

Jak postępować w czasie upałów i jak bezpiecznie spędzić urlop

W związku z okresem wakacyjnym i możliwością wystąpienia upałów oraz zjawisk niebezpiecznych (t.j. gwałtowne burze i nawałnice) na terenie województwa lubelskiego przekazujemy poradniki opracowane przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa:

[Poradnik postępowania w czasie upałów](#)

[Poradnik bezpieczeństwa na urlopie](#)

Informacja o bezpieczeństwie nad wodą:

BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ



nie skacz do wody w nieznanych miejscach

załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym



nie wbiegaj rozgrzany do wody



nie wypływaj na materacu daleko od brzegu



nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku



nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub środkach odurzających



pływaj tylko w wyznaczonych miejscach



stosuj się do poleceń ratownika

rcb.gov.pl



@RCB_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa