**populair**

Udržateľná mobilita v Populair

Integrovaný projekt LIFE – Zlepšenie kvality ovzdušia

Jana Paluchová, vedúca oddelenia LIFE
Slovenská agentúra životného prostredia

Základné údaje a aktivity projektu „populair“

Základné údaje

- Projekt trvá 8 rokov, od 1/1/2020 do 31/12/2027
- 14 partnerov (od 2024)
- Znečisťujúce látky:
 - prachové častice (PM₁₀, PM_{2,5}),
 - oxidy dusíka (NO_x),
 - benzo(a)pyrén
- Zdroje: vykurovanie a doprava
- Sieť manažérov kvality ovzdušia

Aktivity

- Webové stránky
 - www.populair.sk,
 - www.dnesdycham.sk
- Podujatia – workshopy, semináre, študijné cesty, festivaly
- Informačné materiály – metodické príručky, letáky, plagáty
- Aktivity pre deti, súťaže, kampane
- Ostatné – mobilná aplikácia, články, TV a audiospoty

Hlavným cieľom projektu je podpora efektívneho riadenia kvality ovzdušia s cieľom zlepšiť kvalitu ovzdušia a znížiť vystavenie obyvateľstva škodlivým vplyvom látok znečisťujúcich ovzdušie.

Webové stránky

www.populair.sk

www.dnesdycham.sk

Ako pomôcť – mobilita

Najväčším zdrojom znečistenia ovzdušia oxidmi dusíka (NO_x) je v rámci EÚ aj SR cestná doprava (44 %). Prevýšuje dokonca energetiku, priemysel, či vykurovanie domácností! Doprava produkuje aj ďalšie znečisťujúce látky – prachové častice (PM), oxid uhoľnatý (CO), ťažké kovy atď. Podľa svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), je znečistenie ovzdušia jedným z najväčších environmentálnych rizík pre ľudské zdravie v Európe.

Ak sa chcete inšpirovať a prispieť k lepšej kvalite ovzdušia v našich mestách a obciach, čítajte ďalej.



Na cestu do práce využívajte verejnú dopravu

Ak môžete namiesto jazdy autom dochádzať do práce verejnou dopravou, opláti sa to. Ušetríte nielen financie, ale aj emisie znečisťujúcich látok. Navyše, ak máte v práci flexibilný pracovný čas, môžete skúsiť cestovať mimo dopravnej špičky. Takýto spôsob cestovania je úsporný aj pohodlný.



Na kratšie vzdialenosti sa prepravujte bicykli alebo pešo

Cestujete na krátku vzdialenosť? Približne tretina ciest autom v Európskej únii je kratšia ako 3 kilometre. Použitím dopravných prostriedkov, ako bicykel, kolobežka či prípadne pešou chôdzou, pomôžeme znížiť znečistenie ovzdušia v okolí bydliska, a rovnako aj zlepšiť svoje zdravie. Často ušetríte aj čas – hlavne v časoch dopravnej špičky, keď mnoho vodičov čaká v dopravnej zápche.



Jazdíte autom hospodárne

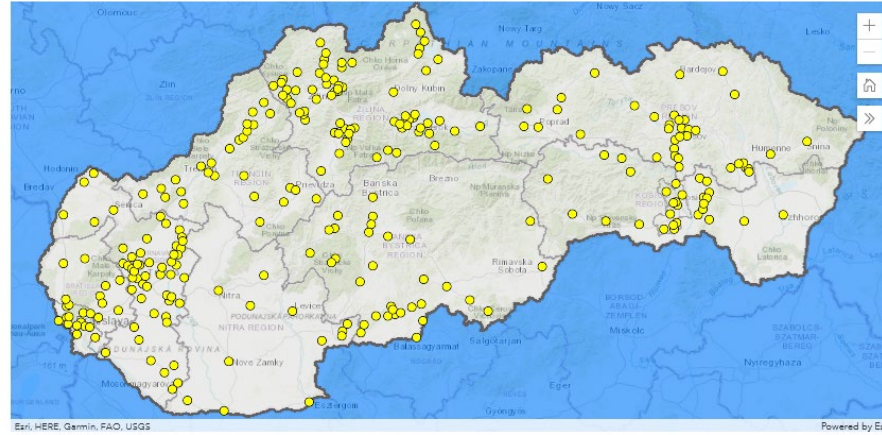
Väčšina ciest autom v Európskej únii sa uskutočňuje len s jedným pasažierom. Riešením je carpooling. Zdieľaním ciest autom so susedmi, priateľmi alebo kolegami šetríte palivo a peniaze. Jeden spolucestujúci v aute navyše = o jedno auto na ceste menej. Úmerne klesajú emisie z dopravy.



Obmedzte maximálnu rýchlosť na diaľniciach aspoň o 10 km/h

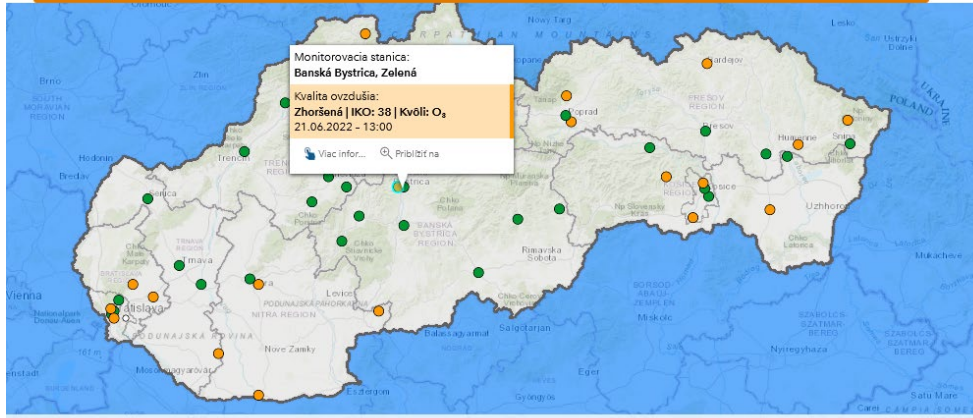
Niekedy aj tak málo, ako zníženie rýchlosti o 10 km/h na diaľnici, dokáže ušetriť spotrebu paliva a financii, a v neposlednom rade zvýšiť bezpečnosť na cestách. Priemerný automobil v Európskej únii najazdí ročne okolo 13 000 kilometrov. Autami jazdíme najmä preto, aby sme ušetrili čas. Príliš rýchla jazda je však pre motor auta neefektívna. Už od rýchlosti 110 km/h stúpa spotreba paliva exponenciálne.

Mapa aktivít



Kvalita ovzdušia: ● Dobrá ● Zhoršená ● Zlá

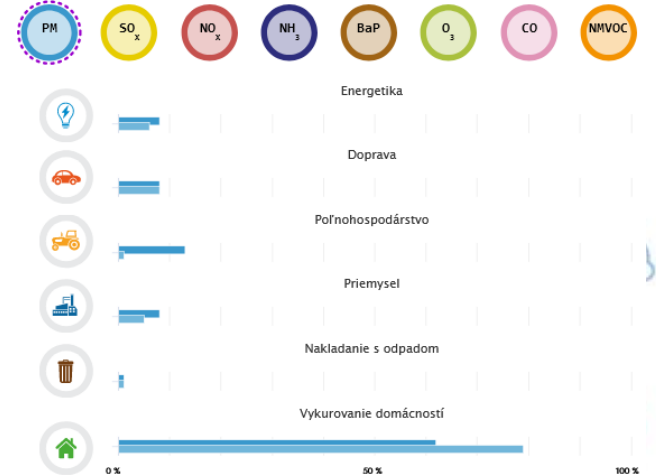
Celá populácia: V prípade objavenia symptómov ako dráždenie očí alebo kašeľ zväzťe obmedzenie namáhavých činností vonku.
 Citlivé skupiny obyvateľstva: Zväzťe obmedzenie namáhavých činností vonku, obzvlášť ak sa vyskytnú zdravotné symptómy.
 Ako zistím, že patrim medzi citlivé skupiny obyvateľstva?



Zóny: Bratislavský kraj, Trnavský kraj, Trenčiansky kraj, Nitriansky kraj, Žilinský kraj, Banskobystrický kraj, Prešovský kraj, Košický kraj.
 Aglomerácie: Bratislava, Košice.

Semafor kvality ovzdušia

Kvalita ovzdušia: dobrá	
Celá populácia	Užite si svoje obvyklé vonkajšie aktivity. Otvorte okná a vpusťte dnu čerstvý vzduch.
Citlivé skupiny obyvateľstva	Užite si svoje obvyklé vonkajšie aktivity. Otvorte okná a vpusťte dnu čerstvý vzduch.
Kvalita ovzdušia: zhoršená	
Celá populácia	V prípade objavenia symptómov ako dráždenie očí alebo kašeľ zväzťe obmedzenie namáhavých činností vonku. Vetrajte len krátko a intenzívne.
Citlivé skupiny obyvateľstva	Zväzťe obmedzenie namáhavých činností vonku, obzvlášť ak sa vyskytnú zdravotné symptómy. Namiesto vetrania vložte použité čističky vzduchu.
Kvalita ovzdušia: zlá	
Celá populácia	Pokiaľ je to možné presuňte namáhavé činnosti v interiéri na inokedy. Znížte frekvenciu vetrania, prípadne zapnite čističku vzduchu.
Citlivé skupiny obyvateľstva	Vyhýňte sa namáhavým aktivitám vonku. Nevetrajte, resp. vetrajte v nevyhnutných prípadoch. Zapnite čističku vzduchu. V krajných prípadoch zväzťe použitie respirátora.



Podujatia <https://www.populair.sk/sk/podujatia>



Informačné materiály

<https://www.populair.sk/sk/kategorie-dokumentov>



Ovzdušie, doprava a deti

Metodická príručka pre školy aj neformálne vzdelávanie



PRÍKLADY DOBRÝCH RIEŠENÍ ULÍC NA SLOVENSKU A V BLÍZKOM OKOLÍ

Metodická príručka k udržateľnej mobilite



ZÁSADY, POSTUPY A PRÍKLADY PLÁNOVANIA UDRŽATELNEJ MESTSKEJ MOBILITY

ŠKOLIACI A METODICKÝ MATERIÁL



Vráťme mestá ľuďom!

Privítajme pozitívnu zmenu verejného priestoru.

Prispieť môže každý z nás.

Ak máme možnosť, nechajme auto doma, vyberme sa do práce či na nákup verejnou dopravou, sadnime na bicykel, prevetrajme kolobežku, choďme pešo,...

Za posledných 20 rokov sa počet áut na Slovensku zdvojnásobil! Aktuálne na cestách jazdí už viac ako 2,5 mil. automobilov. Miesto parkov a ihrisk staviame parkoviská a nákupné centrá.

Pretvorme spolu naše mestá na lepšie miesto pre život.

- nespĺňame si bezpečnú trasu
- upozorníme mesto (obec) na chýbajúce chodníky, prechody, nebezpečné miesta
- žiadajme zmenu

Odmenu nám bude:

- čistejší vzduch
- tichšie a pokojnejšie prostredie
- menej asfaltových plôch
- priestor pre zeleň
- tieň počas letných horúčav
- miesto pre relax a stretávanie
- bezpečnejšie ulice pre chodcov



Premeny verejného priestoru v niektorých európskych mestách



Do školy po vlastných!

Ako začať?

Ak vám to zdravie dovolí:

- prejdite cestu do školy pešo, na bicykli či kolobežke;
- využijajte prostriedky verejnej hromadnej dopravy, ak je to možné, vystúpte skôr a prejdite aspoň časť cesty pešo;
- dohodnite sa so spolužiakmi na spoločnej ceste pešo, počas ktorej sa môžete spolu rozprávať, vytvárať nové kamarátstvo, vziať si a bližšie spoznať okolie;
- zapojte rodičov a zorganizujte si cestu do školy „pešička“ – spoločnú pešiu cestu detí s dozorom.

Prečo obmedziť cestovanie autom do školy?

Zlepšime kvalitu ovzdušia
Zabudne pešu sú pred školskou zvonami menej škodlivých emisií v osadách.

Zlepšime fyzické aj mentálne zdravie
Fyzická aktivita posiluje postojenie na zdravia, podporuje zdravý vývoj mozgu, koordináciu, učenie sa a lepšie výsledky v škole, zvyšuje sebadôveru, kapacitu a nákladnosť pokoky. Súčasne si zlepšime vzťahy.

Zlepšime bezpečnosť v komunite
Zväčšenie interakcie dopravy v okolí školy v teréne spríjemňuje výstavbu bezpečnejšie a zdravšie prostredie pre školy (veľkosť školskej športovej ihriska, športovísk a iných).

Príďte na a začíňte chodiť do školy po vlastných!

Do školy po vlastných

Urobme cesty do školy zdravými a bezpečnými!

OBSAH

- Prečo obmedziť cestovanie autom do školy?
- Pomenujme si problémy
- Dotazníkový prieskum a pocitové mapy
- Ako podporiť cestovanie detí do školy pešo a na bicykli
- Príklady infraštruktúrnych opatrení
- Príklady mäkkých opatrení a kampaní



RELATÍVNA VEĽKOSŤ ČASTÍC



Možné účinky na zdravie

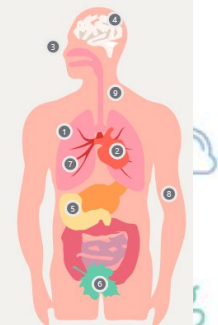
- 1 zhoršenie respiračných ochorení (astma, bronchitída)
 - 2 zhoršenie srdcovocievnych ochorení (srdcové záchvaty, nepravdivý pulz)
 - 3 dráždenie očí, nosa a hrdla
 - 4 vplyv na centrálny nervový systém (únava, bolesti hlavy, závraty, zvracanie)
 - 5 riziko rozvoja nádorových ochorení
 - 6 vplyv na reprodukčný systém
 - 7 zmeny v zložení krvi
 - 8 alergické reakcie a zápal
 - 9 poruchy imunitného systému
- Ochránené sú najmä deti, tehotné ženy, starší ľudia, osoby s ochoreniami pľúc a srdca.

Znečisťujúce látky



Zdroje znečistenia

- Energetika
- Domácnosti
- Priemysel
- Doprava
- Poľnohospodárstvo
- Odpad



Šarkaniáda

• Cieľ:

- poukázať na dôležitosť čistého ovzdušia a problém so znečisťovaním životného prostredia;
- vytvoriť posolstvá ovzdušiu.

• Kampaň prebiehala od 4. do 13.10.2024

• Na FB populair sa zapojilo viac než 60 škôl, uverejnili cca 600 fotografií a desiatky videí

• Na ŠIŠKA 2024 účastníci zostrojili šarkana s posolstvami pre čisté ovzdušie



populair

ŠARKANIÁDA

NA KRÍDLACH VZDUŠNÝCH POSLOV

Podte s nami púšťať šarkanov s vaším odkazom a spojiť sa tak s jedným zo štyroch živlov prírody – VZDUCHOM!

Vytvorte si vlastného šarkana, napíšte naň svoje posolstvo/odkaz a nechajte ho unášať vetrom. Možno ho odveje tým správnym smerom a všetci ľudia si uvedomia, aké dôležité je čisté ovzdušie.

PRE KOHO JE ŠARKANIÁDA URČENÁ?
Pre školy, rodiny, verejnosť, mladších i starších. Jednoducho pre každého, kto má v sebe hravosť a túžbu po zábave a záleží mu na tom, čo dýcha a či dýcha čistý vzduch.





Ostatné komunikačné kanály

Mobilná aplikácia

TV a audiospoty

Sociálne siete

Články v novinách a časopisoch

Newsletter

Diskusie v TV a rozhlase

Reklama v supermarketoch a autobusoch



Jana Paluchová
vedúca oddelenia LIFE, Slovenská agentúra životného prostredia

Ďakujem za pozornosť

Projekt LIFE IP – Zlepšenie kvality ovzdušia (LIFE18 IPE/SK/000010) podporila Európska únia v rámci programu LIFE.

Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov štátneho rozpočtu SR prostredníctvom MŽP SR.

