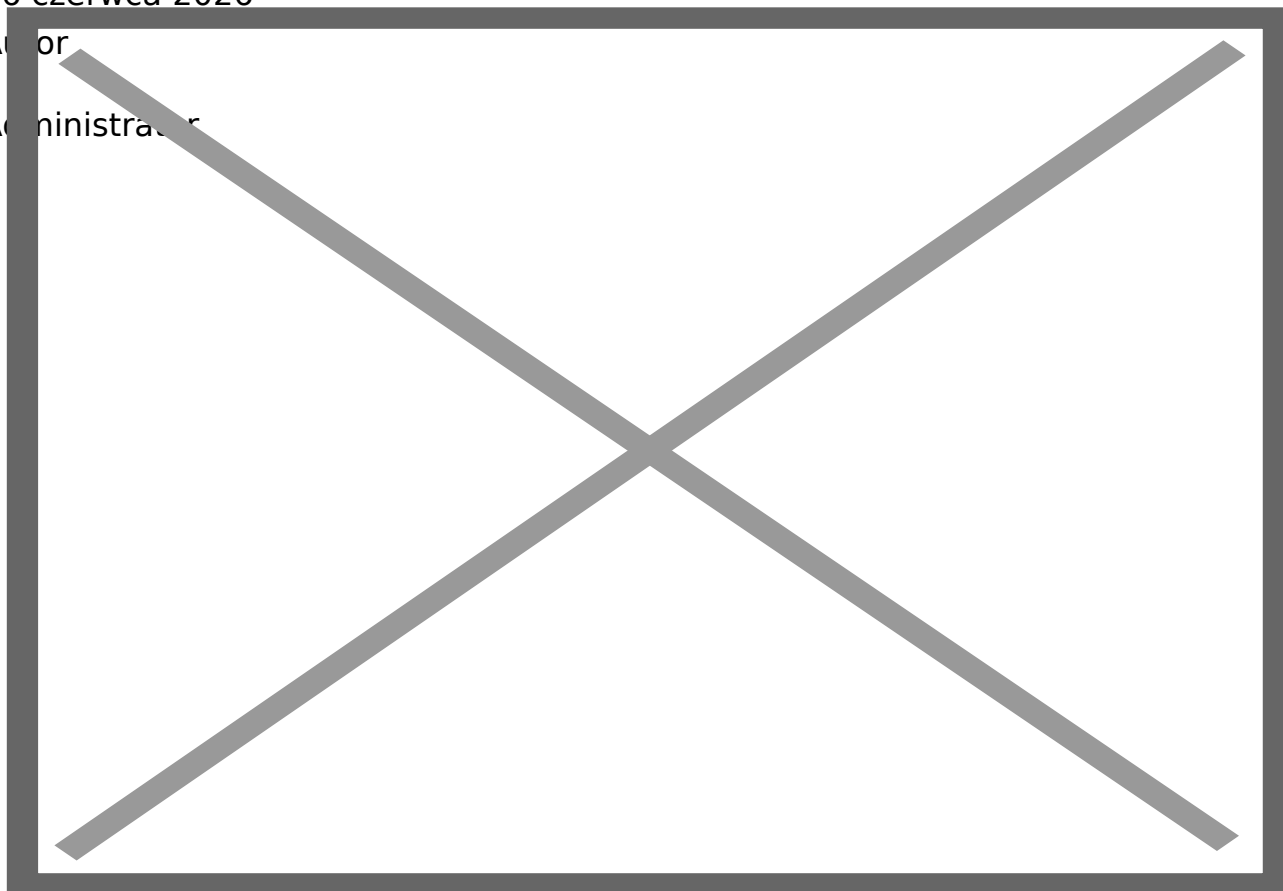


Data publikacji
26 czerwca 2026

Autor

Administrator



**W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami oraz ostrzeżeniami
wydanymi przez Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej, przypominamy o
podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas upałów. Szczególną
ostrożność powinny zachować osoby starsze, niemowlęta, małe dzieci oraz
osoby przewlekle chore.**

Podczas gorących dni warto:

- unikać przebywania na słońcu, zwłaszcza w godzinach południowych,
- pić dużo wody i regularnie nawadniać organizm,
- ograniczyć wysiłek fizyczny,
- nosić lekką, przewiewną odzież oraz nakrycie głowy,
- pamiętać, że wysoka temperatura może osłabiać koncentrację, dlatego należy zachować szczególną ostrożność podczas prowadzenia pojazdów.

Przypominamy również, aby pod żadnym pozorem nie pozostawiać dzieci ani zwierząt w zaparkowanych samochodach - nawet na krótki czas. Temperatura wewnątrz pojazdu bardzo szybko osiąga wartości zagrażające życiu.

Bezpieczny wypoczynek nad wodą

Wysokie temperatury zachęcają do korzystania z kąpielisk, jednak Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji apeluje o rozwagę. Kąpmy się wyłącznie w miejscach strzeżonych przez ratowników i nigdy nie wchodzimy do wody po spożyciu alkoholu.

Szczególną uwagę należy zwrócić na dzieci, które powinny przebywać w wodzie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.

Przypominamy, że niebezpieczne, tzw. „dzikie kąpieliska” można zgłaszać za pośrednictwem Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa.

W przypadku zauważenia sytuacji zagrażającej życiu lub zdrowiu należy niezwłocznie zadzwonić pod numer alarmowy 112.

Apelujemy do wszystkich mieszkańców o rozwagę i odpowiedzialne zachowanie podczas letniego wypoczynku.

[Wszystkie aktualności](#)