

24.06.2016

Uwaga na upały

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa radzi, jak wypoczywać w trakcie upałów oraz jak zachować się podczas niebezpiecznych zjawisk atmosferycznych.

Synoptycy na kolejne dni zapowiadają upalną pogodę, która niewątpliwie zachęca do wypoczynku. Upały o tej porze roku często jednak niosą ze sobą gwałtowne, choć krótkotrwałe burze, z obfitymi opadami deszczu i gradu oraz porywistym wiatrem. Mogą one powodować uszkodzenia infrastruktury (np. zerwanie linii energetycznych, uszkodzenia dachów), a nawet lokalne podtopienia. Niestety dokładnego miejsca wystąpienia burz nie da się przewidzieć.

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 częstotliwość bicia serca i oddechu. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Mówiąc o upałach z reguły skupiamy się na cyfrach widocznych na mapach progностycznych. Jednak należy pamiętać, że temperatura odczuwalna przez nasz organizm (UTCI) może się różnić od tej prognozowanej i być znacznie wyższa.

UTCI, na prośbę Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, jest wyliczana przez IMGW i codziennie publikowana na stronie internetowej Centrum.

Równie niebezpiecznym zjawiskiem są burze, które przy tak wysokich temperaturach są szczególnie gwałtowne, dlatego należy pamiętać o zasadach zachowania podczas burzy i zadbać o bezpieczeństwo własne i bliskich, zwłaszcza jeżeli burza zastanie nas poza domem. Pamiętajmy więc, aby jak najszybciej znaleźć bezpieczne schronienie, unikać przebywania pod drzewami i na otwartej przestrzeni. Jeżeli jesteśmy akurat w podróży, należy pozostać w samochodzie – samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna – jednak z dala od drzew, aby porywy wiatru, które nieodmiennie towarzyszą burzy, nie przewróciły ich na nasz samochód. Osoby przebywające w grupie na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć na odległość kilkudziesięciu metrów, aby w przypadku uderzenia pioruna część grupy mogła udzielić pomocy porażonym. Należy pamiętać, że burza jest szczególnie niebezpieczna w górach. Wychodząc w góry należy dobrze przygotować się do wędrowki, aby w przypadku załamania pogody móc bezpiecznie przeczekać – a więc należy włożyć odpowiednie obuwie i ubranie oraz mieć ze sobą napoje i coś do jedzenia, co pozwoli nam uzupełnić energię. Planujący wędrowkę, powinni się też zastanowić, czy wybrana trasa, ze względu na stopień trudności jest odpowiednia dla wszystkich uczestników wędrowki.

Podczas upałów dużo czasu spędzamy nad wodą. Odpoczywajmy jednak rozsądnie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. Nie wbiegajmy rozgrzani do wody, aby nie doznać szoku termicznego i nie wchodzimy do wody po alkoholu. Zwracajmy też baczną uwagę na nasze dzieci. Chwila nieuwagi może zakończyć się tragedią.

Wypoczywajmy bezpiecznie i dbajmy o bezpieczeństwo naszych podopiecznych!

Na stronie internetowej RCB, w zakładce „Warto wiedzieć, poradniki”, znajdują się broszurki na temat bezpiecznych zachowań w wybranych zagrożeniach, w tym „Upał” i „Burza”. Poradniki, w formie pliku pdf, prezentujemy również poniżej.

[Poradnik-Upał](#)

[Poradnik-Burze](#)

[Drukuj](#)

[Generuj PDF](#)

[Powiadom](#)

[Powrót](#)
