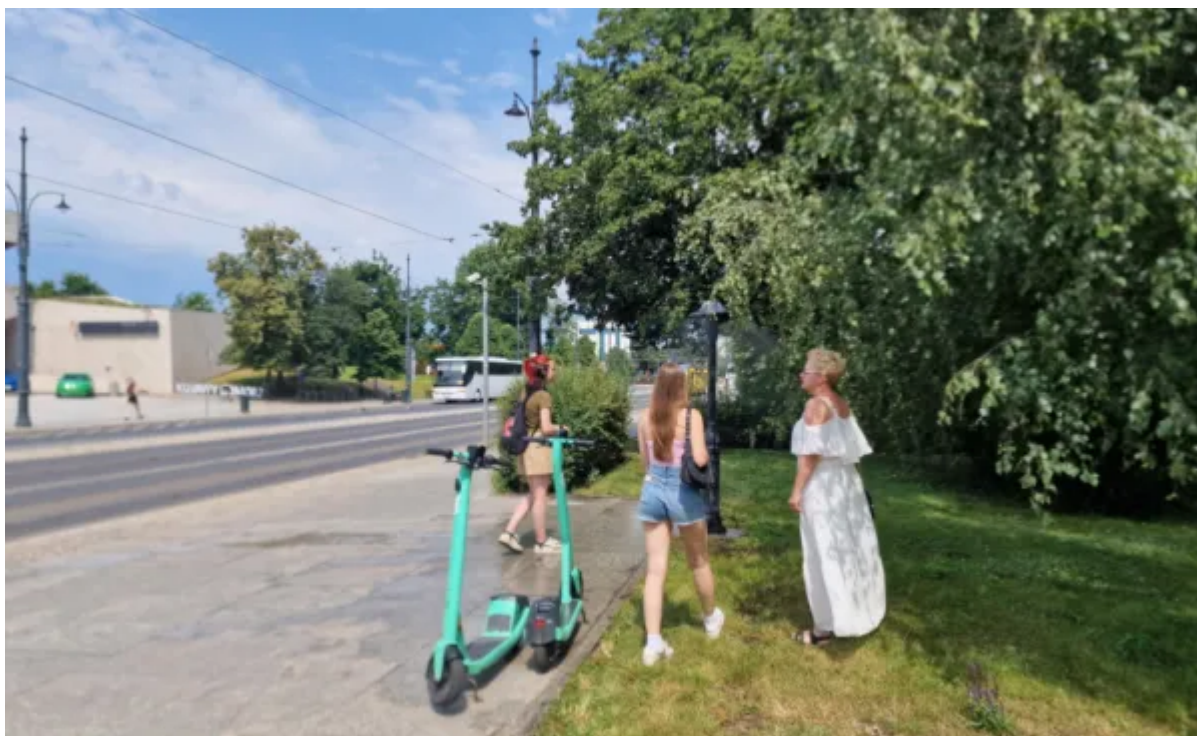




W związku z falą upałów przypominamy, że w Toruniu ochłody można szukać w kurtynach wodnych!

Instalacje zlokalizowane są w czterech miejscach: **przy węźle przesiadkowym przy al. Solidarności, na Bulwarze Filadelfijskim** (między taras widokowym a pawilonem na wysokości ul. Mostowej) **oraz na Rynku Staromiejskim i Nowomiejskim**. Tutaj uwaga: kurtyna wodna na Rynku Staromiejskim, z uwagi na uroczystości i wydarzenia, jest nieczynna do 6 lipca.

W związku z upałami zalecamy, aby maksymalnie ograniczyć wychodzenie z domu. Szczególnie dotyczy to osób starszych, schorowanych i dzieci. Podczas wysokich temperatur należy zadbać też o odpowiednie nawodnienie, tutaj zalecana jest schłodzona woda.

Podczas upałów:

- ogranicz przebywanie w pełnym słońcu,
- pij dużo niegazowanej wody,
- jeśli nie musisz, nie wychodź z domu,

- noś nakrycie głowy,
- stosuj kremy z filtrem UV,
- unikaj wysiłku fizycznego,
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie,
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm,
- w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna,
- noś lekką i przewiewną odzież.

Fot. © UMT 2025, autor: Paula Gałązka, licencja: CC BY-NC 4.0



- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)