



Młodzież zaczyna upragnione wakacje, życzymy więc Wam spokojnego i bezpiecznego wypoczynku, pamiętając o zasadach bezpieczeństwa, które przypominamy poniżej.

Wakacje to czas odpoczynku, relaksu i zabawy. Pamiętajmy, że to przede wszystkim od nas zależy, czy będą one bezpieczne, a tym samym udane. Dlatego niezależnie od miejsca, w którym je spędzamy, zachowujmy się odpowiedzialnie, pamiętając o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

BURZA - BĄDŹ BEZPIECZNY



nie stój pod jedynym w okolicy drzewem



unikaj dotykania metalowych przedmiotów

-  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
-  jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc

112

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | 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



@RCB_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

ogranicz przebywanie w pełnym słońcu



pij dużo niegazowanej wody

unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz



nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie



nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm



noś nakrycie głowy



w ciągu dnia zamknij i zastoń okna



stosuj kremy z filtrem UV



noś lekką i przewiewną odzież



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



112

rcb.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 wypływaj na materacu daleko od brzegu



pływaj tylko w wyznaczonych miejscach

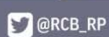


nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku



stosuj się do poleceń ratownika

rcb.gov.pl



@RCB_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

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