



Ekstremalne zjawiska pogodowe: jak im przeciwdziałać

2025-09-05

Rozwój zielono-niebieskiej infrastruktury, inwestycje w ekologiczny transport, ograniczone zużycie energii to tylko niektóre z działań, jakie podejmuje Kraków, aby osiągnąć neutralność klimatyczną. Wiele dla naszej planety mogą zrobić także mieszkańcy, którzy już dziś odczuwają wpływ zmian klimatu na codzienne życie. Upały, powodzie, gwałtowne burze – to nie odległe zagrożenia, ale zjawiska pogodowe, które coraz częściej nas dotyczą.

Gdy trwa fala upałów, czyli kiedy przez co najmniej trzy następujące po sobie dni, temperatura powietrza przekracza 30 st. C, problem potęguje efekt „wyspy ciepła”. Zwarta zabudowa mieszkaniowa pozbawiona zieleni powoduje wówczas, że temperatury są na takich osiedlach znacznie wyższe niż na terenach niezabudowanych, pokrytych roślinnością.

Z kolei podczas gwałtownej burzy ulewa może szybko zamienić ulice i drogi w rwące potoki, prowadząc do lokalnych podtopień i utrudnień w komunikacji. Z danych Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW) oraz Ministerstwa Klimatu i Środowiska wynika, że takie zjawiska są coraz częstsze i bardziej gwałtowne.

Fala upałów: gorące wyzwanie dla Krakowa i gmin Metropolii

Ekstremalne upały to jedno z najbardziej niebezpiecznych zjawisk pogodowych, jakie dotyczą mieszkańców Europy. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), w Europie w ciągu ostatnich 20 lat śmiertelność związana z upałami wzrosła aż o 30 proc. Co więcej, trzy najgorętsze lata w historii zanotowano od 2020 roku. W 2022 roku zmarło z powodu upałów ponad 60 000 osób, a w 2023 – około 47 500.

Fale upałów mają też znaczący wpływ na zdrowie – powodują zaostrzenie chorób serca, układu oddechowego, cukrzycy oraz zwiększają ryzyko odwodnienia i udaru cieplnego. Szczególnie narażone są osoby starsze, dzieci oraz osoby z chorobami przewlekłymi.

Skutkiem upałów są również problemy gospodarcze i środowiskowe – susze obniżają plony rolnicze i powodują ograniczenia w dostępie do wody.

Na szczęście systematycznie rośnie świadomość dotycząca tego zjawiska. W Krakowie i okolicznych gminach powstaje coraz więcej zielonych przestrzeni, które pomagają obniżyć temperaturę i poprawiają jakość powietrza.

Powodzie i ulewy: zagrożenie dla gmin i bezpieczeństwa mieszkańców

Ekstremalne zjawiska pogodowe to nie tylko fale upałów. Coraz częściej mamy do czynienia z ich przeciwieństwem – gwałtownymi burzami i intensywnymi opadami deszczu, które w krótkim czasie prowadzą do lokalnych podtopień i powodzi.



Wystarczy kilkanaście minut silnej ulewy, by: ulice zamieniły się w rwące potoki, woda wdarła się do piwnic, garaży i podziemnych parkingów, sparaliżowany został ruch samochodowy i komunikacja miejska.

Wysoka intensywność opadów w krótkim czasie przeciąża systemy kanalizacyjne, co prowadzi do zalania nisko położonych terenów, zwłaszcza w gęsto zabudowanych obszarach. Zmiany klimatu powodują, że deszcze nawalne – kiedyś rzadkość – dziś zdarzają się kilka razy w roku i obejmują coraz większe obszary.

Powódź nie musi oznaczać wylewającej rzeki – często zaczyna się od jednej intensywnej burzy, która w ciągu kilkunastu minut zalewa ulice, podwórka i piwnice. Wystarczy zatkany odpływ, lub zabetonowany plac bez ujścia dla wody, by pojawił się problem z lokalnym podtopieniem.

Jak się chronić przed ekstremalną pogodą?

Zmiany klimatu to wyzwanie, którym wszyscy musimy stawić czoło. Oto proste sposoby, jak możesz się przygotować i zadbać o siebie i najbliższych w tym czasie:

- Zwiększanie terenów zielonych – sadzenie drzew i mniejszych roślin pomaga obniżyć temperaturę oraz wchłonać i zatrzymać wodę w miejscu opadu.
- Przygotowanie na upały – noś lekkie, przewiewne ubrania i nakrycie głowy, stosuj krem z filtrem, pij dużo wody, unikaj wychodzenia na słońce w godzinach największego nasłonecznienia, przebywaj w cieniu, a także wspieraj osoby starsze i dzieci.
- Pamiętaj, że zapotrzebowanie dorosłego mężczyzny na wodę wynosi około 2,5 litra dziennie, a kobiety – około 2 litry. Jednakże upały, przebywanie na dużych wysokościach czy aktywność fizyczna mogą znacząco zwiększyć to zapotrzebowanie.
- Oszczędzanie i racjonalne korzystanie z wody – zbieraj deszczówkę, unikaj podlewania roślin w gorące godziny i oszczędzaj wodę podczas codziennych czynności.
- Z powodu rosnących okresów wysokich temperatur, których następstwami są susze, dostęp do czystej wody staje się coraz bardziej ograniczony. Oszczędzając wodę, dbamy o jej zasoby zarówno dla nas, jak i przyszłych pokoleń, wspieramy rolnictwo oraz zachowujemy równowagę całego ekosystemu.
- Śledzenie ostrzeżeń pogodowych – monitoruj komunikaty, a po otrzymaniu ostrzeżeń zostań w domu i unikaj wychodzenia na zewnątrz, aby zwiększyć swoje bezpieczeństwo.
- Bezpieczeństwo podczas burz – jeśli już przebywasz na zewnątrz, unikaj otwartych przestrzeni, nie stój pod drzewami ani przy słupach. Szukaj schronienia w solidnym budynku i unikaj miejsc zagrożonych zalaniem.

Skąd czerpać wiarygodne informacje?

Warto nie ograniczać się jedynie do otrzymywanych alertów SMS-owych, lecz także sięgać po informacje z wiarygodnych źródeł. Do takich instytucji możemy zaliczyć, m.in.:

- Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej: imgw.pl
- Ministerstwo Klimatu i Środowiska: www.gov.pl/web/klimat
- Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy (IOŚ-PIB): www.ios.edu.pl



**Magiczny
Kraków**

Instytucje te regularnie monitorują zmiany klimatu oraz publikują ostrzeżenia i zalecenia dotyczące bezpieczeństwa i zdrowia. Korzystając z ich oficjalnych stron internetowych i aplikacji mobilnych, możesz być zawsze dobrze poinformowany.