

Zachowajmy ostrożność podczas upałów

Ze względu na słoneczną pogodę i wysokie temperatury powietrza, apelujemy o zachowanie najwyższej ostrożności. Pamiętajmy o wymagających naszej opieki – dzieciach, osobach niepełnosprawnych czy w zaawansowanym wieku. W żadnym przypadku nie pozostawiamy ich – nawet na chwilę – w samochodach, bądź na otwartym terenie, gdzie grozi przegrzanie albo porażenie słoneczne. Nie zapominajmy też o zwierzętach, które również cierpią z powodu upałów.

Zapowiadane bardzo wysokie temperatury powietrza, w przeszłości nieraz przynosiły zarówno w naszym regionie, jak i w innych województwach wiele przypadków narażenia osób wymagających opieki, przede wszystkim - dzieci, na niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia.

APELUJEMY!

- ♦ Pamiętajmy o dzieciach, osobach niepełnosprawnych i seniorach - nie pozostawiamy ich w zamkniętych samochodach, czy na otwartym terenie, w miejscach nasłonecznionych. Takie postępowanie bezpośrednio naraża ich życie!
- ♦ Nie zapominajmy też o zwierzętach - one również odczuwają negatywne skutki wysokich temperatur. Pozostawienie czworonoga w samochodzie, czy na słońcu naraża go na cierpienie i utratę życia! Pamiętajmy też, by zapewnić zwierzętom nieskrępowany dostęp do wody i możliwość schronienia w cieniu.
- ♦ Wysokie temperatury niekorzystnie wpływają również na sytuację na drogach - kierowcy często tracą czujność, są rozkojarzeni, a ich reakcje są opóźnione, w wyniku czego dochodzi do większej ilości zdarzeń drogowych. W czasie upałów szczególny nacisk kładziemy na zasadę ograniczonego zaufania - kierowca innego pojazdu może źle się poczuć, a nawet zemdleć, co może skutkować niebezpiecznymi manewrami na drodze.

Nad wodą

Słoneczna pogoda sprawia, że chętnie wypoczywamy nad wodą. By wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad i zabrać ze sobą nad wodę zdrowy rozsądek.

Wybierając teren do wypoczynku nad wodą pamiętajmy o tym, by korzystać z miejsc do tego przeznaczonych (jeziora, stawy, zalewy, rzeki z wydzielonymi miejscami do kąpeli), najlepiej tam, gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy wodni.

Przed kąpielą zapoznajmy się ze wszystkim znakami i instrukcjami dotyczącymi warunków przebywania w danym miejscu i zorientujemy się, gdzie znajduje się stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy.

Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych. Gdy wchodzimy z dziećmi do wody, zabezpieczmy je w specjalne rękawki bądź kamizelki – otoczmy je szczególną opieką!

Po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodzimy od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczmy ciało. W ten sposób unikniemy szoku termicznego. Zadbajmy także o bezpieczeństwo „zdrowotne” - aby uniknąć tzw. wstrząsu termicznego w wodzie, zanurzajmy się stopniowo oraz nie kąpmy się bezpośrednio po dłuższym opalaniu.

Warto rozeznaczyć miejsce kąpeli i eksplorować je stopniowo – nie wolno wskakiwać do wody, której głębokości nie znamy lub gdy miejsce jest objęte zakazem skakania do wody. Nieznana głębokość i struktura dna może narazić nas na urazy, kalectwo, a nawet śmierć – może zdarzyć się, że natrafimy na skaliste dno lub znaczną głębokość i skok do wody zakończy się urazem.

Materace zostawmy na brzegu - nie wypływajmy na nich na środek jeziora.

Pływając łódkami, kajakami i rowerami wodnymi pamiętajmy o założeniu kapoka.

Odpoczywając nad wodą pamiętajmy także o tym, że nie jesteśmy jedynymi użytkownikami kąpielisk. Niedopuszczalne jest popychanie czy wrzucanie osób stojących na kładkach lub pomostach do wody. Nie wolno również podtapiać innych pływających.

Nigdy nie wchodzimy do wody po wypiciu nawet najmniejszej ilości alkoholu.

Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy.

Pamiętajmy też, że podczas naszego urlopu złodzieje nie próżnują. Zwracajmy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę.

Informacja: KGP