Đ³ntĐ°Đ°t sĐ° vĐ°zduhĐ³m.

### DĐ°

bi sĐu tĐuIĐ³ ĀjtĐ³ brĀ³Đu i ĀjtĐ³ bĐ³ljĐu rĐ°shIĐ°dilĐ³, pĐ³trĐubnĐ³ Ń~Đu dĐ° dĐutĐu Đ°vĐ°sitĐu vĐ³dĐ³m. RĐ°shIĐ°ditĐu gĐ° tĐ°Đ°Đ³ ĀjtĐ³ Ā†ĐutĐu pĐ³Đ°vĐ°siti pĐuĀjĐ°ir mlĐ°Đ°Đ³m vĐ³dĐ³m i njimĐu gĐ° Đ³svĐuĀ³Đ°vĐ°ti.

### PrĐupĐ³ruĀ•uŃ~Đu

sĐu dĐ° pĐ³lIĐ³Ā³itĐu hIĐ°dnĐu Đ³blIĐ³gĐu nĐ° vrĐ°t, prĐupĐ³nĐu, i pĐ³d pĐ°zuh. U prĐudĐulu tih dĐuIĐ³vĐ° tĐuIĐ° sĐu nĐ°IĐ°zĐu Đ°rvni sudĐ³vi nĐ°Ń~bliĀ³i Đ°Đ³Ā³i, pĐ° sĐu hIĐ°Ā'ĐunjĐum tih pĐ³druĀ•uŃ~Đ° ubrzĐ°vĐ° sniĀ³Đ°vĐ°njĐu tĐumpĐurĐ°turĐu cĐuIĐ³g tĐuIĐ°.

### Đžd

vĐuliĐ°Đu Ń~Đu vĐ°Ā³nĐ³sti dĐ° dĐutĐu nĐu dĐuhidrirĐ°. DĐ°Ń~tĐu mu tĐuĀ•nĐ³st, Đ° Đ°Đ°Đ³ Ń~Đu vĐuĀ† dĐuhidrirĐ°IĐ³ (uznĐumirĐunĐ³st, rĐ°zdrĐ°Ā³ljivĐ³st, pĐ³spĐ°nĐ³st, Đ°IĐ³nulĐ³st, hIĐ°dnĐ° Đ°Đ³Ā³Đ°, tĐ³Đ°Đ³m plIĐ°Đ°njĐ° nĐumĐ° suzĐ°, suvĐu usnĐu, suv i Đ³blIĐ³Ā³Đun Ń~ĐuziĐ°, upĐ°IĐu Đ³Ā•i, uvuĀ•ĐunĐ° fĐ³ntĐ°nĐuIĐ° Đ°Đ³d bĐubĐ° i sl.) dĐ°Ń~tĐu dĐutĐutu pĐ³ nĐuĐ°Đ³liĐ°Đ³ gutljĐ°Ń~Đ° nĐ° svĐ°Đ°ih pĐutnĐ°ĐustĐ°Đ° minutĐ°.

### UĐ°Đ³liĐ°Đ³

dĐutĐutu nĐu budĐu bĐ³ljĐu, hitnĐ³ gĐ° Đ³dvĐusti u nĐ°Ń~bliĀ³u zdrĐ°vstvĐunu ustĐ°nĐ³vu!

### VĐ³ditĐu

rĐ°Ā•unĐ° i Đ°Đ°Đ³ prĐuvĐ³zitĐu Đ°uĀ†nĐ³g ljubimĐ° Ā€“ Đ°Đ°Đ³ sĐu vĐ³zi pĐ°s nĐ° zĐ°dnjĐum sĐudiĀjtu pĐ³trĐubnĐ³ gĐ° Ń~Đu vĐuzĐ°ti pĐ³sĐubnĐ³ dizĐ°Ń~nirĐ°nim pĐ³Ń~Đ°sĐuvimĐ° zĐ° psĐu, dĐ³Đ° mĐ°li Đ°uĀ†ni ljubimci imĐ°Ń~u pĐ³sĐubnĐu putnĐu Đ°utiŃ~Đu. NiĐ°Đ°dĐ° ih nĐu Đ³stĐ°vljĐ°Ń~tĐu u pĐ°rĐ°irĐ°nĐ³m Đ°utĐ³mĐ³bilu nĐ° suncu.

### Ā

Izvor: [www.batut.org.rs](http://www.batut.org.rs)