

## Czy Polska czeka na pogodową niespodziankę? Eksperti ostrzegają: to nie będzie zwykłe lato



Autor: Agnieszka Prasek – rzecznik prasowa IMGW-PIB

Wraz z początkiem wiosny coraz częściej pojawiają się pytania o to, jakie będzie lato 2026 w Polsce. Tegoroczne prognozy budzą wyjątkowo duże emocje, ponieważ zarówno modele amerykańskie NOAA, jak i europejskie ECMWF coraz wyraźniej wskazują na scenariusz sezonu cieplejszego od normy wieloletniej. Dodatkowo na Pacyfiku rozwija się sytuacja mogąca doprowadzić do pojawienia się El Niño - zjawiska oceaniczno-atmosferycznego wpływającego na klimat wielu regionów świata.



Pawel Kazmierczak / Shutterstock

Jednocześnie należy bardzo wyraźnie podkreślić, że prognozy sezonowe nie są prognozami konkretnych fal upałów czy temperatur dla wybranego dnia lata. Pokazują one przede wszystkim najbardziej prawdopodobny trend temperatury i opadów w odniesieniu do normy klimatycznej.



## MAJ 2026

### Średnia temperatura:

-  powyżej normy (miesiąc ciepły)
-  w normie (miesiąc normalny)
-  poniżej normy (miesiąc chłodny)

### Suma opadu:

-  powyżej normy (miesiąc mokry)
-  w normie (miesiąc normalny)
-  poniżej normy (miesiąc suchy)



Prognozę opracowano 09.04.2026 r.

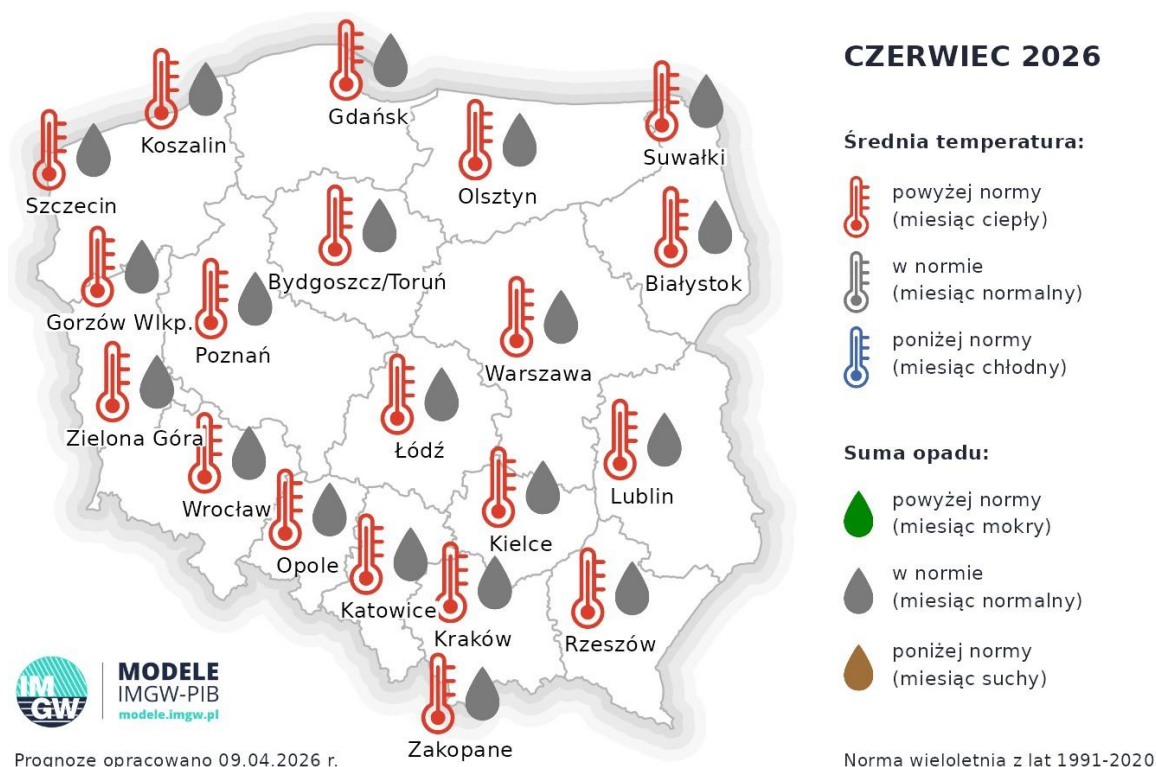
Norma wieloletnia z lat 1991-2020

Prognoza na maj 2026 r.

### Modele sezonowe pokazują trend klimatyczny, a nie konkretną pogodę

Prognozy długoterminowe działają inaczej niż klasyczne prognozy krótkoterminowe. Nie odpowiadają na pytanie, jaka temperatura wystąpi np. 15 lipca, ale wskazują, czy cały miesiąc lub sezon ma większą szansę być cieplejszy, chłodniejszy lub bardziej wilgotny od średniej z lat 1991-2020.

W metodologii IMGW-PIB określenie "temperatura powyżej normy" oznacza większe prawdopodobieństwo miesięcy cieplejszych od większości analogicznych okresów w normie klimatycznej. Nie jest to więc automatyczna zapowiedź długotrwałych fal upałów.



## Prognoza na czerwiec 2026 r.

To bardzo ważne, ponieważ właśnie na etapie interpretacji prognoz sezonowych najczęściej pojawiają się nadmierne uproszczenia i medialne skrótory sugerujące "rekordowe lato", mimo że modele pokazują przede wszystkim sygnał cieplejszego tła termicznego.

### NOAA i ECMWF coraz wyraźniej wskazują na ciepły scenariusz

Aktualne prognozy NOAA i IRI wskazują obecnie około 60-70 proc. prawdopodobieństwa rozwoju El Niño między późną wiosną a latem 2026 r. Oznacza to stopniowe przechodzenie z wcześniejszej La Niña w kierunku dodatnich anomalii temperatury powierzchni oceanu na równikowym Pacyfiku.

Podobny sygnał widoczny jest również w modelach ECMWF oraz analizach Copernicus Climate Change Service, które wskazują na utrzymywanie się dodatnich anomalii temperatury oceanów i cieplejszego tła termicznego dla atmosfery.

Jednocześnie należy zaznaczyć, że obecnie znajdujemy się jeszcze w tzw. spring predictability barrier, czyli okresie wiosennym, w którym prognozy ENSO charakteryzują się większą niepewnością i mogą jeszcze ulegać zmianom.

## El Niño nie oznacza automatycznie rekordowych upałów w Polsce

W przestrzeni publicznej El Niño bardzo często przedstawiane jest jako bezpośrednia zapowiedź ekstremalnego lata w Europie. Tymczasem wpływ tego zjawiska na Polskę ma charakter pośredni.

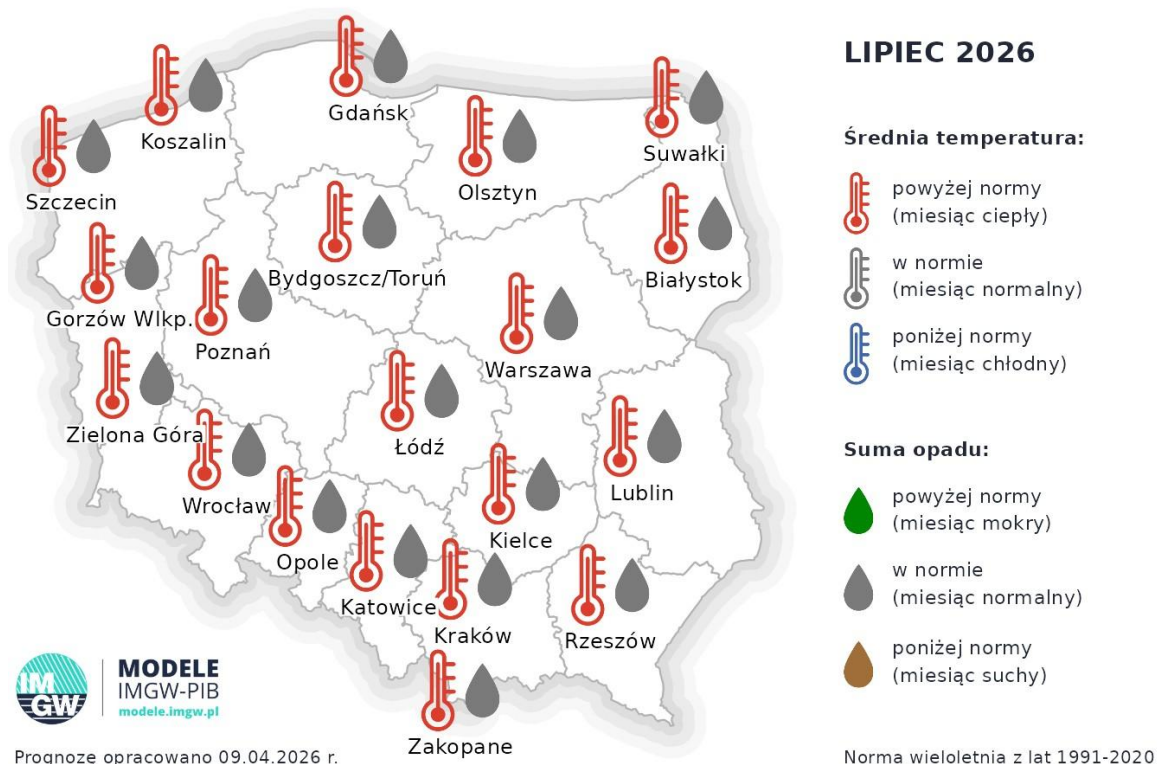
El Niño polega na ociepleniu wód równikowego Pacyfiku w wyniku osłabienia pasatów, czyli wiatrów przemieszczających ciepłe wody ku zachodniej części oceanu. W konsekwencji dochodzi do zmian w globalnej cyrkulacji atmosferycznej i wzrostu średniej temperatury na świecie.

Nie oznacza to jednak, że El Niño automatycznie "produkuje" fale upałów w Polsce. Może ono zwiększać prawdopodobieństwo cieplejszego sezonu w skali globalnej, ale o przebiegu pogody w Europie Środkowej decydują przede wszystkim procesy regionalne i sytuacja baryczna nad Atlantykiem oraz Europą.

## Kluczowe znaczenie dla Polski ma NAO

Z punktu widzenia pogody w Polsce znacznie większe znaczenie ma wskaźnik NAO — North Atlantic Oscillation.

NAO opisuje różnicę ciśnienia pomiędzy wyżem azorskim a niżem islandzkim, wpływając na kierunek przepływu mas powietrza nad Atlantykiem i Europą.



Prognoza na lipiec 2026 r.

W fazie dodatniej:

- częściej obserwujemy napływ cieplejszego i wilgotniejszego powietrza z Atlantyku,
- pogoda staje się bardziej dynamiczna,
- częściej pojawiają się fronty atmosferyczne i burze.

Natomiast przy ujemnej fazie NAO wzrasta prawdopodobieństwo blokad wyżowych nad Europą. To właśnie wtedy pojawiają się warunki sprzyjające długotrwałym falom upałów i napływowi bardzo gorącego powietrza z południa Europy i Afryki.

Należy przy tym podkreślić, że NAO jest wskaźnikiem bardzo dynamicznym. Jego faza może zmieniać się nawet co kilka dni lub tygodni, dlatego to właśnie przebieg sytuacji barycznej w trakcie lata będzie miał kluczowe znaczenie dla rzeczywistego charakteru sezonu.

### **Ostatnie lata pokazują wyraźny trend ocieplenia**

Analiza ostatnich sezonów letnich wskazuje, że Polska coraz częściej doświadcza temperatur powyżej normy klimatycznej.

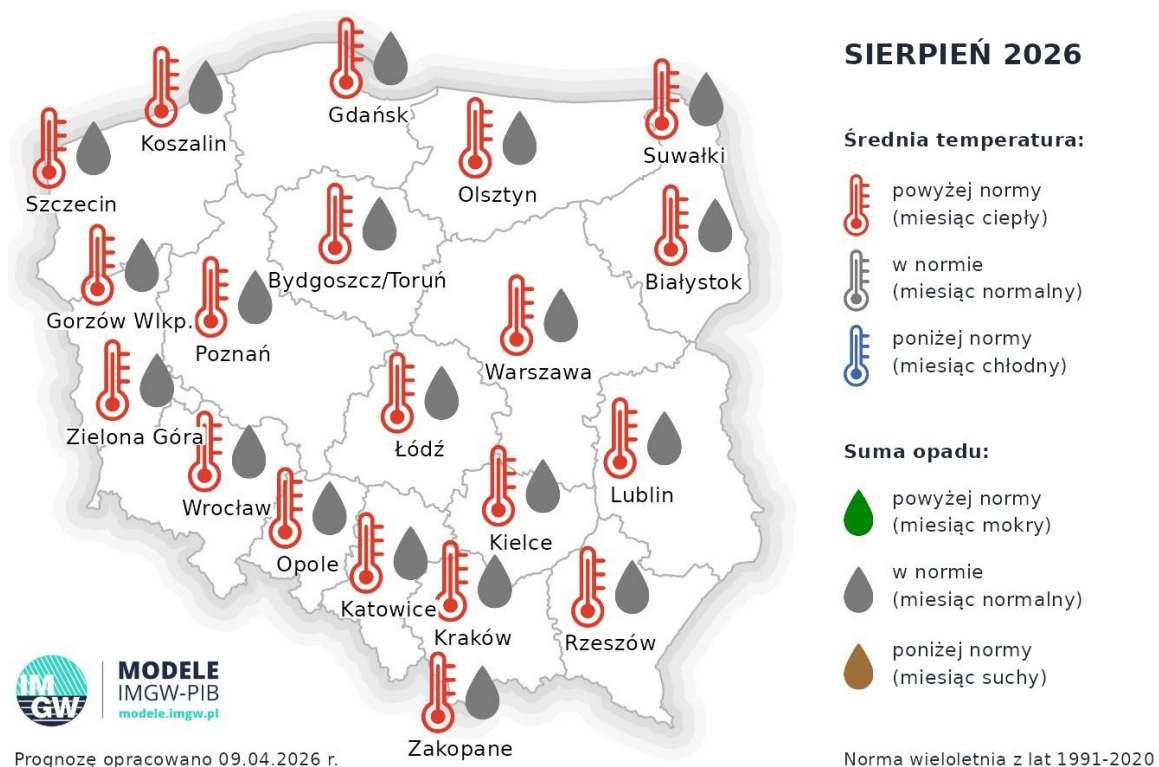
- 2015 — jedno z najbardziej upalnych lat w historii Polski, z bardzo silną falą upałów w sierpniu i temperaturami powyżej 38 st. C,
- 2016 — bardzo ciepłe, z falami upałów szczególnie w sierpniu,
- 2017 — lato ciepłe, ale bardziej umiarkowane niż kolejne sezony,
- 2018 — lato bardzo ciepłe i suche,
- 2019 — rekordowe fale upałów i temperatury przekraczające 38 st. C,
- 2020 — sezon wyraźnie cieplejszy od normy z epizodami upałów,
- 2021 — lato bardziej wilgotne i dynamiczne,
- 2022 — bardzo gorące lato mimo dominującej La Niña,
- 2023-2025 — sezony nadal ciepłe, choć bardziej dynamiczne i burzowe.

Warto zwrócić uwagę, że najbardziej ekstremalne fale upałów nie zawsze występowały podczas El Niño. Przykładem jest rok 2022, kiedy mimo obecności La Niña lato należało do bardzo gorących. Kluczową rolę odegrały wtedy układy baryczne nad Europą i okresy ujemnego NAO.

Pokazuje to wyraźnie, że same temperatury oceanów nie są wystarczające do prognozowania przebiegu pogody w Polsce.

### Globalne ocieplenie zwiększa zmienność pogody

W kontekście obecnych prognoz należy również pamiętać, że globalne ocieplenie nie oznacza zaniku chłodnych epizodów. Średnia temperatura Ziemi wzrosła już o ponad 1 st. C względem epoki przedprzemysłowej, a oceany stale magazynują coraz większe ilości energii cieplnej.



Prognoza na sierpień 2026 r.

Efektom jest wzrost dynamiki atmosfery i większa zmienność pogody. Dlatego możliwe są zarówno okresowe nawroty chłodu czy śnieżne zimy, jak i coraz częstsze oraz intensywniejsze fale upałów.

Najbardziej prawdopodobny scenariusz dla lata 2026: na obecnym etapie najbardziej prawdopodobny scenariusz zakłada lato cieplejsze od normy klimatycznej, jednak o charakterze dynamicznym.

Oznacza to możliwość występowania:

- okresowych fal upałów,
- przechodzenia frontów atmosferycznych,
- burz i intensywnych opadów,
- chwilowych ochłodzeń.

Na dziś nie ma jeszcze wystarczających podstaw, aby jednoznacznie mówić o rekordowym lub ekstremalnie upalnym lecie jako scenariuszu dominującym.

Najbardziej uzasadniony meteorologicznie wniosek brzmi obecnie następująco: lato 2026 ma zwiększoną szansę być cieplejsze od normy wieloletniej, jednak jego przebieg będzie w dużej mierze zależał od sytuacji barycznej nad Europą i przebiegu NAO w trakcie sezonu.