



Jak chronić się przed upałem? Bądź świadomy

2025-04-22

Coraz częstsze fale upałów stanowią poważne wyzwanie dla mieszkańców miast. Wysokie temperatury mają negatywny wpływ na zdrowie, zwiększają ryzyko udarów cieplnych oraz pogarszają jakość życia. W ramach projektu LIFE-IP EkoMałopolska Doradczynie ds. Klimatu i Środowiska przeprowadzają kampanię informacyjno-edukacyjną dot. fali upałów, nocy tropikalnych i zjawiska Miejskiej Wyspy Ciepła (MWC).

Fale upałów, noce tropikalne, Miejska Wyspa Ciepła

Zjawisko Miejskiej Wyspy Ciepła (MWC) polega na tym, że obszary zurbanizowane, zwłaszcza centra miast, nagrzewają się znacznie bardziej niż tereny wiejskie i podmiejskie. Różnice temperatur mogą sięgać nawet kilku stopni, szczególnie nocą, kiedy nagrzane w ciągu dnia materiały oddają ciepło do otoczenia.

Główne przyczyny MWC to:

- dominacja nieprzepuszczalnych, ciemnych powierzchni (asfalt, beton, dachy)
- gęsta zabudowa ograniczająca przewiewność
- niewielka ilość zieleni miejskiej
- emisja ciepła z transportu i klimatyzatorów.

Dlaczego jest to problem?

Zjawisko MWC zwiększa częstotliwość występowania fal upałów i nocy tropikalnych, co ma wiele negatywnych konsekwencji:

- **zdrowotne** – długotrwałe narażenie na wysokie temperatury prowadzi do odwodnienia, udarów cieplnych, nasilenia chorób układu krążenia i oddechowego. Najbardziej narażone są dzieci, osoby starsze oraz chorujące przewlekłe
- **ekonomiczne** – zwiększone zużycie energii na klimatyzację oznacza wyższe rachunki i większe obciążenie systemów energetycznych
- **ekologiczne** – dodatkowe zużycie energii wiąże się z większą emisją gazów cieplarnianych, co napędza zmiany klimatu
- **społeczne** – przegrzane przestrzenie publiczne stają się mniej dostępne i mniej bezpieczne, zwłaszcza dla osób o ograniczonej mobilności.

Jak możemy się chronić samodzielnie przed skutkami upałów?

Podczas wydarzenia jakim jest tegoroczny Dzień Ziemi mieszkańcy będą mogli dowiedzieć się na stoisku nr 10 od Doradczyń ds. Klimatu i Środowiska, w ramach akcji edukacyjnej poświęconej ochronie przed ekstremalnymi temperaturami, jak ograniczyć skutki upałów w codziennym życiu. Wydarzenie to wpisuje się w długofalową kampanię informacyjno-edukacyjną prowadzoną przez zespół Doradczyń.



Praktyczne wskazówki obejmują:

- noszenie jasnych ubrań i nakryć głowy – materiały o wysokim albedo odbijają promieniowanie słoneczne, co pozwala zmniejszyć przegrzewanie organizmu
- korzystanie z cienia – przebywanie w zacienionych miejscach lub stosowanie przenośnych osłon, takich jak białe parasole, które będą rozdawane podczas akcji
- dbanie o nawodnienie – regularne picie wody jest kluczowe dla utrzymania prawidłowej temperatury ciała
- sadzenie drzew i zazielenianie przestrzeni – roślinność obniża temperaturę otoczenia i poprawia jakość powietrza
- odpowiednie planowanie aktywności – unikanie wysiłku fizycznego w najgorętszych porach dnia
- zasłanianie okien w ciągu dnia – stosowanie zasłon, rolet lub folii przeciwsłonecznych zmniejsza nagrzewanie wnętrza
- chłodzenie ciała w sposób naturalny – chłodne prysznice, korzystanie z mokrych ręczników, wietrzenie mieszkania nocą.

Eksperymenty, które otwierają oczy

W ramach wydarzenia Dnia Ziemi przeprowadzone zostaną eksperymenty edukacyjne z wykorzystaniem kamery termowizyjnej, które w praktyczny sposób pokażą, jak różne materiały oraz ich kolory wpływają na komfort termiczny człowieka.

Uczestnicy będą mogli zobaczyć:

- eksperyment z gazami cieplarnianymi – porównanie temperatury w czarnym worku i pod złoto-srebrną folią, pokazujące, jak różne materiały zatrzymują ciepło
- wpływ koloru ubrań na komfort termiczny – analiza temperatury różnych tkanin i ich wpływu na odczuwanie gorąca
- pomiar temperatury powierzchni miejskich – pokazujące, jak asfalt, trawa czy beton różnią się pod względem nagrzewania, co przekłada się na warunki życia w mieście.

Edukacja kluczem do zmian

Akcja ma na celu nie tylko zwiększenie świadomości zagrożeń wynikających z upałów, ale także wskazanie praktycznych rozwiązań, które każdy może wdrożyć w swoim otoczeniu. Zmiany klimatu są realnym wyzwaniem, ale poprzez edukację i odpowiednie działania możemy się do nich skutecznie dostosować.

Dzięki edukacji klimatycznej mieszkańcy zyskują nie tylko wiedzę, ale i sprawczość, rozumieją, jak codzienne decyzje wpływają na ich zdrowie, komfort życia oraz kondycję całego ekosystemu.

Działania edukacyjne prowadzone przez Doradczynie ds. Klimatu i Środowiska obejmują m.in.:

- warsztaty w placówkach szkolnych, Centrach Aktywności Seniora, firmach oraz Krakowskim Centrum Edukacji Klimatycznej



**Magiczny
Kraków**

- lekcje terenowe, takie jak spacery klimatyczne w ogrodzie botanicznym
- warsztaty i pokazy praktyczne w przestrzeni miejskiej podczas dużych wydarzeń, takich jak: Dzień Ziemi, Wielka Lekcja Ekologii, Dzień Ochrony Środowiska
- ekspertyzy i poradniki dotyczące adaptacji do zmian klimatu
- kampanie w mediach społecznościowych i lokalnych mediach.

Wspólne działania społeczności lokalnych, edukatorów i samorządów mogą realnie zmieniać przestrzeń miejską i dać miastu m.in. więcej zieleni, niższą retencję wody, zacienione przystanki czy zielone dachy, a to tylko kilka przykładów inicjatyw, które poprawiają komfort życia w czasie upałów.

Obchody Międzynarodowego Dnia Ziemi odbędą się w niedzielę, 27 kwietnia przy Nowohuckim Centrum Kultury. Będzie można odkryć, jak świadome wybory mogą pomóc nam przetrwać upały i uczynić nasze miasta bardziej przyjaznymi dla ludzi i przyrody.