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., v pátek 31. 7. a v úterý 4. 8. 2026 otevřena pro veřejnost od 11 do 19 h.

- **Úřad městské části Praha 3, Havlíčkovo náměstí 700/9**
  Klimatizovaný Zastupitelský sál, kapacita 40 osob.
  Ve speciálním režimu 30. 7. a 31. 7. a 4. 8. 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. a 4. 8. 2026 je v Infocentru možno pobýt 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 Krejcárek, 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 mokrý 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.czi.
- Při příznacích jako mdloby, křeče, zmatenost nebo velmi vysoká tělesná teplota volejte záchrannou službu na čísle 155.