

# Ale żar! Gdzie szukać ochłody?

Data publikacji: 15.07.2023 15:50

Kolejny upalny dzień przed nami. Temperatury mają, wg meteorologów, osiągnąć zdecydowanie ponad 30 stopni. Gdzie w regionie można się ochłodzić?



Tzw. Karwińskie Morze, fot. NG/ox.pl

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB) ogłosiło w sobotę alert dla całego kraju. Do wszystkich użytkowników telefonów komórkowych trafiły ostrzeżenia RCB przed upałem.

Meteorolodzy z IMGW prognozują na trzy najbliższe dni konkretny skwar: - **Prognozuje się upał. Temperatura maksymalna w sobotę od 31°C na wschodzie do 35°C na zachodzie obszaru, w niedzielę od 30°C do 33°C, w poniedziałek około 30°C. Temperatura minimalna w nocy na przeważającym obszarze od 18°C do 20°C.** - czytamy w ostrzeżeniach IMGW PIB.

Najważniejsze to unikać bezpośredniego przebywania na słońcu, w dzień unikać wysiłku fizycznego, nosić nakrycie głowy oraz nie zostawiać dzieci i zwierząt w aucie. Należy też pamiętać o nawodnieniu. Oczywiście ulgę może przynieść też kąpiel. Powinniśmy jednak uważać, by nie zanurzać się gwałtownie do zimnej wody, by uniknąć wstrząsu termicznego.

**Ochłody można szukać w regionie w wielu miejscach, podajemy najpopularniejsze z nich na terenie Śląska Cieszyńskiego:**

- Kąpielisko Miejskie w Cieszynie (aleja Jana Łyska 23, Cieszyn) [Więcej](#)
- Pływalnia Start Bielsko-Biała (Startowa 36, Bielsko-Biała) [więcej](#)
- Baseny w Wiśle (Olimpijska 1a, Wisła) [Więcej](#)
- Basen Miejski w Strumieniu (Młyńska 14, Strumień), [Więcej](#)
- Kryta pływalnia „Delfin” w Skoczowie (43-430 Skoczów, ul. Górecka 2A) [Więcej](#)

Po czeskiej stronie Olzy:

- Kąpielisko w Czeskim Cieszynie (Górnicza 1858, Czeski Cieszyn), [Więcej](#)
- Kąpielisko „Ameryka” w Jabłonkowie (Jabłonków 901, Jabłonków), [Więcej](#)
- Kąpielisko letnie w Karwinie (Havířská 1783, Karwina-Nowe Miasto), [Więcej](#)
- Kąpielisko letnie STARS w Trzyńcu (Lesní 89, Trzyniec), [Więcej](#)
- Aquapark letni „Oleszna” we Frydku-Mistku (Nad Přehradou 2447, Frýdek-Mísek) [Więcej](#)
- Kąpielisko letnie w Hawierzowie (U Motelu 2, Hawierzów), [Więcej](#)
- Kąpielisko letnie w Rzece (Rzeka 108, Śmiłowice), [Więcej](#)

Prócz powyższych funkcjonują jeszcze kąpieliska „dzikie”, gdzie kapiemy się bez ratownika i na własną odpowiedzialność. Do popularnych w regionie należą: Brennica, Wisła w Skoczowie, Wisła w Wiśle, a po czeskiej stronie tzw. Karwińskie Morze, Zapora Żermanice, Zapora Cierlicko.

Jakość wody możecie sprawdzić na stronach internetowych sanepidów: [czeski sanepid](#). Polski sanepid nie bada wody w kąpieliskach „dzikich” tzn. nie wyznaczonych uchwałami rady gmin. Strona tych badanych przez polski sanepid kąpielisk dostępna [TUTAJ](#)