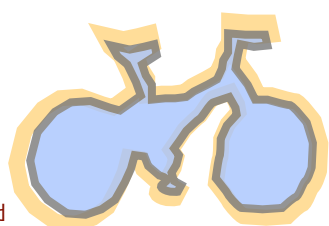


Aktivní doprava

- Chůze nebo běh
- Kolo nebo koloběžka
- Kolečkové brusle nebo skateboard

Výběrem aktivního způsobu dopravy nejen ušetříte, pomůžete snížit znečištění ovzduší, ale také zlepšíte své zdraví a celkovou pohodu života.



Zdravě

Je to výborný způsob, jak začlenit fyzickou činnost do každodenní rutiny. Třicet až šedesát minut pohybu denně prokazatelně snižuje riziko předčasného úmrtí, srdečních onemocnění, obezity, vysokého krevního tlaku, cukrovky, osteoporózy, infarktu i deprese.

Rychle

Jízdy do 3 km tvoří v Evropě více než 30 % všech jízd autem a cesty do 5 km dokonce 50 %! Na vzdálenosti kratší než 5 kilometrů je přitom nejrychlejším dopravním prostředkem kolo, vzdálenosti do 2 km nejlépe zvládnete pěšky. Vyhněte se dopravním kolonám a nemusíte řešit problémy s parkováním. Vyzkoušejte kolo na cestu do práce nebo do školy a nejen ve volném čase.

Levně

Aktivní doprava šetří peníze! Průměrné náklady na pořízení a roční provoz automobilu jsou 150 000 Kč zatímco koupě kola a jeho roční provoz Vás vyjde desetkrát levněji. Za pěší chůzi nezaplatíte vůbec nic.

22.září se každoročně slaví světový Den bez aut. Zkuste v tento den taky nechat auto doma a vyražte za zábavou do města – různé zajímavé akce při této příležitosti pořádá také Hlavní město Praha.



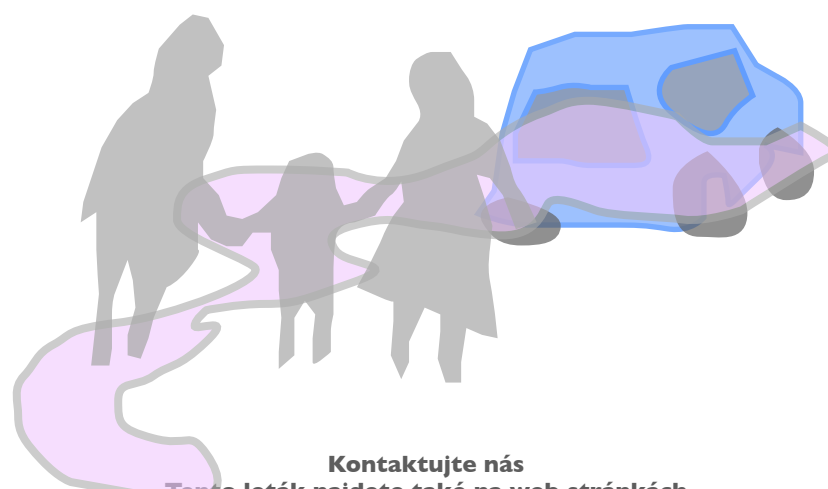
PRAHOU NA KOLE

Na území Prahy se v současnosti nachází 137 km cyklostezek a 343 km značených a prověřovaných cyklotras. Hlavní město Praha vydává od roku 2006 každoročně podrobnou aktualizovanou cyklomapu a provozuje webovou stránku Praha cyklistická, kde naleznete vše k cyklistické dopravě v Praze - aktuality, interaktivní aktuální cyklomapu Prahy (včetně případných uzavírek a jiných omezení) ale také zápisy Komise Rady Hlavního města Prahy pro cyklistickou dopravu (<http://cyklo.praha-mesto.cz>). Najdete zde i informace o podmínkách přepravy kol v rámci Pražské integrované dopravy (PID) a možnostech využít k zaparkování kola systému Bike+Ride ale také systému Park+Ride, který je primárně určen pro odstavení auta.

Pokud si netroufáte projet rušnou Prahou na kole sami, můžete využít zajímavé nabídky cyklo spolujízdy. Zkušený cyklista a zároveň odborník na dopravu v Praze Vás zdarma a bezpečně doprovodí do cíle, ukáží Vám kritická místa a vysvětlí dopravní podmínky v Praze. Další informace o této službě včetně kontaktů na cyklo průvodce si můžete přečíst na uvedených webových stránkách Prahy pod odkazem Cyklo spolujízda.

Neopakovatelným zážitkem je vyzkoušet si projet centrem Prahy v pelotónu mnoha dalších cyklistů a nadšenců pro cyklistickou dopravu. Cyklojízdy jsou společenskou událostí. Konají se pravidelně každý třetí čtvrtek v měsíci, velké cyklojízdy s několikasícovou účastí se konají na jaře a na podzim. Vše o cyklojízdech na www.cyklojizdy.cz

Znečišťující látka	Zdroj	Účinky na zdraví
Oxidy dusíku (NO _x)	silniční doprava, domácí topení, elektrárny a průmysl	Způsobují podráždění dýchacích cest, zvyšují citlivost vůči virovým onemocněním, při vysokých koncentracích a dlouhodobém vystavení mohou vyvolat astma.
Oxid siřičitý (SO ₂)	elektrárny, domácí topení, průmysl	Způsobuje kašel a podráždění dýchacích cest. Zhoršuje existující astma a bronchitidu, silně dráždí oči a sliznice.
Oxid uhelnatý (CO)	naftová vozidla, domácí topení, průmysl	Snižuje kapacitu krve pro přenos kyslíku k tkáním, může způsobit bolesti hlavy, závratě a nevolnost. Při velmi vysokých koncentracích může vést až ke smrti.
Polévatý prach (PM ₁₀ , PM _{2,5})	silniční doprava, lokální topení, stavební práce, elektrárny, skládky	Způsobuje respirační onemocnění, jemné rozptýlené částice mohou na sebe vázat karcinogenní látky a způsobovat rakovinu.
Přízemní ozon (O ₃)	vzniká reakcí slunečního záření s výfukovými plyny z aut	Způsobuje podráždění očí, nosu a krku. Poškozuje plíce a dýchací cesty.
Benzen	naftové motory	Dlouhodobé vystavení může zvýšit riziko vzniku rakoviny.
Uhlovodíky a těkavé organické látky (PAH a VOC)	výfukové plyny z aut, vypařování pohonných hmot	Dráždí oči, způsobují kašel a kýchlání, malátnost a symptomy podobné opilosti.



Kontaktujte nás
Tento leták najdete také na web stránkách Ústavu pro ekopolitiku, o.p.s. (ÚEP) <http://ekopolitika.cz>. Pro informace o ÚEP volejte 224 826 593, kontaktujte nás mailem iep@ekopolitika.cz nebo nás navštivte osobně na adrese Kateřinská 26, Praha 2.

Vytištěno na recyklovaném a chlorem neběleném papíře.



OVZDUŠÍ a jeho kvalita

Rá dce
p r o
Pražany

V Praze představuje kvalita ovzduší jeden z největších problémů životního prostředí. Hlavní město patří k oblastem nejvíce zatíženým polévatým prachem, přízemním ozonem, ale také oxidy dusíku, což je způsobeno zejména významným nárůstem automobilové dopravy v posledních dvou desetiletích. Zvýšil se nejen počet osobních automobilů ale i počet kilometrů, které po Praze najezdí. V současnosti se doprava podílí na znečištění pražského ovzduší sedmdesáti procenty.

Znečištění ovzduší ovlivňuje z dlouhodobého i krátkodobého hlediska lidské zdraví. Zvláště ohrožení mohou být především starší lidé, děti, hypercitlivé osoby, lidé trpící respiračními chorobami a lidé vykonávající intenzivní pohyb.

ČISTÝ VZDUCH V PRAZE
JE NAŠÍM SPOLEČNÝM ZÁJMEM.
Udělejme co je v našich silách!

Co může každý udělat pro zlepšení kvality ovzduší...

...jako obyvatel Prahy:

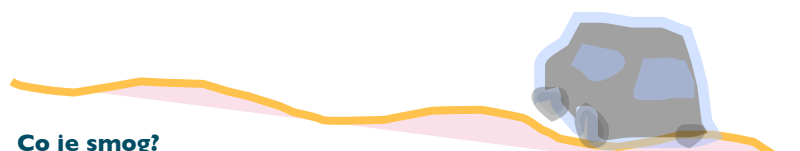
- chodte pěšky nebo jezděte na kole
- dejte přednost veřejné dopravě před cestou autem
- sledujte zprávy o stavu ovzduší,
- zajímejte se o opatření města pro zlepšení stavu ovzduší,
- nespalujte v kamnech nebo kotlích plasty, gumy, umělé tkaniny nebo mazací oleje,
- pokud topíte hnědým uhlím, využijte podpory města na změnu vytápěcího systému,
- podporujte rozšiřování zeleně, pěších zón a cyklistických stezek.

... jako řidič:

- omezte cesty autem,
- kombinujte cesty autem (nákup a vyzvednutí dítěte ze školky) a využívejte jeho kapacity,
- když už autem musíte, nejezděte s ním do centra (automobil můžete zdarma zaparkovat na záchytných parkovištích P+R – více na www.tsk-praha.cz),
- berte ohled na chodce, cyklisty i sebe navzájem,
- při koupi auta se zajímejte o míru znečištění CO₂, NO₂, PM_{2,5} a PM₁₀ na ujetý kilometr
- dbejte na dobrý technický stav svého auta



Tento projekt je realizován s finančním přispěním Hlavního města Prahy. Tento leták je pouze informativní a nenahrazuje studium právních předpisů. Vychází z právního stavu k 1.11.2008.



Co je smog?

Termínem smog se označuje mimořádné znečištění ovzduší při nepříznivých meteorologických podmínkách. V ovzduší se hromadí škodlivé látky, až jejich koncentrace převyšují přípustné hodnoty. Trvá-li taková situace delší dobu, může mít nepříznivý vliv na zdraví obyvatel. Pobyt v prostředí s vysokou koncentrací škodlivin je zátěží pro každý organismus. Citlivější vůči působení smogu jsou děti do 3 let, alergici, nemocní s chorobami dýchacích cest, lidé starší 60 let a těhotné ženy. Proto především tyto skupiny by měly podle možností a situace dodržovat doporučovaná preventivní opatření.

v zimě: Při nepříznivých meteorologických situacích - obvykle při teplotní inverzi - se v neprovětrávaných polohách hromadí škodliviny ze spalovacích procesů - především oxidy síry, dusíku, prachové částice a další látky. S mlhou vytvářejí hustý aerosol, který při vdechnutí poškozují sliznice.

v létě: V přízemních vrstvách atmosféry vzniká vlivem slunečního záření z oxidů dusíku a těkavých organických látek přízemní ozon viditelný jako hnědý opar nízkou na obloze. Dráždí sliznice dýchacího systému, způsobuje bolesti hlavy a neklid, snižuje odolnost vůči nemocím a zhoršuje chronická onemocnění jako jsou astma a bronchitida.

Zvláštní imisní limity pro některé znečišťující látky jsou stanoveny vyhláškou MŽP č. 553/2002 Sb. Při překročení těchto limitů ve třech po sobě následujících hodinách (i jednotlivě), a pokud je zároveň z předpovědi zřejmé, že tato imisní situace bude trvat nejméně osm následujících hodin, orgány ochrany ovzduší vysílají signály upozornění a regulace/varování. Při vyhlášení a odvolávání regulačních stupňů se kromě limitů bere v úvahu i meteorologická prognóza.

Zvláštní imisní limity podle vyhlášky č. 553/2002 Sb.
[jednotky:mikrogramy / m³]

Znečišťující látka	Měřený průměr za období	signál „upozornění“	signál „regulace“
oxid siřičitý SO ₂	1 hod.	250	500
oxid dusičitý NO ₂	1 hod.	200	400
přízemní ozon O ₃	1 hod.	180	240*

* pro ozon se vyhláškou „signál varování“

Jak se chovat v případě smogových situací?

Omezte jízdu motorovým vozidlem ve městě.

Omezte pohyb venku na minimum.

Větrejte jen krátce a intenzivně.

Nepoužívejte žádné spreje a organická rozpouštědla.

Nepoužívejte krbová a otevřená topeniště.

Vyvarujte se fyzické námahy a cvičení.

Kdo informuje veřejnost o smogové situaci?

Veřejnost informuje prostřednictvím médií odbor ochrany prostředí Magistrátu hlavního města Prahy, kterému předtím předalo potřebné informace příslušné pracoviště Českého hydrometeorologického ústavu.

Jaký je rozdíl mezi emisemi a imisemi?

Emise jsou znečišťující látky vypouštěné ze zdroje do ovzduší. Imise jsou znečišťující látky přítomné v ovzduší rozptýlené často do značných vzdáleností i od emisního zdroje, které mohou mít jiné fyzikálně-chemické vlastnosti než původní emise.

Subjekty působící v oblasti ochrany ovzduší na území hl.m. Prahy a na celostátní úrovni

Ministerstvo životního prostředí ČR, Sekce technické ochrany ŽP, odbor ochrany ovzduší
Vršovická 65, Praha 10, 100 10, tel.: 267 121 111, fax: 267 310 308, e-mail: info@env.cz, <http://www.env.cz>

Česká inspekce životního prostředí (ČIŽP), ředitelství, oddělení ochrany ovzduší, Na Břehu 267, Praha 9, tel.: 283 891 564, fax: 283 892 662
ČIŽP, oblastní inspektorát Praha, Wolkerova 40, Praha 6 - Dejvice, <http://www.cizp.cz> (v sekci Kontakty naleznete mobilní čísla vedoucích pracovníků)
Český hydrometeorologický ústav, úsek ochrany čistoty ovzduší, Praha 4, Na Šabatce 17, tel.: 244 03 1111, 241 768 358 (informační systém kvality ovzduší)
http://www.chmi.cz/uoco/oco_main.html

Odbor ochrany prostředí MHMP, Oddělení ochrany ovzduší, Praha 1, Praha 1, Jungmannova 35/29, tel.: 236 004 363, fax: 236 007 073

Co jsou to limity a co stropy?

Limity stanovují množství znečišťující látky v odpadním plynu, které lze do ovzduší vypouštět (emisní limit), nebo které může být v ovzduší přítomné (imisní limit). Koncentrace látek se měří a vyhodnocují ve váhovém množství vztaženém na objem plynu, ve kterém jsou obsaženy. Emisní koncentrace jsou vyjadřovány zpravidla v mg/m³, imisní koncentrace v µg/m³. Termín strop je zaveden pouze ve vztahu k emisím, a je to maximální množství znečišťující látky, které může být na určitém místě (ve státě/v regionu) emitováno během jednoho kalendářního roku.

Co dělat, když zazamenám...

- tmavý kouř vycházející z komína nebo jiné části zdroje?
- zápach z provozu konkrétního zdroje příp. zápach neurčeného původu?
- další zdroje nebo činnosti znečišťující ovzduší (zdrojem znečištění ovzduší se zde rozumí stacionární zdroje nikoli zdroje mobilní jako jsou automobily)?

V případě, že se jedná o zdroj umístěný v rodinném domě, bytě, chatě nebo kancelářích tj. pravděpodobně malý stacionární zdroj, tato kompetence spadá do působnosti městských částí. Obrátte se tedy na úřad příslušné městské části. Obtěžování kouřem nebo zápachem se posuzuje jako přestupek, proto je potřeba oznámení doložit všemi podrobnosti co máte. V ostatních případech, které se budou pravděpodobně týkat středních, velkých nebo zvláště velkých zdrojů, jejichž provoz povoluje v Praze Magistrát hlavního města Prahy, kontaktujte Českou inspekci životního prostředí, oblastní inspektorát Praha. Zde je také potřebné uvést co nejpřesnější údaje o místě a trvání znečištění, ale také o teplotní situaci apod. V případě stížnosti na tmavost kouře je vhodné doložit fotodokumentaci příp. videozáznam.

INFORMACE O KVALITĚ OVZDUŠÍ

Aktuální informace o kvalitě ovzduší na vybraných místech v Praze získáte na webových stránkách [Pražského ekologického monitorovacího a informačního systému \(www.premis.cz\)](http://www.premis.cz) nebo na [telefonické informační lince 14110](http://www.premis.cz/atlaszp) (hodinové průměry koncentrací oxidů dusíku, prachových částic PM₁₀ a oxidu siřičitého, příp. ozonu). [Elektronický Atlas ŽP \(www.premis.cz/atlaszp\)](http://www.premis.cz/atlaszp) poskytuje veřejnosti informace ve formě mapových výstupů (informace mj. o zdrojích znečišťování ovzduší v Praze a emisích jednotlivých znečišťujících látek, průměrné roční koncentrace škodlivin ovzduší, modelové výpočty kvality ovzduší aj.).

Souhrnné údaje o kvalitě ovzduší v Praze (informace za předchozí rok a časové řady) jsou publikovány v [ročenke Praha-životní prostředí](http://www.premis.cz). Ročenku vydává Magistrát hlavního města Prahy, v elektronické podobě je k dispozici na webových stránkách Prahy v rámci [Informačního servisu o životním prostředí \(envis.praha-mesto.cz\)](http://www.premis.cz) a na CD-ROM Praha ŽP.

Dalším důležitým zdrojem informací je [Český hydrometeorologický ústav \(ČHMÚ\)](http://www.chmu.cz), který provozuje Informační systém kvality ovzduší (ISKO). Údaje z tohoto informačního systému včetně pražských dat najdete na webových stránkách [ČHMÚ v části Ochrana čistoty ovzduší \(www.chmu.cz/uoco\)](http://www.chmu.cz).



Důležité právní předpisy v oblasti ochrany ovzduší	Co upravují
Zákon č. 86/2002 Sb., o ochraně ovzduší	Základní podmínky ochrany ovzduší, znečišťující látky, zdroje znečišťování
Nařízení vlády č. 597/2006 Sb., o sledování a vyhodnocování kvality ovzduší	Imisní limity pro látky znečišťující ovzduší (tj. přípustné koncentrace látek v ovzduší), způsoby a metody jejich měření
Vyhláška MŽP č. 553/2002 Sb., kterou se stanoví hodnoty zvláštních imisních limitů znečišťujících látek, ústřední regulační řád a způsob jeho provozování včetně seznamu stacionárních zdrojů podléhajících regulaci, zásady pro vypracování a provozování krajských a místních regulačních řádů a způsob a rozsah zpřístupňování informací o úrovni znečištění ovzduší veřejnosti	Imisní limity pro oxid siřičitý SO ₂ , NO ₂ a O ₃ , opatření v případě jejich překročení (smogová situace) a pravidla pro poskytování informací o znečištění těmito látkami veřejnosti
Vyhláška MŽP č. 356/2002 Sb., kterou se stanoví seznam znečišťujících látek, obecné emisní limity, způsob předávání informací, zjišťování množství vypouštěných znečišťujících látek, tmavosti kouře, přípustné míry obtěžování zápachem a intenzity pachů, podmínky autorizace osob, požadavky na vedení provozní evidence zdrojů znečišťování ovzduší a podmínky jejich uplatňování	Seznam látek znečišťujících ovzduší, které sledují provozovatelé stacionárních zdrojů znečištění, obecné emisní limity znečišťujících látek a způsob zjišťování emisí
Nařízení vlády č. 351/2002 Sb., kterým se stanoví závazné emisní stropy pro některé látky znečišťující ovzduší a způsob přípravy a provádění emisních inventur a emisních projekcí	Emisní stropy pro oxid siřičitý, oxidy dusíku, těkavé organické látky a amoniak, které mají být dosaženy v roce 2010 pro území ČR a pro území krajů, směrné cílové hodnoty pro omezení acidifikace a zatížení přízemním ozonem
Nařízení č. 14/2006 Sb. hl. m. Prahy, kterým se vydává Integrovaný krajský program snižování emisí a zlepšení kvality ovzduší na území aglomerace Hlavní město Praha	Integrovaný krajský program snižování emisí, do roku 2010, který navazuje na Národní program snižování emisí a zavádí opatření k dosažení imisních limitů a cílových imisních limitů a emisních stropů