

# Jak zvládat extrémní teploty?

Praha 26. 6. 2026

ČHMÚ vydává v souvislosti s hydrometeorologickou výstrahou k extrémním teplotám podle zákona o veřejné hydrometeorologické službě sérii základních doporučení pro občany.

## Důležité základní zásady pro zvládnutí extrémních teplot

- Vyhněte se pobytu na slunci nebo v rozpálené zástavbě.
- Přísně dbejte na dodržování pitného režimu se zvýšeným přísunem **nealkoholických** nápojů (včetně doplňování minerálů).
- Zcela se vyhněte vyšší fyzické/psychické zátěži, zejména v době maximálních teplot.
- Větrejte jen v chladnější části dne (během noci a brzy ráno). Pokud můžete, zatáhněte po vyvětrání žaluzie, rolety, závěsy.
- Nikdy nenechávejte děti nebo i zvířata v zaparkovaných automobilech.
- Nastavte klimatizace v místnostech nebo autech tak, aby organismus nebyl 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.

## Více o ČHMÚ

Český hydrometeorologický ústav (ČHMÚ, Czech Hydrometeorological Institute, CHMI) je národní služba pro oblast hydrologie, meteorologie, klimatologie a kvality ovzduší. Mimo jiné je zodpovědný za provoz výstražné služby včetně smogového varovného a regulačního systému. Kromě provozu staničních sítí a zajišťování odborných služeb se zabývá také vědeckovýzkumnou činností.



## **Kontakt:**

**Ing. Lenka Hudcová**

Tiskové a informační oddělení

T: 734 102 611

E: [info@chmi.cz](mailto:info@chmi.cz)

## **Odborný garant:**

**Mgr. Martin Novák**

Ředitel pobočky Ústí nad Labem

T: 602 410 495

E: [martin.novak@chmi.cz](mailto:martin.novak@chmi.cz)