

## Poradnik dotyczący bezpieczeństwa w okresie wakacyjnym 2024.

Jak bezpiecznie przetrwać upały, w tym jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk oraz miejsc zwyczajowo wykorzystywanych do kąpieli:

**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 wy pływaj 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

[RCB-Upal\\_11148668\\_11588624Pobierz](#)

[RCB-Bezpieczny urlop - poradnik\\_11148699\\_11588646Pobierz](#)