



Kąpielisko Miejskie

Kąpielisko miejskie mieszczące się przy ulicy Rybackiej w Opolu Lubelskim to jedno z ulubionych miejsc wypoczynku mieszkańców miasta oraz okolicznych miejscowości w okresie letnim. Położone jest nieopodal zabytkowej stacji kolejki wąskotorowej, oferuje wypożyczenie rowerów wodnych i kajaków, boisko do gry w piłkę plażową oraz opiekę ratownika. Czysta woda, spokojna okolica czynią kąpielisko atrakcyjne nie tylko dla mieszkańców Opolu Lubelskiego, ale także dla turystów.

Latem Opolskie Centrum Kultury organizuje tu imprezy plenerowe, podczas których odbywają się koncerty, zawody sportowe, zabawy i gry dla całych rodzin.

W pobliżu kąpieliska znajdują się punkty gastronomiczne i sanitariaty.



BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

**Na terenie powiatu opolskiego znajdują się 2 kąpieliska
oraz 1 miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpeli**

Poniatowa, „Nad Zalewem”, ul. Nałęczowska i ul. Spacerowa

Opole Lubelskie, ul. Rybacka

Chodel, „Zalew”, ul. Leśna

**Kąpielisko i miejsca wykorzystywane
do kąpeli są pod nadzorem
Państwowego Powiatowego Inspektora
Sanitarnego w Opolu Lubelskim**



PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU NAD WODĄ:

- nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz,
- nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłkach,
- zawsze zwracaj uwagę na znaki i flagi umieszczone w miejscu kąpieliska,
- nie kąp się w pobliżu śluz, tam i urządzeń regulacyjnych,
- jeśli długo przebywałeś na słońcu i Twoja skóra jest nagrzana, przed wejściem do wody ochłodź ciało. W tym celu usiądź w cieniu lub powoli polewaj się wodą, zaczynając od kończyn,
- pływając na łodziach, jachtach, kajakach i motorówkach zawsze zakładaj kapok,
- kąp się w miejscach do tego przeznaczonych, tylko pod opieką ratownika.

Więcej informacji na stronie: <https://psseopolelubelskie.pis.gov.pl/>



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPALÓW

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru ciepłego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru ciepłego lub przegrzania organizmu.

PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 30°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączenie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

UNIKANIE UPALU

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;

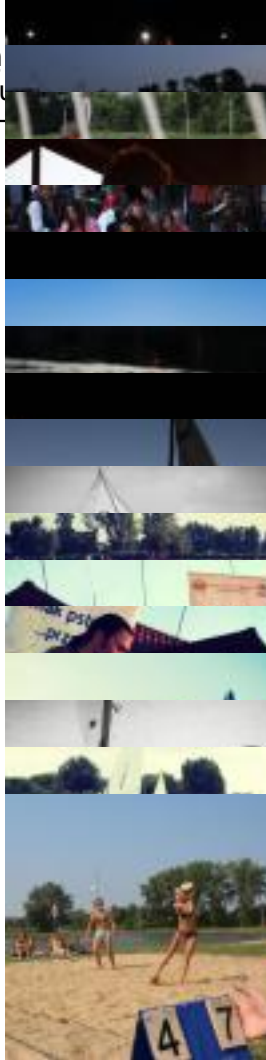
CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpiei oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody;
- unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;

UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca;
- zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- **do osoby, która ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;**
- **podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:**
 - przenieść osobę w chłodniejsze miejsce;
 - ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów;
 - **obniżyć temperaturę ciała poprzez:**
 - przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
 - nieprzerwane wachlowanie,
 - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C.
 - nie należy podawać żadnych leków;
 - osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Opracowanie: OZiPZ PSSE Opole Lubelskie, dn.25.06.2019 r.



- [1]
- [2]
- [3]
- [4]
- [5]
- [6]
- [7]
- [8]
- [9]
- [10]
- [11]
- [12]
- [13]
- [14]
- [15]
- [16]
- [17]
- [18]
- [19]
- [20]

Adres źródłowy: <http://ockopolelubelskie.pl/pl/page/k-pielisko-miejskie>

Links:

- [1] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10506_46394_9310304320_1338609148_n.jpg
- [2] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/73512_45344_6751419459_1012901771_n.jpg
- [3] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/179137_4416_34519202466_408355236_n.jpg
- [4] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/293104_4639_49320304319_1847073006_n.jpg
- [5] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/296341_2534_20548023865_2508395_n.jpg
- [6] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/318751_2534_20361357217_3495565_n.jpg
- [7] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/532416_4416_33385869246_2128183645_n.jpg
- [8] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/539706_4416_34475869137_723712078_n.jpg
- [9] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/552486_4416_33549202563_411767902_n.jpg
- [10] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/552738_441_633989202519_316207033_n.jpg
- [11] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/553746_441_634595869125_1668020259_n.jpg
- [12] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/558192_463_949386970979_943529481_n.jpg



- [13] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1001355_444000202373942_95861498_n.jpg
- [14] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1001385_453444348086366_249898075_n.jpg
- [15] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1001520_453446738086127_235258526_n.jpg
- [16] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1012029_453446688086132_783206488_n.jpg
- [17] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1012427_453444334753034_881147116_n.jpg
- [18] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1012864_444012425706053_2137966788_n.jpg
- [19] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1070002_447810425316425_1718498484_n.jpg
- [20] http://www.ockopolelubelskie.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/313136_253420504690536_2566289_n.jpg