Warszawa, 27.07.2020 r.

**Komunikat Biura Prasowego IMGW-PIB**

**Jutro w centrum i na południowym zachodzie Polski będzie upalnie. Co to znaczy „upał” i jak sobie z nim radzić.**

**Prognoza meteorologiczna**

Wtorek 28.07.2020 – dzień

Zachmurzenie będzie małe i umiarkowane, na zachodzie i północy okresami duże z przelotnym deszczem, a późno po południu na zachodzie z burzami. W czasie burz lokalne opady gradu do 3-4 cm średnicy, porywy wiatru do 90 km/h i opady do około 25 mm. **Temperatura maksymalna od 24°C nad morzem, około 31°C w centrum, do 34°C na południowym zachodzie.** Wiatr słaby i umiarkowany, południowy i południowo-zachodni.

Wtorek 28.07.2020 – noc

Zachmurzenie na ogół umiarkowane lub duże. Przelotne opady deszczu i burze, zwłaszcza w pasie od Kotliny Kłodzkiej, Śląska i Małopolski, przez Mazowsze, po Podlasie. Prognozowana wysokość opadów do 25 mm, na Śląsku i w Małopolsce do 40 mm. **Temperatura minimalna od 13°C na Nizinie Szczecińskiej do 19°C na Podkarpaciu.** Wiatr słaby i umiarkowany, zachodni i północno-zachodni, tylko na południowym wschodzie, południowy. W czasie burz porywy wiatru do 85 km/h.

Środa 29.07.2020 dzień i noc.

Zachmurzenie duże z większymi przejaśnieniami, a na zachodzie, w centrum i południu z rozpogodzeniami. Bez opadów na zachodzie, na pozostałym obszarze przelotny deszcz, a na wschodzie i południu burze. W czasie burz możliwe opady do 30 mm oraz grad. **Temperatura maksymalna w dzień od 19°C na Pomorzu, około 24°C w centrum, do 27°C na Zamojszczyźnie**. W nocy temperatura minimalna od 10°C do 14°C. Wiatr umiarkowany, zachodni i południowo-zachodni. W czasie burz porywy wiatru do 80 km/h.

W dwa ostatnie dni lipca ochłodzi się. W dzień temperatura maksymalna wyniesie od 18°C nad morzem do około 24°C na południu. Na północy okresami możliwe będą przelotne opady deszczu. Na południu sporo rozpogodzeń. Wiać będzie umiarkowany, a na Pomorzu również dość silny i porywisty wiatr z kierunków zachodnich.

Pierwsze dni sierpnia w weekend przyniosą ocieplenie przede wszystkim na południowym zachodzie kraju, tam temperatura wzrośnie do 26-29°C, na ogół będzie też pogodnie, tylko w niedzielę na krańcach zachodnich możliwe burze. Na północnym wschodzie umiarkowanie ciepło, około 21-25°C, będzie nieco więcej chmur, a okresami pojawią się przelotne opady deszczu.

**Warunki biometeorologiczne**

We wtorek w ciągu dnia, wraz ze wzrostem temperatury powietrza, oczekiwane jest zdecydowane **pogorszenie warunków biometeorologicznych w Polsce**. W godzinach okołopołudniowych niemal w całym kraju występować będzie umiarkowany, a na południu silny stres gorąca. Upał będzie obciążał układ termoregulacji człowieka; spadek ciśnienia atmosferycznego i utrzymująca się duchota będą wpływać osłabiająco na organizm człowieka. U wielu osób oczekiwane jest pogorszenie kondycji psychofizycznej z objawami senności, znużenia, wydłużenia czasu reakcji i obniżenia efektywności pracy umysłowej.

Prognozowane warunki biometeorologiczne stanowią wskazanie do unikania wysiłku fizycznego na otwartym terenie; aktywność fizyczną na świeżym powietrzu najlepiej zaplanować na godziny poranne. W czasie upału należy ograniczyć pobyt w przestrzeni otwartej, przebywać w miejscach zacienionych i przewiewnych, nosić lekką odzież oraz regularnie uzupełniać zapas wody w organizmie, traconej w procesie wzmożonego pocenia. Szczególną ochroną należy otoczyć dzieci, osoby starsze i chore (szczególnie z dolegliwościami układu krążeniowo-oddechowego), u których procesy odwodnienia i przegrzania organizmu mogą zachodzić bardzo szybko, zagrażając wystąpieniem niebezpiecznego dla zdrowia i życia udaru cieplnego.

**Sierpień ciepły, ale burzowy**

Wg prognozy długoterminowej IMGW-PIB pod względem temperatury sierpień na zachodzie, południu i w centrum będzie powyżej normy wyliczanej za okres 1981-2010, przy czym przewidywania mówią, że normy te zostaną przekroczone nieznacznie. Na północnym wschodzie sierpień pod względem termicznym będzie w normie. Co to oznacza? Niekoniecznie fale upałów, a jeśli to wyrównaną okresami chłodniejszymi. Pod względem deszczowym dominować będą warunki bliskie normie - zarówno jeśli chodzi o wysokość opadów (50-80 mm/miesiąc), jak i liczbę dni z opadem (przeciętnie 9-14 dni) - należy się zatem liczyć z ryzykiem burz, również tych silniejszych.

**Jak postępować w czasie upału?**

1. Chroń swój organizm przed przegrzaniem i odwodnieniem.

2. Ogranicz ekspozycję na Słońcu, stosuj odzież - przewiewną, ale kryjącą.

3. Uzupełniaj odpowiednie ilości płynów

4. Schładzaj się chłodnymi, ale nie zimnymi napojami czy kąpielą

5. Korzystaj z klimatyzacji lub wentylacji, ale unikaj skrajnie dużych różnic temperatury powietrza

6. Unikaj zbędnego wysiłku fizycznego

7. Upewnij się, że Twoje leki/kosmetyki nie będą dodatkowo obciążały organizmu

8. Zadbaj o utrzymanie chłodu w pomieszczeniach w których przebywasz.

9. Jeśli stosujesz klimatyzację - zamknij drzwi i okna.

10. Nigdy, nawet na chwilę nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zamkniętym samochodzie.

11. Dbaj o zwierzęta.

12. Zwróć uwagę na innych, czy nie ma w Twoim otoczeniu osób, które potrzebują pomocy.

Więcej w załączonym poradniku „Postępowanie w okresie upału”

**Co to jest upał i kiedy IMGW-PIB wydaje ostrzeżenia przed upałem?**

Upał – pojęcie meteorologiczne opisujące stan pogody, gdy temperatura powietrza na wysokości 2 m nad poziomem gruntu przekracza +30°C.

IMGW-PIB wydaje ostrzeżenia o upale po osiągnięciu bądź przekroczeniu temperatury 30°C. Ostrzenia są wydawane w trzystopniowej skali, według następujących kryteriów.

Stopień 1 zagrożenia:

30°C ≤Tmax ≤34°C i Tmin <18°C, czas trwania zjawiska ≥2 dni

lub Tmax≥35°C, czas trwania zjawiska minimum 1 dzień bez względu na temp. Min

Stopień 2 zagrożenia:

30°C ≤Tmax≤34°C i Tmin≥18°C, czas trwania zjawiska ≥2 dni

Stopień 3 zagrożenia:

Tmax >34°C, czas trwania zjawiska ≥2 dni

Liczba wystawionych ostrzeżeń o upale w ostatnich latach:

2018 – 78 ostrzeżeń

2019 – 141 Ostrzeżeń

2020 – jak do tej pory nie wydano

**Rekordy i statystyki**

Maksymalna odnotowana temperatura w Polsce to +40.2°C w Prószkowie 29.07.1921.  
Co prawda pojawiają się pewne wątpliwości, ponieważ w pobliskim Opolu tego dnia zanotowano „jedynie” 38.0°C. Istnieją też informacje, że klatka była położona na wysokości 1m n.p.g., a nie jak obecnie na 2m n.p.g. Niemniej, rekord ten jest powszechnie uznawany.

W celu porównania dwóch pierwszych dekad XXI wieku z latami wcześniejszymi poniżej zamieszczono zestawienia 10 (lub więcej jeżeli wartości były tożsame) najwyższych zanotowanych wartości maksymalnej dobowej temperatury powietrza (tmax) dla wybranych okresów wieloletnich lub pojedynczych lat.

**Tab. 1.** Dni upalne w latach 1971-2000

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **STACJA** | **ROK** | **MIESIĄC** | **DZIEN** | **TMAX** |
| 1 | SŁUBICE | 1994 | 7 | 30 | 39.5 |
| 2 | GRODKÓW | 1994 | 7 | 31 | 38.9 |
| 3 | SŁUBICE | 1994 | 8 | 1 | 38.7 |
| 4 | TRZCIŃSKO-ZDRÓJ | 1994 | 7 | 31 | 38.7 |
| 5 | CEBER | 1998 | 7 | 21 | 38.7 |
| 6 | KORFANTÓW | 1994 | 7 | 31 | 38.7 |
| 7 | SŁUBICE | 1992 | 8 | 9 | 38.6 |
| 8 | CEBER | 1992 | 8 | 10 | 38.5 |
| 9 | KOŁO | 1998 | 7 | 21 | 38.4 |
| 10 | DOBROCIN | 1994 | 7 | 31 | 38.2 |
| 11 | GORZYŃ | 1998 | 7 | 21 | 38.2 |
| 12 | CEBER | 1994 | 8 | 1 | 38.2 |

**Tab. 2.** Dni upalne w latach 2001-2010

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **STACJA** | **ROK** | **MIESIĄC** | **DZIEN** | **TMAX** |
| 1 | GRABIK | 2010 | 7 | 12 | 38.2 |
| 2 | CEBER | 2007 | 7 | 16 | 37.9 |
| 3 | KRZYŻ | 2007 | 7 | 16 | 37.7 |
| 4 | DOBROGOSZCZ | 2005 | 7 | 29 | 37.6 |
| 5 | SŁUBICE | 2007 | 7 | 16 | 37.5 |
| 6 | GORZYŃ | 2010 | 7 | 22 | 37.4 |
| 7 | TOMASZÓWBOLESŁAWIECKI | 2007 | 7 | 16 | 37.4 |
| 8 | PAPROĆ | 2007 | 7 | 16 | 37.3 |
| 9 | WIELICHOWO | 2007 | 7 | 16 | 37.1 |
| 10 | CEBER | 2003 | 8 | 13 | 37.1 |
| 11 | SUKOWICE | 2007 | 7 | 17 | 37.1 |

**Tab. 3.** Dni upalne w latach 2011-2019

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **STACJA** | **ROK** | **MIESIĄC** | **DZIEN** | **TMAX** |
| 1 | CEBER | 2015 | 8 | 8 | 39.0 |
| 2 | SILNICZKA | 2013 | 8 | 8 | 38.9 |
| 3 | LEGNICA | 2015 | 8 | 8 | 38.4 |
| 4 | WIELICHOWO | 2015 | 8 | 8 | 38.3 |
| 5 | CEBER | 2019 | 6 | 26 | 38.3 |
| 6 | CEBER | 2019 | 6 | 30 | 38.3 |
| 7 | KRAKÓW-OBSERWATORIUM | 2013 | 8 | 8 | 38.3 |
| 8 | WIELICHOWO | 2015 | 8 | 7 | 38.1 |
| 9 | RADZYŃ | 2019 | 6 | 26 | 38.1 |
| 10 | POZNAŃ-ŁAWICA | 2019 | 6 | 26 | 38.0 |
| 11 | SULEJÓW | 2013 | 8 | 8 | 38.0 |
| 12 | BABIMOST | 2015 | 8 | 7 | 38.0 |
| 13 | KÓRNIK | 2019 | 6 | 26 | 38.0 |
| 14 | WARSZAWA-BIELANY | 2015 | 8 | 5 | 38.0 |
| 15 | WARSZAWA-BIELANY | 2015 | 8 | 7 | 38.0 |
| 16 | CIESZYN | 2013 | 8 | 8 | 38.0 |

**Tab. 4.** Dni upalne w 2019 r.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **STACJA** | **ROK** | **MIESIĄC** | **DZIEN** | **TMAX** |
| 1 | CEBER | 2019 | 6 | 26 | 38.3 |
| 2 | CEBER | 2019 | 6 | 30 | 38.3 |
| 3 | RADZYŃ | 2019 | 6 | 26 | 38.1 |
| 4 | POZNAŃ-ŁAWICA | 2019 | 6 | 26 | 38.0 |
| 5 | KÓRNIK | 2019 | 6 | 26 | 38.0 |
| 6 | BABIMOST | 2019 | 6 | 30 | 37.9 |
| 7 | ŚWINOUJŚCIE | 2019 | 6 | 30 | 37.8 |
| 8 | BABIMOST | 2019 | 6 | 26 | 37.8 |
| 9 | RADZYŃ | 2019 | 6 | 30 | 37.8 |
| 10 | SŁUBICE | 2019 | 6 | 30 | 37.6 |
| 11 | LESZNO | 2019 | 6 | 30 | 37.6 |

Do 30 czerwca 2020 r. wystąpiło łącznie 37 dni upalnych na 25 różnych stacjach synoptycznych. Najwyższą temperaturę zanotowano w Słubicach 33,8° C (13.06.2020 r.). Jutro ten rekord 2020 r. może zostać pobity. Jak wynika z danych pomiarowych trend jest wzrastający i można powiedzieć, że z każdym rokiem dni upalnych notujemy coraz więcej.

Tabela. 5. Dni upalne w 2020 r. (do 30-06-2020)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **STACJA** | **DATA** | **TMAX** |
| 1 | SŁUBICE | 2020-06-13 | 33.8 |
| 2 | SZCZECIN | 2020-06-13 | 31.9 |
| 3 | POZNAŃ\_ŁAWICA | 2020-06-28 | 31.9 |
| 3 | OPOLE | 2020-06-13 | 31.8 |
| 4 | ZIELONA\_GÓRA | 2020-06-13 | 31.6 |
| 6 | WIELUŃ | 2020-06-13 | 31.6 |
| 7 | SŁUBICE | 2020-06-27 | 31.3 |
| 8 | WROCŁAW\_STRACHOWICE | 2020-06-13 | 31.2 |
| 9 | WŁODAWA | 2020-06-12 | 31.1 |
| 10 | KATOWICE\_MUCHOWIEC | 2020-06-13 | 31.1 |
| 11 | LEGNICA | 2020-06-13 | 31.0 |
| 12 | LESZNO | 2020-06-28 | 31.0 |
| 13 | TARNÓW | 2020-06-13 | 30.9 |
| 14 | SZCZECIN | 2020-06-26 | 30.8 |
| 15 | POZNAŃ\_ŁAWICA | 2020-06-13 | 30.8 |
| 16 | TERESPOL | 2020-06-12 | 30.8 |
| 17 | CZĘSTOCHOWA | 2020-06-13 | 30.7 |
| 18 | GORZÓW\_WIELKOPOLSKI | 2020-06-13 | 30.6 |
| 19 | LEGNICA | 2020-06-28 | 30.6 |
| 20 | RACIBÓRZ | 2020-06-13 | 30.6 |
| 21 | SŁUBICE | 2020-06-28 | 30.5 |
| 22 | KOŁO | 2020-06-28 | 30.5 |
| 23 | LESZNO | 2020-06-13 | 30.5 |
| 24 | KALISZ | 2020-06-13 | 30.5 |
| 25 | WARSZAWA\_OKĘCIE | 2020-06-12 | 30.4 |
| 26 | NOWY\_SĄCZ | 2020-06-13 | 30.4 |
| 27 | ZIELONA\_GÓRA | 2020-06-27 | 30.3 |
| 28 | ZIELONA\_GÓRA | 2020-06-28 | 30.3 |
| 29 | KOZIENICE | 2020-06-12 | 30.3 |
| 30 | TARNÓW | 2020-06-07 | 30.3 |
| 31 | TARNÓW | 2020-06-29 | 30.3 |
| 32 | NOWY\_SĄCZ | 2020-06-29 | 30.3 |
| 33 | TORUŃ | 2020-06-28 | 30.2 |
| 34 | KRAKÓW\_BALICE | 2020-06-13 | 30.2 |
| 35 | RZESZÓW\_JASIONKA | 2020-06-13 | 30.2 |
| 36 | USTKA | 2020-06-26 | 30.1 |
| 37 | WROCŁAW\_STRACHOWICE | 2020-06-28 | 30.1 |

Zapraszamy również do zapoznania się z ostatnim artykułem w naszym magazynie Obserwator, w którym wyjaśniamy na czym polega promieniowanie UV i jak bywa niebezpieczne zwłaszcza w słoneczne upalne dni.

**https://obserwator.imgw.pl/uv-niebezpieczny-dar-od-slonca/?fbclid=IwAR1s1WMdldhcGX3HvdcacedWEpwf8tmkpM-pVKcqJXh8Cpqe5XnZ35sxzgs**

Dodatkowe informacje 24h/dobę:

IMGW-PIB Biuro Prasowe

Twitter: <https://twitter.com/IMGWmeteo>

E. [biuroprasowe@imgw.pl](mailto:biuroprasowe@imgw.pl) | T. (+48) 503 122 100

IMGW-PIB jest ogólnopolską służbą hydrologiczno-meteorologiczną. Świadczymy usługi związane z oceanografią, pogodą i klimatem dla sił zbrojnych, instytucji rządowych, społeczeństwa, lotnictwa cywilnego, żeglugi, przemysłu, rolnictwa i biznesu. Od 1919 roku prognozujemy pogodę, przeprowadzamy analizy i badania. Jesteśmy Instytutem skupiającym wysokiej klasy specjalistów i dysponujemy niezbędną infrastrukturą do pracy nad nim. Pogoda i klimat to jeden z najważniejszych tematów we współczesnym świecie.