

Powietrze i cisza nasza wspólna sprawa

INFORMATOR EDUKACYJNY O OCHRONIE POWIETRZA, WALCE
Z HAŁASEM I PROGRAMIE „CZyste Powietrze”



Więcej na:
www.powietrzeicisza.info.pl



DLACZEGO POWIETRZE I CISZA SĄ TAK WAŻNE

Czyste powietrze to fundament zdrowia. Każdego dnia wykonujemy ok. 20 tysięcy oddechów – to, czym oddychamy, bezpośrednio wpływa na nasze zdrowie. Zanieczyszczenia powietrza zwiększają ryzyko astmy, alergii, chorób serca i układu oddechowego. Oddychanie czystym powietrzem poprawia koncentrację, sen, samopoczucie i odporność organizmu.

Cisza to nasz niewidoczny sprzymierzeniec. Nadmierny hałas szkodzi podobnie jak smog – podnosi ciśnienie, pogarsza jakość snu, osłabia układ nerwowy. Długotrwała ekspozycja na hałas może prowadzić do stresu, problemów z pamięcią i słuchem. Cisza sprzyja relaksowi, regeneracji i zdrowiu psychicznemu.

Ograniczenie emisji zanieczyszczeń i hałasu oznacza czystsze miejsca zamieszkania i pracy, zdrowsze ekosystemy i wyższą jakość życia. Wspólne działania takie jak wybór ekologicznych źródeł ciepła, sadzenie drzew, wybór ekologicznych środków transportu, właściwe gospodarowanie odpadami w efekcie chronią powietrze i zmniejszają hałas przez co chronią nas wszystkich. Każdy z nas może mieć wpływ na swoje otoczenie a świadome decyzje i działania to inwestycja w jakość życia naszą i naszych bliskich.

Fakty i dane GŁOŚ oraz WHO

- Nawet 45 000 przedwczesnych zgonów rocznie spowodowanych jest złą jakością powietrza (GŁOŚ).
- Aż 90% mieszkańców miast oddycha powietrzem, w którym poziom pyłów PM2.5 przekracza normy.
- W sezonie grzewczym stężenie benzo(a)pirenu jest przekraczane nawet 10-krotnie.
- Ponad 40% Polaków mieszka w strefach o zbyt wysokim poziomie hałasu.

Wpływ na zdrowie

Wpływ hałasu i zanieczyszczonego powietrza na zdrowie jest dobrze udokumentowany w badaniach medycznych i środowiskowych. Oba czynniki oddziałują na organizm krótkoterminowo (doraźne dolegliwości) i długoterminowo (choroby przewlekłe), zwiększając ryzyko wielu problemów zdrowotnych.

Wpływ zanieczyszczonego powietrza na zdrowie

Zanieczyszczenia powietrza pochodzą głównie z transportu, przemysłu, spalania paliw, ale także z naturalnych procesów. Najbardziej szkodliwe są pyły PM2.5 i PM10, tlenki azotu, dwutlenek siarki, ozon i benzo(a)piren.

Krótkoterminowe skutki

- Podrażnienie oczu, gardła, nosa i dróg oddechowych.
- Kaszel, duszności, pogorszenie jakości snu.
- Pogorszenie objawów u osób z astmą i chorobami płuc.
- Wzrost liczby zaostrzeń przewlekłych chorób układu oddechowego.

Długoterminowe skutki

- Choroby układu oddechowego: przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), astma, nowotwory płuc.
- Choroby sercowo-naczyniowe: nadciśnienie, zawały, udary.
- Zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2 i zaburzeń metabolicznych.
- Spowolniony rozwój układu nerwowego u dzieci.
- Zanieczyszczone powietrze powoduje przedwczesną śmierć ok. 7 milionów osób rocznie na świecie.
- Smog zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o 40%.
- Długotrwała ekspozycja na hałas powyżej 55 dB podnosi ryzyko nadciśnienia o 20%.
- Dzieci wychowujące się w zanieczyszczonym środowisku mają częstsze alergie i problemy z koncentracją.

Wpływ hałasu na zdrowie

- 40 dB Komfort akustyczny
- 55 dB Problemy ze snem
- 70 dB Stres, nadciśnienie
- 90 dB Uszkodzenia słuchu

Jak hałas wpływa na zdrowie - Krótkoterminowe skutki hałasu

- Bóle głowy i uczucie zmęczenia.
- Trudności w koncentracji i spadek wydajności pracy.
- Podrażnienie i stres.
- Kłopoty ze snem, częste wybudzenia.

Jak hałas wpływa na zdrowie - Długoterminowe skutki hałasu

- Choroby serca i układu krążenia: nadciśnienie, arytmia, zwiększone ryzyko zawałów.
- Utrata słuchu przy stałym narażeniu na głośne dźwięki.
- Choroby psychosomatyczne: przewlekły stres, nerwice, depresja.
- Osłabienie układu odpornościowego.
- Zaburzenia rozwoju u dzieci – problemy z nauką i pamięcią.

UCHWAŁA ANTYSMOGOWA I PROGRAM OCHRONY POWIETRZA

Uchwała antysmogowa i program ochrony powietrza to akty prawne obowiązujące na Mazowszu, które wspólnie regulują kwestie związane z jakością powietrza, głównie poprzez wprowadzanie zakazów i ograniczeń dotyczących paliw i urządzeń grzewczych. Uchwała antysmogowa nakłada na mieszkańców obowiązek stosowania odpowiednich kotłów i paliw, podczas gdy program ochrony powietrza określa szerszy zestaw działań w celu poprawy jakości powietrza.

Uchwała antysmogowa

Uchwała antysmogowa to regulacja prawna prowadząca do poprawy parametrów powietrza i w konsekwencji zapewnienia czystego powietrza mieszkańcom Mazowsza. Ograniczenia i zakazy wymienione w uchwale dotyczą wszystkich użytkowników urządzeń (takich jak piece, kotły, kominki) o mocy do 1 MW, w których następuje spalanie paliw stałych. Uchwała antysmogowa jako akt prawa miejscowego obowiązuje wszystkich mieszkańców województwa, samorządy oraz podmioty działające na jego terenie. Obowiązuje ona od 11 listopada 2017 r., przy czym należy pamiętać, że jej nowelizacja obowiązuje od 14 maja 2022 r. Przestrzeganie przepisów wprowadzonych niniejszą uchwałą podlega kontroli zarówno w kwestii posiadanych urządzeń grzewczych jak i stosowanych rodzajów paliw. Użytkownicy instalacji naruszający przepisy uchwały mogą być ukarani mandatem do 500 zł. lub grzywną do 5000 zł.

Zakazy i ograniczenia

- od 11 listopada 2017 r. można montować tylko kotły spełniające normy emisyjne zgodne z wymogami ekoprojektu.
- od 1 lipca 2018 r. nie wolno spalać w kotłach, piecach i kominkach: mułów i flotokoncentratów węglowych oraz mieszanek produkowanych z ich wykorzystaniem, węgla brunatnego oraz paliw stałych produkowanych z jego wykorzystaniem, węgla kamiennego w postaci sypkiej o uziarnieniu 0-3 mm, paliw zawierających biomasę o wilgotności w stanie roboczym powyżej 20% (np. mokrego drewna).
- od 1 stycznia 2023 r. nie wolno używać kotłów na węgiel lub drewno nie spełniających wymogów dla klas 3, 4 lub 5 według normy PN-EN 303-5:2012, nie wolno eksploatować kotłów na paliwa stałe (w tym biomasę) w nowo budowanych budynkach dla których wnioski o pozwolenie na budowę lub zgłoszenie zostały złożone po dniu 1 stycznia 2023 r., jeżeli istnieje techniczna możliwość podłączenia budynku do sieci ciepłowniczej, która znajduje się na terenie bezpośrednio przylegającym do działki inwestora na której znajduje się instalacja.
- od dnia 1 października 2023 r., w granicach administracyjnych m.st. Warszawy nie wolno stosować węgla kamiennego oraz paliw stałych produkowanych z wykorzystaniem tego węgla.
- od 1 stycznia 2028 r. nie wolno używać kotłów na węgiel lub drewno klasy 3 lub 4 według normy PN-EN 303-5:2012, a także w granicach administracyjnych gmin wchodzących w skład powiatów: grodzkiego, legionowskiego, mińskiego, nowodworskiego, piaseczyńskiego, pruszkowskiego, otwockiego, warszawskiego zachodniego oraz wołomińskiego nie wolno stosować węgla kamiennego oraz paliw stałych produkowanych z wykorzystaniem tego węgla.
- Użytkownicy kotłów klasy 5 wg normy PN-EN 303-5:2012 będą mogli z nich korzystać do końca ich żywotności, jeśli zostały zainstalowane przed 11 listopada 2017 r.

- Posiadacze kominków musieli wymienić je do końca 2022 roku na takie, które spełniają wymogi ekoprojektu, lub wyposażyć je w urządzenie ograniczające emisję pyłu do wartości określonych w ekoprojekcie.
- Użytkownicy kotłów na węgiel, spełniających wymogi ekoprojektu, eksploatowanych w granicach powiatów znajdujących się w obszarze NUTS2 – warszawski stołeczny uruchomionych przed 1 czerwca 2022r. mogą je eksploatować do końca ich żywotności.

Czym są wymagania ekoprojektu?

Wymagania ekoprojektu zostały jednolicie określone dla całej Unii Europejskiej. Zawierają one minimalne normy emisji zanieczyszczeń do powietrza dla urządzeń. Założeniem ekoprojektu jest zmniejszenie zużycia paliwa i redukcja zanieczyszczeń emitowanych przez urządzenia.

Program ochrony powietrza

Jest akt prawa miejscowego, który wyznacza działania, by doprowadzić jakość powietrza w województwie do norm. Obowiązuje na obszarze 4 stref: aglomeracji warszawskiej, miast Płock i Radom oraz strefy mazowieckiej (reszta województwa). Program uchwalono w 2020 r. i wszedł w życie 30.09.2020 r. W 2023 r. przyjęto jego aktualizację, która weszła w życie 15.12.2023 r.

Wybrane aspekty obowiązywania Programu:

- Horyzont działań: 2021–2026, z celami redukcji emisji (PM₁₀, PM_{2.5}, BaP, NO₂) oraz harmonogramami dla gmin.
- Wymiana „kopciuchów” - dla każdej gminy wyznaczono roczne liczby urządzeń do wymiany (zaktualizowane na 2024–2026).
- Ekodoradztwo - każda gmina ma obowiązek prowadzić doradztwo energetyczne i ekologiczne u mieszkańców.
- Zapobieganie i walka z ubóstwem energetycznym: analiza i wsparcie w 3 etapach: diagnoza do 31.12.2024, wytypowanie gospodarstw i analiza finansowa do 31.12.2025, wdrożenie wsparcia do 31.12.2026.

- Edukacja - zwiększona minimalna liczba akcji w każdej gminie (co najmniej dla użytkowników urządzeń grzewczych, dla dzieci i dla seniorów).
- Zieleń i rekreacja - obowiązek zwiększania terenów zielonych w gminach miejskich i urządzenia przynajmniej jednego terenu rekreacyjnego.
- Czyszczenie ulic „na mokro”: obowiązkowe w gminach miejskich oraz – po aktualizacji – także w częściach miejskich gmin miejsko-wiejskich.
- Zakaz stosowania dmuchaw do liści.
- Kontrole i terminy reakcji: reakcja na zgłoszenia w 24 h (od poniedziałku do czwartku) oraz w 72 h od piątku do niedzieli.

PROGRAM „CZyste Powietrze”

Program priorytetowy „Czyste Powietrze” działa od września 2018 roku i koncentruje się na ograniczeniu emisji szkodliwych substancji do atmosfery, które powstają w wyniku ogrzewania domów jednorodzinnych w piecach niskiej jakości. Jego główny cel to poprawa jakości powietrza i zwiększenie efektywności energetycznej budynków – poprzez wymianę starych źródeł ciepła oraz prace termomodernizacyjne.

Cele programu

Czyste Powietrze to największy w Polsce program dofinansowań proekologicznych skierowany do osób fizycznych o budżecie ponad 100 mld zł.

Cel główny programu

Poprawa jakości powietrza w Polsce poprzez zmniejszenie emisji zanieczyszczeń do atmosfery pochodzących z domów jednorodzinnych oraz zwiększenie efektywności energetycznej budynków mieszkalnych.

Cele szczegółowe programu

- Ograniczenie emisji szkodliwych substancji.
- Wymiana tzw. „kopciuchów” – starych, nieefektywnych pieców na nowoczesne, ekologiczne źródła ciepła.
- Zmniejszenie emisji pyłów PM2.5 i PM10, benzo(a)pirenu, tlenków siarki i azotu oraz innych zanieczyszczeń odpowiedzialnych za smog.
- Poprawa jakości życia mieszkańców poprzez redukcję ilości toksyn w powietrzu.
- Zwiększenie efektywności energetycznej budynków.
- Termomodernizacja domów – ocieplanie ścian, dachów, poddaszy, fundamentów.
- Wymiana stolarki okiennej i drzwiowej na energooszczędną.
- Montaż wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła (rekuperacji).
- Ograniczenie strat energii, a tym samym zmniejszenie kosztów ogrzewania.
- Wsparcie transformacji energetycznej.
- Promowanie odnawialnych źródeł energii (OZE), np. instalacji fotowoltaicznych czy pomp ciepła.
- Stopniowe odchodzenie od paliw stałych (np. węgla) na rzecz bardziej ekologicznych rozwiązań.
- Zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju poprzez mniejsze zużycie energii.
- Poprawa komfortu i zdrowia mieszkańców.
- Ograniczenie problemów zdrowotnych wynikających z wdychania zanieczyszczonego powietrza, m.in. chorób układu oddechowego, sercowo-naczyniowego i nerwowego.
- Zmniejszenie hałasu i uciążliwości związanych z pracą starych systemów grzewczych.
- Tworzenie zdrowszego i bardziej komfortowego środowiska życia.
- Wsparcie finansowe dla mieszkańców.
- Zmniejszenie barier ekonomicznych dla osób o niższych dochodach dzięki różnym poziomom dofinansowania.

Efekt długoterminowy programu

- Redukcja smogu w polskich miastach i wsiach.
- Zwiększenie udziału OZE w bilansie energetycznym kraju.
- Zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych i dostosowanie się do unijnych standardów klimatycznych.
- Lepsza jakość życia mieszkańców i poprawa stanu zdrowia publicznego.

Kto może skorzystać z programu

Program skierowany jest do osób fizycznych, które są właścicielami lub współwłaścicielami domów jednorodzinnych albo wydzielonych lokali mieszkalnych w budynkach jednorodzinnych.

Beneficjenci programu

- Właściciele domów jednorodzinnych – osoby fizyczne posiadające pełne prawo własności.
- Współwłaściciele domów – jeśli nieruchomość należy do kilku osób, każda z nich może wnioskować o dofinansowanie, ale za zgodą wszystkich współwłaścicieli.
- Właściciele wydzielonych lokali mieszkalnych – warunkiem jest posiadanie osobnej księgi wieczystej dla lokalu.
- Osoby mające prawo do nieruchomości na podstawie spadku – nawet jeśli formalności spadkowe nie są jeszcze zakończone, możliwe jest uzyskanie wsparcia po spełnieniu wymagań formalnych.

Kryteria dochodowe w programie

Program ma trzy poziomy dofinansowania, zależne od wysokości dochodu:

Podstawowy poziom dofinansowania:

- Dochód roczny wnioskodawcy: do 135 000 zł brutto.
- Dofinansowanie do 40% kosztów kwalifikowanych.

Podwyższony poziom dofinansowania:

- Dochód miesięczny na osobę: do 2 651 zł w gospodarstwie wieloosobowym, do 3 651 zł w gospodarstwie jednoosobowym.
- Dofinansowanie do 70% kosztów kwalifikowanych.

Najwyższy poziom dofinansowania:

Skierowany do osób o najniższych dochodach. Możliwe jest wówczas dofinansowanie nawet do 100% kosztów inwestycji.

Warunkami są:

- Próg dochodowy: średni miesięczny dochód nie przekracza 1 300 zł na osobę w gospodarstwach wieloosobowych lub 1 800 zł w gospodarstwie jednoosobowym.
- Dodatkowe kryterium: przyznawany jest również osobom, które mają ustalone prawo do jednego z zasiłków (stałego, okresowego, rodzinnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego).
- Dodatkowe warunki: budynek musi być ubogi energetycznie, czyli mieć zapotrzebowanie na energię użytkową do ogrzewania powyżej 140 kWh/m²/rok.

Ważne ograniczenia i warunki

- Wsparcie dotyczy wyłącznie budynków jednorodzinnych oraz lokali mieszkalnych z osobną księgą wieczystą.
- Budynek musi mieć pozwolenie na budowę wydane przed 31 grudnia 2020 r.
- Nie można uzyskać dofinansowania na domy w trakcie budowy ani na budynki, w których prowadzona jest wyłącznie działalność gospodarcza.
- Osoby posiadające długi wobec gminy, ZUS-u lub urzędu skarbowego mogą być poproszone o ich uregulowanie przed podpisaniem umowy.

Gdzie uzyskać pomoc?

- WFOŚiGW – Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej obsługują program w każdym województwie.
- Gminy – pełnią funkcję operatorów programu, pomagając w wypełnianiu wniosków i rozliczaniu dotacji.
- Banki – oferują kredyty z częściową spłatą w ramach programu.

Na co można uzyskać dofinansowanie?

- Wymiana źródła ciepła na ekologiczne (pompy ciepła, piece na pellet).
- Termomodernizacja budynków – ocieplenie, wymiana okien, drzwi i stropów.
- Montaż paneli fotowoltaicznych i kolektorów słonecznych.
- Instalacja wentylacji z odzyskiem ciepła (rekuperacja).

Jak złożyć wniosek?

- Wejdź na stronę: <https://czystepowietrze.gov.pl>
- Wypełnij formularz online.
- Załącz dokumenty (zaświadczenia o dochodach, dane budynku).
- Złóż wniosek elektronicznie lub w punkcie konsultacyjnym gminy.
- Oczekuj na decyzję – zazwyczaj do 30 dni.

Najczęstsze błędy

- Składanie wniosku po rozpoczęciu inwestycji.
- Brak wymaganych załączników.
- Zaniżanie lub zawyżanie dochodów.
- Niewłaściwe parametry kotła lub pompy ciepła.

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ POWIETRZA

Poprawa jakości powietrza jest jednym z kluczowych wyzwań środowiskowych, zwłaszcza w Polsce, gdzie problem smogu i zanieczyszczeń jest szczególnie widoczny w sezonie grzewczym. Wpływ na czystość powietrza mają zarówno działania indywidualne, jak i systemowe – podejmowane przez państwo, samorządy i społeczności lokalne.

Działania indywidualne

- Wymiana źródeł ciepła i zastąpienie tzw. kopciuchów nowoczesnymi, ekologicznymi systemami ogrzewania: pompami ciepła, kotłami gazowymi, kotłami na biomasę.
- Korzystanie z programów wsparcia, takich jak „Czyste Powietrze”.
- Korzystanie z programów dotacyjnych w gminie (jeśli są dostępne),
- Oszczędzanie energii np. Termomodernizacja domu: ocieplenie ścian, dachu, poddasza.
- Montaż energooszczędnych okien i drzwi.
- Wykorzystanie wentylacji z odzyskiem ciepła (rekuperacji).
- Kategoryczne respektowanie zakazu spalania odpadów - nigdy nie należy spalać śmieci ani plastików w piecu. Jest to niezgodne z prawem i powoduje emisję toksycznych związków (m.in. dioksyn i furanów).
- Segregacja odpadów i korzystanie z punktów selektywnej zbiórki.
- Używanie paliw dobrej jakości – certyfikowane drewno (sezonowane i suche tj. o wilgotności mniejszej niż 20%), pellet, gaz.

Działania społeczne

- Tworzenie zieleni miejskiej - twórz osiedlowe ogrody i zielone ekrany.
- Sadzenie drzew, krzewów i zakładanie ogrodów kieszonkowych.
- organizacja pikników edukacyjnych i warsztatów.
- Instalowanie lokalnych czujników jakości powietrza.

Działania w transporcie

- Wybór ekologicznych środków transportu.
- Korzystanie z komunikacji publicznej, roweru.
- Spacer zamiast jazdy samochodem na krótkich dystansach.
- Zmniejszenie emisji z samochodów poprzez regularny serwis auta, aby ograniczyć emisję spalin.
- Wymiana pojazdów na elektryczne lub hybrydowe tam, gdzie to możliwe.
- Unikanie długiej pracy silnika na biegu jałowym.

Działania na poziomie państwowym i samorządowym

- Wprowadzanie standardów podnoszących dostępność paliw dobrej jakości.
- Rozwój sieci ciepłowniczych.
- Dofinansowania do ekologicznych systemów ogrzewania.
- Edukacja mieszkańców na temat zdrowotnych skutków smogu.

Poprawa jakości powietrza zależy od każdego z nas. Nawet małe zmiany, takie jak oszczędzanie energii, korzystanie z komunikacji publicznej czy prawidłowe ogrzewanie domu, mają duży wpływ na stan środowiska. Kluczowe jest jednak połączenie działań indywidualnych, lokalnych i krajowych.

HAŁAS – CICHY WRÓG ZDROWIA

Hałas jest jednym z najczęściej bagatelizowanych zagrożeń środowiskowych. Choć go nie widać i często się do niego przyzwyczajamy, ma poważny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. WHO uznaje go za drugie najgroźniejsze zagrożenie środowiskowe w Europie – tuż po zanieczyszczonym powietrzu.

Źródła hałasu

- Komunikacja: samochody, tramwaje, pociągi, lotniska.
- Przemysł i budownictwo: maszyny, zakłady produkcyjne, remonty.
- Hałas miejski: kawiarnie, centra handlowe, głośne reklamy, klimatyzatory.
- Dom i sąsiedztwo: głośna muzyka, telewizory, urządzenia AGD, szczekanie psów.

Orientacyjny udział źródeł hałasu

- Transport drogowy (70%).
- Kolej, lotniska i przemysł (20%).
- Hałas sąsiedzki i rekreacyjny (10%).

Kiedy hałas staje się niebezpieczny?

Poziom hałasu mierzymy w decybelach (dB) zaleca się, aby w dzień ekspozycja nie przekraczała 55 dB, a w nocy 40 dB. Dla porównania:

- Szept – ok. 30 dB
- Ruch uliczny – ok. 70 dB
- Koncert – nawet 110 dB
- Silnik odrzutowy – ok. 140 dB (możliwe błyskawiczne i trwałe uszkodzenie słuchu)

Jak chronić się przed hałasem?

W domu:

- Uszczelniaj okna i drzwi.
- Montuj okna akustyczne.
- Wybieraj cichsze urządzenia AGD.
- Korzystaj z dywanów, zasłon i paneli akustycznych.
- Twórz zielone bariery z drzew i krzewów.
- Unikaj ekspozycji na hałas >70 dB.
- Rozmawiaj z odpowiedzialnymi za emisję a w razie konieczności zgłaszaj przekroczenia norm do WIOŚ.

Poza domem:

- Unikaj długiego przebywania w hałaśliwych miejscach.
- Korzystaj ze stoperów do uszu w głośnym otoczeniu.
- W samochodzie i środkach zbiorowego transportu unikaj głośnego słuchania muzyki (w tym szczególnie w słuchawkach).

W pracy i szkole:

- Stosuj ochronniki słuchu, jeśli hałas przekracza normy.
- Domagaj się przestrzegania zasad BHP.

Checklista ekologicznego domu:

- Wymieniłem źródło ogrzewania.
- Monitoruję jakość powietrza w aplikacji.
- Korzystam z komunikacji zbiorowej.
- Wybieram spacer / rower kiedy to możliwe.
- Sadziłem drzewa i krzewy.
- Edukuję siebie i bliskich w zakresie postaw prawdziwie przyjaznych środowisku.

Realizator projektu



Zadanie publiczne sfinansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego