

Jak być bezpiecznym w czasie wakacji?

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	 w górach jak najszybciej zejdz 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	 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

- nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, sztyldów i słupów trakcji energetycznej
- usuń przedmioty, które porwane przez wiatr mogą być zagrożeniem
- zamknij okna i drzwi
- naładuj telefon komórkowy
- wyłącz gaz i prąd, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru

PODZAS

- zostań w domu, jeśli możesz
- poszukaj bezpiecznego schronienia
- nie zatrzymuj się pod drzewami
- 112
- PO
- pomóż rannym i poszkodowanym
- zrób zdjęcia zniszczeń, mogą pomóc w uzyskaniu odszkodowania
- poinformuj służby o niebezpiecznych zdarzeniach

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



ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

pij dużo niegazowanej wody

 unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz

 noś nakrycie głowy

 stosuj kremy z filtrem UV

 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

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



112

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 utonięcia.

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 konieczne 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 zejść 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 GPR (601 100 300) oraz regularnie sprawdzaj prognozę pogody.

Niezależnie od tego, gdzie jesteś – w górach, nad morzem – pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Od tego zależy życie Twoje i Twojej rodziny.

Pedagog

Katarzyna Łubik

Źródło:

<https://www.gov.pl/web/rcb/bezpieczne-wakacje>