

The Milwaukee logo is located in the top left corner, featuring the brand name in a white, stylized font with a lightning bolt graphic underneath, set against a red rectangular background.A person is shown from the waist down, holding a red and black Milwaukee leaf blower. The blower has 'Milwaukee FUEL' and '5.0' printed on it. The person is wearing a grey t-shirt, khaki pants, and brown work boots. The background is a blurred outdoor setting with trees and a paved path.

SILENT CITY

**POZIOM ZANIECZYSZCZENIA HAŁASEM
W POLSKICH MIASTACH**

RAPORT

Badanie dotyczące wpływu hałasu na zdrowie psychiczne i jakość życia mieszkańców miast

Raport marki MILWAUKEE® we współpracy z SW Research i Fundacją Kultury Bezpieczeństwa



**fundacja
kultury
bezpieczeństwa**

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
01 Silent city – czy to w ogóle możliwe?	5
02 Co czujesz oprócz hałasu?	8
03 Reakcje i utrudnienia, czyli co robi nam hałas	10
04 Jakość życia i zdrowie psychiczne w głośnym otoczeniu	12
05 Wpływ hałasu na wydajność w pracy lub nauce	15
06 Kto jest szczególnie narażony na hałas?	18
07 Wpływ hałasu na zdrowie – co zrobić, żeby go zmniejszyć?	20
08 Działania na rzecz zmniejszenia narażenia na głośne dźwięki	23
Struktura demograficzna	27
Podsumowanie	28



Z przyjemnością przedstawiamy Państwu raport „Silent City – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, opracowany przez markę MILWAUKEE® we współpracy z SW Research i Fundacją Kultury Bezpieczeństwa. Badanie przeprowadzone metodą CAWI w kwietniu 2024 roku, zgromadziło dane od szerokiego grona respondentów w wieku od 28 do 55 lat, zamieszkujących obszary miejskie. Celem raportu jest zrozumienie, w jaki sposób hałas wpływa na zdrowie psychiczne i jakość życia mieszkańców miast.

MILWAUKEE® od 100 lat buduje swoją pozycję lidera w branży innowacyjnych rozwiązań dla profesjonalistów. Naszą misją jest dostarczanie bezprzewodowych, bezspalinowych oraz lżejszych narzędzi, ułatwiających profesjonalistom codzienną pracę. Aktywnie dążymy do zminimalizowania wpływu na środowisko – w ramach naszych zobowiązań dotyczących zeroemisyjności i zrównoważonego rozwoju, dążymy do osiągnięcia 60% redukcji emisji dwutlenku węgla do 2030 roku. Jesteśmy już w połowie drogi!

Oprócz ciągłej optymalizacji naszych procesów, zaangażowanie MILWAUKEE® na rzecz zrównoważonego rozwoju przejawia się również poprzez ciągłe inwestycje w badania i rozwój oraz poszerzanie wiedzy. Jako największy producent narzędzi, chcemy mieć realny wpływ na proekologiczne zmiany w branży, wyznaczać trendy, które będą pozytywnie oddziaływać na ten sektor. Właśnie to zainspirowało nas do opracowania raportu „Silent City”. Chcemy lepiej zrozumieć, jak hałas wpływa na zdrowie psychiczne i jakość życia ludzi – a dzięki temu odkryć, co jeszcze możemy w tym obszarze zmienić lub udoskonalić w ramach naszej działalności.

Hałas to niewidzialny, ale wszechobecny towarzysz codzienności w zurbanizowanym środowisku. Głośne dźwięki drażnią, zakłócają koncentrację, utrudniają podstawowe czynności oraz sen. Wywołując stres i zmęczenie, stają się zagrożeniem dla efektywności w pracy oraz nauce, powodując dyskomfort psychiczny mieszkańców terenów miejskich.

Raport „Silent City” przedstawia skalę problemu hałasu w polskich miastach oraz jego

wielowymiarowy wpływ na życie mieszkańców. Wyniki badania pokazują, że mierzymy się z poważnym problemem wymagającym większej uwagi społecznej i podjęcia działań na różnych poziomach.

Według zebranych danych, aż 74% Polaków doświadcza hałasu kilka razy w tygodniu lub codziennie, co wywołuje rozdrażnienie i irytację u większości badanych. Grupy szczególnie narażone na jego negatywne skutki to dzieci w wieku przedszkolnym oraz osoby starsze, dla których hałas może być źródłem poważnych problemów zdrowotnych. W odpowiedzi na te wyzwania, coraz więcej mieszkańców miast podejmuje działania mające na celu zmniejszenie narażenia na jego działanie, takie jak unikanie głośnych miejsc czy stosowanie izolacji akustycznej.

Mamy nadzieję, że nasze badanie przyczyni się do lepszego zrozumienia problemu hałasu i stanie się impulsem do podjęcia działań na rzecz cichszych i zdrowszych miast. Zachęcam do zapoznania się z pełnym raportem oraz dołączenia do dyskusji na temat sposobów walki z miejskim hałasem.

KONRAD LEWICKI

General Manager TTI – właściciela marki MILWAUKEE®

W dzisiejszym świecie, gdzie ludzie są codziennie bombardowani nadmiarem bodźców, badanie wpływu hałasu miejskiego na samopoczucie Polaków nabiera szczególnego znaczenia. Hałas, definiowany jako dźwięk niepożądany lub szkodliwy dla zdrowia, jest uznawany za formę zanieczyszczenia środowiska. To dźwięki nieprzyjemne lub uciążliwe, które charakteryzują się nadmiernym natężeniem w danym miejscu i czasie. Warto jednak podkreślić, że pojęcie hałasu jest subiektywne i zależne od indywidualnego poziomu odniesienia.

Propagacja hałasu w atmosferze polega na przenoszeniu energii dźwiękowej od źródła przez drgania cząsteczek powietrza do odbiorcy. Intensywność docierającego hałasu zależy od wielu czynników, takich jak charakter fali dźwiękowej, właściwości pochłaniania dźwięku przez grunt i powietrze, a także od zagospodarowania terenu. Skutki społeczne i zdrowotne działania hałasu są znaczne: wpływa on negatywnie na zdrowie, obniża wydajność pracy, utrudnia komunikację, a także powoduje napięcia społeczne i pogorszenie jakości środowiska naturalnego.

W kontekście tych zagrożeń, badanie skutków hałasu miejskiego staje się kluczowe dla poprawy jakości życia w miastach oraz ochrony zdrowia i dobrostanu Polaków.

JUSTYNA WACHNICKA

Prezeska Fundacji Kultury Bezpieczeństwa, socjolog, pedagog,
specjalistka ds. komunikacji, psychologii społecznej oraz zarządzania kryzysami.



fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Fundacja Kultury
Bezpieczeństwa

od lat angażuje się w budowanie i promowanie Kultury Bezpieczeństwa. Naszą misją jest szerzenie praktycznej wiedzy, dlatego regularnie organizujemy bezpłatne konferencje, podczas których uczestnicy mają okazję zdobywać cenne umiejętności i nawiązywać kontakty w ramach networkingu. Współpracujemy z Instytucjami Publicznymi, takimi jak Państwowa Inspekcja Pracy, aby wspierać pracowników służby BHP w wymianie doświadczeń i wiedzy.

Specjalizujemy się w obszarze zdrowia psychicznego oraz pierwszej pomocy psychologicznej, co czyni raport „Silent City” szczególnie istotnym w naszej działalności. Dostrzegamy problem przebudźcowania społeczeństwa i zdajemy sobie sprawę, jak kluczowe dla zdrowia psychicznego jest ograniczenie hałasu i zapewnienie ciszy. Naszym

celem jest wyrabianie w pracownikach dobrych nawyków oraz budowanie Kultury Bezpieczeństwa, którą ludzie praktykują, ponieważ jest to dla nich naturalne, a nie wymuszone.



SW Research - Agencja
Badań Rynku i Opinii SW
Research to innowacyjna

agencja badawcza specjalizująca się w badaniach online. Firma jest właścicielem jednego z największych paneli konsumenckich online w Polsce – swpanel.pl oraz nowoczesnej platformy do projektowania badań online ankieto.pl. Agencja działa zarówno w obszarze badań ilościowych, jakościowych, a także oferuje rozwiązania z zakresu IT na potrzeby badań rynku. Do kluczowych klientów w portfolio agencji należy zaliczyć domy mediowe, agencje PR, producentów FMCG, retail oraz instytucje finansowe. Więcej informacji: www.swresearch.pl

METODOLOGIA I CEL BADANIA

Raport „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków” został opracowany przez markę MILWAUKEE®, na podstawie badania przeprowadzonego metodą CAWI (Computer Assisted Web Interview). Badanie zostało przeprowadzone w kwietniu 2024 roku za pomocą standaryzowanego kwestionariusza ankietowego, który był dystrybuowany i wypełniany przy pomocy panelu internetowego SW Panel. W badaniu wzięło udział 1037 osób w wieku 28-55 lat, zamieszkujących obszary miejskie.

Celem badania było poznanie wpływu hałasu na samopoczucie Polaków zamieszkujących obszary miejskie.

SILENT CITY

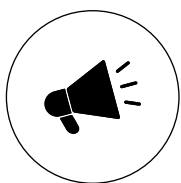
– CZY TO W OGÓLE MOŻLIWIE?

Pojęcie «silent city» odnosi się do koncepcji miasta, w którym poziom hałasu jest zredukowany do minimum, co sprzyja zdrowiu i komfortowi jego mieszkańców. W mieście ciszy, infrastruktura jest zaplanowana w taki sposób, aby maksymalnie ograniczyć emisję hałasu. Obejmuje to zarówno techniczne rozwiązania, jak i odpowiednie zarządzanie przestrzenią publiczną, z uwzględnieniem stref ciszy oraz zastosowanie technologii redukujących hałas. „Silent city” to również miejsce, gdzie mieszkańcy są świadomi wpływu hałasu na zdrowie i aktywnie uczestniczą w tworzeniu cichego, harmonijnego środowiska. Celem działań skupionych wokół tej idei jest nie tylko poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego mieszkańców, ale także zwiększenie ich komfortu oraz ogólnej jakości życia.

3 na 4 badanych doświadcza hałasu kilka razy w tygodniu lub codziennie. Ponad połowa odczuwa wtedy rozdrażnienie, a niemal co drugi – irytację podczas intensywnego hałasu. Tylko 4% ankietowanych nie odczuwa żadnych emocji z tym związanych. Głównymi problemami są trudności ze skupieniem i dyskomfort psychiczny. Hałas utrudnia codzienne czynności, takie jak rozmowa przez telefon czy praca przed komputerem.

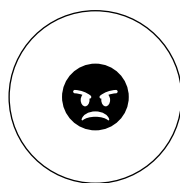
Hałas miejski jest jednym z kluczowych czynników wpływających na jakość życia mieszkańców, szczególnie ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

A JAK WYGLĄDA TO W LICZBACH? ILU POLAKÓW MÓWI, ŻE...



74%

doświadczam hałasu
kilka razy w tygodniu
lub codziennie



55%

czuję rozdrażnienie
podczas intensywnego
hałasu



70%

hałas zakłóca
koncentrację



71%

hałas wpływa na moje
zdrowie psychiczne
i jakość życia



73%

moja wydajność
w pracy lub nauce
zmienia się przez hałas



67%

przy wyborze inwestycji
lub miejsca zamieszkania
biorę pod uwagę poziom
hałasu

Większość badanych uważa, że wysoki poziom natężenia dźwięku wpływa negatywnie na ich zdrowie psychiczne i jakość życia, powodując zmęczenie, stres oraz zakłócenie koncentracji. Mniej osób zgłasza problemy ze snem. Hałas wpływa również na wydajność w pracy i nauce, głównie poprzez zakłócanie koncentracji, wywoływanie zmęczenia i stresu.

Respondenci uważają, że osoby starsze i mieszkańcy obszarów miejskich są najbardziej narażeni na negatywne skutki wysokiego poziomu natężenia dźwięku. Ponad połowa ankietowanych unika głośnych miejsc i wybiera cichsze trasy, aby zmniejszyć narażenie na hałas.

Najbardziej negatywnych odpowiedzi na temat hałasu udzielała grupa badanych w wieku 35-44 lata. Hałas jest kluczowym czynnikiem przy podejmowaniu decyzji dotyczących inwestycji i wyboru miejsca zamieszkania lub pracy. Ponad połowa respondentów zwraca uwagę na poziom hałasu przy zakupie elektronarzędzi, a większość z nich jest gotowa zapłacić więcej za cichsze urządzenia.

#1 KOMENTARZ EKSPERTA

Cichsze narzędzia diametralnie poprawiają komfort pracy i nie chodzi tu tylko o poprawę samopoczucia pracowników czy zredukowanie poziomu stresu, choć ten wpływ jest bardzo istotny. W dłuższej perspektywie prowadzi to do wyższej produktywności pracowników i lepszej jakości ich życia. Dla mieszkańców miast oznacza to istotne zmniejszenie hałasu w ich codziennym życiu, co jest absolutnie kluczowe w zatłoczonych i gęsto zaludnionych obszarach miejskich. To ważny krok naprzód w kierunku bardziej zrównoważonej i harmonijnej przyszłości.

Dlatego m.in. firmy zajmujące się architekturą krajobrazu i utrzymaniem zieleni miejskiej powinny bezwzględnie wprowadzić rozwiązania, które nie tylko zwiększają efektywność pracy, ale także zdecydowanie redukują hałas. Dmuchawy, kosiarki i inne narzędzia MILWAUKEE® wyposażone są w innowacyjne technologie, obniżające poziom hałasu. To nie jest tylko dodatek — to konieczność, która przynosi ogromne korzyści zarówno dla pracowników, jak i dla mieszkańców.

KAROL OMELAN

Regional Sales Manager Outdoor Power Equipment MILWAUKEE® CEE



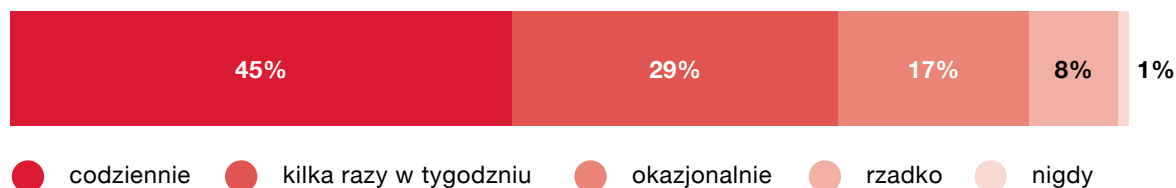
02

CO CZUJESZ

OPRÓCZ HAŁASU?

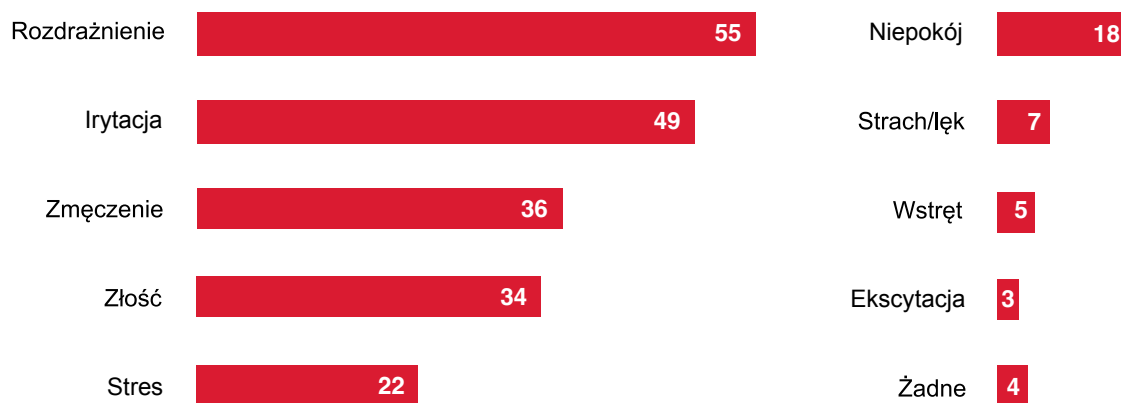
Hałas jest dla wielu mieszkańców miast codziennym problemem i jednocześnie trudnym doświadczeniem. Ludzie słyszą go wokół siebie tak często, że wywołuje w nich różne emocje – nie jest im obojętny. Poważnie wpływa na ich życie.

Jak często doświadczasz hałaśliwych odgłosów w swoim otoczeniu?



Jakie emocje/odczucia dominują u Ciebie, kiedy doświadczasz intensywnego hałasu?

Wybierz maksymalnie do trzech odpowiedzi.*



Badanie „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, przeprowadzone przez markę MILWAUKEE® metodą CAWI, n=1037.

Tylko 8% ludzi z miasta rzadko doświadcza hałasu, a tylko 17% – okazjonalnie. Przytłaczająca większość niemal codziennie zmagają się z niechcianym „sąsiadem”, od którego często nie ma ucieczki.

Przez to dominujące emocje wśród respondentów to rozdrażnienie (55%), irytacja (49%) czy zmęczenie (36%). Najrzadziej wskazywaną odpowiedzią jest ekscytacja – to czuje jedynie 3% badanych.



03

REAKCJE

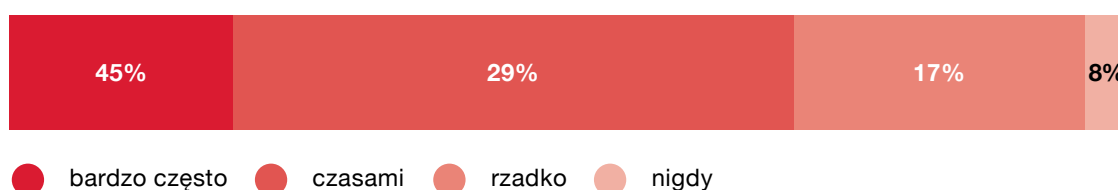
I UTRUDNIENIA, CZYLI CO ROBI NAM HAŁAS

Wysoki poziom natężenia dźwięku nie tylko irytuje, ale też poważnie utrudnia codzienne życie. Ludzie negatywnie reagują na hałas i napotykają szereg problemów w głośnym otoczeniu. Jego wpływ na koncentrację, samopoczucie i codzienne czynności jest niezaprzeczalny.

Jak reagujesz, przebywając w przestrzeni o wysokim poziomie hałasu?*



Jak często hałas utrudnia Ci codzienne czynności, takie jak rozmowa przez telefon czy praca przed komputerem?



Badanie „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, przeprowadzone przez MILWAUKEE® metodą CAWI, n=1037 *pytanie wielokrotnego wyboru.

1 na 5 osób uważa, że głośnie otoczenie utrudnia jej codzienne czynności, takie jak rozmowa przez telefon czy praca przed komputerem. Dokładnie 50% twierdzi, że dzieje się to czasami. Reakcje w przestrzeni o wysokim poziomie hałasu są najczęściej bierne – 48% badanych nie może się skupić, prawie tyle samo (46%) czuje dyskomfort psychiczny. Badani rzadziej wskazują odpowiedzi powiązane z działaniem – czy to oznacza, że hałas odbiera energię do zmiany?



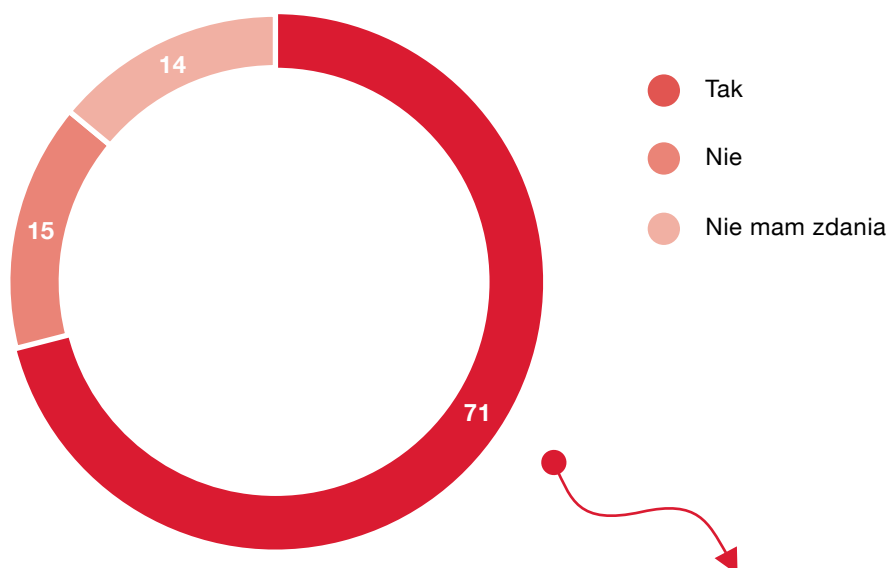
04

JAKOŚĆ ŻYCIA

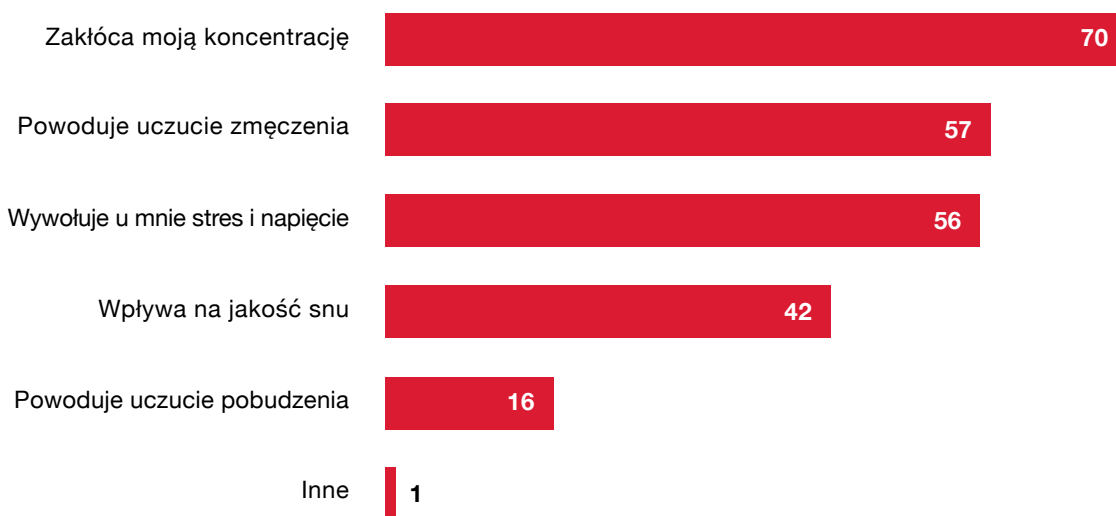
I ZDROWIE PSYCHICZNE W GŁOŚNYM OTOCZENIU

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) hałas jest, zaraz po smogu, drugą najważniejszą przyczyną złego stanu zdrowia w Europie. Oddziałuje on na nasze samopoczucie, powodując stres, zmęczenie i problemy ze snem. Co gorsze, może zaburzyć codzienne funkcjonowanie i zdrowie.

Czy uważasz, że hałas wpływa na Twoje zdrowie psychiczne i ogólną jakość życia?



W jaki sposób hałas wpływa na Twoje zdrowie psychiczne i ogólną jakość życia?*



*Badanie „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, przeprowadzone przez markę MILWAUKEE® metodą CAWI, n=1037 *pytanie wielokrotnego wyboru zadawane jedynie osobom, które zadeklarowały, że hałas ma wpływ na ich zdrowie psychiczne i ogólną jakość życia, n=737.*

71% badanych odczuwa wpływ wysokiego poziomu natężenia dźwięku hałasu na swoje zdrowie psychiczne i ogólną jakość życia. Tego rodzaju deklaracja pozwala sądzić, że ma on znaczenie w ważnych aspektach determinujących codzienne i zdrowe funkcjonowanie. Trzy najczęściej pojawiające się sposoby jego oddziaływania to zakłócanie koncentracji (70%), powodowanie zmęczenia (57%) oraz wywoływanie stresu (56%).

#2 KOMENTARZ EKSPERTA



Raport dotyczący wpływu hałasu na samopoczucie Polaków podejmuje w debacie publicznej niezwykle istotny, a jednocześnie nieuwzględniany w należyтым stopniu temat zanieczyszczenia dźwiękiem o charakterze uciążliwym, a nawet szkodliwym w przestrzeniach, w których żyjemy i pracujemy. Zgodnie z badaniem, respondenci powszechnie dostrzegają negatywny wpływ hałasu na swoje samopoczucie i kondycję psychiczną. Istotnym jest dostrzeżenie związku między dobrostanem akustycznym a zdrowiem psychicznym (ale również fizycznym), efektywnością i jakością ludzkiego funkcjonowania, efektywnością i jakością pracy.

Co może cieszyć, osoby ankietowane deklarują własne zaangażowanie na rzecz ograniczenia poziomu hałasu – na przykład poprzez zakup maszyn i urządzeń o niższej emisji dźwięku.

Chciałbym pogratulować autorom raportu wykonania pożytecznej i ważnej misji oraz wyrazić nadzieję, że ta publikacja i inne dotyczące tego tematu, otworzą dyskusję dotyczącą świadomych działań, które wszyscy – podmioty publiczne oraz każdy z nas – powinien podejmować, aby przestrzenie publiczne stawały się miejscem komfortu akustycznego, co z pewnością przełoży się na nasze zdrowie i jakość życia.

PAWEŁ ROZOWSKI

Wiceprezes Stowarzyszenia Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

05

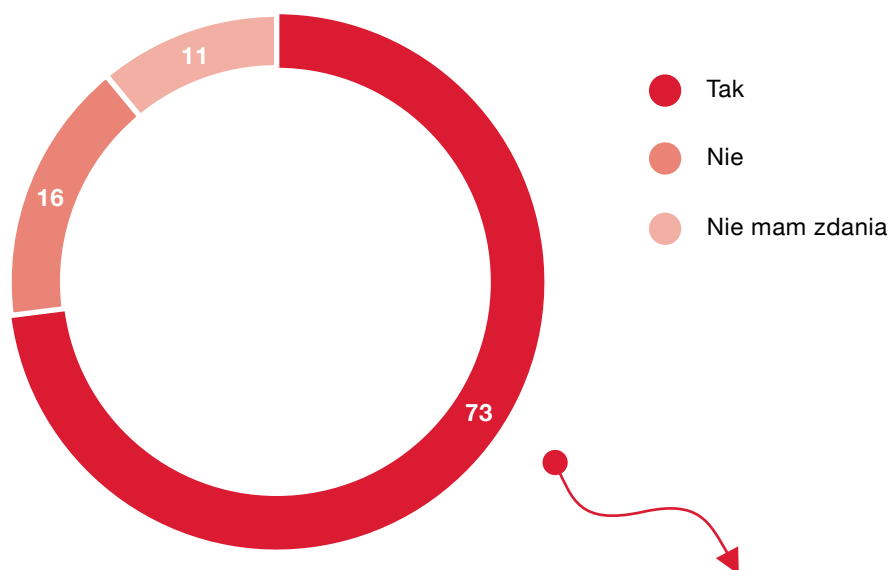
WPŁYW HAŁASU

NA WYDAJNOŚĆ W PRACY
LUB NAUCĘ

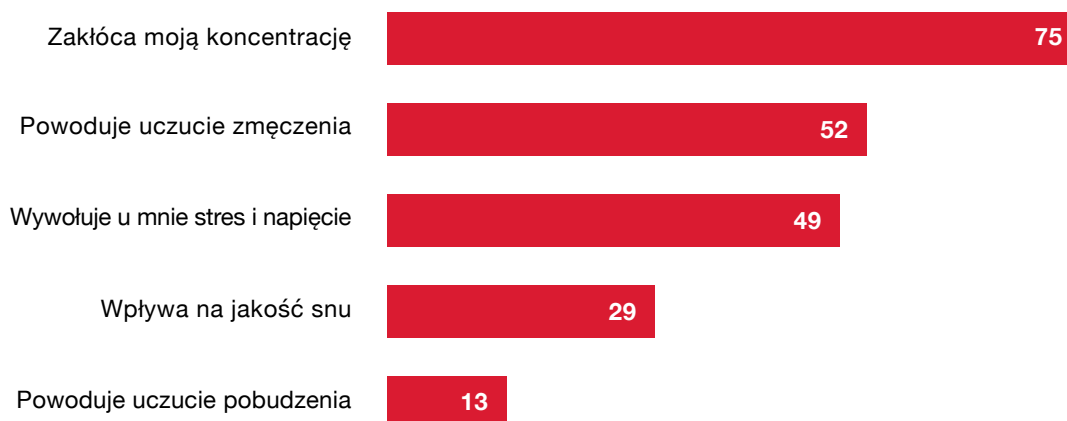
Głośnie otoczenie może znacząco obniżyć naszą efektywność w pracy i nauce, a także ma wpływ na koncentrację, poziom stresu i zmęczenie podczas wykonywania zadań.

Dlatego cisza jest tak ważna dla produktywności – hałas może przeszkadzać w osiągnięciu najlepszych wyników.

Czy uważasz, że hałas wpływa na Twoją wydajność w pracy lub nauce?



W jaki sposób hałas wpływa na Twoją wydajność w pracy lub nauce?*



*Badanie „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, przeprowadzone przez MILWAUKEE® metodą CAWI, n=1037 *pytanie wielokrotnego wyboru zadawane jedynie osobom, które zadeklarowały, że hałas ma wpływ na ich zdrowie psychiczne i ogólną jakość życia, n=759.*

Wysoki poziom natężenia dźwięku wpływa na wydajność w pracy i nauce aż 73% respondentów. Spośród tej grupy zostały wskazane konkretne sposoby tego wpływu. Ankietowani najczęściej wskazywali zakłócenie koncentracji (75%) poczucie zmęczenia (52%) oraz stres i napięcie (49%). Często podkreślano również wpływ na jakość snu oraz powodowanie uczucia pobudzenia. Praca i nauka w takich warunkach, zwłaszcza przez dłuższy czas, z pewnością ma wpływ na osiągnięte wyniki.

#3 KOMENTARZ EKSPERTA



Hałas o dużym natężeniu powyżej 85 dB, jest szkodliwym czynnikiem mogącym wywołać poważne choroby, w tym uszkodzenia słuchu. Hałas powyżej tych wartości jest czynnikiem uciążliwym, mającym wpływ na negatywny stan psychofizyczny powodujący min.: rozdrażnienie, irytację, a nawet złość i lęki, co potwierdzają wyniki niniejszego badania.

Długotrwałe narażenie na dźwięki z zewnątrz powoduje zatarcie odbierania bodźca, ale nie staje się obojętne dla mózgu.

Pracując w branży budowlanej, gdzie ochrona słuchu ma duże znaczenie, nie tylko dla operatorów maszyn i urządzeń przekraczających wartości bezpieczne, ale wszystkich osób znajdujących się w otoczeniu oddziaływania ciśnienia akustycznego, często obserwuję, że osoby pracujące w hałasie mają ograniczoną percepcję dostrzegania istotnych szczegółów, w porównaniu do pracowników chroniących słuch lub pracujących w ciszy. Zastosowanie urządzeń o zmniejszonej emisji hałasu zmniejszyłoby ryzyko błędów popełnianych przez pracowników, co przełoży się na jakość, terminowość i podniesie bezpieczeństwo.

MICHAŁ WASILEWSKI

Ekspert zarządzania bezpieczeństwem
Założyciel i Prezes Zarządu AimHSE

06

KTO

JEST SZCZEGÓLNIE NARAŻONY NA HAŁAS?

Mieszkańcy miast są szczególnie narażeni na hałas, zwłaszcza ci, którzy mieszkają w pobliżu ruchliwych ulic, dworców kolejowych czy zakładów przemysłowych. Pracownicy branż budowlanych czy transportowych są bardziej narażeni na jego długotrwałe działanie. Dzieci, osoby starsze oraz osoby z chorobami przewlekłymi mogą silniej odczuwać negatywne efekty głośnego otoczenia. Dodatkowo, osoby o niższych dochodach często mieszkają w miejscach, gdzie hałas jest bardziej uciążliwy, co pogarsza ich komfort życia i stan zdrowia.

Osoby żyjące w centrum miast, gdzie ruch uliczny jest największy, często doświadczają wyższego poziomu hałasu.

Czy uważasz, że istnieją specyficzne grupy społeczne, które są bardziej narażone na negatywne skutki hałasu?



Badanie „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, przeprowadzone przez MILWAUKEE® metodą CAWI, n=1037.

Badanie dotyczące narażenia na negatywne skutki wysokiego poziomu natężenia dźwięku wykazało, że istnieją specyficzne grupy społeczne bardziej podatne na jego wpływ. Ogółem 35% respondentów uważa, że dzieci w wieku przedszkolnym są szczególnie narażone, natomiast 53% wskazuje na osoby starsze. Osoby z niepełnosprawnościami są wymieniane przez 34% badanych, a studenci i uczniowie przez 18%. Mieszkańcy obszarów miejskich zostali wskazani przez 45% respondentów jako grupa szczególnie dotknięta hałasem.

Analizując wyniki w podziale na płeć, 37% kobiet i 33% mężczyzn uważa, że dzieci przedszkolne są najbardziej narażone. W przypadku osób starszych, 51% kobiet i 56% mężczyzn podkreśla ich większą podatność na głośne otoczenie. Osoby z niepełnosprawnościami są wymieniane przez 38% kobiet i 31% mężczyzn, a studenci i uczniowie przez 19% kobiet i 18% mężczyzn. Mieszkańcy obszarów miejskich są wskazywani przez 45% kobiet i 45% mężczyzn.

Te dane pokazują, że różne grupy społeczne, takie jak dzieci przedszkolne, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami, studenci i uczniowie oraz mieszkańcy obszarów miejskich, są postrzegane jako bardziej narażone na negatywne skutki hałasu, a percepcja ta różni się w zależności od płci, a także od wieku oraz wielkości miejsca zamieszkania.

07

WPŁYW HAŁASU

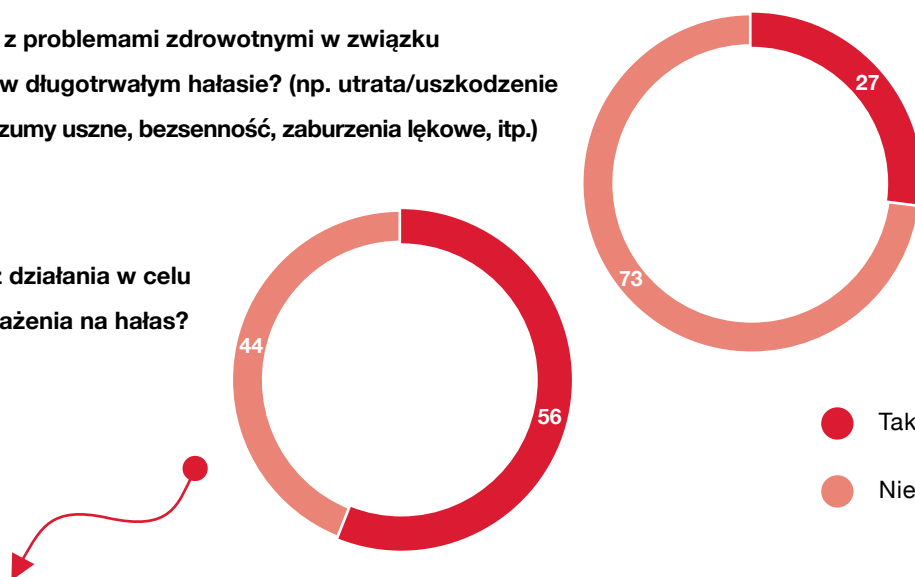
NA ZDROWIE – CO ZROBIĆ, ŻEBY GO ZMNIEJSZYĆ?

Wysoki poziom natężenia dźwięku w miastach jest nie tylko uciążliwym elementem codziennego życia, ale również poważnym zagrożeniem dla zdrowia. Długotrwała ekspozycja na hałas może prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych, w tym uszkodzeń narządu słuchu, szumów usznych, bezsenności oraz zaburzeń lękowych. Świadomość tych zagrożeń skłania mieszkańców miast do podejmowania różnorodnych działań mających na celu ograniczenie przebywania w głośnym otoczeniu.

Hałas to niewidzialny wróg, który powoli, lecz nieubłaganie niszczy zdrowie i komfort życia miejskich społeczności.

Czy zmagasz się z problemami zdrowotnymi w związku z przebywaniem w długotrwałym hałasie? (np. utrata/uszkodzenie narządu słuchu, szumy uszne, bezsenność, zaburzenia lękowe, itp.)

Czy podejmujesz działania w celu zmniejszenia narażenia na hałas?



Jakie działanie podejmujesz w celu zmniejszenia narażenia na hałas?



*Badanie „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, przeprowadzone przez MILWAUKEE® metodą CAWI, n=1037 *pytanie wielokrotnego wyboru zadawane jedynie osobom, które zadeklarowały, że podejmują działania w celu zmniejszenia narażenia na hałas, n=580.*

Badanie wykazało, że hałas ma istotny wpływ na zdrowie mieszkańców miast. Z ankiety wynika, że aż 27% respondentów zmagają się z problemami zdrowotnymi w związku z przebywaniem długotrwale w głośnym otoczeniu. Problemy te obejmują między innymi utratę lub uszkodzenie narządu słuchu, szumy uszne, bezsenność oraz zaburzenia lękowe.

Jednocześnie 56% badanych podejmuje działania w celu zmniejszenia narażenia na wysoki poziom natężenia dźwięku. Do najczęściej podejmowanych działań należą unikanie hałaśliwych miejsc, co deklaruje 68% respondentów. 52% wybiera cichsze trasy i miejsca, aby zminimalizować kontakt z hałasem. Kolejnym popularnym środkiem są zatyczki do uszu lub słuchawki douszne, których używa 42% badanych.

Ponadto, 25% respondentów ogranicza godziny pracy urządzeń generujących hałas, a 20% stosuje izolację akustyczną w domu lub miejscu pracy, aby poprawić komfort akustyczny.

Hałas jest powszechnie uznawanym problemem zdrowotnym, a znaczna część mieszkańców miast aktywnie stara się go minimalizować poprzez różnorodne środki i działania.



#4 KOMENTARZ EKSPERTA

Mimo że prowadzone na całym świecie badania wskazują znaczny i szkodliwy wpływ hałasu na zdrowie człowieka – zwłaszcza niekorzystny wpływ na narząd słuchu, układ nerwowy i sercowo-naczyniowy – to nadal świadomość tego zjawiska wśród ludzi jest jeszcze niewielka. Większość nie wie lub nie chce wiedzieć o tej szkodliwości – chociażby uczestnik zabaw disco czy kierowca samochodu z głośnikami „większymi od pojemności bagażnika” – i takich przykładów można by mnożyć. Nadal niewielu zdaje sobie sprawę ze szkodliwości towarzyszącego nam niemal wszędzie hałasu komunikacyjnego.

Bardziej korzystna sytuacja jest w przypadku rozpoznawania wpływu hałasu na człowieka w środowisku pracy – wynika to z obowiązku pracodawcy odnośnie do badania i informowania pracowników o poziomie i wielkości hałasu na stanowiskach pracy. Warto zauważyć, że są inicjatywy badania hałasu w otoczeniu człowieka, które cieszą i napawają optymizmem. Takie działania przynoszą większą świadomość i impuls do unikania hałasu w środowisku wewnętrznym i zewnętrznym.

Hałas ten powoduje a u wielu pogłębia: dyskomfort psychiczny, rozprasza skupienie uwagi, utrudnia codzienne czynności, wpływa na wydajność w pracy lub nauce, zakłóca koncentrację, powoduje uczucie zmęczenia, wywołuje stres i napięcie.

Wyniki przeprowadzonego badania dostarczają informacji, jak można sobie radzić z ograniczaniem oddziaływania hałasu na człowieka choćby przez:

- unikanie miejsc hałaśliwych,
- wymiana sprzętu domowego na ciszey pracujące (np. lodówkę),
- wybieranie cichszych miejsc i tras,
- montaż okien chroniących przed hałasem zewnętrznym.

Trzeba by powiedzieć, że świadomość kształtuje byt, ale i wpływa na zdrowie.

DR INŻ. JÓZEF WITCZAK

Prezes OSPS BHP

Ekspert ds. BHP certyfikowany przez CIOP-PIB

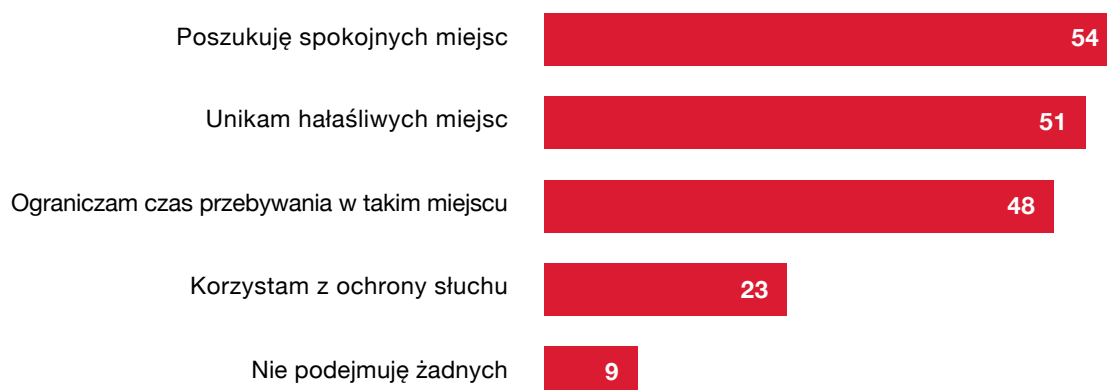
A person wearing a grey shirt, black pants, and gloves is using a red and black leaf blower to clear a path in a garden. The path is covered with brown autumn leaves. The background shows a wooden trellis structure and trees with some autumn foliage. The overall scene is outdoors and well-lit.

DZIAŁANIA

NA RZECZ ZMNIEJSZENIA NARAŻENIA NA GŁOŚNE DŹWIĘKI

Głośnie otoczenie jest nieodłącznym elementem życia w mieście, który może mieć znaczący wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne mieszkańców. W miarę wzrostu świadomości na temat negatywnych skutków hałasu, coraz więcej osób podejmuje kroki mające na celu ochronę swojego zdrowia. Ponadto, poziom dźwięku danym miejscu staje się istotnym czynnikiem wpływającym na decyzje dotyczące wyboru miejsca zamieszkania lub pracy.

Jakie kroki podejmujesz, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne w środowisku obciążonym hałasem?*



Czy poziom hałasu w danym miejscu jest istotnym czynnikiem wpływającym na Twoje decyzje dotyczące przyszłych inwestycji lub wyboru miejsca zamieszkania lub pracy?



Tak, poziom hałasu jest kluczowym czynnikiem, który biorę pod uwagę przy podejmowaniu decyzji

Nie, poziom hałasu nie wpływa na moje decyzje dotyczące inwestycji lub wyboru miejsca zamieszkania lub pracy.

Badanie „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, przeprowadzone przez markę MILWAUKEE® metodą CAWI, n=1037.

W odpowiedzi na pytanie, jakie kroki podejmują, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne w środowisku obciążonym wysokim poziomem natężenia dźwięku, 54% respondentów stwierdziło, że poszukuje spokojnych miejsc. Unikanie hałaśliwych miejsc jest strategią stosowaną przez 51% badanych. Ograniczanie czasu przebywania w hałaśliwym otoczeniu deklaruje 48% respondentów, natomiast 23% korzysta z ochrony słuchu, takiej jak zatyczki do uszu czy słuchawki. Zaledwie 9% respondentów przyznało, że nie podejmuje żadnych działań w celu zmniejszenia narażenia na głośne otoczenie.

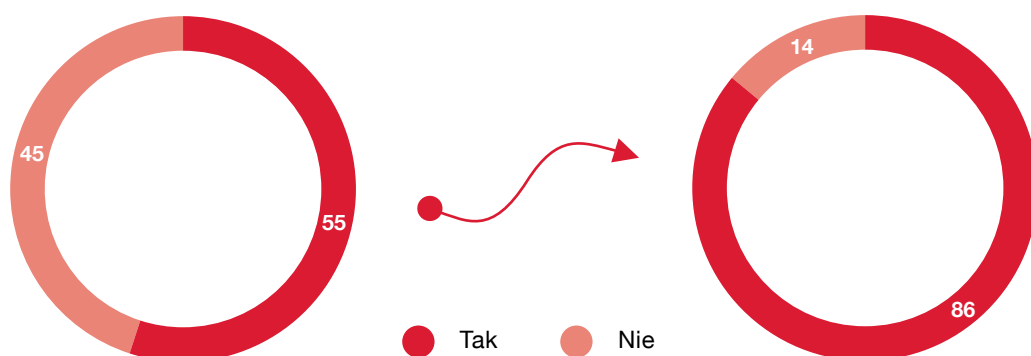
67% respondentów uważa, że poziom hałasu jest kluczowym czynnikiem, który biorą pod uwagę przy podejmowaniu decyzji dotyczących przyszłych inwestycji lub wyboru miejsca zamieszkania czy pracy.

W przeciwieństwie do tego, 33% badanych stwierdziło, że poziom głośności otoczenia nie wpływa na ich decyzje inwestycyjne ani wybór miejsca zamieszkania lub pracy.

Zakup elektronarzędzi jest często nieodłącznym elementem zarówno domowych prac remontowych, jak i profesjonalnych projektów budowlanych. W kontekście rosnącej świadomości na temat wpływu hałasu na zdrowie, coraz więcej konsumentów zaczyna zwracać uwagę na poziom głośności tych narzędzi.

Czy rozważając zakup elektronarzędzi zwracasz uwagę na ich poziom głośności?

Czy jest Pan/Pani gotów zapłacić więcej za elektronarzędzia, które generują niższy poziom hałasu?*



*Badanie „Silent city – wpływ hałasu na samopoczucie Polaków”, przeprowadzone przez markę MILWAUKEE® metodą CAWI, n=1037 *pytanie wielokrotnego wyboru zadawane jedynie osobom, które zadeklarowały, że rozważając zakup elektronarzędzi zwracają uwagę na ich poziom głośności, n=568.*

Z przeprowadzonych badań wynika, że 55% respondentów zwraca uwagę na poziom głośności elektronarzędzi podczas dokonywania zakupu, podczas gdy 45% nie bierze tego czynnika pod uwagę.

Ponad połowa kupujących jest świadoma wpływu hałasu na komfort pracy i zdrowie.

Ponadto, 86% respondentów deklaruje gotowość do zapłacenia wyższej ceny za elektronarzędzia generujące niższy poziom dźwięku. Tylko 14% badanych nie jest skłonnych do ponoszenia dodatkowych kosztów w zamian za cichsze narzędzia.

Zgromadzone dane pokazują, że hałas jest istotnym czynnikiem wpływającym na życie mieszkańców miast, a świadomość jego negatywnych skutków skłania wiele osób do podejmowania konkretnych działań w celu ochrony swojego zdrowia oraz do uwzględniania

poziomu hałasu przy podejmowaniu ważnych decyzji życiowych. Ponadto konsumenci coraz częściej uwzględniają poziom głośności przy wyborze elektronarzędzi – wysoki odsetek osób gotowych do zapłacenia więcej wskazuje na rosnącą świadomość oraz wagę, jaką konsumenci przywiązują do problemu wysokiego poziomu natężenia dźwięku i jego wpływu na zdrowie oraz komfort pracy.

#5 KOMENTARZ EKSPERTA



Hałas jest istotnym problemem dla mieszkańców miast, wpływającym zarówno na życie zawodowe, jak i codzienne. 75% badanych stwierdziło, że hałas powoduje dekoncentrację, a ponad połowa odczuwa zmęczenie, co negatywnie wpływa na zdolność do pracy i ogólne samopoczucie. Aż 86% respondentów jest gotowych dopłacić za cichsze urządzenia, co świadczy o wysokiej świadomości ekologicznej i zdrowotnej. Dodatkowo, 68% badanych unika hałaśliwych miejsc, co wpływa na ich wybory dotyczące spędzania wolnego czasu i miejsca zamieszkania.

Mieszkańcy miast są świadomi negatywnego wpływu hałasu na zdrowie i komfort życia, co jest pozytywnym sygnałem dla decydentów i producentów urządzeń. Skłonność do inwestowania w ciche urządzenia oraz unikanie hałaśliwych miejsc wskazuje na aktywne podejście do problemu hałasu.

Lokalne władze i producenci powinni wspierać rozwój i dostępność cichych urządzeń, np. poprzez programy dotacji lub ulgi podatkowe.

Kontynuowanie kampanii edukacyjnych, dotyczących wpływu hałasu na zdrowie, może zwiększyć świadomość społeczną i zachęcić do działań zmniejszających hałas. Decydenci powinni uwzględniać problem hałasu w planowaniu miast, promując tworzenie cichych stref i inwestując w infrastrukturę redukującą hałas.

DR INŻ. GRZEGORZ SZAŁAS

Specjalista ds. Bezpieczeństwa i Zdrowia w Miejscu Pracy

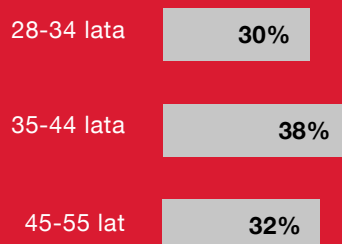
STRUKTURA

DEMOGRAFICZNA

Płeć respondentów:



Wiek badanych:



Miejsce zamieszkania



PODSUMOWANIE

Badanie wykazało, że hałas jest powszechnym problemem w miastach, niezależnie od ich wielkości. Niemal połowa respondentów przebywa w głośnym otoczeniu codziennie, co ma znaczący wpływ na komfort ich życia oraz zdrowie. Hałas miejski jest jednym z głównych problemów środowiskowych współczesnych miast, mającym bezpośredni wpływ na jakość życia mieszkańców. Wzrastająca urbanizacja, rozwój infrastruktury transportowej oraz intensyfikacja działalności przemysłowej przyczyniają się do zwiększenia poziomu hałasu, który powoduje zakłócenia snu, wzrost poziomu stresu, problemy ze skupieniem oraz inne problemy zdrowotne, a także staje się wszechobecnym elementem miejskiego krajobrazu.

Wyniki te sugerują potrzebę podjęcia działań mających na celu redukcję hałasu w miastach oraz zwiększenie świadomości mieszkańców i władz lokalnych na temat jego negatywnych skutków. Działania te mogą obejmować lepsze planowanie urbanistyczne, stosowanie technologii redukujących głośne otoczenie oraz promowanie bardziej cichych i zrównoważonych form transportu.

Ponadto, codziennie hałas odczuwa 44,7% respondentów, przy czym wśród kobiet odsetek ten wynosi 42,6%, a wśród mężczyzn 47,1%. Kilka razy w tygodniu doświadcza go 29,2% badanych, z czego 28,1% stanowią kobiety, a 30,5% mężczyźni. Okazjonalnie wysoki poziom dźwięków doskwiera 17,4% respondentów, w tym 17,7% kobiet i 17% mężczyzn.

W skrócie – problem hałasu jest powszechny, a mężczyźni nieco częściej niż kobiety deklarują jego codzienne doświadczanie. Może to być związane z różnicami w codziennych aktywnościach i miejscach przebywania obu płci, choć różnice te są nieznaczne.

Podział respondentów ze względu na wiek wykazał, że młodzi dorośli częściej doświadczają hałasu. W grupie wiekowej 28-34 lata codziennie głośne otoczenie odczuwa 44,6% osób, a w grupie 35-44 lata odsetek ten wynosi 48%. W grupie wiekowej 45-55 lat codzienne jego odczuwanie deklaruje 41,1% respondentów. Kilka razy w tygodniu hałas doskwiera 28,9% osób w wieku 28-34 lata, 27% w wieku 35-44 lata oraz 32,1% w wieku 45-55 lat. Okazjonalnie



odczuwanie wskazuje 16,7% osób w wieku 28-34 lata, 17,4% w wieku 35-44 lata oraz 17,9% w wieku 45-55 lat.

Podsumowując, dorośli, szczególnie w wieku 35-44 lata, są bardziej narażeni na codzienne doświadczenie hałasu. Może to być związane z ich trybem życia, miejscem zamieszkania czy charakterem pracy, który może wymagać przebywania w bardziej hałaśliwym otoczeniu.

Analiza pod względem wielkości miasta ujawniła, że w miejscowościach poniżej 50 tys. mieszkańców codziennie hałasu doświadcza 44,1% respondentów, a w miastach liczących 50-100 tys. mieszkańców – 45,9%. W większych miastach, powyżej 100 tys. mieszkańców, taki sam poziom deklaruje 45% badanych.

Kilka razy w tygodniu hałas doskwiera 29,7% mieszkańców mniejszych miast (poniżej 50 tys.), 31,1% mieszkańców miast średniej wielkości (50-100 tys.) oraz 28,3% mieszkańców dużych miast (powyżej 100 tys.). Okazjonalne odczuwanie wysokiego natężenia dźwięku zgłosiło 17,1% mieszkańców małych miast, 15,6% miast średniej wielkości oraz 18,1% dużych miast.

Wyniki te pokazują, że problem hałasu dotyczy mieszkańców miast niezależnie od ich wielkości. Najwyższy odsetek osób doświadczających hałasu codziennie występuje w średniej wielkości miastach (50-100 tys. mieszkańców), co może sugerować, że miasta te łączą cechy zarówno dużych miast (natężenie ruchu, rozwinięta infrastruktura) jak i mniejszych (bliskość obszarów przemysłowych, mniejsza izolacja akustyczna).

#6 KOMENTARZ EKSPERTA



Powszechna urbanizacja, rozwój infrastruktury transportowej i wzrastające tempo życia powodują, że zagadnienie hałasu środowiskowego przestało być wyłączną domeną obszarów w bezpośrednim otoczeniu istotnych emiterów hałasu (takich jak zakłady przemysłowe czy lotniska), a zaczyna stanowić realne ryzyko występujące w przestrzeni publicznej dużych miast. Hałas jest jednym z najczęściej występujących zagrożeń zawodowych w zakładach pracy, tym samym jest dobrze poznany oraz uregulowany prawnie.

Z uwagi na charakter środowiska pracy i przewidywalne źródła powstawania hałasu, na co dzień stosowane są różnorakie środki profilaktyczne, mające za zadanie zmniejszenie jego negatywnego wpływu na pracownika. W odróżnieniu od zakładów pracy, obszary miejskie – jako źródło ekspozycji na hałas – są często środowiskiem zmieniającym się dynamicznie w czasie i z natury nieprzewidywalnym. Dla tego rodzaju przestrzeni prognoza wpływu hałasu na człowieka może być utrudniona, a stosowanie środków profilaktycznych jest możliwe w ograniczonym zakresie.

Ciągła ekspozycja na hałas, w szczególności w czasie przeznaczonym na odpoczynek, może nie tylko wpływać niekorzystnie na samopoczucie, lecz także mieć negatywne następstwa zdrowotne. Tym samym podjęcie w niniejszym raporcie tematyki wpływu hałasu na samopoczucie Polaków zamieszkujących obszary miejskie – na podstawie ich subiektywnych odczuć – może stanowić przyczynek do podjęcia publicznej dyskusji dotyczącej zanieczyszczenia hałasem przestrzeni publicznej. To w konsekwencji może przyczynić się do podjęcia badań na temat redukcji i ograniczenia propagacji hałasu w środowisku miejskim oraz do przeprowadzenia kampanii społecznych na temat ochrony słuchu zarówno w przestrzeni zawodowej, jak i w życiu codziennym.

MICHAŁ DWORZAK

Specjalista ds. BHP,

Nauczyciel akademicki Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie

ODPOCZYNEK BEZ ZGIEŁKU

PARKI

STREFY CISZY

RELAKSUJĄCE
DŹWIĘKI

SPOKÓJ

**SPOKOJNE
SĄSIEDZTWO**

ZDROWIE
PSYCHICZNE

ODPOCZYNEK

CISZA NOCNA

BRAK HAŁASU

HARMONIA RELAKS

STREFY BEZ
SAMOCHODÓW

BRAK RUCHU ULICZNEGO

NATURA **ŚPIEW
PTAKÓW**

ZIELONE PRZESTRZENIE

KOMFORT
ŻYCIA

WYCISZENIE