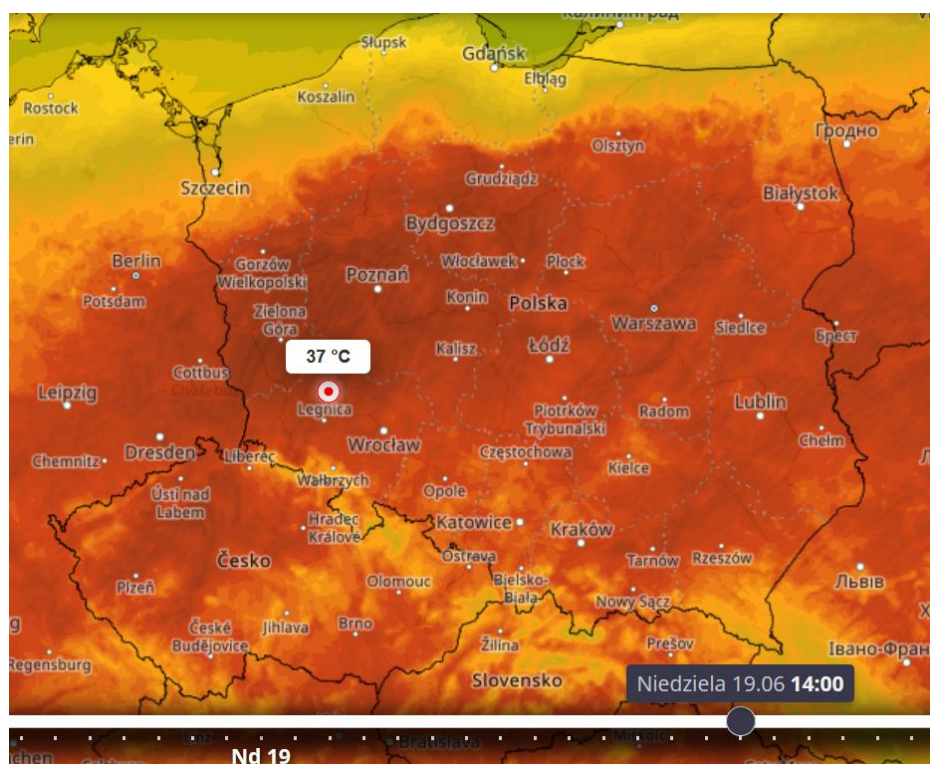


Komunikat Biura Prasowego IMGW-PIB**Aktualizacja prognozy upału – ekstremalnie gorąca niedziela**

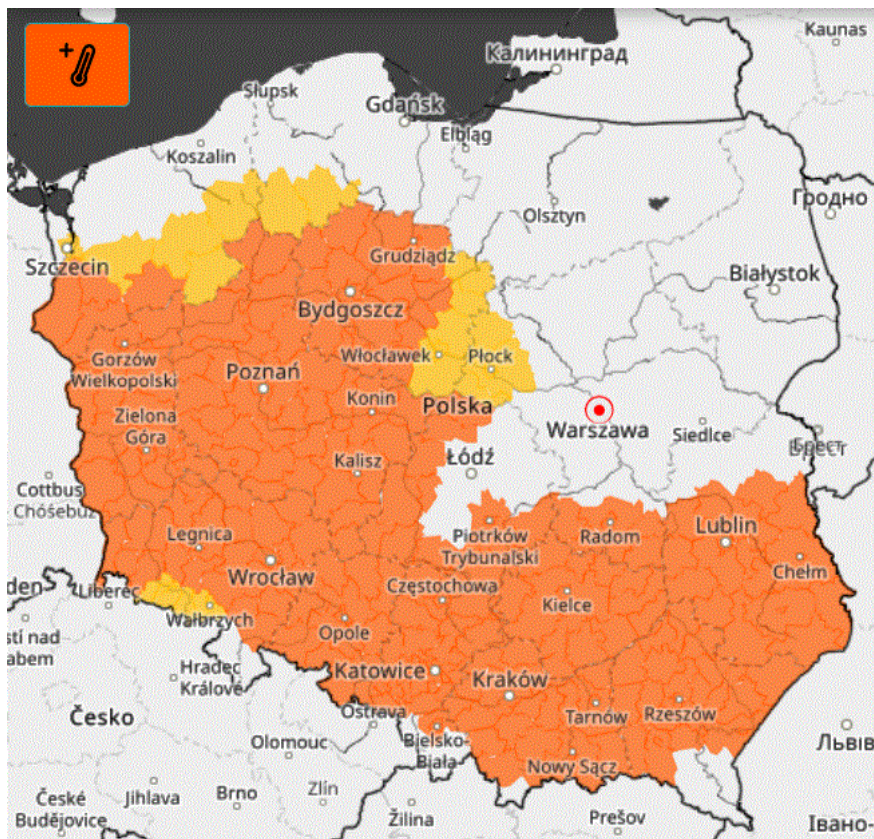
Najnowsze prognozy dość jednoznacznie wskazują obszar i zasięg upałów. Już dziś możemy liczyć się z tym, że na Ziemi Lubuskiej temperatura poszybuję do 34 st. Celsjusza! Jutro upał będzie jeszcze większy!



Ryc.1 Prognoza temperatury maksymalnej na niedzielę wg modelu COSMO

Nad Polskę wkracza fala afrykańskiego upału, która w ostatnich dniach dotknęła, m.in. Francję i Hiszpanię przynosząc rekordowe wartości temperatury. Już dziś w znacznej części Polski zachodniej i miejscami w centrum temperatura przekroczy 30°C, a w rejonie Ziemi Lubuskiej sięgnie 34°C. Jutro będzie jeszcze goręcej, a upał będzie w większej części kraju. Na Ziemi Lubuskiej, w Wielkopolsce czy na północy Dolnego Śląska temperatura **przekroczy 35°C, a lokalnie może sięgnąć 37°C**. Nieco chłodniejsza, ale nadal gorąca będzie Suwalszczyzna oraz miejscowości podgórskie bo tam około 27-28°C. Najbardziej skrajnie przedstawiać się będzie sytuacja nad morzem. Jeszcze dziś bardzo ciepło z temperaturą około 25°C, a w Świnoujściu nawet 32°C, jutro – pochmurno, z przelotnym deszczem i

temperaturą nieprzekraczającą 20°C. Upał nie potrwa długo – chłodny front już w nocy z niedzieli na poniedziałek zacznie się przemieszczać z północnego zachodu ku centrum przynosząc przelotny deszcz i burze. **W poniedziałek** Polska będzie wyraźnie podzielona między chłodne i okresami deszczowe wybrzeże z temperaturą około 16°C a gorącym Podkarpaciem z temperaturą około 32°C. W pasie od Śląska po Podlasie rozwijać się będą burze, które mogą być **gwałtowne** (zarówno jeśli chodzi o silny wiatr, intensywny deszcz jak i ryzyko dużego gradu). Od wtorku w całym kraju chłodniej, ale bardzo prawdopodobne, że na koniec tygodnia upał wróci.



Ryc. 2. Zasięg ostrzeżeń meteorologicznych przed upałem, szczegółowe informacje: <https://meteo.imgw.pl/dyn/?osmet=true#osmet=true&oshyd=false&pronieb=false&roadwarn=false&pnzh=false&model=aloro4k0&loc=52.24,21.034,6>

Upały zachęcają do rekreacji, ale pamiętajmy, że szczególnie w tak skrajnych przypadkach wysokiej temperatury warto się odpowiednio przygotować.

W niedzielę czas na odpoczynek warto zaplanować. Zwłaszcza, jeśli warunki termiczne ulegną pogorszeniu. Ulgą będzie przebywanie w zacienionych i przewiewnych miejscach lub w pomieszczeniach klimatyzowanych. W dniach z upałem ważne jest utrzymywanie komfortu termicznego w pomieszczeniach. **Wentylowanie tylko po zachodzie słońca**, kiedy temperatura powietrza będzie najniższa, a **po wschodzie słońca zamykanie okien i ich zasłanianie**, by ograniczyć napromieniowanie i chronić przed nadmiernym nagrzewaniem. Temperatura w zamkniętych pomieszczeniach czy **wewnątrz auta może wzrastać bardzo szybko**. Należy być czujnym, by nawet na moment **nie pozostawić dziecka czy zwierząt**

wewnątrz. Nadmierna aktywność fizyczna jest niewskazana, nawet u osób wytrenowanych. Praca mięśni generuje bowiem dodatkowy strumień ciepła w organizmie. Usuwanie nadmiaru ciepła z organizmu (konieczne dla zachowania temperatury wewnętrznej na właściwym poziomie) obciąża układ krążenia i w skrajnych przypadkach może prowadzić do problemów z **jego wydolnością, a nawet wystąpienia udaru cieplnego.** Pocenie się jest dla człowieka najbardziej **efektywnym procesem wspomagającym redukcję nadmiaru ciepła** w organizmie. By było efektywne należy zadbać o utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia.

Prognozy wskaźnika strat wody z organizmu – dla osoby spacerującej w miejscu nasłonecznionym wskazują – że na zachodzie Polski, gdzie natężenie upału będzie największe, będzie potrzebne uzupełnianie nawet **700 g płynów co godzinę** podczas typowej aktywności na zewnątrz). Należy również zwrócić uwagę na bardzo wysoką, a w górach ekstremalnie wysoką wartość indeksu promieniowania UV. U osób o jasnej karnacji i dzieci bezwzględnie konieczne jest stosowanie okularów przeciwsłonecznych, nakrycia głowy i ochrony skóry kremem z filtrem 50+ SPF. Więcej rekomendacji na czas postępowania w okresie upałów znajdziecie Państwo w naszym Vademecum, dostępnym tutaj:

https://www.imgw.pl/sites/default/files/2020-08/imgw_upal_vademecum.pdf

IMGW-PIB Biuro Prasowe

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

E. biuroprasowe@imgw.pl | T. (+48) 503 122 100

SERWIS POGODOWY DLA POLSKI: <https://meteo.imgw.pl/>

APLIKACJA MOBILNA: <http://aplikacjameteo.imgw.pl/>

SERWIS Z CAŁOROCZNĄ POGODĄ DLA GÓR: <http://gory.imgw.pl/>

DARMOWY WIDGET POGODOWY: <http://widgetmeteo.imgw.pl/>

IMGW-PIB. Instytut pełni kluczową rolę w osłonie meteorologicznej kraju od 1919 roku. Od Karpat po Bałtyk analizujemy, dostarczamy prognozy i wydajemy ostrzeżenie. Nasze systemy informacyjne i rozwiązania działają 24/7 przez cały rok, wsparte wiedzą i doświadczeniem analityków i specjalistów meteorologii i hydrologii. 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.