



Czy kolor parasola ma znaczenie podczas upałów?

2026-07-11

Zmiana klimatu nie jest prognozą. Dla mieszkańców miast staje się codziennym doświadczeniem, od rozgrzanych ulic po bezsenne noce tropikalne.

Początek tegorocznego lata dobitnie pokazał, że upały w mieście to nie tylko dyskomfort, ale także realne wyzwanie dla zdrowia i codziennego funkcjonowania. Wysokie temperatury, rozgrzane chodniki i ulice, nagrzane elewacje budynków, a wieczorem... wciąż gorące powietrze. Wielu mieszkańców dostrzega, że nawet po zachodzie słońca miasto nie daje odpocząć.

Nie dzieje się tak bez przyczyny

Zmiana klimatu sprawia, że fale upałów występują coraz częściej, trwają dłużej i są bardziej intensywne. W miastach ich skutki dodatkowo wzmacnia miejska wyspa ciepła (MWC) – zjawisko, w którym beton, asfalt i budynki pochłaniają energię słoneczną przez cały dzień, a następnie oddają ją jeszcze długo po zachodzie słońca. W efekcie temperatura w centrum miasta może być nawet o kilka stopni wyższa, niż na terenach otaczających Kraków.

To właśnie dlatego coraz częściej pojawiają się noce tropikalne, kiedy temperatura nie spada poniżej 20 st. C. Organizm nie ma wtedy możliwości zregenerowania się po upalnym dniu. Dla osób starszych, dzieci, kobiet w ciąży czy osób przewlekłe chorych oznacza to realne zagrożenie dla zdrowia. Coraz więcej badań pokazuje również, że długotrwałe narażenie na wysokie temperatury wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na jakość snu, koncentrację, wydajność pracy oraz zdrowie psychiczne.

Adaptacja zaczyna się od wiedzy

Na obecnym etapie projektu LIFE-IP EkoMałopolska, realizowanym przez Zespół Doradczyń ds. klimatu i środowiska Urzędu Miasta Krakowa działania edukacyjne koncentrują się przede wszystkim na adaptacji do zmian klimatu i przeciwdziałaniu tym zmianom. Polegają na wskazywaniu sposobów na ograniczenie wpływu działalności człowieka na klimat, ale także na ochronie zdrowia i jakości życia mieszkańców w świecie, który zmienia się dynamicznie.

Adaptacja do zmian klimatu nie oznacza wyłącznie dużych inwestycji, takich jak: nowe parki, elementy błękitno-zielonej infrastruktury czy zazielenianie przestrzeni miejskiej. To również wiedza i codzienne decyzje, które pomagają bezpieczniej funkcjonować podczas upałów.

Nie wszystkie rozwiązania wymagają dużych nakładów finansowych. Czasem wystarczy zrozumieć kilka prostych zasad.

Dlatego podczas jednego z ostatnich spacerów klimatycznych w Ogrodzie Botanicznym UJ, który odbył się w ramach dłuższego cyklu, realizowanego przez Zespół Doradczyń jego uczestnicy poznali jedno z najważniejszych zjawisk fizycznych, związanych z upałami – albedo, czyli zdolność powierzchni do



**Magiczny
Kraków**

odbijania promieniowania słonecznego.

Mieli na dodatek okazję poznać je w praktyce. Dzięki wykorzystaniu kamery termowizyjnej możliwe było bowiem porównanie temperatury powierzchni czarnych i białych parasolek. Obrazy z kamery termowizyjnej mówiły same za siebie. Jasne powierzchnie odbijają znacznie większą część promieniowania słonecznego niż powierzchnie ciemne, dlatego nagrzewają się zdecydowanie mniej. To właśnie dlatego podczas upałów warto wybierać jasne ubrania, nakrycia głowy czy białe parasole.

Jak stać się niewidocznym dla słońca? Biała parasolka ukrywa nas przed promieniami słonecznymi.

Fot. „Czarny parasol latem zostaw w domu” – 1 lipca 2026 r. Ogród Botaniczny UJ w Krakowie, odczuwalna temperatura 34 st. C.

W ramach realizowanej także przez Zespół Doradczyń Akcji Parasolkowej uczestnicy spaceru klimatycznego po Ogrórze Botanicznym UJ otrzymali białe parasole, przygotowane specjalnie z myślą o edukacji klimatycznej. Ich fundatorem była firma Zurich Insurance – oddział w Krakowie, Partner inicjatywy miejskiej Pakt dla klimatu, wspierającej dążenie Krakowa do uzyskania neutralności klimatycznej.

Parasol to tylko początek. Jest symbolem czegoś znacznie większego

Spacery klimatyczne to okazja do rozmowy o tym, jak bezpiecznie funkcjonować mieście w czasie fal upałów, tzn.: wybierać zacienione trasy, korzystać z terenów zielonych, ograniczać przebywanie na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia, pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i świadomie planować aktywność w najgorętszych dniach. Choć mogą wydawać się nieistotne, właśnie takie codzienne wybory pomagają ograniczać wpływ ekstremalnych temperatur na nasze zdrowie i samopoczucie.

Fot. „Czarny vs Biały” – 1 lipca 2026 r. Ogród Botaniczny UJ w Krakowie, odczuwalna temperatura 34 st. C.

Kolor parasola ma znaczenie, podobnie jak kolor podkoszulka i spodni (biały/czarny) uczestnika zajęć edukacyjnych.

Fot. „Latem mądrze wybieraj kolory” – 1 lipca 2026 r. Ogród Botaniczny UJ w Krakowie, odczuwalna temperatura 34 st.C.

Jednak nawet najlepsze indywidualne wybory nie zastąpią dobrze zaprojektowanego miasta. Wszyscy potrzebujemy Krakowa, który będzie lepiej przygotowany na coraz wyższe temperatury, z większą liczbą wieloletnich drzew, zacienionych przestrzeni, przepuszczalnych nawierzchni oraz rozwiązaniami opartymi na naturze. Projektując nowe przestrzenie, ważne jest zachowanie równowagi między terenami zielonymi a powierzchniami utwardzonymi, bo cień drzew i zieleń są jednymi z największych sprzymierzeńców mieszkańców w trakcie upałów.

Kamera termowizyjna nie pozostawia złudzeń – każdy skrawek cienia ma znaczenie.



**Magiczny
Kraków**

Fot. „Zieleń vs utwardzona nawierzchnia” 1 lipca 2026 r. Ogród Botaniczny UJ w Krakowie, odczuwalna temperatura 34 st. C.

Istnieją jednak miejsca zupełnie pozbawione cienia. Właśnie tam powstają wyspy ciepła.

Fot. „Wyspa ciepła” 1 lipca 2026 r. Ogród Botaniczny UJ w Krakowie, odczuwalna temperatura 34 st. C.

Miasto odporne na zmianę klimatu to nie tylko więcej drzew, błękitno-zielona infrastruktura czy nowe rozwiązania techniczne. To także mieszkańcy, którzy wiedzą, jak chronić siebie i innych podczas coraz częstszych fal upałów. Dlatego edukacja klimatyczna jest dziś jednym z najważniejszych narzędzi adaptacji do zmian klimatu. Bo adaptacja zaczyna się od wiedzy. A najlepsza edukacja to taka, którą można zobaczyć, poczuć i zrozumieć na własnej skórze.

Dlatego Spacer Klimatyczny w Ogrórze Botanicznym, „Akcja Parasolkowa” oraz inne działania Zespołu Doradczyń ds. Klimatu i Środowiska nie są jedynie wydarzeniami edukacyjnymi. To element budowania odporności Krakowa na skutki zmiany klimatu, poprzez wiedzę, doświadczenie i świadome wybory mieszkańców.