

Świętokrzyski Urząd Wojewódzki w Kielcach

<https://archiwum.kielce.uw.gov.pl/pl/biuro-prasowe/aktualnosci/14058,Upaly-wciaz-grozne.html>
05.11.2025, 11:06

09.08.2018

Upały wciąż groźne

Wysokie temperatury nie odpuszczają. MSWiA apeluje o niebagatelizowanie ostrzeżeń o upałach i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Pamiętajmy także o bezpiecznym wypoczynku nad wodą. Od początku tegorocznego sezonu w Polsce utonęło ponad 300 osób. W naszym regionie woda pochłonęła 11 ofiar - wszystkie te osoby kąpały się w miejscach niestrzeżonych.

W najbliższych dniach termometry pokazywać będą ponad 30 stopni w cieniu. Przypominamy, że tak wysoka temperatura może być szczególnie niebezpieczna dla niemowląt i małych dzieci oraz osób w podeszłym wieku. Wszyscy powinniśmy jednak przestrzegać elementarnych zasad bezpieczeństwa.

Starajmy się nie przebywać w pełnym słońcu. Jeśli nie musimy, nie wychodźmy z domu w godzinach południowych. Każdy powinien pamiętać o wypijaniu dużej ilości wody i unikać zbędnego wysiłku fizycznego. Zachowajmy rozwagę również podczas jazdy samochodem - w trakcie upałów nasza koncentracja jest osłabiona. Pod żadnym pozorem nie wolno też zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe.

Wysokie temperatury sprawiają, że wiele osób szuka ochłody w wodzie. MSWiA oraz służby apelują o rozsądek i nieprzecenianie swoich możliwości w czasie wypoczynku nad wodą. Tylko od początku sierpnia br. utonęło już w Polsce 49 osób. Przede wszystkim zadbajmy sami o nasze bezpieczeństwo i przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika. Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych. Pływajmy tylko w miejscach strzeżonych, tam gdzie nad naszym bezpieczeństwem czuwają ratownicy i pod żadnym pozorem nie wchodzimy do wody po spożyciu alkoholu.

Przypominamy, że tzw. „dzikie kąpieliska” możemy zgłosić za pomocą Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa na stronie internetowej Policji.

Natomiast, jeśli nad wodą zauważymy niebezpieczną sytuację zagrażającą życiu lub zdrowiu, zawsze dzwońmy na numer alarmowy 112. Właściwa reakcja może uratować komuś życie (źródło: Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji).

[Poradnik Rządowego Centrum Bezpieczeństwa](#)

Bądź bezpieczny nad wodą



Nigdy nie wchodzić do wody po alkoholu i środkach odurzających



Nie skacz do wody w nieznanych miejscach



Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych



Stosuj się do poleceń ratownika



Nie wbiegaj do wody rozgrzanym



Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu



Nie pływaj bezpośrednio po posiłku



Załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

rcb.gov.pl

Jak przetrwać upały



**ogranicz przebywanie
w pełnym słońcu**



**pij dużo
niegazowanej wody**



**jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu**



**noś nakrycie
głowy**



**stosuj kremy
z filtrem UV**



**unikaj wysiłku
fizycznego**



**nie zostawiaj dzieci
i zwierząt w aucie**



**nie pij alkoholu,
bo odwadnia organizm**



**w ciągu dnia zamknij
i zasłoń okna**



**noś lekką
i przewiewną odzież**

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

ZADZWOŃ 112 lub 999

rcb.gov.pl

Burza – bądź bezpieczny



**nie wychodź z domu,
jeśli to nie jest konieczne**



**zabezpiecz drzwi i okna
oraz przedmioty
na parapecie i balkonie**



**odłącz od prądu
sprzęt domowy**



**jeśli jedziesz autem,
zjedź na parking z dala
od drzew**



**w górach jak najszybciej
zejdź ze szczytu**



**unikaj otwartych
przestrzeni**



**nie stój pod jedynym
w okolicy drzewem
czy masztem**



**unikaj dotykania
metalowych
przedmiotów**



**jeśli pływasz, natychmiast
wyjdź z wody i oddal się
od brzegu**



**jeśli zauważysz
niebezpieczne zdarzenie
- zadzwoń po pomoc**

Telefony alarmowe **112, 997**

rcb.gov.pl

Drukuj

Generuj PDF

Powiadom

Powrót