



Wyspy chłodu w Krakowie - jak je wykorzystać, aby bezpiecznie przetrwać upały

2026-07-06

Coraz częstsze fale upałów stają się nowym wyzwaniem dla mieszkańców Krakowa. Wysokie temperatury są szczególnie odczuwalne w gęsto zabudowanych częściach miasta, gdzie nagrzane budynki, asfalt i beton utrudniają codzienne funkcjonowanie, powodując występowanie tzw. miejskiej wyspy ciepła, czyli obszarów znacznie cieplejszych niż otaczające je tereny. Zjawisko to jest jednym z głównych zagrożeń klimatycznych dla Krakowa.

Wybieraj cień zamiast słońca

Podczas przemieszczania się po mieście warto wybierać zacienione trasy. Nawet prosta zmiana strony ulicy na tę, znajdującą się w cieniu budynków lub drzew może znacząco poprawić komfort poruszania się. Temperatura odczuwalna w cieniu jest często o kilka stopni niższa, niż na nasłonecznionym chodniku.

Jeżeli nie ma konieczności przebywania na otwartej przestrzeni, najlepiej ograniczyć wychodzenie z domu w godzinach największego nasłonecznienia, zwykle między godz. 11.00 a 17.00. W tym czasie promieniowanie słoneczne jest najsilniejsze, a ryzyko przegrzania organizmu największe.

Zdjęcie z kamery termowizyjnej zrobione w lipcu 2025r. przy al. Solidarności w ramach badania Miejskiej Wyspy Ciepła w Krakowie. Autor: Jarosław Gryszka

Korzystaj z miejskich wysp chłodu

W czasie upałów warto korzystać z miejsc, w których temperatura jest zauważalnie niższa dzięki obecności drzew, zieleni, wody lub zacieniającej zabudowy. Obszary te stanowią tzw. miejskie „wyspy chłodu” – przestrzenie, które pozwalają na przebywanie i przemieszczanie się w bardziej komfortowych termicznie warunkach, pozwalające odpocząć od upału i ograniczające ryzyko przegrzania. Warto świadomie korzystać z tych miejsc – planować odpoczynek w cieniu, a przede wszystkim wybierać zacienione trasy, prowadzące przez tereny zielone oraz robić regularne przerwy podczas spacerów i codziennych obowiązków.

Zwykle poruszamy się przez miasto schematycznie „na pamięć”, bardzo często taką samą trasą przez całe lata i przez te same ulice. Dlatego decydując się na przemieszczanie w upalne dni warto przed wyjściem przemyśleć wcześniej swoją drogę dotarcia do miejsca przeznaczenia.

Parki, zadrzewione ulice i skwery, ogrody, zacienione place czy tereny z elementami wodnymi pełnią coraz ważniejszą rolę w adaptacji miast do zmian klimatu. Rozwój błękitno-zielonej infrastruktury jest jednym z działań realizowanych w Krakowie w celu ograniczania skutków wysokich temperatur i poprawy komfortu życia mieszkańców.



Planty - naturalna wyspa chłodu w sercu Krakowa

W upalne dni krakowskie Planty stanowią jeden z najlepszych przykładów miejskiej wyspy chłodu. Otaczający Stare Miasto pas zieleni złożony z tysięcy drzew, krzewów i rozległych trawników skutecznie obniża temperaturę otoczenia oraz zapewnia cień przez większą część dnia.

Podczas gdy Rynek Główny, inne place, ulice i zabudowa silnie się nagrzewają, na Plantach można odczuć wyraźnie niższą temperaturę oraz większy komfort termiczny. Korony drzew ograniczają nagrzewanie powierzchni, a parowanie wody z liści dodatkowo chłodzi powietrze. Dzięki temu na Plantach jest ono bardziej wilgotne i przyjemniejsze do oddychania. Dlatego w czasie fal upałów warto przemieszczać się właśnie przez Planty, wybierając zacienione alejki zamiast nasłonecznionych ulic. To nie tylko przyjemniejsza, ale również zdrowsza forma poruszania się po centrum miasta.

Nowa Huta - chłodniejsze wnętrza osiedli

Szczególnie interesującym przykładem urbanistyki sprzyjającej ochronie przed upałem jest „stara” Nowa Huta. Na jej terenie wiele osiedli zostało zaprojektowanych w formie dużych kwartałów zabudowy z rozległymi terenami zielonymi wewnątrz. Przechodzenie przez wnętrza takich osiedlowych bloków zabudowy pozwala unikać nagrzaných ulic i korzystać z cienia drzew oraz przewiewniejszych przestrzeni. Ta sieć dziedzińców, skwerów i alejek między budynkami w czasie upałów oferuje znacznie lepsze warunki, umożliwiając komfortowe przemieszczanie się w każdym kierunku.

Zdjęcie z kamery termowizyjnej zrobione w lipcu 2025r. w Parku Szwedzkim w ramach badania Miejskiej Wyspy Ciepła w Krakowie. Autor: Jarosław Gryszka

Kilka prostych rad na czas upałów

Pamiętajmy, że ochrona przed upałem nie wymaga skomplikowanych działań. Wybór zacienionej strony ulicy, przejście przez zielone wnętrza osiedli, butelka wody pod ręką, czapka lub kapelusz osłaniające głowę i unikanie przebywania na słońcu w najgorętszych godzinach dnia mogą znacząco poprawić komfort i bezpieczeństwo podczas letnich fal gorąca.