Do natychmiastowej publikacji: 25.07.2023 **GUBERNATOR KATHY HOCHUL**

GUBERNATOR HOCHUL OSTRZEGA MIESZKAŃCÓW STANU NOWY JORK PRZED NIEBEZPIECZNYMI UPAŁAMI SPODZIEWANYMI W CAŁYM STANIE JESZCZE W TYM TYGODNIU

Oczekuje się, że w czwartek i piątek wartości indeksu ciepła przekroczą 100 stopni dla stref na niższych wysokościach

Piątkowe „odczuwalne" temperatury mogą osiągnąć 105 stopni lub więcej w Nowym Jorku, na Long Island i w regionie Mid-Hudson

Agencje stanowe przygotowane do reagowania na ekstremalne upały i zapewnienia zasobów władzom lokalnym

Gubernator Hochul zachęca mieszkańców stanu Nowy Jork do odwiedzenia regionalnych chłodzonych pomieszczeń ochronnych

Gubernator Kathy Hochul ostrzegła dziś mieszkańców stanu Nowy Jork przed niebezpiecznymi upałami, które mają dotknąć znaczną część stanu jeszcze w tym tygodniu. Mieszkańcy stanu Nowy Jork powinni z wyprzedzeniem przygotować się na wysokie temperatury i wilgotność prognozowane w czwartek i piątek, z wartościami indeksu ciepła – lub „odczuwalnymi" temperaturami – przekraczającymi 100 stopni na niższych wysokościach w całym stanie. W piątek prognozuje się, że indeks ciepła osiągnie 105 stopni lub więcej w regionie Nowego Jorku, Long Island i Mid-Hudson. Gubernator Hochul zachęciła mieszkańców stanu Nowy Jork do podjęcia środków ostrożności i planowania z wyprzedzeniem w związku z dotarciem do stanu fali ekstremalnych upałów.

„Ekstremalne upały stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia mieszkańców stanu Nowy Jork, szczególnie dla wrażliwych populacji, takich jak dzieci i seniorzy", **powiedziała gubernator Hochul**. „Poleciłam agencjom stanowym, aby podjęły wszelkie niezbędne środki ostrożności w celu zapewnienia bezpieczeństwa mieszkańcom stanu Nowy Jork podczas zbliżających się zjawisk pogodowych i w razie potrzeby zadysponowania personelu. Zanim fala upałów dotrze do stanu Nowy Jork w czwartek, zachęcam wszystkich mieszkańców stanu Nowy Jork do podjęcia zdroworozsądkowych środków ostrożności: unikania słońca, nawadniania się,

sprawdzania jak wygląda sytuacja u sąsiadów i ustalenia lokalizacji chłodzonego pomieszczenia ochronnego”.

Komisarz Wydziału Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych, Jackie Bray, powiedziała: „Pod koniec tego tygodnia na terenie znacznej części stanu Nowy Jork wystąpią temperatury bliskie lub przekraczające 100 stopni. Takie temperatury mogą być niebezpieczne dla niektórych osób przebywających na zewnątrz przez dłuższy czas lub bez klimatyzacji. Jeśli ktoś znajduje się w obszarze, w którym spodziewane są ekstremalne warunki atmosferyczne, należy poświęcić trochę czasu na planowanie z wyprzedzeniem i rozważenie alternatywnych planów spędzenia czasu w czwartek i piątek”.

Zachęcamy mieszkańców stanu Nowy Jork do monitorowania lokalnej prognozy pogody w celu uzyskania najbardziej aktualnych informacji. Pełny wykaz obserwacji pogodowych, ostrzeżeń, porad i najnowsze prognozy są dostępne na stronie internetowej National Weather Service.

Departament Zdrowia (Department of Health, DOH) zachęca mieszkańców stanu Nowy Jork do zwracania uwagi na objawy schorzeń związanych z upałem i prowadzi zaktualizowaną listę chłodzonych pomieszczeń ochronnych, których adresy są przekazywane przez lokalne wydziały zdrowia i biura zarządzania kryzysowego.

Komisarz Departamentu Zdrowia Stanu Nowy Jork, dr James McDonald, powiedział: „Połączenie temperatur na poziomie 90 stopni i wysokiej wilgotności może skutkować niebezpiecznymi warunkami zdrowotnymi w całym stanie Nowy Jork, szczególnie w przypadku osób starszych i osób z przewlekłymi schorzeniami. Ważne jest, aby obywatele byli świadomi oznak i objawów chorób związanych z upałem oraz, jeśli to możliwe, pozostawali nawodnieni, korzystali z klimatyzowanych pomieszczeń i unikali forsownych aktywności na świeżym powietrzu”.

Na problemy związane z upałem najbardziej narażone są osoby starsze i cierpiące na przewlekłe choroby. Czynniki takie jak otyłość, gorączka, odwodnienie, przyjmowanie leków na receptę, choroby serca, choroby psychiczne, słabe krążenie, oparzenia słoneczne, spożywanie alkoholu, praca na świeżym powietrzu i mieszkanie w obszarach miejskich, gdzie w upalne dni mogą utrzymywać się zanieczyszczenia, mogą zwiększać ryzyko problemów związanych z upałem. Objawy problemów związanych z upałem, takich jak udar cieplny i wyczerpanie cieplne, obejmują wysoką temperaturę ciała (103 stopnie lub więcej), gorącą, zaczerwienioną, suchą lub lepką skórę, szybki, silny puls lub szybki, słaby puls, ból głowy, zawroty głowy, nudności, wymioty, zmęczenie lub osłabienie, skurcze mięśni oraz utratę przytomności i omdlenia. Jeśli objawy te są widoczne, należy zadzwonić pod numer 911, przenieść osobę w chłodne miejsce, rozluźnić ubranie i nałożyć na ciało wilgotne, chłodne kompresy lub zapewnić jej chłodną kąpiel. Problemów związanych z upałem można uniknąć i istnieje wiele sposobów zapobiegania im.

Mieszkańców stanu Nowy Jork zachęca się do pozostawienia otwartych okien i rolet po zacienionej stronie i zamkniętych po słonecznej stronie domu, jeśli w domu nie ma klimatyzacji, do picia dużej ilości płynów, ale unikania alkoholu, kofeiny i słodkich napojów, do brania chłodnych pryszniców i kąpieli, unikania słońca, unikania forsownej aktywności na świeżym powietrzu w najgorętszej części dnia (między godziną 11:00 a 16:00), stosowania filtrów przeciwsłonecznych i wentylowanego nakrycia głowy podczas przebywania na słońcu oraz nigdy nie pozostawiania dzieci, zwierząt domowych lub osób o specjalnych potrzebach w zaparkowanym samochodzie, nawet na krótko, ponieważ temperatura w samochodzie może w ciągu zaledwie kilku minut wzrosnąć do niebezpiecznego poziomu.

Aby złagodzić skutki ekstremalnych upałów, istnieją publiczne klimatyzowane miejsca, w których można się ochłodzić, w tym chłodzone pomieszczenia ochronne, biblioteki, centra handlowe i supermarkety. Informacje na temat lokalizacji chłodzonych pomieszczeń ochronnych można znaleźć tutaj.

Dyrektor generalny Departamentu ds. Usług Publicznych Stanu Nowy Jork, Rory M. Christian, powiedział: „Aby pomóc zmniejszyć zapotrzebowanie na energię elektryczną, ważne jest, aby osoby indywidualne i firmy zmniejszyły jej zużycie. Ponadto obywatele powinni szukać sposobów na utrzymanie chłodu i nawodnienia. Podejmując działania już teraz, możemy obniżyć zużycie energii elektrycznej podczas tej fali upałów, zachowując przy tym zdrowie i bezpieczeństwo”.

Komisarz Departamentu Ochrony Środowiska Stanu Nowy Jork, Basil Seggos, powiedział: „W związku z tym, że temperatury mają osiągnąć niebezpieczny poziom jeszcze w tym tygodniu, wzywa się mieszkańców Nowego Jorku do podjęcia środków ostrożności, aby zapewnić sobie chłód i bezpieczeństwo. Ekstremalne upały i inne skutki zmian klimatu, w tym silniejsze burze i zanieczyszczenie powietrza, nadal negatywnie wpływają na społeczności stanu Nowy Jork. We współpracy z gubernator Hochul oraz partnerami stanowymi, miejskimi i społecznymi, Departament Ochrony Środowiska (Department of Environmental Conservation, DEC) jest zaangażowany w edukowanie mieszkańców stanu Nowy Jork o tym, jak przygotować się na ekstremalne temperatury i współpracować przy opracowywaniu strategii radzenia sobie z ekstremalnymi upałami dziś i w przyszłości”.

Prezes i dyrektor generalna Urzędu ds. Badań i Rozwoju Energetyki Stanu Nowy Jork, Doreen M. Harris, powiedziała: „Wszyscy mieszkańcy stanu Nowy Jork, zwłaszcza ci narażeni na ekstremalne upały, mogą podjąć natychmiastowe i zapobiegawcze środki, aby zapewnić sobie chłód, jednocześnie obniżając koszty energii. Bardziej tradycyjne sposoby zarządzania energią, takie jak pozostawienie zaciągniętych zasłon, można zastosować od razu, ale właściciele domów jednocześnie dążą do długoterminowych rozwiązań, takich jak połączenie bezpłatnej oceny energetycznej przez agencje stanu Nowy Jork z poprawą zabezpieczenia domów przed wpływem czynników atmosferycznych i wyborem technologii czystej energii”.

Komisarz Urzędu ds. Parków, Rekreacji i Ochrony Zabytków Stanu Nowy Jork, Erik Kulleseid, powiedział: „Nasze baseny, plaże i tereny natryskowe w parkach stanu Nowy Jork są gotowe na przyjęcie ludzi, którzy chcą się ochłodzić podczas tych ekstremalnych upałów. Korzystając z naszych różnych kąpielisk, apelujemy do wszystkich odwiedzających, aby pamiętali o bezpieczeństwie swoim i swoich bliskich".

Stan przygotowania agencji

Wydział ds. Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych (Division of Homeland Security and Emergency Services)
Centrum Operacji Kryzysowych (Emergency Operations Center) Wydziału ds. Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych Stanu Nowy Jork (New York State Division of Homeland Security and Emergency Services, DHSES) monitoruje prognozy pogody, zwracając baczną uwagę na indeks ciepła w tym tygodniu. DHSES jest w kontakcie się z lokalnymi kierownikami ds. sytuacji kryzysowych w całym stanie i będzie koordynować wszelkie potencjalne działania agencji stanowych w celu udzielenia pomocy lokalnym władzom. Stanowe magazyny są przygotowane do tego, aby w razie potrzeby rozmieścić zasoby na terenach stanu dotkniętych katastrofą.

Departament Ochrony Środowiska (Department of Environmental Conservation)
Departament Ochrony Środowiska (DEC) informuje, że letnie upały mogą prowadzić do powstawania ozonu w warstwie przyziemnej. DEC i DOH wydają ostrzeżenia zdrowotne dotyczące jakości powietrza, gdy meteorolodzy DEC przewidują, że poziomy zanieczyszczeń, w tym ozonu i drobnego pyłu zawieszonego, przekroczą wartość indeksu jakości powietrza wynoszącą 100, gdy oczekuje się, że stężenia w powietrzu na zewnątrz będą niezdrowe dla wrażliwych grup. Jutro, 26 lipca, od godziny 11:00 do 23:00 obowiązuje zalecenie dotyczące ozonu w regionie metropolitalnym Nowego Jorku. Więcej informacji na temat prognozy jakości powietrza w stanie Nowy Jork można znaleźć tutaj. Aktualną lokalną jakość powietrza można sprawdzić na stronie www.airnow.gov.

Gubernator Hochul priorytetowo potraktowała zajęcie się obecnymi i przyszłymi skutkami ekstremalnych upałów dla stanu i poleciła DEC i NYSERDA koordynację stanowych działań w zakresie planowania i reagowania. Ponad 20 agencji i organów administracji stanu Nowy Jork współpracuje w ramach grupy roboczej pracującej nad planem działań na rzecz walki z ekstremalnymi upałami (Extreme Heat Action Plan Working Group), aby opracować strategie, które pomogą zaradzić skutkom ekstremalnych upałów w społecznościach znajdujących się w trudnej sytuacji i dla innych mieszkańców stanu Nowy Jork narażonym na skutki coraz wyższych temperatur spowodowanych zmianami klimatycznymi. Tymczasowe zalecenia ogłoszone przez gubernator Hochul w zeszłym roku stanowią pierwszy etap bardziej kompleksowego planu działań na rzecz walki z ekstremalnymi upałami, który pozwoli określić działania podejmowane przez władze stanowe w związku ze strukturalnymi czynnikami powodującymi ekstremalne upały i ich nieproporcjonalnym wpływem na najbardziej narażone społeczności w stanie Nowy Jork. Wczesne działania obejmują dodanie ekstremalnych upałów do kompleksowego planu zarządzania kryzysowego stanu Nowy

Jork, aby umożliwić władzom stanowym odpowiednie przygotowanie się, reagowanie i łagodzenie skutków ekstremalnych upałów. Społeczny zespół doradczy składający się z przedstawicieli organizacji społecznych i samorządów lokalnych, ekspertów merytorycznych i innych grup interesariuszy spotyka się regularnie, aby zapewnić wkład w opracowywanie planu, który będzie również obejmował możliwości uzyskania przez członków społeczeństwa wymaganych informacji i wniesienia swojego wkładu w ramach wydarzeń informacyjnych i sesji zgłaszania uwag. Niedawno zakończyła się seria webinariów organizowanych przez DEC i NYSERDA przy współpracy grupy roboczej pracującej nad planem działań na rzecz walki z ekstremalnymi upałami i University Buffalo, która obejmowała prezentacje panelu ekspertów merytorycznych na tematy istotne dla stanowego i lokalnego planowania działań na wypadek ekstremalnych upałów. Dodatkowe informacje na temat skutków ekstremalnych upałów można znaleźć na stronie https://www.dec.ny.gov/energy/125801.html.

Departament ds. Usług Publicznych (Department of Public Service)
Departament ds. Usług Publicznych Stanu Nowy Jork (Department of Public Service, DPS) monitoruje działanie sieci elektrycznej i nadzoruje działania podejmowane przez jednostki użyteczności publicznej w reakcji na wszelkie sytuacje, które mogą powstać w wyniku tegorocznych ekstremalnych upałów. Przedsiębiorstwa użyteczności publicznej w stanie Nowy Jork mają do dyspozycji około 5500 pracowników do oceny szkód, podejmowania działań ratowniczych, przeprowadzania napraw i przywracania porządku na terenie całego stanu Nowy Jork w związku ze skutkami warunków atmosferycznych w tym tygodniu. Pracownicy Agencji będą śledzić pracę przedsiębiorstw użyteczności publicznej przez cały czas trwania zdarzenia i zapewnią, że przedsiębiorstwa skierują odpowiedni personel do regionów, które mogą zostać najbardziej poszkodowane.

Urząd ds. Parków, Rekreacji i Ochrony Zabytków (Office of Parks, Recreation and Historic Preservation)
W ramach Parków Stanowych stanu Nowy Jork znajdują się obiekty, w których można się ochłodzić, pływając w basenach i zbiornikach wodnych lub chłodząc się dzięki spryskiwaczom.Lista dostępnych obiektów kąpielowych w parkach stanowych jest dostępna tutaj.

Porady dotyczące bezpieczeństwa w czasie upałów

Aby pomóc mieszkańcom stanu Nowy Jork zachować bezpieczeństwo podczas nadmiernych upałów, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami i odwiedź stronę internetową poświęconą zaleceniom dotyczącym bezpieczeństwa DHSES.

Przygotuj się
Podejmij odpowiednie działania w celu uniknięcia wyczerpania spowodowanego upałem, m.in. dostosowując plan dnia tak, aby nie przebywać na zewnątrz w najgorętszych godzinach dnia, i w miarę możliwości modyfikując dietę oraz spożycie wody. Aby pomóc mieszkańcom stanu Nowy Jork zachować bezpieczeństwo podczas nadmiernych upałów, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami i odwiedź stronę internetową poświęconą zaleceniom dotyczącym bezpieczeństwa DHSES.

- Ogranicz forsowne zajęcia i ćwiczenia, szczególnie w godzinach największego nasłonecznienia.
- Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać wcześnie rano, tj. przed godziną 7:00.
- Jedz mniej produktów białkowych, a więcej owoców i warzyw. Białko wytwarza i zwiększa ciepło metaboliczne, które powoduje utratę wody. Spożywaj mniejsze posiłki, ale rób to częściej. Nie jedz słonych potraw.
- Podczas upałów wypijaj co najmniej 2-4 szklanki wody na godzinę, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. Unikaj napojów zawierających alkohol lub kofeinę.
- W miarę możliwości nie wychodź na słońce i staraj się przebywać w klimatyzowanych pomieszczeniach. Słońce rozgrzewa wnętrze ludzkiego ciała, powodując odwodnienie. Jeżeli w budynku nie ma klimatyzacji, zostań na najniższym piętrze, poza zasięgiem nasłonecznienia, lub wybierz się do budynku publicznego, który jest klimatyzowany.
- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, użyj kremu ochronnego z wysoką wartością SPF (co najmniej SPF 15) oraz noś czapkę lub kapelusz, aby chronić twarz i głowę.
- Przebywając na zewnątrz, noś luźne, lekkie ubranie w jasnych kolorach. Zasłaniaj skórę w jak największym stopniu, aby uniknąć oparzeń słonecznych i przegrzania ciała wskutek oddziaływania promieni słońca.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci, zwierząt ani osób wymagających szczególnej opieki w zaparkowanym samochodzie lub innym pojeździe, szczególnie w czasie silnych upałów. Temperatura we wnętrzu zamkniętego pojazdu może szybko osiągnąć ponad 140 stopni. Ekspozycja na tak wysoką temperaturę może być zabójcza w ciągu kilku minut.
- Zwracaj uwagę na sąsiadów w czasie fali upałów, zwłaszcza jeżeli są to osoby w podeszłym wieku, osoby z małymi dziećmi lub osoby ze specjalnymi potrzebami. Zapewnij wystarczającą ilość pożywienia i wody swoim zwierzętom.
- Dłuższa ekspozycja na wysoką temperaturę może być szkodliwa, a potencjalnie śmiertelna. Zadzwoń na 911, jeżeli zauważysz u siebie lub innej osoby objawy lub oznaki choroby wywołanej upałem, takie jak ból głowy, zawroty głowy, skurcze mięśni, mdłości i wymioty.

Oszczędzaj energię elektryczną

NYSERDA zaleca podjęcie inteligentnych kroków w celu zmniejszenia zużycia energii, szczególnie w okresach szczytowego zapotrzebowania, co nie tylko pomaga obniżyć szczytowe obciążenie stanowej sieci energetycznej, ale także oszczędza pieniądze konsumentów w okresie, gdy energia elektryczna jest najdroższa. Aby ograniczyć zużycie energii, szczególnie w okresie największego zapotrzebowania, zachęca się społeczeństwo do podjęcia następujących energooszczędnych działań, które są niskonakładowe lub nie wymagają ponoszenia żadnych kosztów:

- Zasuń zasłony oraz zamknij okna i drzwi po nasłonecznionej stronie mieszkania, aby ograniczyć nagrzewanie przez światło słoneczne.

- Wyłącz klimatyzację, oświetlenie i inne urządzenia, gdy przebywasz poza domem, i ustaw włącznik zegarowy na włączenie klimatyzacji mniej więcej pół godziny przed swoim powrotem do domu. Korzystaj z zaawansowanych listew zasilających, aby centralnie „wyłączać” wszystkie urządzenia i oszczędzać energię.
- Wentylatory zapewniają poczucie ochłodzenia w pomieszczeniu (nawet o 10 stopni) i zużywają o 80% mniej energii niż klimatyzatory.
- Kupując klimatyzator, szukaj modelu z certyfikatem ENERGY STAR, który zużywa do 25% mniej energii niż modele standardowe.
- Ustaw klimatyzację na 78 stopni lub wyżej, aby uzyskać oszczędność na kosztach chłodzenia pomieszczeń.
- Ulokuj klimatyzator w centralnie położonym oknie, a nie w oknie narożnym, aby zapewnić lepszy przepływ powietrza.
- Rozważ umieszczenie urządzenia na północnej, wschodniej lub najbardziej zacienionej stronie domu. Klimatyzator będzie pracować z większą intensywnością i zużywać więcej energii, jeżeli będzie wyeksponowany na bezpośrednie światło słoneczne.
- Uszczelnij przestrzeń wokół klimatyzatora, aby zapobiec uciekaniu chłodnego powietrza.
- Zadbaj o czyszczenie wentylatorów klimatyzatora i skraplacza oraz cewek, aby zapewnić efektywną pracę klimatyzacji. Sprawdzaj filtr raz w miesiącu, wymieniając go w razie potrzeby.
- Z urządzeń takich jak pralka, suszarka, zmywarka czy piekarnik korzystaj wcześnie rano lub późnym wieczorem. To także pomoże zmniejszyć wilgotność i temperaturę w domu.
- Używaj energooszczędnych żarówek z certyfikatem ENERGY STAR zamiast standardowych żarówek żarowych, co pozwala zużyć o 75% mniej energii.
- W miarę możliwości przyrządzaj jedzenie w kuchence mikrofalowej. Mikrofalówki zużywają około 50% mniej energii niż tradycyjne piekarniki.
- Rozwieszaj ubrania do suszenia. Jeżeli korzystasz z suszarki mechanicznej, pamiętaj o czyszczeniu filtra suszarki przed każdym kolejnym załadunkiem.
- Zwróć uwagę na różne sposoby zużywania wody w całym domu. Zamiast zużywać 30–40 galonów wody na kąpiel, zamontuj prysznic z ograniczeniem przepływu, zużywający mniej niż 3 galonów na minutę.
- Obniżenie ustawienia temperatury w pralce i płukanie w zimnej wodzie ograniczy zużycie energii.
- Dodatkowe wskazówki dotyczące oszczędzania energii są dostępne na stronie internetowej NYSERDA w tym miejscu.

Bezpieczeństwo na wodzie

- **Zapewnij nadzór przez osoby dorosłe.** Jest to najważniejsza zasada zapobiegania utonięciom. Nigdy nie zostawiaj dziecka bez opieki w wodzie lub w

jej pobliżu i zawsze wyznaczaj obserwatora. Osoba ta nie powinna czytać, pisać SMS-ów, korzystać ze smartfona, pić napojów alkoholowych, ani w inny sposób rozpraszać się.

- **Wybieraj jasne kolory.** Badania pokazują, że kolor kostiumu kąpielowego może mieć wpływ na widoczność. Przed wybraniem się na basen, plażę czy jezioro zastanów się nad kolorem stroju kąpielowego dziecka. W przypadku basenów z jasnym dnem najbardziej widoczne są zazwyczaj jaskrawo różowe i jaskrawo pomarańczowe kolory. W przypadku jezior i basenów o ciemnym dnie najbardziej widoczne są zazwyczaj jaskrawo pomarańcze, jaskrawo zielone i jaskrawo żółte kolory.
- **Zwracaj uwagę na pływaków potrzebujących pomocy.** Choć zwykle myślimy, że osoby przebywające wodzie, które są zagrożone będą machać rękami i robić dużo hałasu, nie zawsze tak jest. Uważaj na osoby, które mają głowy nisko w wodzie (usta zanurzone) lub odchylone do tyłu z otwartymi ustami, oczy zamknięte lub niezdolne do skupienia uwagi, nogi pionowo w wodzie, lub które próbują płynąć, ale nie przemieszczają się.
- **Naucz się pływać.** Wiele badań wskazuje, że nauka pływania zapobiega utonięciom. Naucz się pływać i naucz tego swoje dziecko.

Bezpieczeństwo na wodach otwartych

- **Stosuj kamizelki asekuracyjne.** Zakładaj dzieciom kamizelki asekuracyjne zawsze, gdy są na łodzi lub uczestniczą w innych zajęciach rekreacyjnych na otwartej wodzie. Osobiste urządzenia wypornościowe powinny być zawsze używane dla dzieci, które nie umieją pływać. Prawo stanu Nowy Jork wymaga, aby dzieci poniżej 12. roku życia nosiły na łodzi lub innej jednostce wodnej kamizelkę asekuracyjną zatwierdzoną przez Straż Przybrzeżną (Coast Guard). Więcej informacji na temat prawidłowych kamizelek asekuracyjnych można znaleźć na stronie Straży Przybrzeżnej Stanów Zjednoczonych (United States Coast Guard).
- **Wybieraj miejsce na plaży w pobliżu ratownika** i pływaj tylko wtedy, gdy ratownik jest na służbie.
- **Zwróć uwagę na flagi ostrzegawcze** i dowiedz się, co one oznaczają. Zielone flagi zazwyczaj oznaczają wyznaczone miejsca do pływania – należy pamiętać, aby pływać pomiędzy zielonymi flagami. Żółte flagi mogą oznaczać plażę z wysokimi falami lub miejsce, w którym może występować niebezpieczeństwo. Czerwone flagi oznaczają niebezpieczeństwo lub zagrożenie i nikt nie powinien pływać, gdy są one wywieszone. Oznaczenia flag mogą się różnić, więc upewnij się, że rozumiesz znaczenie ich kolorystyki przed wejściem do wody.
- **Uważaj na prądy strugowe.** Prądy strugowe to silne prądy odchodzące od brzegu. Mają one tendencję do tworzenia się w pobliżu płytkiej strefy w wodzie, np. piaszczystych łach, lub w pobliżu pirsów bądź molo i mogą tworzyć na każdej plaży z łamiącymi się falami, w tym na Wielkich Jeziorach! Stanowią one główne zagrożenie dla plażowiczów i potrafią wyciągnąć do morza nawet najsilniejszych pływaków. W razie pochwycenia przez prąd strugowy, staraj się zachować spokój i nie walcz z nim. Płyń równolegle do brzegu, aż wypłyniesz z nurtu

strumienia, a jeśli zaczniesz się męczyć, unoś się na wodzie lub pływaj w miejscu, unosząc się na wodzie. Więcej informacji od Krajowej Służby Pogodowej: opracowanie informujące o sposobach radzenia sobie w przypadku pochwycenia przez prąd strugowy Break the Grip of the Rip!

- **Uważaj na duże lub spienione fale.** Pływanie w oceanie różni się od pływania w spokojnym basenie czy jeziorze. Duże fale mogą łatwo przewrócić dorosłego człowieka. Przygotuj się na silne fale, a także ich nagłe załamywanie się w pobliżu brzegu.

Porady dotyczące bezpieczeństwa w basenie

- **Ustawiaj bariery.** Ustaw odpowiednie bariery bezpieczeństwa wokół przydomowych basenów i jacuzzi. Obejmuje to ogrodzenia, bramy, alarmy do bram i osłony.
- **Alarmy basenowe.** Zainstaluj alarm basenowy w celu wykrycia i powiadomienia o nienadzorowanej obecności w basenie.
- **Małe baseny.** Opróżnij i schowaj mniejsze przenośne baseny, gdy nie są używane.
- **Zabezpiecz odpływy.** Nie pozwalaj dzieciom na przebywanie w pobliżu odpływów basenowych, rur i innych otworów, aby uniknąć ich zaklinowania się w nich. Dziecięce włosy, kończyny, biżuteria lub stroje kąpielowe mogą utknąć w otworze odpływowym lub ssącym. Upewnij się również, że odpływy każdego basenu i jacuzzi, z którego korzystasz, mają osłony zgodne z federalnymi standardami bezpieczeństwa, które obejmują kształt odpływu, rozmiar osłony odpływu i szybkość przepływu wody. Dowiedz się więcej tutaj.

Lista dostępnych obiektów kąpielowych w parkach stanowych jest dostępna tutaj.

###

Dodatkowe wiadomości są dostępne na stronie www.governor.ny.gov
Stan Nowy Jork | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418