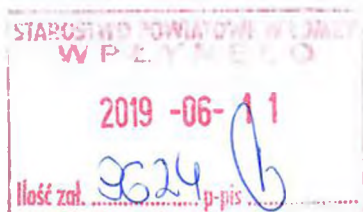


Podlaski Urząd Wojewódzki  
15-213 Białystok  
ul. Mickiewicza 3

, 2019-06-11

PCZK  
2019.06.11  
SEKRETARZ POWIATU  
mgr inż. Beata Korwek



### INFORMACJA

Korespondencja wysłana z systemu EZD PUW

#### Załączniki:

1. Pismo do JST - zalecenia upał.(4937829\_5694535).pdf
2. Zalecenia dla ludności - bezpieczeństwo nad wodą.(4937845\_5694069).pdf
3. RCB - Jak przetrwać upały.(4937843\_5694066).jpg
4. Zalecenia dla ludności - upał.(4937841\_5694065).pdf
5. RCB - informacja dot prognozowanych upałów.(4937629\_5693675).msg

Dokument został podpisany, aby go zweryfikować należy użyć  
oprogramowania do weryfikacji podpisu

Data złożenia podpisu: 2019-06-11T09:07:32.959Z

**Podpis elektroniczny**

Podpis elektroniczny zweryfikowano  
w dniu 11.06.19  
Wynik weryfikacji: ważny/nieważny/  
~~brak możliwości weryfikacji~~  
Czytelny podpis sporządzającego wydruk  
Korwek Beata

Białystok, 10 czerwca 2019 r.

**PODLASKI URZĄD WOJEWÓDZKI  
w BIAŁYMSTOKU  
15-213 Białystok, ul. Mickiewicza 3**

ZK-I.6333.30.2019.HI

**Prezydenci/Starostowie  
województwa podlaskiego**

Zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni (11-12 czerwca) na obszarze województwa podlaskiego (jak i na przeważającym obszarze kraju) prognozuje się upały. Będzie utrzymywała się bardzo wysoka temperatura od 29°C do 32°C w dzień, w nocy zaś od 17°C do 19°C. Ochłodzenie pod koniec tygodnia będzie najprawdopodobniej krótkotrwałe i ograniczone do południowo-zachodniej części Polski. W weekend 15-16 czerwca ponownie temperatura wzrośnie powyżej 30°C. Obowiązuje ostrzeżenie o upałach pierwszego i drugiego stopnia.

W nawiązaniu do powyższego zwracam się z uprzejmą prośbą o:

- przeprowadzenie akcji informacyjnej dla społeczeństwa – jak bezpiecznie przetrwać upały, w tym jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk (materiały w załączeniu);
- zwrócenie uwagi na zabezpieczenie kąpielisk;
- informowanie społeczeństwa z wykorzystaniem mediów o szczególnie dużym zagrożeniu pożarowym lasów i wprowadzonych w związku z tym okresowych zakazach wstępu na tereny leśne oraz stanie technicznym szlaków komunikacyjnych;
- utrzymanie ciągłości działania sieci wodociągowych;
- uruchomienie działań doraźnych (udostępnianie ludności klimatyzowanych pomieszczeń, rozstawianie kurtyn wodnych, rozdawanie zimnych napojów itp.);
- zorganizowanie pomocy dla podróżujących w sytuacji wystąpienia utrudnień komunikacyjnych (w tym zapewnienie dostarczenia wody podróżnym stojącym w korkach drogowych lub przebywającym w pociągach podczas przymusowych przestojów;
- zintensyfikowanie kontroli warunków życia osób objętych opieką społeczną przez ośrodki pomocy społecznej (niepełnosprawni, chorzy, samotni, osoby starsze).

Proszę o przekazanie rekomendacji i zaleceń gminom na administrowanym przez Państwa terenie.

**Załączniki:**

1. Zalecenia dla ludności – upał.
2. RCB – Jak przetrwać upały.
3. Zalecenia dla ludności – bezpieczeństwo nad wodą.
4. RCB – Bezpieczeństwo nad wodą.

Podpis elektroniczny zweryfikowano  
w dniu 12.06.19

Wynik weryfikacji: ważny/~~nieważny~~/  
~~brak możliwości weryfikacji~~

Czytelny podpis sporządzającego wydruk  


Z up. WOJEWODY PODLASKIEGO

Mirosław Sienkiewicz  
Z-ca Dyrektora Wydziału  
Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego

Do wiadomości:

MCZK/PCZK województwa podlaskiego.

# WCZK

**Wojewódzkie Centrum  
Zarządzania Kryzysowego**

*tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492, e-mail czk@bialystok.uw.gov.pl*

## **Bezpieczeństwo nad wodą**

Wypoczynek nad wodą jest jedną z najpopularniejszych form spędzania wolnego czasu. Słoneczna pogoda i wysokie temperatury sprzyjają wyborom miejsc znajdujących się w pobliżu zbiorników wodnych. Łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem.

Planując wypoczynek należy pamiętać o tym, by wybierać takie miejsca, gdzie plaże są strzeżone. Jednak nawet wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia nas od zachowania zdrowego rozsądku i od zapewnienia należytej opieki naszym dzieciom. Podczas zabawy mogą oddalić się niepostrzeżenie i zagubić w tłumie plażowiczów.

Decydując się na kąpiel, trzeba pamiętać o tym była ona bezpieczna. Należy stosować się do zasad:

- pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych,
- stosować się do poleceń ratownika (m.in. zwracać uwagę na kolory flagi na kąpielisku – biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpieli),
- nie wbiegać do wody rozgrzanym, aby nie doznać wstrząsu termicznego,
- nie skakać do wody w nieznanym miejscu, zwłaszcza „na główkę”, może to skończyć się śmiercią lub kalectwem,
- nie wypływać na materacu daleko od brzegu,
- NIGDY nie pływać po wypiciu alkoholu, nie pływać bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka,
- nie wypływać poza wyznaczony teren kąpieliska.

Pływając łódką, żaglówką, kajakiem czy rowerem wodnym pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. W przypadku wywrotki lub nieoczekiwanego wypadnięcia do wody może on uratować nam życie. Żeglarze powinni na bieżąco śledzić prognozy pogody, aby w miarę możliwości unikać zagrożenia związanego z nagłą zmianą aury.

Wypoczynek nad wodą to również opalanie. Należy chronić skórę przed poparzeniami stosując preparaty z odpowiednim dla naszej karnacji filtrem UV. Przed słońcem trzeba także zabezpieczyć oczy zakładając okulary z filtrem UV oraz głowę zakładając chustkę lub kapelusz. Nie warto nosić okularów bez odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem. Bardziej szkodzą naszym oczom niż pomagają.

### **PAMIĘTAJ!**

**Pływanie po alkoholu, brawura i przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez odpowiedniej opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięcia.**

**JEŻELI WIDZISZ  
POTRZEBUJĄCEGO POMOCY  
NIE BĄDŹ OBOJĘTNY  
MOŻESZ PRZEKAZAĆ INFORMACJĘ  
O JEGO MIEJSCU PRZEBYWANIA  
Z A D Z W O Ń!**

pod jeden z poniższych bezpłatnych numerów  
czynnych całą dobę:

**112 Numer Alarmowy**

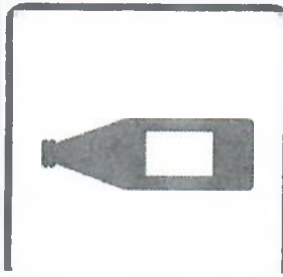




**ogranicz przebywanie  
w pełnym słońcu**



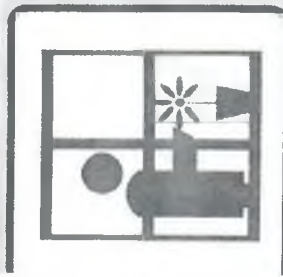
**unikaj wysiłku  
fizycznego**



**pij dużo  
niegazowanej wody**



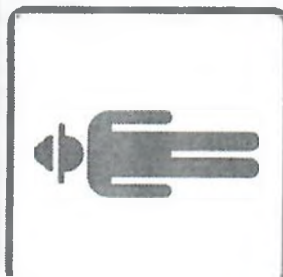
**nie zostawiaj dzieci  
i zwierząt w aucie**



**jeśli nie musisz,  
nie wychodź z domu**



**nie pij alkoholu,  
bo odwadnia organizm**



**noś nakrycie  
głowy**



**w ciągu dnia zamknij  
i zasłoń okna**



**stosuj kremy  
z filtrem UV**



**noś lekką  
i przewiewną odzież**

# WCZK

**Wojewódzkie Centrum  
Zarządzania Kryzysowego**

*tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492, e-mail czk@bialystok.uw.gov.pl*

## **Upał - zalecenia dla ludności**

**Upał** - stan pogody, gdy temperatura maksymalna powietrza, jest większa lub równa 30°C.

### **Przed wystąpieniem upałów:**

1. Zaopatrzyć się w okulary przeciwsłoneczne oraz nakrycie głowy.
2. W okresie letnim nakładać ubrania w jasnych barwach - ciemne przyciągają słońce.
3. Zadbaj o zapas wody pitnej.
4. Kup balsam z filtrem.
5. Sprawdź w jakich temperaturach powinny być przechowywane Twoje leki.

### **Podczas wystąpienia upałów:**

1. Przebywając w domu, zasłoń okna. Odpowiednia wentylacja zamkniętych pomieszczeń, zapewni komfort przebywania w pomieszczeniach podczas upałów.
2. W miarę możliwości staraj się przebywać w cieniu. W godzinach popołudniowych, unikaj długiego przebywania na słońcu.
3. Noś okulary przeciwsłoneczne, nakrycia głowy oraz luźne ubrania, zakrywające jak największą powierzchnię ciała.
4. W celu ochrony skóry, stosuj balsamy z filtrem.
5. Spożywaj lekkie posiłki, pij duże ilości płynów. Ogranicz spożywanie słodkich napoi, kawy i alkoholu (powodują odwodnienie organizmu).
6. Ogranicz wysiłek fizyczny, który podczas upałów może stwarzać zagrożenie.
7. Zwróć szczególną uwagę na rzeczy i materiały pozostawione w samochodzie. Łatwopalne (kanistry z benzyną, butle gazowe) mogą stwarzać niebezpieczeństwo.
8. Nie zostawiaj w samochodzie dzieci oraz zwierząt.
9. Zadbaj o zwierzęta. Zapewnij im nieograniczony dostęp do wody pitnej oraz zacienionego miejsca.
10. Zadbaj o prawidłowe nawodnienie roślin.

### **Skutki upałów:**

1. Upały negatywnie wpływają na przyrodę, człowieka oraz infrastrukturę. Wysoka temperatura powietrza niszczy nawierzchnie dróg, tory kolejowe oraz linie energetyczne. Powoduje znaczny spadek wilgotności terenów zielonych co prowadzi do pożarów. Potęguje zjawisko suszy atmosferycznej, gruntowej i hydrologicznej.

2. Upał najbardziej zagraża osobom chorym, starszym, dzieciom i kobietom w ciąży. Skutkiem przegrzania i odwodnienia organizmu są zawroty głowy, osłabienie, problemy żołądkowe, gorączka i bóle mięśni, omdlenia, problemy z krążeniem krwi
3. Wskutek zbyt długiego przebywania na słońcu lub w gorącym pomieszczeniu, może także dojść do udaru cieplnego. Objawami udaru są: silne bóle głowy wraz z zawrotami, zmęczenie, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.
4. Kolejnym następstwem upału i przegrzania organizmu jest szok termiczny, gdy nastąpi kontakt rozgrzanego ciała z zimnym środowiskiem.

**JEŻELI WIDZISZ  
POTRZEBUJĄCEGO POMOCY  
NIE BĄDŹ OBOJĘTNY  
MOŻESZ PRZEKAZAĆ INFORMACJĘ  
O JEGO MIEJSCU PRZEBYWANIA  
Z A D Z W O Ń!  
pod jeden z poniższych bezpłatnych numerów  
czynnych całą dobę:**

**112 Numer Alarmowy**

***Nie stróż od udzielania pomocy osobom potrzebującym !!!***

**Adam Szponarski**

---

**Od:** Klim Mariusz w imieniu CZK  
**Wysłano:** 10 czerwca 2019 13:27  
**Do:** sekretariatWZK  
**DW:** Ignaciuk Hanna; Gniado Marcin  
**Temat:** FW: RCB - informacja dot. prognozowanych upałów  
**Załączniki:** RCB - informacja dot. prognozowanych upałów.pdf

Przekazuje inf. z RCB dot. upałów.

Dyżurny  
Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego  
Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego  
Mariusz Klim  
Tel. 85 74 39 535  
Fax. 85 73 22 492  
Mail: [mklim@bialystok.uw.gov.pl](mailto:mklim@bialystok.uw.gov.pl)

---

**From:** Dyżurny RCB [mailto:[dyzurny@rcb.gov.pl](mailto:dyzurny@rcb.gov.pl)]  
**Sent:** Monday, June 10, 2019 1:24 PM  
**Subject:** RCB - informacja dot. prognozowanych upałów

Szanowni Państwo,  
w załączeniu przesyłam wiadomość do służbowego wykorzystania, z prośbą o przekazanie do samorządów.

Z poważaniem



**Mariusz Haponiuk**

Szef Zmiany Służby Dyżurnej RCB  
Centrum Operacyjno-Analityczne  
Biura Analiz i Reagowania

ul. Rakowiecka 2a, 00-993 Warszawa  
tel: +48 22 36 16 900 / fax +48 22 36 16 906  
kom: 785 700 177

*niepodległa*

POLEKA  
STULEGIE ODZYWANIA  
NIEPODLEGŁOŚĆ



Warszawa, 10 czerwca 2019 r.

## INFORMACJA

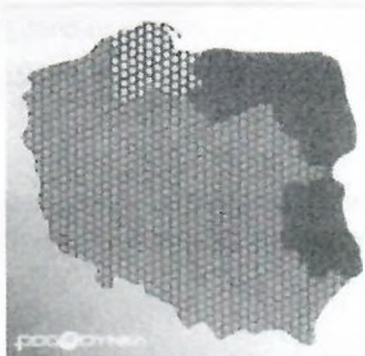
### dotycząca prognozowanych upałów

*Zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni (10-13 czerwca) na przeważającym obszarze kraju będzie utrzymywała się bardzo wysoka temperatura (od 29 do 33°C). Ochłodzenie pod koniec tygodnia będzie najprawdopodobniej krótkotrwałe i ograniczone do południowo-zachodniej części Polski. W weekend 15-16 czerwca ponownie temperatura wzrośnie powyżej 30°C.*

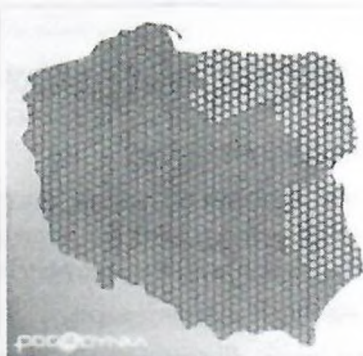
*Wysokiej temperaturze towarzyszyć będą burze, spodziewane już dziś i jutro w województwach zachodnich. Burzom towarzyszyć będą opady do 40 mm i porywy wiatru do 80 km/h, jutro na Dolnym Śląsku nawet do 100 km/h.*

*Utrzymywanie się wysokiej temperatury powietrza na obszarze całego kraju przez niemal tydzień może mieć negatywne skutki dla zdrowia i życia ludzi, ruchu kołowego i szynowego, funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodociągowej, a także dla zagrożenia pożarowego w lasach.*

Ważne od 7:30 2019-06-10  
do 7:30 2019-06-11



Ważne od 7:30 2019-06-11  
do 7:30 2019-06-12



Ważne od 7:30 2019-06-12  
do 7:30 2019-06-13



### REKOMENDACJE: ADMINISTRACJA CENTRALNA

- Podjęcie akcji informacyjnej dotyczącej postępowania w czasie upałów, w tym poprzez Regionalny System Ostrzegania – RSO (wykonuje: MSWiA, wojewodowie);
- Przygotowanie placówek ochrony zdrowia oraz systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego na przyjęcie zwiększonej liczby osób potrzebujących opieki (wykonuje: MZ, wojewodowie);
- Uruchomienie obiegu informacji o poziomie zagrożenia i podejmowanych działaniach (wykonuje: RCB, CZK);
- Rozważenie możliwości wprowadzenia ograniczeń w ruchu samochodów ciężarowych i oznakowanie odcinków dróg w związku z niebezpieczeństwem wynikającym z upałów (miękką nawierzchnia) oraz przekazanie informacji do użytkowników dróg m.in. za pośrednictwem mediów, w tym CB-radio, RSO (wykonuje: MI/GDDKiA, RCB, MSWiA);
- Wprowadzanie ograniczeń prędkości dla pociągów oraz przekazywanie informacji o utrudnieniach społeczeństwu m.in. za pośrednictwem mediów, komunikatów dla podróżnych na dworcach, RSO oraz zabezpieczenie zapasu wody dla podróżujących (wykonuje: MI/PPK PLK, MSWiA, wojewodowie);



- Przygotowanie krajowego systemu elektroenergetycznego (KSE) do warunków wzrostu zapotrzebowania na moc w związku z pracą dodatkowych urządzeń chłodzących oraz informowanie o ewentualnych planowanych ograniczeniach (wykonuje: PSE, ME, wojewodowie);
- W związku z czasowym obniżeniem poziomu wody w rzekach, **przygotowanie elektrowni systemowych na możliwe utrudnienia w poborze wody chłodzącej do procesu produkcji** (wykonuje: PSE, RCB, ME, wojewodowie).

#### REKOMENDACJE: WOJEWODOWIE

- Informowanie ludności o prognozowanych niebezpiecznych zjawiskach meteorologicznych, w tym za pośrednictwem RSO;
- Podjęcie akcji informacyjnej dla społeczeństwa – jak bezpiecznie przetrwać upały, w tym jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk;
- Koordynowanie działań administracji zespolonej w zakresie udzielania pomocy (przedsiębiorstwa wodociągowe/PSP – rozstawienie kurtyn wodnych);
- Zintensyfikowanie działań służb w zakresie współdziałania z systemem Państwowego Ratownictwa Medycznego poprzez gotowość do niesienia pomocy osobom znajdującym się w stanie nagłego zagrożenia życia lub zdrowia;
- Przekazanie rekomendacji i zaleceń dotyczących postępowania/działania w czasie upałów do powiatów;
- Uruchomienie raportowania sytuacyjnego do RCB z uwzględnieniem podejmowanych działań mających na celu zminimalizowanie zagrożenia.

#### REKOMENDACJE: SAMORZĄDY

- Akcja informacyjna dla społeczeństwa – jak bezpiecznie przetrwać upały, w tym jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk;
- Zwrócenie uwagi na zabezpieczenie kąpielisk;
- Informowanie społeczeństwa z wykorzystaniem mediów o szczególnie dużym zagrożeniu pożarowym lasów i wprowadzonych w związku z tym okresowych zakazach wstępu na tereny leśne oraz o stanie technicznym szlaków komunikacyjnych;
- Utrzymanie ciągłości działania sieci wodociągowych;
- Uruchomienie działań doraźnych (udostępnianie ludności klimatyzowanych pomieszczeń, rozstawianie kurtyn wodnych, rozdawanie zimnych napojów itp.);
- Zorganizowanie pomocy dla podróżujących w sytuacji wystąpienia utrudnień komunikacyjnych (w tym zapewnienie dostarczania wody podróżnym stojącym w korkach drogowych lub przebywającym w pociągach podczas przymusowych przestojów);
- Zintensyfikowanie kontroli warunków życia osób objętych opieką społeczną przez ośrodki pomocy społecznej (niepełnosprawni, chorzy, samotni, osoby starsze).

ZASTĘPCA DYREKTORA  
Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

Grzegorz Świszcz