

Oddychaj Świadomie
Przewodnik
dla Mazowsza

Ekologia na co dzień



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Dlaczego powstał ten przewodnik?



„Przewodnik - Ekologia na ci dzień” to materiał opracowany z myślą o wszystkich mieszkańcach Mazowsza, którzy chcą lepiej zrozumieć, na czym polegają zmiany wynikające z uchwały antysmogowej i co mogą zrobić, by poprawić jakość powietrza w swoim otoczeniu. Znajdziesz tu w przystępnej formie najważniejsze informacje o nowych przepisach, obowiązujących zakazach i terminach ich wdrożenia. Poradnik zawiera również praktyczne wskazówki dotyczące wymiany źródeł ciepła, sposobów efektywnego ogrzewania domów oraz możliwości uzyskania wsparcia finansowego, m.in. z programu „Czyste Powietrze”.

Naszym celem jest budowanie świadomości i wspólna troska o zdrowie – zarówno nasze, jak i naszych dzieci, seniorów oraz przyszłych pokoleń. Dlatego w przewodniku znalazła się również kolorowanka dla najmłodszych, którą można łatwo wyrwać i wspólnie pokolorować – traktując ją jako punkt wyjścia do rozmowy o dymie z kominów, smogu i tym, jak codzienne wybory – w domu i poza nim – wpływają na jakość powietrza, którym oddychamy.

Bo czyste powietrze to nie luksus – to prawo każdego z nas. A zmiana zaczyna się od wiedzy i codziennych decyzji. Razem możemy więcej – zacznijmy od siebie i własnego domu.

Po co nam uchwała antysmogowa?



Cel uchwały antysmogowej

Chronić zdrowie i środowisko.

Uchwała ogranicza emisję 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 PM_{2,5}.

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.

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.

02

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.

03

ZAPAMIĘTAJ !!!

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

04

Nie wolno spalać

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

05

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.

Pamiętaj – palenie bez dymu to krok w stronę czystego powietrza.

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 – proste uszczelki mogą ograniczyć straty. Montaż rolet lub 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.

Zapamiętaj!

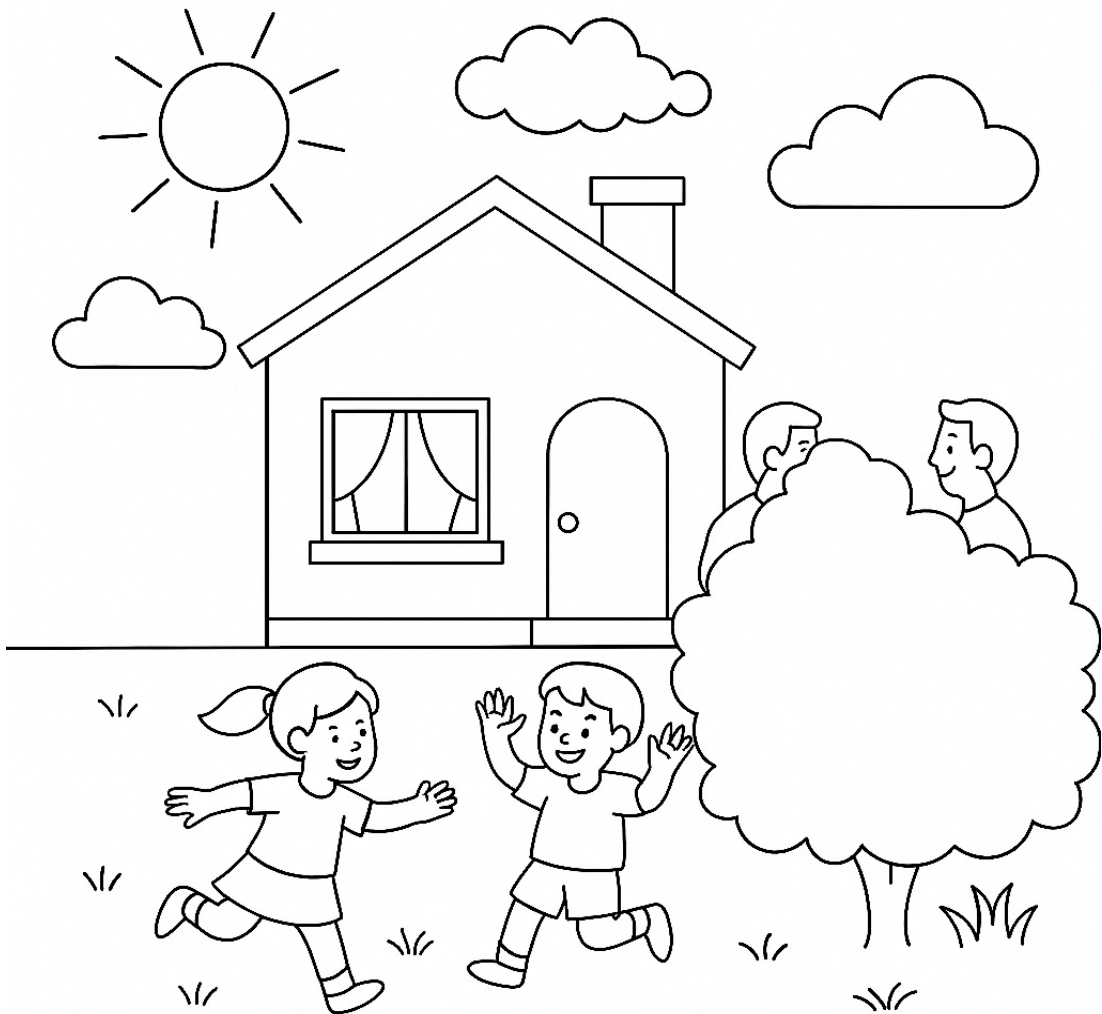
Małe zmiany w codziennych nawykach mogą przynieść wielkie efekty – dla Twojego portfela i zdrowia Twojej rodziny.

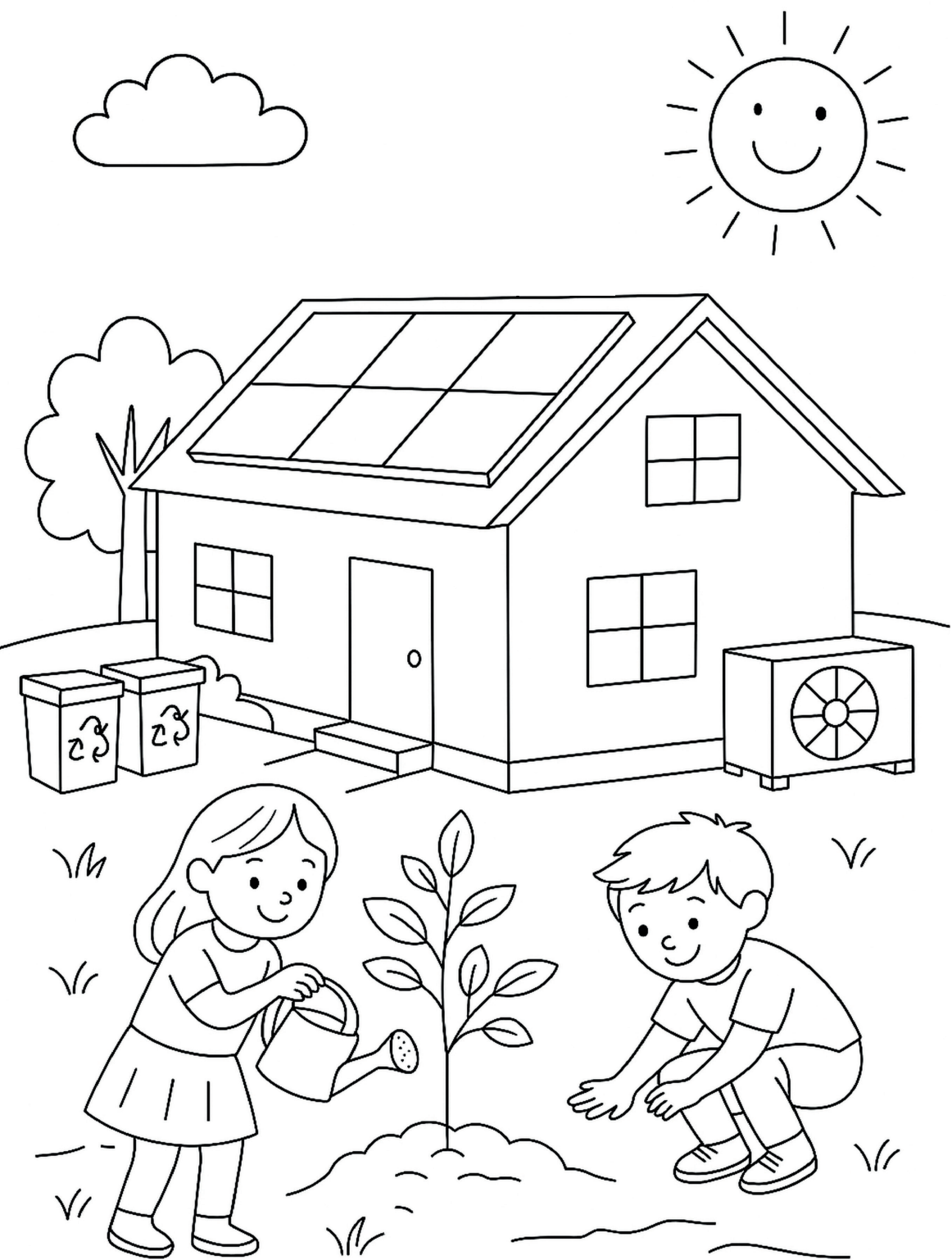
**Ciepły dom to zdrowa rodzina
– zacznij od prostych zmian!**

Te strony są dla najmłodszych!

Zachęcamy Cię do **wyrywania tych stron z przewodnika i podarowania ich dziecku, wnukowi lub uczniowi**. Niech kolorowanie stanie się okazją do rozmowy o tym, jak ważne jest czyste powietrze – dla naszego zdrowia, samopoczucia i przyszłości. To idealny moment, by porozmawiać o dymie z kominów, smogu i tym, jak codzienne wybory – w domu i poza nim – wpływają na jakość powietrza, którym oddychamy.

Spróbujcie wspólnie dopasować do ilustracji ekologiczne rady z przewodnika, zwłaszcza te, które pomagają dbać o powietrze bez zanieczyszczeń. Taka rodzinna zabawa to pierwszy krok do zrozumienia, **że czyste powietrze zaczyna się w domu – od rozmowy, wiedzy i dobrych nawyków**.









Segreguj – nie spalaj! Dbaj o zdrowie i czyste powietrze

Nie pal śmieci w piecu – to truje Ciebie i Twoich bliskich!

W wielu gospodarstwach domowych odpady są spalane „dla oszczędności”, ale w rzeczywistości jest to jedna z najniebezpieczniejszych praktyk dla zdrowia i środowiska. Spalanie śmieci w piecach i kotłach to główne źródło toksyn w powietrzu w gminach wiejskich.

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.



Zielona technologia w Twoim domu – inwestuj w czystą przyszłość

Postaw na odnawialne źródła energii!

Odnawialne źródła energii (OZE) to przyszłość, która zaczyna się już dziś. Inwestując w nowoczesne technologie, takie jak pompy ciepła, instalacje fotowoltaiczne czy kolektory słoneczne, nie tylko obniżasz rachunki, ale też realnie wpływasz na poprawę jakości powietrza w gminie.

Jakie rozwiązania warto poznać?

Pompy ciepła – pobierają ciepło z powietrza, ziemi lub wody. Są bezemisyjne, ciche i idealnie współpracują z fotowoltaiką.

Fotowoltaika (PV) – zamienia światło słoneczne w energię elektryczną. Działa cały rok, najlepiej latem – pokrywa zużycie energii domowej.

Kolektory słoneczne – podgrzewają wodę użytkową dzięki energii słońca – bez dymu, bez kosztów, bez zanieczyszczeń.

Dzięki wykorzystaniu odnawialnych źródeł energii, takich jak fotowoltaika czy pompy ciepła, nie ma potrzeby spalania paliw stałych, które są głównym źródłem zanieczyszczeń powietrza. Spalanie węgla, drewna i pelletu powoduje emisję pyłów zawieszonych (PM10, PM2.5) oraz rakotwórczych związków chemicznych, w tym benzo(a)pirenu. Eliminując te źródła, znacząco ograniczamy smog i chronimy zdrowie mieszkańców – szczególnie dzieci, seniorów i osoby z chorobami układu oddechowego.

**Czysta energia to czyste sumienie –
wybierz zielone rozwiązania!**

Co zyskujesz dzięki zielonej technologii?

Wybór odnawialnych źródeł energii (OZE)
to nie tylko troska o środowisko – to także konkretne korzyści dla Ciebie, Twojej rodziny i całej społeczności.

Niższe rachunki za energię

Nowoczesne systemy, jak pompy ciepła czy fotowoltaika, pozwalają znacząco ograniczyć zużycie energii z sieci i obniżyć koszty ogrzewania oraz prądu.

Komfort cieplny przez cały rok

Systemy OZE są nowoczesne, bezobsługowe i działają niezawodnie zarówno latem, jak i zimą – zapewniając przyjemną temperaturę we wnętrzach.

Cisza i wygoda

Pompy ciepła i panele fotowoltaiczne działają cicho, nie emitują spalin ani dymu – nie musisz już palić w piecu ani martwić się o dostawy opału.

Czyste powietrze w Twojej okolicy

Eliminacja dymu z kominów to mniejszy smog, zdrowsze powietrze i lepsze warunki życia – zwłaszcza dla dzieci, seniorów i osób z problemami oddechowymi.

Wyższa wartość nieruchomości

Dom wyposażony w nowoczesne źródła energii jest bardziej atrakcyjny dla potencjalnych nabywców – zyskuje na wartości i prestiżu.

Świadoma troska o przyszłość

Każda decyzja o zmianie źródła energii to realny wkład w ochronę klimatu. To inwestycja, która się opłaca – dziś i w przyszłości.

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 jesteś zainteresowany uzyskaniem dofinansowania lub chcesz dowiedzieć się więcej, zgłoś się do ekodoradcy w swojej gminie – on pomoże Ci krok po kroku.



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**. W efekcie każda mazowiecka gmina staje się miejscem bezpieczniejszym, przyjaźniejszym i zdrowszym 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”



**Zeskanuj kod
i pobierz przewodnik
w wersji PDF**

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.