MIASTO OSTROŁĘKA
BEZ SMOGU

Liderzy zmian - Klub Seniora - kompendium wiedzy

„Smog nie zniknie sam - działajmy razem.”

Smog to jeden z najpoważniejszych problemów środowiskowych w Polsce. Powstaje, gdy dym ze starych kotłów, spaliny samochodowe oraz zanieczyszczenia z przemysłu mieszają się z powietrzem i tworzą szkodliwą zawiesinę. W naszym mieście, podobnie jak na całym Mazowszu, najwięcej zanieczyszczeń pochodzi z przestarzałych pieców - tzw. „kopciuchów” oraz z paliw niskiej jakości.

Naszym wspólnym celem jest poprawa jakości powietrza w mieście poprzez edukację, odpowiedzialne wybory, wymianę źródeł ciepła oraz korzystanie z programów wsparcia takich jak „Czyste Powietrze”.

Fundusze Europejskie dla Mazowsza
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
Mazowsze. serce Polski

Dlaczego powstała ta publikacja?

„Liderzy zmian – Klub Seniora” to kompendium wiedzy stworzone z myślą o osobach, które chcą aktywnie wspierać mieszkańców naszej gminy w lepszym rozumieniu problemu smogu oraz zmian wynikających z uchwały antysmogowej.
Materiał pomaga w prosty sposób wyjaśniać, skąd bierze się smog, jakie niesie zagrożenia i jakie obowiązki dotyczą dziś użytkowników domowych źródeł ciepła. Podsumowuje kluczowe terminy wprowadzania nowych zasad oraz podpowiada, jak zgodnie z prawem ogrzewać dom, wymieniać stare urządzenia grzewcze i korzystać z dostępnych programów wsparcia.

Folder zawiera praktyczne wskazówki, które liderzy mogą przekazywać dalej, m.in. dotyczące codziennych działań poprawiających jakość powietrza - od wyboru właściwego opału i zasad efektywnego spalania, po sposoby oszczędzania energii i ograniczania strat ciepła w domu. Publikacja pomaga również wyjaśnić, jak rozpoznawać źródła zanieczyszczeń, dlaczego „kopciuchy” są tak szkodliwe oraz dlaczego warto reagować na uciążliwy dym czy spalanie odpadów w okolicy.

Materiał został opracowany tak, aby wspierać liderów zmian w edukowaniu mieszkańców i ich rodzin, pokazując, jak codzienne decyzje wpływają na powietrze, którym oddychamy. To przewodnik po najważniejszych zasadach, dobrych praktykach i możliwościach, jakie daje uchwała antysmogowa.
Każda zmiana zaczyna się od wiedzy i rozmowy – to właśnie liderzy zmian mogą pomóc budować świadomość i wspólnie z całą społecznością ograniczać smog, dbając o zdrowie naszej gminy.

Publikacja realizowana jest w ramach projektu pn.: ,,Mazowsze bez smogu" współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.

Po co nam uchwała antysmogowa?

Cel uchwały antysmogowej

Chronić zdrowie i środowisko.

Uchwała ogranicza emisje poprzez zakaz używania „kopciuchów" i szkodliwych paliw. Dzięki niej Mazowsze staje się miejscem zdrowszym do życia – dla nas i przyszłych pokoleń.

Główna przyczyna – tzw. kopciuchy

Stare kotły to 88% emisji pyłu PM2,5.

To właśnie domowe ogrzewanie odpowiada za największą część smogu w gminach. Problem pogłębia używanie paliw niskiej jakości, np. mułów i flotów.

Zagrożenie dla zdrowia

Smog zabija – nawet 6000 osób rocznie na Mazowszu.

Zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko chorób serca, płuc, nowotworów, a nawet bezpłodności. Szczególnie narażone są dzieci, seniorzy i osoby z chorobami przewlekłymi.

Wysokie koszty społeczne

Smog to nie tylko zdrowie, ale i pieniądze.

Więcej chorób oznacza większe wydatki na leczenie, więcej zwolnień lekarskich i niższą jakość życia. Każdy z nas ponosi realne koszty zanieczyszczeń.

Więcej informacji

Dowiedz się więcej, by działać świadomie.

Na stronie **powietrze.mazovia.pl** znajdziesz dane o jakości powietrza, zasady uchwały antysmogowej, porady grzewcze oraz informacje o dotacjach. To praktyczna baza wiedzy dla każdego mieszkańca Mazowsza – od ucznia po ekodoradcę.

Mazowsze: zasady uchwały antysmogowej

01

od 11 listopada 2017 r.

Można montować tylko kotły spełniające normy emisyjne zgodne z wymogami ekoprojektu.

02

od 1 stycznia 2023 r.

Nie wolno używać kotłów (niespełniających norm klasy 3, 4 lub 5), kotłów na paliwa stałe w nowych budynkach (jeśli możliwe jest podłączenie do sieci ciepłowniczej), kominków niespełniających wymogów ekoprojektu lub bez filtra ograniczającego emisję pyłu.

03

od 1 stycznia 2028 r.

Nie wolno używać kotłów na paliwa stałe klasy 3 lub 4 (PN-EN 303-5:2012); kotły klasy 5 można użytkować do końca ich żywotności, o ile zostały zamontowane przed 11 listopada 2017 r.

04

ZAPAMIĘTAJ !!!

Za złamanie uchwały grozi mandat do 500 zł lub grzywna do 5000 zł. Kupując opał, żądaj certyfikatu i dowodu zakupu.

05

Nie wolno spalać

Nie wolno spalać mokrego drewna, węgla brunatnego, mułów, flotokoncentratów ani drobnego węgla o uziarnieniu 0–3 mm.

Jak ogrzewać dom zgodnie z przepisami?

Jeśli nadal korzystasz z tradycyjnego kotła, możesz zadbać o czyste powietrze – wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad i korzystać z dozwolonych rozwiązań.

Dozwolone technologie grzewcze:
Kotły zgodne z ekoprojektem.
Pompy ciepła – ekologiczne i bezemisyjne źródło ogrzewania.
Kotły na biomasę lub gaz – niskoemisyjna alternatywa dla węgla.
Podłączenie do sieci ciepłowniczej – tam, gdzie to technicznie możliwe. Ogrzewanie elektryczne, zasilane z odnawialnych źródeł energii (OZE).

Jeśli używasz kotła tradycyjnego – pamiętaj o zasadach spalania:

Kupuj wyłącznie certyfikowane paliwa ze sprawdzonych źródeł.
Dobieraj paliwo odpowiednio do typu kotła lub pieca.
Regularnie czyść urządzenia grzewcze oraz przewody kominowe.
Dbaj o stan instalacji – nieszczelności to strata energii i większa emisja. Pal efektywnie.

Zalecane paliwa stałe:
Pellet, Groszek premium, Węgiel kamienny gruboziarnisty, Drewno sezonowane (buk, brzoza, dąb, grab), Biomasa drzewna, Brykiet drzewny.

„Ogrzewaj mądrze - oddychaj lepiej.”

Ciepły dom – bez strat i bez smogu

Izolacja = oszczędność

Nawet najlepszy piec nie pomoże, jeśli ciepło ucieka przez dach, ściany czy okna. Dobra izolacja to mniejsze zużycie paliwa i niższa emisja.

Co warto poprawić?

Docieplenie ścian i stropu – nawet 30% ciepła ucieka przez źle zaizolowane powierzchnie. Uszczelnienie okien i drzwi – nawet proste uszczelki mogą ograniczyć straty. Montaż rolet, zasłon termicznych – zatrzymują ciepło w domu zimą.

Oszczędzaj wodę i energię – każdego dnia

W kuchni i łazience:

Zakręcaj wodę podczas mycia zębów.
Instaluj perlatory – zmniejszają zużycie nawet o połowę.
Używaj energooszczędnych urządzeń (klasa A++ i wyżej).

W domu:

Nie zasłaniaj grzejników meblami – to zmniejsza efektywność ogrzewania. Obniż temperaturę w nieużywanych pomieszczeniach. Zainwestuj w termostat – automatyczne sterowanie to większa kontrola i komfort.

„Mniej strat energii - mniej smogu.”

Segreguj – nie spalaj! Dbaj o zdrowie i czyste powietrze

Nie pal śmieci w piecu – to truje Ciebie i Twoich bliskich!
W wielu domach odpady spala się „dla oszczędności", ale w rzeczywistości to jedna z najgroźniejszych praktyk dla zdrowia i środowiska.
Spalanie śmieci w piecach i kotłach to główne źródło toksyn w powietrzu.

Dlaczego to takie groźne?
Spalanie plastiku, gumy czy lakierowanego drewna uwalnia dioksyny, furany i metale ciężkie – silnie rakotwórcze substancje.
Toksyczne związki trafiają prosto do płuc – zwłaszcza dzieci, seniorów i osób z chorobami układu oddechowego.
Tylko pozornie jest to „tanie rozwiązanie" – skutki zdrowotne i ekologiczne są kosztowne dla całej społeczności.

Co zamiast tego?
PSZOK – Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych
Oddaj bezpiecznie: elektrośmieci, farby, zużyte opony, plastik, szkło i inne odpady problemowe.
Systemowa segregacja w domu
Odpady zmieszane, plastik, papier, szkło i bioodpady – każdy rodzaj ma swoje miejsce. Dzięki temu więcej surowców trafia do recyklingu a mniej na wysypiska.
Kompostuj bioodpady
Skórki, obierki, fusy i liście można przetworzyć w naturalny nawóz – bez dymu i kosztów.

Zapamiętaj:
Nie wolno spalać: plastiku, butelek PET, folii, zużytych ubrań, opakowań po chemii, drewna malowanego lub klejonego.
Zawsze korzystaj z legalnych i bezpiecznych form utylizacji – chronisz powietrze i zdrowie swojej rodziny.

Twój piec to nie spalarnia! Segreguj odpady i zadbaj o czyste powietrze w gminie.

Jak zanieczyszczenia z domowych pieców wpływają na nasze zdrowie i środowisko?

Dym z domowych pieców, zwłaszcza tych opalanych węglem i drewnem, zawiera niebezpieczne związki chemiczne, takie jak pyły PM10 i PM2,5, tlenki azotu, benzo(a)piren czy tlenek węgla. Substancje te unoszą się w powietrzu, którym oddychamy każdego dnia - szczególnie w sezonie grzewczym, gdy stężenia zanieczyszczeń wielokrotnie przekraczają normy.

Drobne pyły przedostają się do układu oddechowego i krwionośnego, wywołując choroby płuc, serca, udary, a nawet nowotwory. Szczególnie narażone są dzieci, osoby starsze i pacjenci z chorobami przewlekłymi. Smog pogarsza także koncentrację, sen i ogólne samopoczucie.

Jak zanieczyszczenia powietrza wpływają na nasze zdrowie?

Smog negatywnie wpływa na środowisko naturalne, powodując zakwaszanie gleby i degradację roślinności. Zanieczyszczenia powietrza ograniczają fotosyntezę, przez co rośliny rosną wolniej i są bardziej podatne na choroby. Osadzające się pyły niszczą elewacje budynków i przyspieszają korozję infrastruktury. Smog przyczynia się także do zmniejszenia bioróżnorodności i osłabienia ekosystemów.

Koszty zdrowotne dla społeczeństwa

Smog to jedno z najpoważniejszych zagrożeń zdrowotnych w Polsce. Zanieczyszczone powietrze zwiększa ryzyko chorób serca i układu krążenia, astmy, POChP, udarów, a także nowotworów. Najbardziej narażone są dzieci, seniorzy oraz osoby z chorobami przewlekłymi. Oddychanie zanieczyszczonym powietrzem powoduje kaszel, duszności, ból gardła, pieczenie oczu i przewlekłe zmęczenie, a także skraca średnią długość życia nawet o kilka lat. Szacuje się, że w Polsce smog przyczynia się do dziesiątek tysięcy przedwczesnych zgonów rocznie. Każdy sezon grzewczy to wzrost infekcji, hospitalizacji i obciążenie systemu ochrony zdrowia.

Koszty finansowe dla gospodarki i samorządów

Skutki smogu generują ogromne wydatki po stronie państwa, samorządów i przedsiębiorstw. Rosną koszty leczenia chorób związanych z zanieczyszczeniem powietrza, liczba zwolnień lekarskich oraz nieobecności w pracy. Smog obniża jakość życia oraz ogranicza aktywność mieszkańców, co przekłada się na straty gospodarcze. Dodatkowo samorządy ponoszą koszty kontroli palenisk, egzekwowania uchwały antysmogowej, działań informacyjnych i programów wspierających wymianę źródeł ciepła. Zanieczyszczenia powietrza obciążają również rolnictwo i środowisko, co generuje kolejne straty ekonomiczne. Smog to problem, który kosztuje - każdego z nas oraz cały region.

Smog znacząco wpływa na nasze zdrowie, zwiększając ryzyko chorób serca, płuc oraz skracając długość życia mieszkańców. Jego skutki to także wysokie koszty dla gospodarki i samorządów, wynikające z leczenia, absencji w pracy i działań naprawczych. Ograniczenie zanieczyszczeń to korzyść dla zdrowia i realne oszczędności dla całej gminy. Sprawdź, ile dłużej możesz żyć gdyby nie było smogu – wejdź na: https://airly.org/map.

Program „Czyste Powietrze” – jak uzyskać wsparcie?

Program „Czyste Powietrze” to największy w Polsce system wsparcia dla właścicieli domów jednorodzinnych, którzy chcą poprawić efektywność energetyczną swojego budynku i zadbać o czyste powietrze.

Kto może skorzystać?

Właściciele lub współwłaściciele domów jednorodzinnych lub wyodrębnionych lokali mieszkalnych z własną księgą wieczystą. Osoby fizyczne spełniające kryteria dochodowe. Osoby planujące wymianę starych źródeł ciepła, termomodernizację, montaż wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła (rekuperacji) lub zakup OZE.

Poziomy dofinansowania (stan na 2025 r.):

Podstawowy poziom: do 40% kosztów
– dla dochodów do 135 000 zł rocznie.

Podwyższony poziom: do 70%
– dochód do 2250 zł/os. (wieloosobowe) lub 3150 zł (jednoosobowe).

Najwyższy poziom: do 100%
– dochód do 1300 zł/os. (wieloosobowe) lub 1800 zł (jednoosobowe) albo osoby otrzymujące zasiłki.

Na co można otrzymać dofinansowanie?

Dofinansowanie w programie „Czyste Powietrze” można otrzymać na szeroki zakres działań poprawiających efektywność energetyczną budynków. Obejmuje ono przede wszystkim wymianę starych, nieefektywnych źródeł ciepła na nowoczesne rozwiązania, takie jak pompy ciepła, kotły zgodne z ekoprojektem czy podłączenie do sieci ciepłowniczej. Środki można przeznaczyć także na ocieplenie budynku, wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, a także wykonanie audytu energetycznego i przygotowanie świadectwa charakterystyki energetycznej.

Jeśli chcesz uzyskać dofinansowanie lub dowiedzieć się więcej, zgłoś się do ekodoradcy w swojej gminie – pomoże Ci krok po kroku.

Zeskanuj kod i dowiedz się więcej

Zeskanuj kod i dowiedz się więcej

Czyste powietrze – wspólna sprawa

Czyste powietrze to nie tylko kwestia ekologii – to realne korzyści, które odczuwamy na co dzień. Przede wszystkim to **zdrowsze dzieci i seniorzy**, którzy są najbardziej narażeni na skutki smogu. To również mniej chorób układu oddechowego i krążenia, a co za tym idzie – mniej wizyt u lekarzy i niższe koszty leczenia. Dzięki lepszej jakości powietrza obniżają się koszty życia, a **komfort codziennego funkcjonowania zdecydowanie wzrasta.** Dzięki temu każda mazowiecka gmina staje się miejscem zdrowszym, bezpieczniejszym i bardziej przyjaznym do życia.

Edukuj dzieci i rodzinę
Kolorowanka z przewodnika to początek rozmowy.
Rozmowy o czystym powietrzu warto zacząć w domu – prosto i wspólnie, z dziećmi, przy okazji zabawy.

Wymień źródło ciepła
Nie czekaj do 2028 roku – działaj wcześniej.
Stare kotły to główne źródło smogu. Nowoczesne urządzenia to czystsze powietrze i niższe rachunki.

Reaguj na uciążliwy dym
Zgłaszaj kopcące kominy i spalanie odpadów.
To Twoje prawo – i troska o zdrowie całej okolicy.

Rozmawiaj z sąsiadami
Wspólne działanie ma większą siłę.
Im więcej osób zrozumie problem smogu, tym szybciej możemy go ograniczyć.

„Zmiana zaczyna się w domu”

MIASTO OSTROŁĘKA
BEZ SMOGU

https://www.ostroleka.pl

„Smog odbiera zdrowie.
My możemy to zmienić.”

Fundusze Europejskie dla Mazowsza
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
Mazowsze. serce Polski

Publikacja realizowana jest w ramach projektu
pn.: ,,Mazowsze bez smogu" współfinansowanego przez Unię Europejską
ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.