

## BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS WAKACJI

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. Właśnie w lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop, a dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Chcąc więc ograniczyć zagrożenie skorzystajcie Państwo z naszych porad:

### Burza

Jeżeli zauważysz, że chmury zaczynają się piętrzyć i mają ciemną podstawę, to sygnał, że pojawiło się ryzyko rozwoju chmur burzowych. W takiej sytuacji należy uważnie je obserwować, żeby odpowiednio wcześniej znaleźć bezpieczne schronienie.

Ma to szczególne znaczenie, gdy wędrujemy po górach lub znajdujemy się na otwartej przestrzeni.

Jeżeli nie masz bezpiecznego schronienia – znajdź, o ile to możliwe, obniżenie terenu (staraj się nie być najwyższym punktem) i kucnij (nie siadaj i nie kładź się) ze złączonymi i podciągniętymi pod siebie nogami. Nogi powinny być złączone dlatego, że w przypadku uderzenia pioruna, na skutek powstania różnicy napięć (tzw. napięcia krokowego) może dojść do przepływu prądu między stopami. Jeśli niesiesz parasol lub z plecaka wystają np. kijki trekkingowe – jesteś bardziej narażony na porażenie. Kiedy kucniesz – kijki i parasol połóż płasko na ziemi. Podobnie z rowerem – połóż go, najlepiej 3 metry od siebie.

W czasie burzy najbezpieczniej przebywać jest w budynku – o ile to możliwe, nie wychodź z niego bez potrzeby.

## BURZA - BĄDŹ BEZPIECZNY

- nie stój pod jedynym w okolicy drzewem
- unikaj dotykania metalowych przedmiotów
- zostań w domu, jeśli możesz
- zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie
- odłącz od prądu sprzęt domowy
- jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew
- w górach jak najszybciej zjedź ze szczytu
- jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu
- unikaj otwartych przestrzeni
- jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc

112

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

## Wichura

Wichura – wiatr o prędkości do 88 km/h jest zdolny łamać drzewa, zrywać dachówki i uszkadzać budynki. Silna wichura, czyli wiatr wiejący do 102 km/h może zrywać dachy, wyrwać drzewa z korzeniami czy łamać słupy energetyczne. Natomiast przy wietrze powyżej 103 km/h, należy się liczyć z zagrożeniem życia.

Podczas wichury nie wychodź na zewnątrz (jeżeli nie jest to niezbędne), poszukaj bezpiecznego schronienia; (jeżeli jesteś poza domem) i nie zatrzymuj się pod drzewami.

# ZABEZPIECZ SIĘ PRZED WICHURĄ

## PRZED

- usuń przedmioty, które porwane przez wiatr mogą być zagrożeniem
- zamknij okna i drzwi
- naładuj telefon komórkowy

## PO

- pomóż rannym i poszkodowanym
- zrób zdjęcia zniszczeń, mogą pomóc w uzyskaniu odszkodowania
- poinformuj służby o niebezpiecznych zdarzeniach

## PODCZAS

- zostań w domu, jeśli możesz
- poszukaj bezpiecznego schronienia
- nie zatrzymuj się pod drzewami

nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, szyldów i słupów trakcji energetycznej

wyłącz gaz i prąd, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru

112

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

## Upał

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe. Wraz ze wzrostem temperatury znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Dlatego należy odpowiednio nawadniać organizm – pić dużo niegazowanej wody i unikać przebywania na słońcu.

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.

Pamiętaj, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Nigdy, pod żadnym pozorem, nawet na chwilę nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie!

## JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie

nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm

w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna

noś lekką i przewiewną odzież

unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz

noś nakrycie głowy

stosuj kremy z filtrem UV

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚĆ, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

112

o ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

pij dużo niegazowanej wody

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

### Bezpieczeństwo nad wodą

Pływaj tylko w wyznaczonych miejscach, pod opieką ratownika. Powinieneś bezwzględnie stosować się do jego poleceń.

Wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia z zachowania zdrowego rozsądku i zapewnienia należytej opieki dzieciom. Pływanie po alkoholu, brawura, przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez nadzoru opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięć.

Nigdy nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu lub środków odurzających!

# BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ



nie skacz do wody w nieznanym miejscu

załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

- nie wbiegaj rozgrzany do wody
- nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
- nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku
- nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub środkach odurzających
- pływaj tylko w wyznaczonych miejscach
- stosuj się do poleceń ratownika

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

## Bezpieczeństwo w górach

Pamiętaj, w górach pogoda zmienia niezwykle szybko. Słoneczne i bezchmurne niebo w momencie może zasłonić się czarnymi chmurami miotającymi błyskawice. Dlatego, przed każdym wyjściem na górską wędrowkę koniecznie sprawdź prognozę pogody – możesz także pobrać aplikację pogodową przygotowaną przez IMGW, żeby mieć na bieżąco dostęp do najświeższych prognoz.

Burza i wichura są w górach szczególnie niebezpieczne. Wbrew opinii wielu, uderzenia pioruna zdarzają nie tylko na najwyższych szczytach – błyskawice uderzają także w nisko położone doliny. W polskich górach burze najczęściej odnotowuje się w czerwcu i lipcu w godzinach południowych.

Gdy zauważysz oznaki zbliżającej się burzy, jak najszybciej zejź najbliższym szlakiem z grani lub ze szczytu w dolinę – to zmniejsza, lecz nie wyklucza prawdopodobieństwa porażenia. Nie zwlekaj ani chwili, ponieważ piorun może uderzyć nie tylko bezpośrednio pod burzową chmurą, ale i w odległości kilku kilometrów od jej krawędzi – przy czystym niebie i świecącym słońcu.

Łamiące się w wyniku burzy, wichur i bardzo silnego wiatru drzewa, są bezpośrednim zagrożeniem dla Twojego zdrowia i życia. Nigdy nie chowaj się pod drzewami.

Przed wyjściem na szlak wpisz w książkę telefoniczną numer alarmowy GOPR (601 100 300) oraz regularnie sprawdzaj prognozę pogody.

**Niezależnie od tego, gdzie jesteś – w górach, nad morzem, w mieście czy na wsi – pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Od tego zależy życie Twoje Twojej rodziny.**

### **Strony internetowe poświęcone bezpiecznemu wypoczynkowi.**

1. Serwis <https://bezpiecznyautobus.gov.pl/> – wpisując numer rejestracyjny pojazdu, rodzice otrzymają bezpłatną informację, czy autokar, który zawiezie dziecko na wakacje, ma aktualne badania techniczne i polisę ubezpieczeniową.
2. **System powiadamiania ratunkowego.** Serwis Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. <https://www.gov.pl/web/mswia/system-powiadamiania-ratunkowego> to numer alarmowy, bezpłatny i dostępny na terenie całej Unii Europejskiej, zarówno dla telefonów stacjonarnych, jak i komórkowych. Numer alarmowy 112 można wybrać w telefonie nieposiadającym karty SIM.
3. **Informacje dla podróżujących.** Strona internetowa Ministerstwa Spraw Zagranicznych <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych/> W serwisie znajdują się informacje dla podróżujących przygotowane przez polskie placówki dyplomatyczne we współpracy z MSZ. W profilach krajów można znaleźć informacje i ostrzeżenia dla podróżujących.
4. **Rejestracja wyjazdu za granicę przez bezpłatny serwis „Odyseusz”,** <https://odyseusz.msz.gov.pl/>. Dzięki rejestracji służby konsularne będą wiedziały o pobycie osoby na terenie danego państwa i w razie konieczności będą mogły podjąć szybki kontakt czy odpowiednią pomoc.
5. **Mapa kąpielisk.** Główny Inspektor Sanitarny opracował mapę, na którą nanoszone są aktualne informacje o stanie kąpielisk w całym kraju. Warto śledzić na bieżąco informacje na stronie <https://sk.gis.gov.pl/index.php/kapieliska/mapa>.
6. **Baza wypoczynku** <https://wypoczynek.mein.gov.pl/> – Dzięki tej witrynie w łatwy i szybki sposób można sprawdzić wiarygodność organizatora wypoczynku. Organizator wypoczynku (kolonii, obozu) musi zgłosić wyjazd do właściwego (ze względu na siedzibę organizatora) kuratorium oświaty. Dzięki temu wizytatorzy mogą kontrolować miejsca wypoczynku dzieci i młodzieży. Podobne kontrole może przeprowadzić straż pożarna i sanepid (zarówno przed rozpoczęciem wypoczynku, jak również w czasie jego trwania).
7. **Informacje Głównego Inspektoratu Sanitarnego na temat wypoczynku:** <https://www.gov.pl/web/gis/wypoczynek>

*Źródło: KGP, GIS, MSZ, MEIN, RCB*