

# Straż Miejska w Łomiankach

<https://strazmiejska.lomianki.pl/sm/aktualnosc/15887,Bezpieczny-wypoczynek-profilaktyka-na-lato.html>  
28.04.2024, 23:11

## Bezpieczny wypoczynek - profilaktyka na lato

Lato, a szczególnie okres wakacji to czas sprawdzania przez rzeczywistość naszego rozsądku. Czy kolega skusi nas na skok na główkę do wody albo jazdę na rowerze bez kasku? A może sami się skusimy? Nikt nam nie zabroni, tylko zdrowy rozsądek może nas powstrzymać.

Większość z nas wie, że kask skutecznie ochroni naszą głowę w trakcie upadku z roweru a kapok pozwoli utrzymać się na wodzie kiedy wypadniemy z łódki czy kajaku, że pływanie po alkoholu lub pozostawienie dzieci bez opieki w pobliżu akwenu wodnego to brawura i realne zagrożenie dla życia i zdrowia. Dlaczego więc, co roku powtarza się historia z nieszczęśliwymi wypadkami? Ze wstępnych danych Komendy Głównej Policji, w samym maju na polskich drogach doszło do 1918 wypadków. Poszkodowane zostały 2134 osoby, a 147 poniosło śmierć. Od początku czerwca utonęły już 22 osoby. A to dopiero początek ciepłych dni.

W tym roku za pomocą kilku przydatnych grafik przypominamy i podpowiadamy jak zachować się w niebezpiecznych sytuacjach.

**JAK PRZETRWAĆ UPAŁY**

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

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

112

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

# BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ

nie skacz do wody w nieznanych miejscach



załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym



nie wbiegaj rozgrzany do wody



nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub środkach odurzających



nie wyływaj na materacu daleko od brzegu



pływaj tylko w wyznaczonych miejscach



nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku



stosuj się do poleceń ratownika

rcb.gov.pl



@RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl



Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

# BURZA - BĄDŹ BEZPIECZNY

nie stój pod jedynym w okolicy drzewem



zostań w domu, jeśli możesz



w górach jak najszybciej zjedź ze szczytu



zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie



jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu



odłącz od prądu sprzęt domowy



unikaj otwartych przestrzeni



jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew



112

jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc

rcb.gov.pl



@RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl



Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

# ZABEZPIECZ SIĘ PRZED WICHURĄ

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



wyłącz gaz i prąd, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru



## 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

112



poinformuj służby o niebezpiecznych zdarzeniach

## PODCZAS

zostań w domu, jeśli możesz



poszukaj bezpiecznego schronienia



nie zatrzymuj się pod drzewami



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



@RCB\_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

KS

fot.: <https://www.gov.pl/web/psse-brodnica/bezpieczne-wakacje>

15.06.2023

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)