

## Svetový deň zdravia a čistého ovzdušia



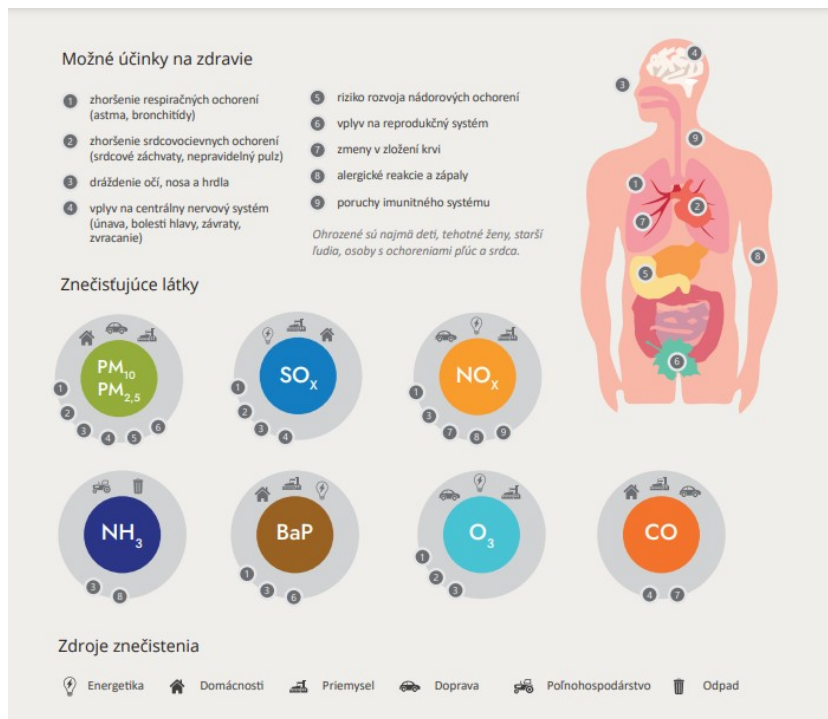
Pohyb je pre človeka prirodzený – v minulosti nám stačili nohy, neskôr kone. Človek žil s prírodou v rovnováhe... a potom začal vyhrávať. Zostrojili sme si stroje, ktoré nás prepravujú čoraz rýchlejšie na veľmi dlhé vzdialenosti. V prvej polovici 19. storočia bola predstavená prvá lokomotíva. V druhej polovici 19. storočia bolo prvýkrát zostrojené vozidlo so spaľovacím motorom, následne aj naftový motor. Tieto vynálezy nabrali rýchly rozvoj a maximálne využitie čo spôsobilo, že v 21. storočí zisťujeme ich negatívny dopad na životné prostredie i na človeka.

### Vplyv dopravy na verejné zdravie

Znečistenie ovzdušia je hlavnou príčinou predčasných úmrtí a chorôb a predstavuje najväčšie environmentálne zdravotné riziko v Európe. Podľa reportu Zdravotných vplyvov znečistenia ovzdušia v Európe, 2021, ktorá je súčasťou správy o kvalite ovzdušia v Európe 2021, Európskej environmentálnej agentúry, sa uvádza, že znečistenie ovzdušia v roku 2019 spôsobilo v 27 členských štátoch Európskej únie, 307 000 predčasných úmrtí. Tieto boli pripísané chronickému vystaveniu drobným častici. Ďalších 40 000 predčasných úmrtí bolo pripísaných chronickej expozícii oxidu dusičitému a 16 800 predčasných úmrtí bolo pripísaných akútnej expozícii ozónu.

Vysoké koncentrácie látok znečisťujúcich ovzdušie majú aj na Slovensku významný vplyv na verejné zdravie. Podľa záverečnej správy Inštitútu environmentálnej politiky Ministerstva životného prostredia SR v spolupráci so Svetovou bankou z februára 2021, sú aktuálne vysoké koncentrácie prachové častice ( $PM_{10}$  a  $PM_{2,5}$  - drobné častice alebo kvapôčky s aerodynamickým priemerom 10 a  $2,5 \mu m$ ) a oxid dusičitý ( $NO_2$ ) na Slovensku príčinou takmer 1 600 predčasných úmrtí ročne. Znečistenie ovzdušia spôsobuje aj vyššiu chorobnosť, čo vedie k obmedzeniu aktivity a strateným dňom práce. Akútne účinky, ktoré prichádzajú do úvahy práve pri smogových situáciách, sa prejavujú

u citlivejších populačných skupín, teda u alergikov/astmatikov, osôb s chronickým ochorením dýchacej alebo srdcovo-cievnej sústavy, malých detí a tehotných žien. Všeobecne znečistenie ovzdušia má negatívny vplyv na dĺžku života ľudí.



## Uvažujme o cestovaní inak

Nemusíme každodenne použiť na prepravu automobil. Ušetríme si tým veľa problémov ako zohrievanie miest, znečisťovanie ovzdušia, zahlcovanie miest nadmernou automobilovou dopravou, parkovanie áut, bezpečnosť chodcov, obezita atď.

Vystúpme z áut a poďme pešo. Lebo aj chôdza v meste hrá rolu dopravy. Pre obyvateľov žijúcich v mestách, kde všetko podstatné (škola, zamestnanie, úrady a služby) je dostupné na krátke vzdialenosti od miesta bydliska, sa dá dopraviť pešo, jazdou na bicykli alebo verejnou dopravou.

Mnohé mestá a obce na Slovensku podporujú udržateľnú dopravu, vytvárajú bezpečné a pohodlné pešie a cyklistické trasy so zámerom zlepšiť a inovovať riešenia a miestne opatrenia. Ponúkajú zdieľanie bicyklov i elektrobicyklov, ktoré slúžia na krátkodobý presun v rámci mesta.

## Pohybom ku zdraviu

Zdravie je najvýznamnejšou hodnotou ľudského života. Preto je pohyb kľúčový pre udržanie správneho fyzického ale i psychického fungovania ľudského tela. Pohyb by mal byť každodennou súčasťou nášho života. CHÔDZA je kráľovnou pohybu, kráľom je BEH. Chôdza je dostupná vždy a všetkým – bez rozdielu veku.

Význam chôdze je v obezitológii nezastupiteľný, pretože chôdza ako jediná berie energiu v pomere 60 % z tukov a len 40 % zo sacharidov. Ak porovnáme chôdzu a beh v procese redukcie hmotnosti, 4 km chôdze vo výdaji energie predstavuje spotrebu tukov rovnako ako 12 km behu. Beh ide v pomere 80 % zo sacharidov a len z 20 % z tuku. Z toho plynie, že rýchla a svižná chôdza vedie k redukcii hmotnosti výrazne viac a rýchlejšie ako beh. Počas chôdze môžeme aj aktívne odpočívať alebo robiť akúkoľvek myšlienkovú aktivitu.

Obzvlášť pre deti je chodiť do školy pešo prirodzené, zdravé a dôležité pre všestranný rozvoj dieťaťa. Počas cesty pešo deti získavajú spoločné zážitky, získavajú pozitívny vzťah k svojmu okoliu. Deti, ktoré chodia pravidelne s rodičmi pešo, sa najlepšie naučia zásadám bezpečného pohybu na ulici, pravidlám cestnej premávky a zároveň majú príležitosť tráviť čas spoločne. Takéto aktivity, hlavne ráno, pomáhajú deťom lepšie sa sústrediť na učenie v škole.

Nie-len chôdza, ale aj jazda na bicykli, kolobežke či skatebode ako nemotorizovanom dopravnom prostriedku, v sebe spája cvičenie, relax a pohyb na čerstvom vzduchu. Bicyklovanie jednoznačne pomáha utužovať zdravie. Ďalšími výhodami bicyklovania je podpora imunitného systému, odbúravanie stresu a únavy a zlepšenie spánku. Cyklistika nezaťažuje kĺby ako beh. Celkovo napomáha znižovať riziko rozvoja vážnych ochorení srdca a ciev. Dýchacie svaly sú posilnené a dochádza k zlepšeniu ventilácie pľúc. Zlepšuje sa výmena kyslíka a krvný obeh. V neposlednom rade bicyklovanie šetrí čas, pretože nestojíte v dopravnej zápche a ste skôr v celi ako by ste išli pešo.

Pri rozhodovaní akú formu dopravy zvoliť, môže pomôcť webová aplikácia [www.dnesdycham.sk](http://www.dnesdycham.sk), ktorá poskytuje používateľom informácie o aktuálnom stave ovzdušia na Slovensku. Okrem toho bol v rámci projektu LIFE Populair spracovaný leták s podrobnejšími informáciami o dopadoch znečisteného ovzdušia na zdravie.

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.