

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 nieznanym miejscach

załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym



nie wbiegaj rozgrzany do wody



nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub środkach odurzających



nie wypływaj na materacu daleko od brzegu



pływaj tylko w wyznaczonych miejscach



nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku



stosuj się do poleceń ratownika

rcb.gov.pl



@RCB_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa