


# Poradnik postępowania w czasie upałów, nad wodą oraz na urlopie

Upał jest wtedy, 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, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.


---

## UPAŁ JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. 

**Jego objawy to:** zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwości bicia serca i oddechu.

## BEZPIECZNY URLOP

Urlop to czas gdy jesteśmy narażeni na różnego rodzaju zagrożenia w większym stopniu niż zazwyczaj. Mogą one dotyczyć zarówno podróży jak i samego pobytu, zwłaszcza, gdy na miejsce wypoczynku wybieramy region odrębny kulturowo lub gdzie ścierają się różne siły polityczne. Dlatego warto dokładnie zaplanować wyjazd, aby uniknąć przykrych niespodzianek. Pierwszą i podstawową rzeczą jaką powinniśmy zrobić przed podjęciem decyzji dotyczącej miejsca wypoczynku, to sprawdzić na stronie internetowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych jakie są rekomendacje dla wybranego przez nas regionu świata. 



# 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 wchodzić do wody bezpośrednio po posiłku



nigdy nie wchodzić do wody po alkoholu lub środkach odurzających



pływaj tylko w wyznaczonych miejscach



stosuj się do poleceń ratownika

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

[@RCB\\_RP](https://twitter.com/RCB_RP)

[@rzadowecentrumbezpieczenstwa](https://www.facebook.com/rzadowecentrumbezpieczenstwa)

[@rcbgovpl](https://www.instagram.com/rcbgovpl)

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa