

Nadchodzą upały: przygotuj się na podróż

31.7.2026 - | Polskie Koleje Państwowe

W najbliższych dniach w wielu regionach kraju prognozowane są wysokie temperatury oraz możliwość wystąpienia intensywnych opadów atmosferycznych. W trosce o podróżujących spółka PKP przypomina, by planując podróż koleją, odpowiednio się przygotować - przede wszystkim zabrać ze sobą właściwą ilość wody.

Według zapowiedzi Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w ostatnich dniach lipca w wielu regionach kraju temperatury wzrosną do ponad 30 st. C, a lokalnie mogą wystąpić intensywne opady deszczu. Mając na uwadze prognozy pogody, spółka PKP rekomenduje przygotować się do każdej podróży w tym okresie, przede wszystkim zabierając ze sobą wodę w ilościach odpowiednich do czasu trwania podróży i indywidualnego zapotrzebowania. Ponadto sugerujemy, aby podróżni zabezpieczyli wodę także dla osób towarzyszących, przede wszystkim dla dzieci i seniorów oraz dla podróżujących pod ich opieką zwierząt domowych.

- Bardzo wysokie temperatury mogą dać się we znaki także podczas podróży, zatem warto dobrze się przygotować i pamiętać o kilku zasadach, które pozwolą chronić nasze zdrowie i samopoczucie. Przede wszystkim należy pamiętać o zabraniu odpowiedniej ilości wody, zwłaszcza wysoko zmineralizowanej, której picie pozwala skuteczniej uzupełniać elektrolity oraz o wybieraniu lekkich posiłków z dużą ilością świeżych warzyw i nabiału. Warto wybrać także lekkie, przewiewne ubrania z naturalnych tkanin i w jasnych kolorach. Po dotarciu do celu lub w trakcie podróży zalecane jest unikanie przebywania na słońcu oraz używanie kremu z filtrem UV50 - doradza dr n. med. Elżbieta Olas-Janaszek, Kierownik Centrum Naukowego Medycyny Kolejowej w Oddziale Kolejowa Medycyna Pracy w PKP S.A.

Na wielu dworcach PKP woda i inne chłodne napoje są dostępne w punktach handlowo-usługowych: m.in. w sklepach typu convenience, dyskontach, kawiarniach, barach szybkiej obsługi oraz w automatach. Ponadto w części pociągów dalekobieżnych PKP Intercity napoje można kupić w wagonach gastronomicznych i automatach vendingowych. Informacje o możliwości skorzystania z takich usług w konkretnym pociągu są dostępne w rozkładach jazdy i można je sprawdzić m.in. poprzez aplikacje Rozkład-PKP oraz Portal Pasażera.

Pracownicy PKP S.A. zarządzający nieruchomościami kolejowymi, w tym dworcami, otrzymali dyspozycje dotyczące wdrożenia działań mających na celu utrzymanie ciągłości pracy obiektów w czasie nadchodzącej fali, przede wszystkim bieżącego usuwania awarii, przeglądu i bieżącego monitorowania stanu urządzeń wentylacji i klimatyzacji. Przeglądy takich dworców na wszystkich dworcach w kraju zostały już ukończone.

Nad bezpieczeństwem podróżnych na dworcach zarządzanych przez PKP S.A. czuwają pracownicy ochrony, którzy otrzymali dodatkowe instrukcje o podejmowaniu niezbędnych działań, w szczególności wobec osób starszych i dzieci oraz działające w trybie całodobowym ogólnopolskie Centrum Bezpieczeństwa Dworców Kolejowych. Na głównych dworcach kolejowych w kraju (Bydgoszcz Główna, Gdańsk Główny, Gdynia Główna, Katowice, Kraków Główny, Poznań Główny, Warszawa Centralna, Warszawa Wschodnia, Warszawa Zachodnia, Wrocław Główny) wsparcia podróżnym udzielają także pracownicy InfoDworców. To specjalne punkty, w których można uzyskać m.in. informacje o dworcu i dostępnych na nim usługach, pomoc w skorzystaniu z urządzeń znajdujących się w obiekcie oraz w zakresie zagubionego bagażu. Ponadto w najbliższych dniach na 12 największych dworcach kraju podróżnych, w tym osoby z niepełnosprawnościami i o szczególnych

potrzebach, będą wspierali informatorzy mobilni. W zależności od prognoz pogody wsparcie to będzie mogło być świadczone także w innych terminach. W działaniach informacyjnych na dworcach będą wykorzystywane także nośniki cyfrowe (ekrany, siatki LED) oraz analogowe (plakaty), na których pojawią się komunikaty przypominające o właściwym przygotowaniu się do podróży w okresie upałów.

<https://www.pkp.pl/pl/pkp-aktualnosci/3789-nadchodza-upaly-przygotuj-sie-na-podroz>