UPAŁY – jak się przygotować?

Grzegorz Walijewski / IMGW-PIB

24/06/2026, Warszawa

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy

bezpiecznywypoczynek.imgw.pl

“Kodeks pogodowy” dla organizatorów wypoczynku dla dzieci i młodzieży

Kolonie szkolne, obozy młodzieżowe i inne zorganizowane formy wypoczynku dla najmłodszych wymagają szczególnej uwagi, jeśli chodzi o bezpieczeństwo związane z pogodą.

Dlatego tak ważna jest znajomość zagadnień meteorologicznych - jak “czytać” niebo, gdzie szukać informacji i ostrzeżeń, jak właściwie przekazać wiedzę podopiecznym i co robić podczas występowania ekstremalnych zjawisk atmosferycznych.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy

- **Sprawdzaj prognozy pogody** przed każdym wyjściem w góry czy nad wodę.
- **Kąp się tylko** w miejscach strzeżonych przez ratowników WOPR.
- **Chroń ciało przed upałem** pijąc minimum 2-3 litry wody dziennie.
- **Stosuj kremy z filtrem UV** oraz pamiętaj o nakryciu głowy.
- **Nigdy nie wchodź do wody** po spożyciu alkoholu.
- **Dostosuj ubiór do warunków** panujących na szlakach turystycznych.
- **Zabezpiecz dom przed wyjazdem** i zamknij wszystkie okna.
- **Szanuj przyrodę** i nie rozpalaj ognia w miejscach niedozwolonych.
- **Informuj bliskich** o trasie swojej wycieczki i planowanej godzinie powrotu.
- **Zapisz w telefonie numery alarmowe** (112, GOPR/TOPR 601 100 300).

DEKALOG WAKACYJNY

METEO
IMGW-PIB
meteo.imgw.pl

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy

1. Ekstremalna ochrona ciała i ekspozycji
•Ograniczaj przebywanie na otwartym terenie
•Dobieraj ubiór i kremy z filtrem UV
•Unikaj zbędnego wysiłku fizycznego

2. Schładzanie bez szoku termicznego
•Schładzaj organizm z rozwagą
•Bierz letnie kąpiele
•Kontroluj klimatyzację

3. Bilans płynów i strat wody
•Uzupełniaj płyny na bieżąco
•Śledź wskaźniki biometeorologiczne

4. Ważne ostrzeżenie medyczne
•Sprawdź swoje leki
•Skonsultuj się z lekarzem

5. Zwierzęta i rośliny
•Chroń swoje otoczenie

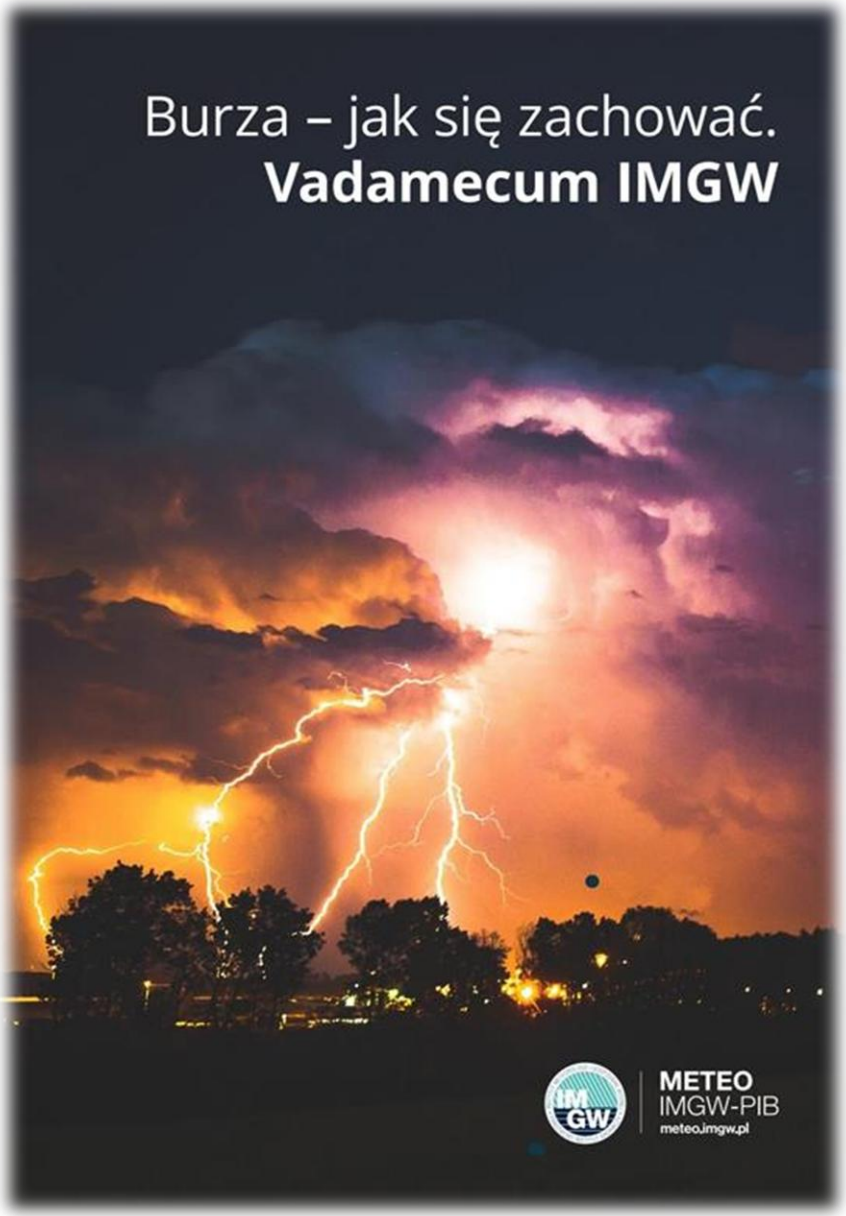
Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy

1. Gdy burza zaskoczy Cię poza domem
- Znajdź bezpieczne schronienie
- Unikaj otwartej przestrzeni
- Przykucnij ze złączonymi nogami
- Nigdy nie stój pod drzewami
- Rozproszcie się w grupie
- Uciekaj z wody

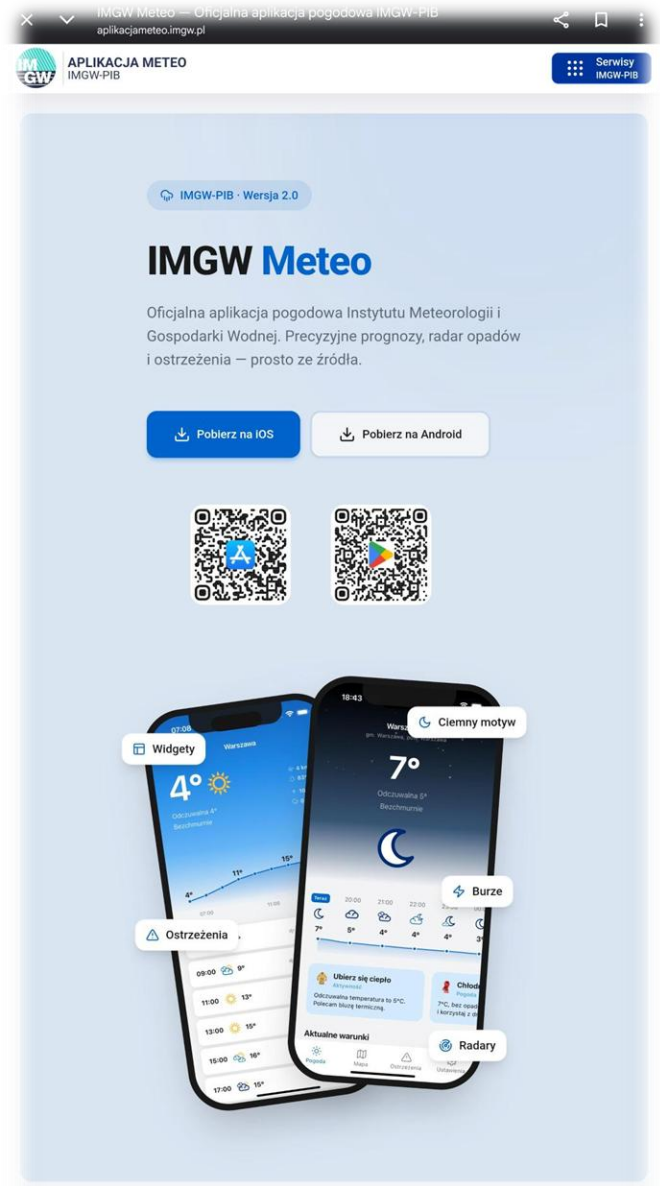
2. Gdy jesteś w samochodzie
- Zostań w aucie
- Zjedź na bezpieczne pobocze
- Unikaj obniżeń terenu

3. Gdy burza zastanie Cię w domu
- Zabezpiecz okna i drzwi
- Usuń przedmioty z balkonu
- Odłącz sprzęt elektroniczny
- Unikaj dotykania metalowych elementów

4. Gdzie śledzić ostrzeżenia i radary?
- w serwisach IMGW-PIB!



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy



Aplikacja pogodowa IMGW-PIB na urz. mobilne:

- **aplikacjameteo.imgw.pl**

Serwis hydrologiczny IMGW-PIB:

- **hydro.imgw.pl**

Serwis pogodowy IMGW-PIB:

- **meteo.imgw.pl**

Serwis biometeorologiczny IMGW-PIB:

- **biometeo.imgw.pl**

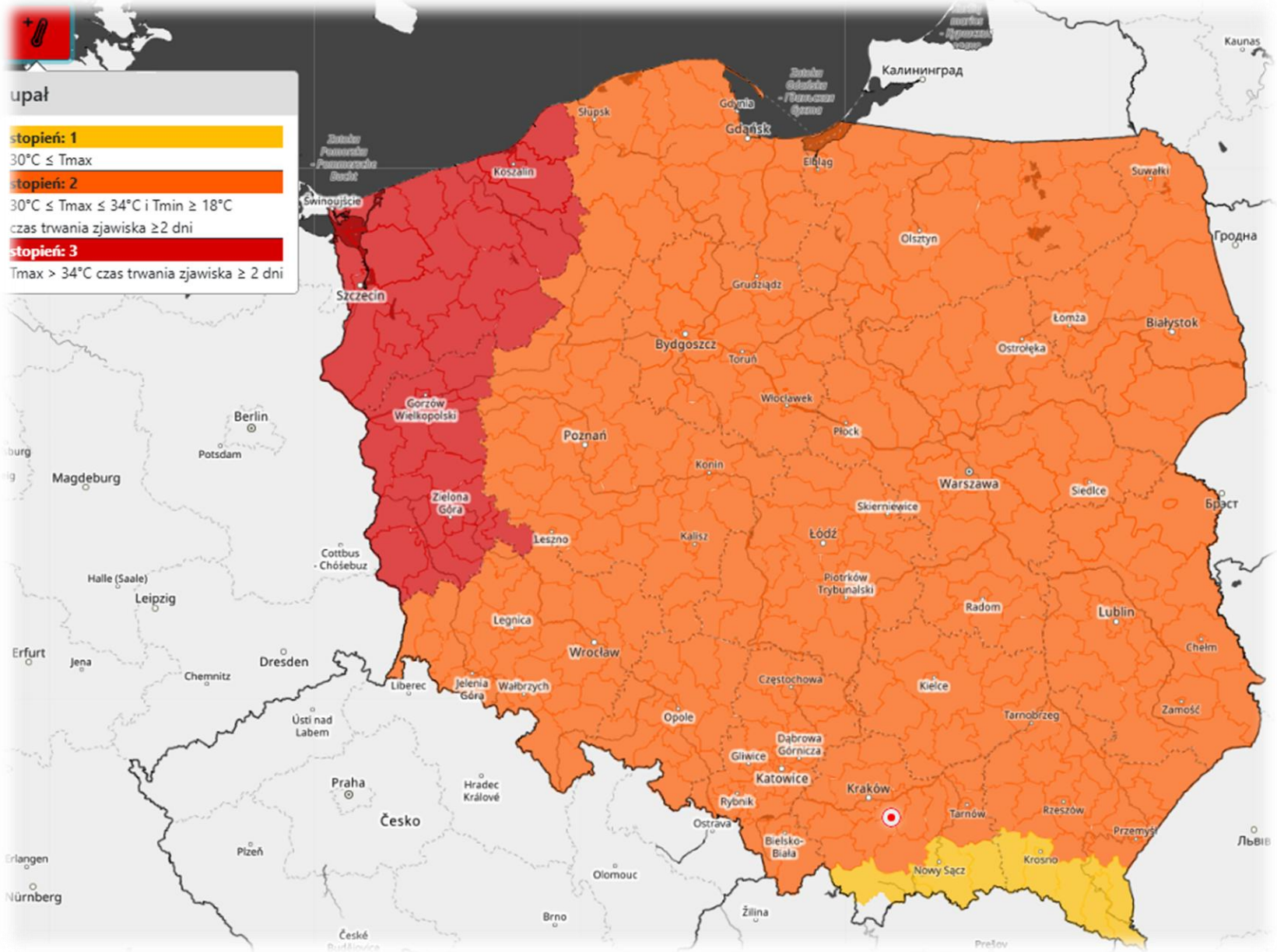
PROGNOZA ZAGROŻEŃ METEOROLOGICZNYCH - UPAŁ

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy

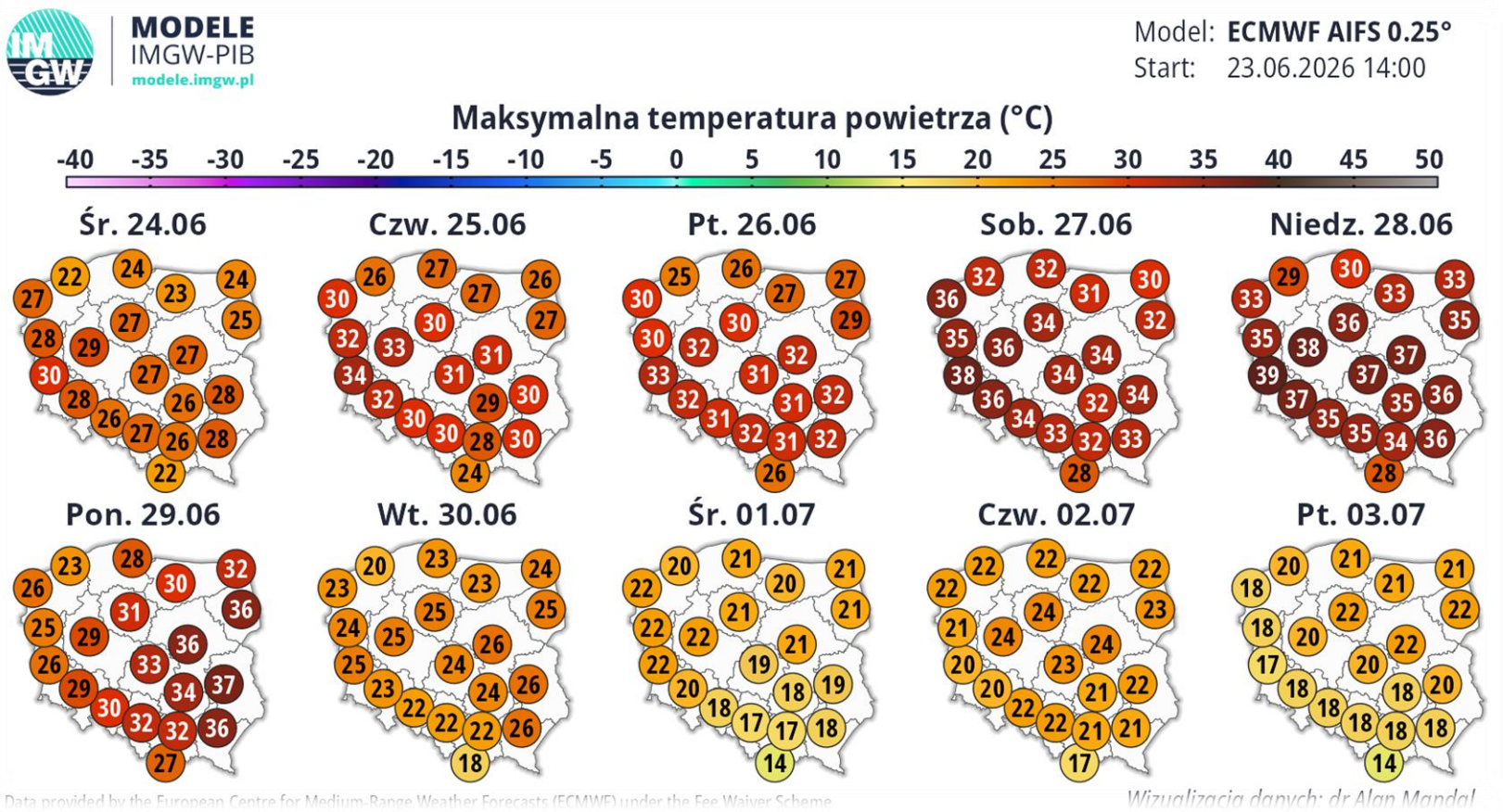
Do Polski napływa gorące powietrze pochodzenia zwrotnikowego, które w najbliższych dniach przyniesie wyraźny wzrost temperatury. Już przed weekendem w wielu regionach kraju będzie bardzo gorąco, a podczas weekendu prognozowany jest **upał**. Temperatura maksymalna lokalnie może przekraczać 30°C, a miejscami zbliżać się nawet do **35°C**.

! W związku z prognozowanymi wysokimi wartościami temperatury dla woj. mazowieckiego wydane zostaną **ostrzeżenia meteorologiczne 2. stopnia przed upałem**. Najcieplej będzie w centralnej, zachodniej i południowej części kraju, gdzie wysoka temperatura utrzymywać się będzie przez kilka dni !

Od poniedziałku sytuacja pogodowa zacznie się zmieniać. Nad Polskę wkroczy chłodniejsza masa powietrza, a na styku gorącego i chłodniejszego powietrza wzrośnie prawdopodobieństwo występowania **gwałtownych zjawisk burzowych**. Burzom mogą towarzyszyć intensywne opady deszczu, silne porywy wiatru, lokalnie grad oraz gwałtowne wzrosty natężenia opadów, mogące prowadzić do podtopień. Szczegóły dotyczące zasięgu i intensywności burz będą doprecyzowywane w kolejnych prognozach i ostrzeżeniach meteorologicznych.



PROGNOZA NA KOLEJNE DNI - UPAŁ



Rekord czerwca i absolutne max [°C]:

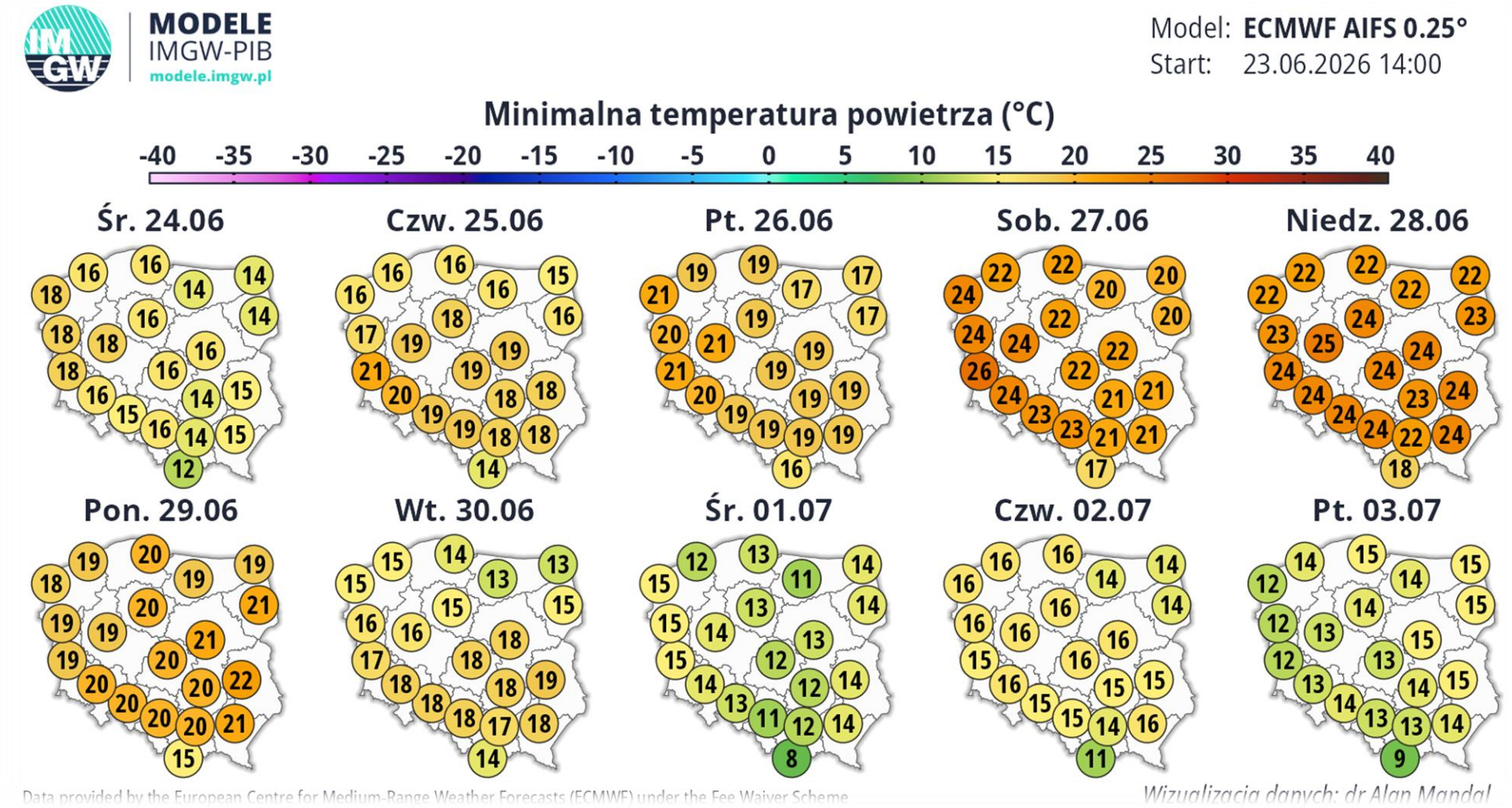
Warszawa 35,3 (2019), abs. 37,0 (VIII 2013)
Płock 34,3 (2019), abs. 37,3 (VIII 2013)
Siedlce 33,9 (2000), abs. 35,5 (VII 1994)
Mława 34,1 (2019), abs. 36,6 (VII 1994)
Kozienice 35,6 (2022), abs. 37,3 (VIII 2013)

PROGNOZA NA KOLEJNE DNI - UPAŁ

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy

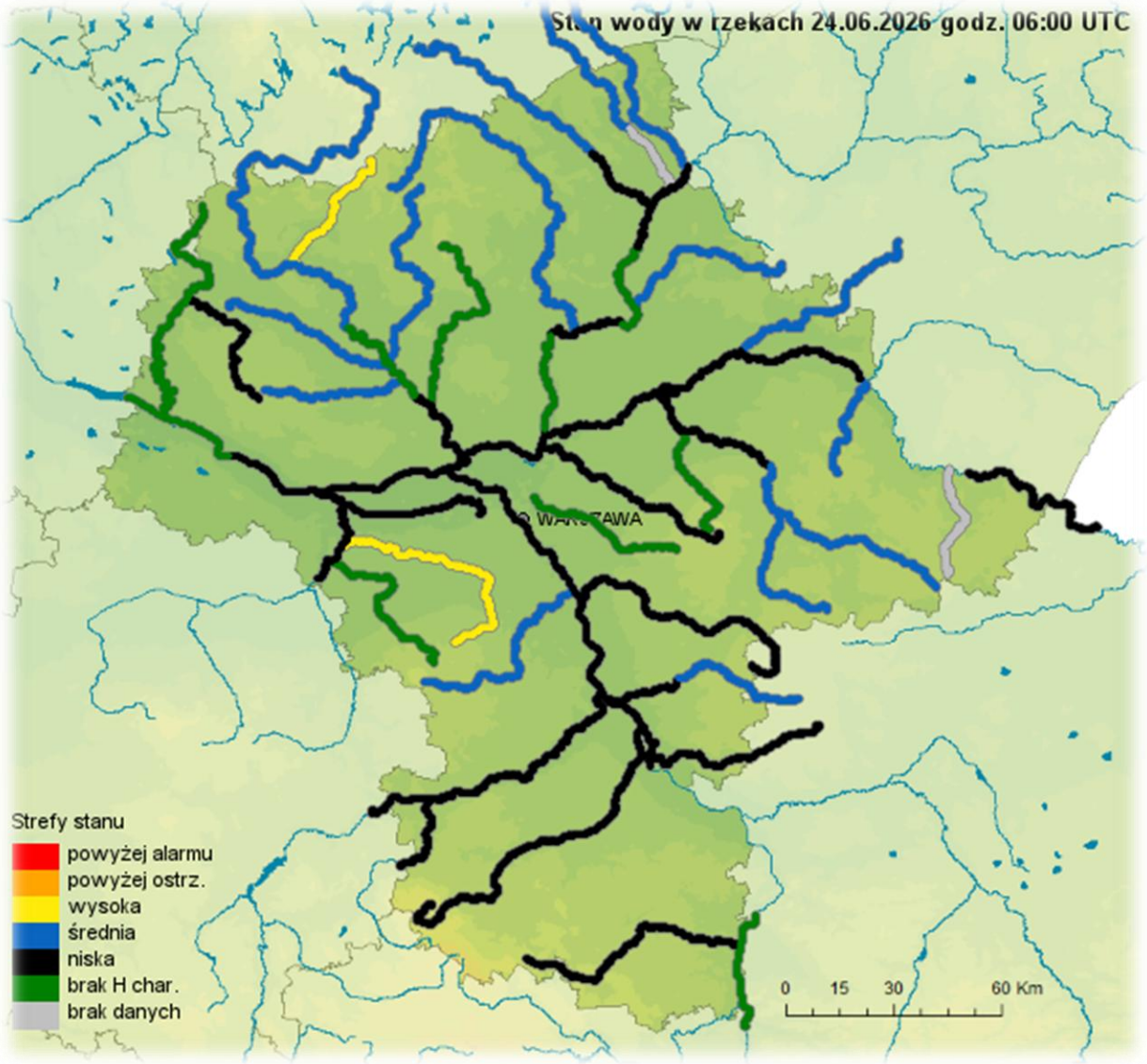
Gorącym dniom towarzyszyć będą również ciepłe noce, które miejscami będą miały charakter **nocy tropikalnych**.

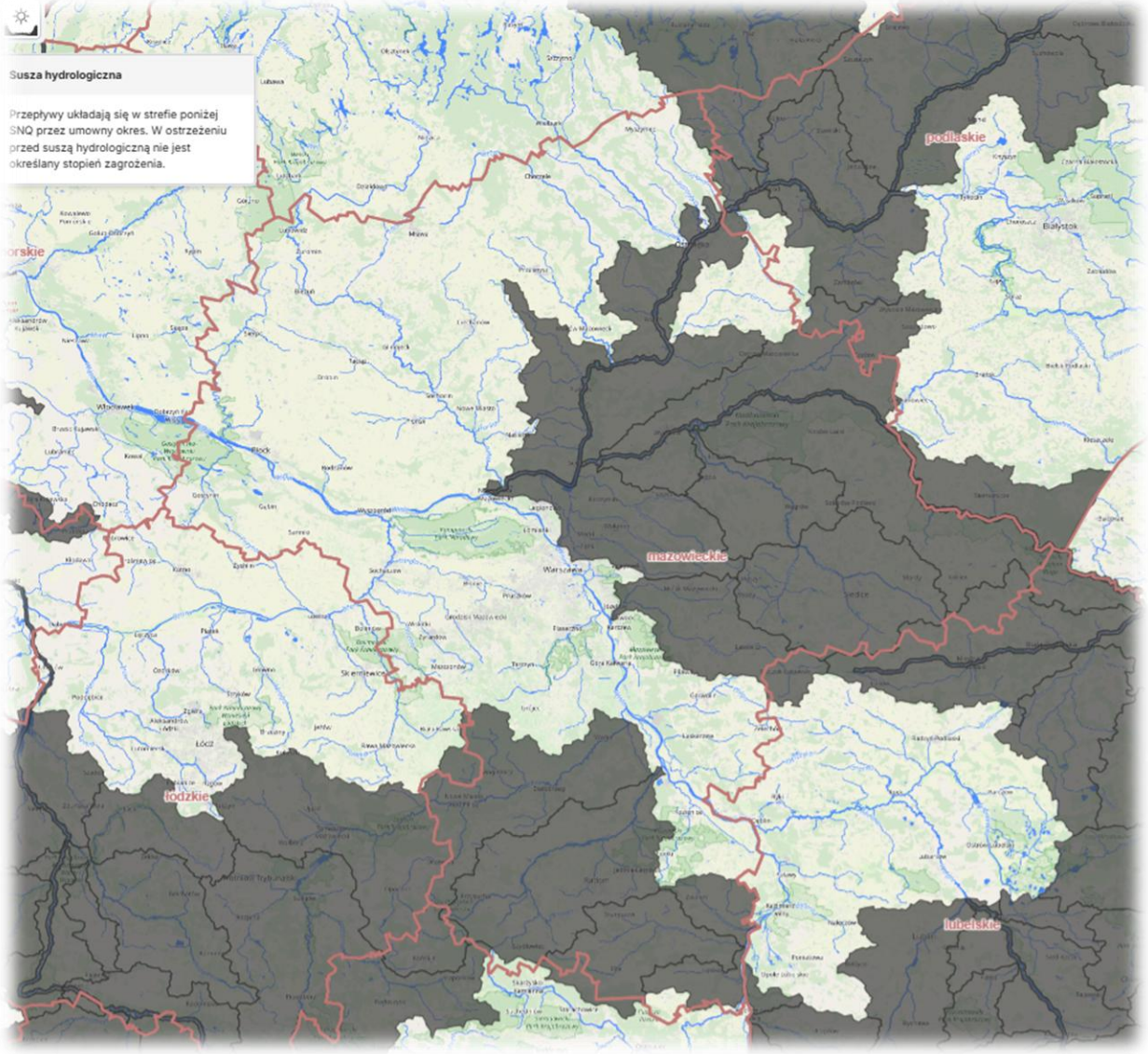
W najbliższych dniach, wraz z napływem gorącego powietrza zwrotnikowego i występowaniem upału, wzrośnie ryzyko **stresu termicznego**. Oznacza to, że warunki atmosferyczne mogą stanowić znaczne obciążenie dla organizmu, utrudniając jego naturalne mechanizmy chłodzenia. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby starsze, dzieci, osoby przewlekle chore oraz wszyscy przebywający przez dłuższy czas na słońcu lub wykonujący wysiłek fizyczny na otwartej przestrzeni. Zaleca się odpowiednie nawodnienie, unikanie przebywania na słońcu w najgorętszej części dnia oraz ograniczenie intensywnej aktywności fizycznej.



AKTUALNA SYTUACJA HYDROLOGICZNA – NISKI STAN WODY I SUSZA

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy





Dziękuję / Thank you

Grzegorz Walijewski / IMGW-PIB

24/06/2026, Warszawa

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy
Institute of Meteorology and Water Management – National Research Institute
01-673 Warszawa, ul. Podleśna 61 | tel.: +48 22 569 41 00 | fax: +48 22 834 18 01 | e-mail: imgw@imgw.pl | www.imgw.pl
Regon: 000080507 | NIP: 525-000-88-09