



Termometry oszaleją, ale prawdziwe zagrożenie nadejdzie dopiero na koniec weekendu. Na to musisz się przygotować

data aktualizacji: 2026.06.26



Mieszkańcy Ławy i okolic muszą przygotować się na wyjątkowo upalny i wymagający weekend. Słupki rtęci w najbliższych dniach poszybują bardzo wysoko, a Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej już wydał oficjalne ostrzeżenie meteorologiczne. Nadchodzący czas będzie wręcz idealny na wypoczynek nad Jeziorkiem, jednak tak ekstremalne warunki wymagają od nas szczególnej uwagi i ostrożności.

Fala gorąca rozkręca się z godziny na godzinę

- Jak wynika z prognoz serwisu TwojaPogoda.pl, w piątek temperatura w cieniu wzrośnie w naszym mieście do 28 stopni Celsjusza.
- Prawdziwe uderzenie afrykańskiego gorąca poczujemy w sobotę i niedzielę, kiedy termometry w Ławie wskażą odpowiednio 32 i 33 stopnie.
- W nocy odetchniemy tylko nieznacznie, bo temperatura nie spadnie poniżej 18-20 stopni.

Synoptycy IMGW sygnalizują, że obecnie obowiązujący alert pierwszego stopnia w weekend

może zostać podniesiony do stopnia drugiego, co oznacza, że wysokie temperatury staną się uciążliwe i niebezpieczne dla zdrowia.

RCB: nie lekceważ upału

W tak trudnych warunkach kluczowe jest odpowiednie zadbanie o organizm. Przedstawiciele Rządowego Centrum Bezpieczeństwa przypominają o podstawowych zasadach, które mogą uratować nam życie.

- Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu i pij dużo niegazowanej wody - apelują eksperci w swoim oficjalnym komunikacie.

Warto pamiętać o noszeniu przewiewnej odzieży, nakrycia głowy oraz stosowaniu kremów z filtrem UV. W ciągu dnia dobrze jest zamknąć i zasłonić okna, by nie wpuszczać rozgrzanego powietrza do domów. Służby **przypominają również, by unikać wysiłku fizycznego i pod żadnym pozorem nie zostawiać dzieci ani zwierząt w zaparkowanych pojazdach**. RCB przestrzega także przed sięganiem po alkohol, ponieważ mocno odwadnia on organizm. W przypadku wystąpienia objawów przegrzania, takich jak przyspieszony oddech, nudności, zawroty głowy czy dreszcze, należy niezwłocznie zadzwonić pod numer alarmowy 112.

Słoneczna aura z pewnością przyciągnie tłumy na lokalne plaże i pomosty. Bezpieczeństwo nad wodą powinno być w tych dniach priorytetem dla każdego z nas.

- Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub środkach odurzających - ostrzegają przedstawiciele Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.

Ratownicy apelują o wybieranie wyłącznie strzeżonych kąpielisk i stosowanie się do wydawanych poleceń. Pamiętajmy, by nie wbiegać do wody gwałtownie, gdy ciało jest mocno rozgrzane, ponieważ grozi to szokiem termicznym. Na kajakach, łodziach czy rowerach wodnych zawsze należy mieć założony kapok, a korzystając z materaców, nie powinniśmy wypływać daleko od brzegu.

Gwałtowny koniec fali upału. Możliwa groźna burza z ulewą

Najbardziej niebezpieczny moment czeka nas na początku nowego tygodnia. W poniedziałek upał osiągnie swoje apogeum - temperatura tego dnia ma wzrosnąć do 34 stopni Celsjusza, a temperatura odczuwalna do aż 38 stopni. Portal TwojaPogoda.pl ostrzega, że w poniedziałkowe popołudnie dojdzie do gwałtownego załamania pogody - nad region nadciągną silne burze z intensywnymi opadami deszczu, sięgającymi nawet 19 mm. IMGW planuje wprowadzić na ten dzień pierwszy stopień ostrzeżenia przed burzami przy jednoczesnym utrzymaniu drugiego stopnia alertu przed upałem. We wtorek temperatura spadnie do 29 stopni, ale opady i burze mogą nadal występować. Przez cały ten czas biomet będzie niekorzystny, co może skutkować gorszym samopoczuciem i osłabieniem. Reagujmy na siebie nawzajem i dbajmy o bezpieczeństwo bliskich.

Red. [Info Ława](#).

Chroń się przed upałem, nad wodą wypoczywaj z głową! Apeluje RCB - Rządowe Centrum Bezpieczeństwa.

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY



ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

pij dużo niegazowanej wody

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

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

 **112**

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ

RCB

**PŁYWAJ TYLKO
W WYZNACZONYCH
MIEJSCACH**



**NIE WBIEGAJ ROZGRZANY
DO WODY**



**NIE WYPŁYWAJ
NA MATERACU DALEKO
OD BRZEGU**



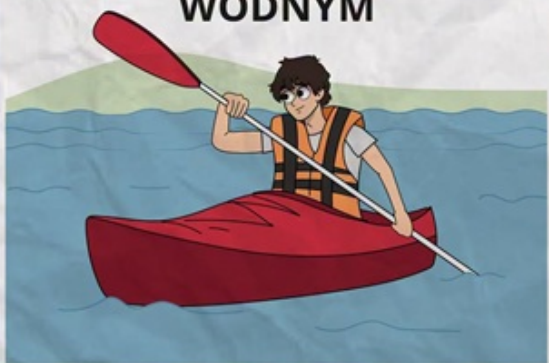
**NIE WCHODŹ DO WODY
BEZPOŚREDNIO
PO POSIŁKU**



**NIGDY NIE WCHODŹ
DO WODY
PO ALKOHOLU
LUB ŚRODKACH ODURZAJĄCYCH**



**ZAŁÓŹ KAPOK NA ŁÓDCE,
KAJAKU I ROWERZE
WODNYM**



**NIE SKACZ DO WODY
W NIEZNANYCH MIEJSCACH**



**STOSUJ SIĘ
DO POLECEŃ RATOWNIKA**



@RCB_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/82157-termometry-oszaleja-ale-prawdziwe-zagrozenie-nadejdzie-dopiero-na-koniec-weekendu-na-to-musisz-sie-przygotowac>