

Świętokrzyski Urząd Wojewódzki w Kielcach

<https://www.kielce.uw.gov.pl/pl/biuro-prasowe/aktualnosci/29745,Ach-to-Ty.html>

02.05.2025, 15:06

21.03.2025

Ach, to Ty!

Nareszcie wiosna! Dziś, 21 marca rozpoczęła się - przez wielu uważana za najpiękniejszą porę roku - kalendarzowa wiosna. W całym regionie zapowiada się słoneczny, ciepły dzień.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej zachęca, by wykorzystać tę okazję na aktywność w plenerze, jak np. spacer czy jazdę na rowerze. Dłuższe dni, które niesie za sobą nadejście wiosny, sprzyjać będą lepszemu samopoczuciu i bardzo ważnej dla organizmu syntezy witamy D3 w skórze.

Poranki jednak są wciąż chłodne, dlatego warto mieć ze sobą ciepłą kurtkę i rękawiczki. W takich kontrastowych warunkach termicznych sprawdzi się stosowanie ubioru warstwowego, który ułatwia modyfikowanie termoizolacyjności w zależności od zmiennej temperatury w ciągu dnia.

Ze względu na to, że nad Polską utrzymuje się wyż, który charakteryzuje się mroźnymi nocami, słabym przewiewem i suchym powietrzem, głównie wieczorem i w nocy może doskwierać smog. Warto wtedy ograniczyć wietrzenie pomieszczeń.

Przy okazji przypominamy o zmianie czasu na letni. W następny weekend z soboty na niedzielę przesuniemy wskazówki zegarów z godz. 2.00 na godz. 3.00, dzięki czemu wieczorami będziemy dłużej cieszyć się światłem dziennym.



[Drukuj](#)

[Generuj PDF](#)

[Powiadom](#)

[Powrót](#)
