

Horké dny na Praze 3? Víme, kde se ochladit

29.07.2026

Léto na Žižkově, Vinohradech i Vackově dokáže být nemilosrdné — rozpálený asfalt, dusno mezi domy a tropické noci dávají zabrat úplně každému, nejvíc ale seniorům, malým dětem, těhotným ženám a chronicky nemocným.



Proto jsme pro vás připravili přehled míst na Praze 3, kam se během vln veder můžete schovat před sluncem, ochladit se nebo si jen v klidu sednout.

Ve dnech nad 35 °C otevírá městská část Praha 3 klimatizované prostory pro veřejnost v rozšířeném režimu. Cílem je ochránit zdraví obyvatel a snížit riziko zdravotních komplikací, které horko může způsobit — zejména u výše zmíněných ohrožených skupin.

Kde se můžete ochladit

- **Úřad městské části Praha 3, Seifertova 559/51**

Klimatizovaná chodba v přízemí (před oddělením osobních dokladů) s kapacitou cca 20 osob.

Běžná provozní doba: pondělí a středa 8–12 h a 13–18 h

Ve speciálním režimu ve čtvrtek 30. 7. a v pátek 31. 7. 2026 otevřena pro veřejnost od 11 do 19 h.

- **Infocentrum Praha 3, Milešovská 846/1**

Kapacita cca 20 osob.

Letní provozní doba: pondělí a středa 8—18 h, úterý a čtvrtek 8—15 h, pátek a sobota 8—14 h.

Ve speciálním režimu 30. 7. a 31. 7. je v Infocentru možno pobýt do 19 h.

- **Úřad městské části Praha 3, Havlíčkově náměstí 700/9**

Klimatizovaný Zastupitelský sál, kapacita 40 osob.

Ve speciálním režimu 30. 7. a 31. 7. od 11 do 19 h.

- **Žižkostel, náměstí Barikád 1520/1**

Klimatizovaný velký sál — vhodné i pro děti. Kapacita cca 100 osob.

Ve speciálním režimu 30. 7. a 31. 7. v rozmezí 17—21 h.

(městská část hradí náklady spojené s provozem klimatizace provozovateli objektu)

Další prostory

- **REMEDIUM Praha, Táboritská 15/22** (zadní trakt směrem do ulice Baranova)
Určeno pouze pro seniory. Společenská místnost a učebna sice nejsou klimatizované, díky orientaci na sever je v nich ale snesitelněji. Počítejte s tím, že se do budovy vchází přes rozpálené schody.
Letní provoz klubu: úterý 9—17 h, středa 10—17 h, čtvrtek 9—14 h.
- **Stanice metra Želivského a Jiřího z Poděbrad**
Přístupné celý den, provoz metra do půlnoci.
- **Národní památník na Vítkově a Armádní muzeum**
Otevřeno úterý — neděle 10—18 h, vstup zdarma. Ochlazení nabízí prohlídka muzea nebo památníku. K možnosti posezení slouží přilehlá klimatizovaná kavárna.
- **Klimatizované podniky, obchodní centra ad.**
Například kino Aero (předsálí s barem i kinosál jsou klimatizované; provozní doba: každý den od 14 h do půlnoci, ve čtvrtek od 13 h do půlnoci), dále OC Flora a další supermarkety v okolí

Venkovní místa

- **Olšanské hřbitovy**
V létě otevřeno 8—19 h, stinné aleje nabízí příjemný chládek.
- **Parky Vítkov, Parukářka, les Krejčárek, Židovské pece**
Přístupné celý den.
- **Otevřené vnitrobloky** (Flora, Za Žižkovskou vozovnou, Soběslavská, Baranova)
Přístupné přes den. Na noc se zamykají.
- **Zahrada Jiřího Trnky** (IC Zahrada, U Zásobní zahrady 2445/8)
pondělí — pátek 8—16:30 h
- **Vodní prvky, mlžítka a pítka**
Fontány, pítka a mlžítka na Praze 3 i v okolí najdete ve volnočasové mapě Trojka v kapse.

Pár zásad pro horké dny

- Dodržujte pitný režim a doplňujte minerály — pijte hodně a pravidelně, ideálně vodu nebo neslazené nápoje.
- Pokrývka hlavy a prodyšné oblečení z přírodních materiálů pomáhají regulovat tělesnou teplotu. Stejně tak pomáhá studený mokrá šátek na zápěstí či na krk.
- Omezte pobyt na přímém slunci, zejména v poledních a odpoledních hodinách.
- Vyhýbejte se namáhavé fyzické aktivitě v největším horku.
- Zajímejte se, jestli jsou senioři, malé děti a chronicky nemocní ve svém okolí v pořádku — jim dělávají vedra nejvíc potíží.

- Zvíře ani dítě nikdy nenechávejte samotné v zaparkovaném autě.
- Sledujte [výstrahy Českého hydrometeorologického ústavu a řiďte se jejich doporučením \(chmi.cz\)](https://www.chmi.cz/).
- Při příznacích jako mdloby, křeče, zmatenost nebo velmi vysoká tělesná teplota volejte záchrannou službu na čísle 155.