

## BEZPIECZNIE RÓWNIEMŻ PODCZAS UPAŁÓW

**Czekaliśmy na to od wielu miesięcy - nareszcie mamy lato. Aby jednak upał nie dał się nam za bardzo we znaki, warto odpowiednio się przygotować. Wypoczywając nad wodą nie traćmy zdrowego rozsądku - wypity alkohol i brawura nie są dobrymi doradcami. Pamiętajmy przy tym, aby absolutnie nie pozostawiać w zaparkowanych samochodach dzieci bądź zwierząt. Nagrzane auta stanowią wręcz śmiertelną pułapkę.**

Najbliższe dni zapowiadają się wyjątkowo upalenie. Dla wielu z nas będzie to znakomita okazja, by wypocząć nad wodą. Na wyznaczonych kąpieliskach o nasze bezpieczeństwo będą dbali policjanci i ratownicy wodni. Pamiętajmy przy tym, że woda jest żywiołem i należy zachować w kontaktach z nią ostrożność. Nie pływajmy gdy wcześniej piliśmy alkohol. Osłabia to nasze umiejętności i trzeźwą ocenę ryzyka. Przypominamy również, że korzystanie z rowerków wodnych bądź łodzi pod wpływem alkoholu jest zabronione.

### **Aby nasza kąpiel była bezpieczna pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach:**

- wybierając teren do wypoczynku nad wodą pamiętajmy o tym, by korzystać z miejsc do tego przeznaczonych, najlepiej tam, gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy;
- dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych - gdy wchodzimy z nimi do wody, otoczmy je szczególną opieką!
- po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodźmy od razu do wody, najpierw stopniowo przyzwyczajmy ciało do niższej temperatury - w ten sposób unikniemy szoku termicznego;
- nie wolno wskakiwać do wody, której głębokości nie znamy lub gdy miejsce jest objęte zakazem skakania czy kąpieli, nieznaną głębokość może narazić nas na urazy, kalectwo, a nawet śmierć;
- pływając łódkami, kajakami i rowerami wodnymi pamiętajmy o założeniu kapoka i sprawdzeniu czy sprzęt nadaje się do użytku;
- nie zabierajmy ze sobą na plażę rzeczy wartościowych, pozostawione bez nadzoru mogą być łatwym łupem dla złodzieja;
- nigdy nie wchodźmy do wody po alkoholu! Takie kąpiele często kończą się tragedią!!!

Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić, aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy w głównej mierze od nas samych!

Ci z nas, którzy nie wybierają się nad wodę, również powinni przygotować się na kontakt z tak wysokimi temperaturami. Często popijana woda, osłona na głowę i ograniczenie czasu przebywania na słońcu mogą uchronić nas przed najbardziej przykrymi konsekwencjami.

Pamiętajmy przy tym, aby absolutnie nie pozostawiać w zaparkowanych samochodach dzieci bądź zwierząt. Nagrzane auta stanowią wręcz śmiertelną pułapkę. Gdy jesteśmy świadkami takiej sytuacji, nie wahajmy się zadzwonić pod numer alarmowy 112.

## Jak przetrwać upały

	ogranicz przebywanie w pełnym słońcu		unikaj wysiłku fizycznego
	pij dużo niegazowanej wody		nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
	jeśli nie musisz, nie wychodź z domu		nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
	noś nakrycie głowy		w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
	stosuj kremy z filtrem UV		noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

ZADZWOŃ **112** lub **999**

[rcb.gov.pl](http://rcb.gov.pl)

## Bądź bezpieczny nad wodą

	Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegaj do wody rozgrzanym
	Nie skacz do wody w nieznanych miejscach		Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
	Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

[rcb.gov.pl](http://rcb.gov.pl)

Ocena: 3/5 (2)

[Tweetnij](#)

[bezpiecznie nad wodą](#) [długi weekend](#) [upały](#)