

Panují vysoké teploty. Budte na sebe opatrní a přijďte se ochladit na radnici

29.7.2026 - | Městská část Praha 7

V souvislosti s vlnou vysokých teplot, které se budou pohybovat okolo 35 °C, prosíme zejména seniory, chronicky nemocné, malé děti a těhotné ženy o velkou opatrnost a vyhýbání se delšímu pobytu na přímém slunci. Níže přinášíme doporučení ČHMÚ a zveme vás také na radnici Prahy 7, U Průhonu 38 (tram U Průhonu, Dělnická), kde si v klimatizovaném prostoru můžete odpočinout od horka a alespoň trochu se ochladit.

Radnice bude otevřená ve čtvrtek 30. července a v pátek 31. července 2026 do 19 hodin.

Osvěžit se můžete také u vodních prvků. Seznam pítek a mlžitek Prahy 7 najdete [zde](#).

Vysoké teploty jsou rizikem víceméně pro všechny z nás, ale jsou samozřejmě skupiny zranitelnější – staří a nemocní lidé, malé děti a těhotné ženy. Tito lidé by se měli delšímu pobytu na přímém slunci a v rozpálené zástavbě vyhýbat. Pozor dejte také na domácí mazlíčky.

Důležité zásady pro zvládnutí extrémních teplot

Vyhýbejte se pobytu na slunci nebo v rozpálené zástavbě.

Přísně dbejte na dodržování pitného režimu se zvýšeným přísunem nealkoholických nápojů (včetně doplňování minerálů).

Zcela se vyhýbejte vyšší fyzické/psychické zátěži, zejména v době maximálních teplot.

Větrejte jen v chladnější části dne (většinou brzy ráno).

Nikdy nenechávejte děti nebo i zvířata v zaparkovaných automobilech.

Nastavte klimatizace v místnostech nebo autech tak, aby nebyl organismus vystaven příliš velkému tepelnému šoku při přechodech ven nebo dovnitř – rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou by neměl přesahovat 5 až 8 °C.

Vyhněte se rychlému ochlazení skokem do vody.

V případě zdravotních problémů neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

Jaké dopady mohou takto extrémní teploty mít?

Hrozí vysoké riziko přehřátí a dehydratace.

Očekáváme vysokou zátěž zdravotnického systému (prakticky všech složek) a sociálních služeb (zejména péče o seniory a dlouhodobě nemocné).

Výrazný pokles výkonnosti pracujících s výrazným zvýšením rizika pracovních úrazů nebo onemocnění, zejména u venkovních profesí nebo prací v dusném prostředí.

Očekáváme komplikace zejména v dopravě, živočišné výrobě, energetice a službách.

Pravděpodobný bude vliv i na kolejovou dopravu – deformace a lom kolejnic.

Možné ovlivnění silniční dopravy, odstavená vozidla, deformace silničních povrchů, zejména exponovaných slunečnímu svitu.

Omezení provozu na některých komunikacích, výluky, zpoždění spojů.

Problémy s uchlazením uzavřených hal (živočišná výroba, průmysl, logistika apod.).

Možné výpadky v dodávkách elektřiny (výrazné zvýšení odběrů, možné narušení vedení).

Částečné omezení zásobování a služeb.

Výstrahu ČHMÚ najdete zde.
počasí výstraha

<https://www.praha7.cz/horko-7-26>