

## Wytyczne dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas upałów oraz wypoczynku nad wodą



[1]

Wytyczne dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas upałów oraz bezpiecznego wypoczynku nad wodą:



## **BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ**

**Na terenie powiatu opolskiego znajdują się 2 kąpieliska  
oraz 1 miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpieli**

**Poniatowa, „Nad Zalewem”, ul. Nałęczowska i ul. Spacerowa**

**Opole Lubelskie, ul. Rybacka**

**Chodel, „Zalew”, ul. Leśna**

**Kąpielisko i miejsca wykorzystywane  
do kąpieli są pod nadzorem  
Państwowego Powiatowego Inspektora  
Sanitarnego w Opolu Lubelskim**



### **PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU NAD WODĄ:**

- nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz,
- nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłkach,
- zawsze zwracaj uwagę na znaki i flagi umieszczone w miejscu kąpieliska,
- nie kąp się w pobliżu śluz, tam i urządzeń regulacyjnych,
- jeśli długo przebywałeś na słońcu i Twoja skóra jest nagrzana, przed wejściem do wody ochłodź ciało. W tym celu usiądź w cieniu lub powoli polewaj się wodą, zaczynając od kończyn,
- pływając na łodziach, jachtach, kajakach i motorówkach zawsze zakładaj kapok,
- kąp się w miejscach do tego przeznaczonych, tylko pod opieką ratownika.

Więcej informacji na stronie: <https://psseopolelubelskie.pis.gov.pl/>

Opracowanie: OZPZ PSSE Opole Lubelskie, dn. 25.06.2019 r.



## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru ciepłego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru ciepłego lub przegrzania organizmu.

### PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 30°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączenie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

### UNIKANIE UPALU

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;

### CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpiei oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody;
- unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;

### UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca;
- zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- **do osoby, która ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;**
- **podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:**
  - przenieść osobę w chłodniejsze miejsce;
  - ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów;
  - **obniżyć temperaturę ciała poprzez:**
    - przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
    - nieprzerwane wachlowanie,
    - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C.
  - nie należy podawać żadnych leków;
  - osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Opracowanie: OZiPZ PSSE Opole Lubelskie, dn.25.06.2019 r.

[3]

### Adres źródłowy:

<http://www.ockopolelubelskie.pl/pl/news/wytyczne-dotycz-ce-zachowania-bezpiecze-stwa-podczas-up-a-w-oraz-wypoczynku-nad-wod>

### Links:



- [1] <http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/field/image/bezpieczny-wypoczynek-nad-woda.jpg>  
[2] <http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/pliki/kapielisko/bezpieczny-wypoczynek-nad-woda.jpg>  
[3] <http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/pliki/kapielisko/zasady-bezpieczenstwa-podczas-upalow.jpg>