TORUŃSKIE CENTRUM
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

87-100 TORUŃ , ul. LEGIONÓW 70/76
Tel.: 56 61 19 310
Fax.: 0 56 61 19 333
e-mail: tczk@um.torun.pl

WOL-3.5533.2.91.2026.SB

Toruń, dnia 29.07 .2026 r.

O S T R Z E Ż E N I E M E T E O R O L O G I C Z N E

Nr 91/07/2026

Zjawisko: Upał

Stopień zagrożenia: 2

Ważność: od godz. 14:00 dnia 30.07.2026 r. do godz. 20:00 dnia 31.07.2026 r.

Obszar: miasto Toruń; powiat toruński

Przebieg : Wystąpi upał. Temperatura maksymalna w czwartek (30.07) od 29°C do 32°C, w piątek(31.07) od 30°C do 33°C. Temperatura minimalna w nocy od 16°C do 19°C

Źródło informacji: *Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy. Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego*

Informacja Toruńskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego (TCZK)

Wysokie temperatury mogą powodować dla osób nieprzygotowanych lub wykazujących nieodpowiednie zachowania zwiększenie ryzyka negatywnych skutków zdrowotnych (np. udaru cieplnego oraz różnych skutków przegrzania organizmu).

Uwaga!
Wysokie temperatury mają wpływ na samopoczucie ludzi – szczególnie podatne są osoby w wieku podeszłym, małe dzieci i osoby osłabione, osoby ze schorzeniami serca i układu krążenia krwi, rekonwalescenci, niepełnosprawni oraz wykonujący prace wymagające wysiłku fizycznego.
W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami powietrza przypominamy najważniejsze zasady funkcjonowania człowieka w warunkach upałów.

TORUŃSKIE CENTRUM
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

87-100 TORUŃ , ul. LEGIONÓW 70/76
Tel.: 56 61 19 310
Fax.: 0 56 61 19 333
e-mail: tczk@um.torun.pl

Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego rekomenduje:

1. **Unikać długotrwałego przebywania na wolnym powietrzu, w miejscach nasłonecznionych, w czasie największego operowania słońca, zwłaszcza między godziną 10^{00} a 15^{00}.**
   W sposób szczególny dotyczy to osób w wieku podeszłym, małych dzieci i osób osłabionych, osób ze schorzeniami serca i układu krążenia krwi, rekonwalescentów, niepełnosprawnych oraz wykonujących prace wymagające wysiłku fizycznego**.**

2. **Należy przebywać w chłodniejszych pomieszczeniach domu, zamykać oraz zasłaniać okna**
   - **przebywając w miejscach publicznych można wykorzystywać do ochłodzenia się miejsca klimatyzowane – np. budynki użyteczności publicznej, galerie handlowe itp. lub rozstawiane na ulicach deszczownice, natryski itp. urządzenia.**
   Przy wysokich temperaturach zaleca się nie opuszczanie chłodnych pomieszczeń budynków osobom, które spożywały alkohol i całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu na wolnym powietrzu.

3. **Osoby mające długotrwale przebywać na wolnym powietrzu powinny pamiętać o**:
   - nakryciu głowy chroniącym przed promieniami słonecznymi,
   - stosowaniu kosmetyków z wysokim filtrem UV,
   - noszeniu lekkich, luźnych ubrań z materiałów naturalnych (np.: len, bawełna), wygodnego, przewiewnego obuwia,
   - w miarę możliwości częstym schładzaniu się chłodnymi prysznicami lub kąpielami.

4. **Przyjmować więcej niż zwykle płynów, unikać napojów alkoholowych, spożywać lekkie, chłodne, lekko solone potrawy.**

5. **Kierowcy:**

- powinni częściej robić odpoczynki,
- pamiętać, że w czasie upałów zmęczenie i znużenie pojawia się szybciej niż zwykle, rośnie skłonność do zdenerwowania, rozdrażnienia, uczucia zmęczenia, obniża się koncentracja, a czas reakcji wydłuża się znacząco,
- zmienia się przyczepność kół samochodu, podczas jazdy po bardzo rozgrzanym asfalcie samochód może zachowywać się tak jakby znajdował się na lodzie.

TORUŃSKIE CENTRUM
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

87-100 TORUŃ , ul. LEGIONÓW 70/76
Tel.: 56 61 19 310
Fax.: 0 56 61 19 333
e-mail: tczk@um.torun.pl

Sławomir Betcher
(imię i nazwisko)

Dyżurny TCZK