

## Sezon wakacyjny - wytyczne dotyczące bezpieczeństwa



### BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

Ta broszura została sporządzona zgodnie z 2 lipca 2016 r.  
Agencja - Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny  
Opole Lubelskie, Agencja Wydawnicza i Poligraficzna  
z siedzibą w Opole Lubelskim, ul. Dąbrowski 10, 25-001  
Opole Lubelskie.  
Agencja - mająca zapewnioną wydrukowaną do 1000 egzemplarzy  
pod nazwą - Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny  
w Opole Lubelskim.

[www.ockopolelubelskie.pl](http://www.ockopolelubelskie.pl)

[1]

Wytyczne Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Opolu Lubelskim dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas upałów oraz bezpiecznego wypoczynku nad wodą.



## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPALÓW

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

### PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wczesnie 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 linianych 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 okolicy 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: OZPZ PSSE w Opolu Lubelskim



## BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

Na terenie powiatu opolskiego znajdują się 2 kąpieliska  
Kąpielisko - Poniatowa „Nad Zalewem”, ul. Nałęczowska  
Kąpielisko - Opole Lubelskie „Kąpielisko Miejskie”, ul. Rybacka,  
oraz 1 miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpieli - Chodel  
„Zalew”, ul. Leśna.

**Kąpieliska i miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpieli są pod nadzorem Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Opolu Lubelskim**

### PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO WYPOCZYNEKU NAD WODĄ:

- korzystaj zawsze ze strzeżonych kąpielisk,
- przestrzegaj regulaminu kąpieliska, oraz zawsze zwracaj uwagę na flagi umieszczone w miejscu kąpieliska na którym przebywasz,
- nie pływaj o zmroku oraz w czasie złej pogody;
- nie skacz do wody w miejscach których nie znasz,
- nie wchodź rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap wodą klatkę piersiową, szyję, kark, i nogi,
- nie wchodź do wody na czczo oraz bezpośrednio po posiłku,
- nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu i innych używek,
- pływając na jachtach, kajakach łodziach i motorówkach zawsze zakładaj kapok.

Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możesz sprawić aby Twój wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie.

Więcej informacji na stronie <https://sk.gis.gov.pl/>

Opracowanie: DZPZ PSSE w Opolu Lubelskim

**Załącznik:**  [Zasady bezpieczeństwa podczas upałów \(załącznik\)](#) [2]

 [Bezpieczny wypoczynek nad wodą \(załącznik\)](#) [3]

### Adres źródłowy:

<http://www.ockopolelubelskie.pl/pl/news/sezon-wakacyjny-wytyczne-dotycz-ce-bezpiecze-stwa>



**Links:**

- [1] [http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/field/image/bezpieczny\\_wypoczynek\\_nad\\_woda-page-001.jpg](http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/field/image/bezpieczny_wypoczynek_nad_woda-page-001.jpg)
- [2] [http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/attachment/zasady\\_bezpieczenstwa\\_podczas\\_u\\_palow.pdf](http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/attachment/zasady_bezpieczenstwa_podczas_u_palow.pdf)
- [3] [http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/attachment/bezpieczny\\_wypoczynek\\_nad\\_woda.pdf](http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/attachment/bezpieczny_wypoczynek_nad_woda.pdf)