**Miastowi śpią gorzej niż mieszkańcy wsi, a władze bagatelizują problem nadmiernego oświetlenia nocą**

**Nadmiar sztucznego oświetlenia i zgiełku, z którym mamy do czynienia nocą w naszym najbliższym otoczeniu, szczególnie w większych miastach, może objawiać się pogorszeniem jakości snu. W najnowszym raporcie Domondo przygotowanym we współpracy z Elephate sprawdzono, jak wygląda sytuacja z perspektywy miastowych i mieszkańców wsi.**

**O co chodzi z zanieczyszczeniem światłem?**

Według raportu Light Pollution Think Tank zanieczyszczenie światłem jest w Polsce powszechne i wciąż się nasila. Potwierdzają to dane – w 2022 r. **nocne niebo było średnio o 147% jaśniejsze od naturalnego nieba**, przy czym w miastach było ono kilkadziesiąt razy jaśniejsze.Co ciekawe, aż 58% Polaków zamieszkuje tereny, gdzie niebo jest tak jasne, że nie ma możliwości, by dostrzec Drogę Mleczną.

*– Problemem może być nawet pojedyncza latarnia uliczna – wystarczy, że strumień jej światła zostanie skierowany poza ulicę lub chodnik albo w górę. Sytuacja pogorszy się, gdy światło latarni będzie zbyt intensywne, za bardzo białe i emitowane w czasie, gdy nikt z niego nie korzysta* –wyjaśnia **dr hab. Andrzej Kotarba,** prof. Centrum Badań Kosmicznych PAN, ekspert Light Pollution Think Tank.

Jak wynika z badania przeprowadzonego przez Domondo w kwietniu i maju br., **problemów z zasypianiem doświadcza w naszym kraju ponad 90% społeczeństwa**. Z powodu drażniącego oświetlenia, które wpada przez okno sypialni, przynajmniej kilka razy w roku budzi się co najmniej32% Polaków, kilka razy w miesiącu 16%, a kilka razy w tygodniu 5%.

**Co przeszkadza Polakom w zasypianiu?**

Prawie 3/4 Polaków zauważa, że szybkość zasypiania i jakość naszego snu zależą od miejsca zamieszkania. Większość badanych (64%) zgadza się ze stwierdzeniem, że **miastowym zasypia się trudniej ze względu na duże natężenie sztucznego oświetlenia.**

Zdaniem respondentów jakość snu miastowych najbardziej pogarszają ruchliwe ulice pełne samochodów o każdej porze dnia (55%), wysokie oświetlone budynki, świecące billboardy i miejskie latarnie (54%), a także hałaśliwi sąsiedzi (42%). Dopiero później wymieniane są imprezy okolicznościowe, działalność restauracji i barów, remonty i budowy czy zanieczyszczenie powietrza.

Tymczasem najczęściej wskazywane czynniki związane z mieszkaniem na wsi, które negatywnie odbijają się na jakości snu, to komary lub inne owady wlatujące przez okno sypialni (57%), hałas generowany przez maszyny rolnicze podczas prac polowych wieczorem lub wcześnie rano (44%) oraz drażniące odgłosy wydawane przez zwierzęta hodowane w gospodarstwach (38%).

Zmiana prawa jedyną bronią, na razie niesprawną

Połowa Polaków sądzi, że władze samorządowe bagatelizują problem nadmiernego oświetlenia i nie podejmują żadnych działań prewencyjnych. Zmiana prawa na razie nie jest planowana, co potwierdziło na początku roku Ministerstwo Rozwoju i Technologii. Tymczasem **3 na 4 badanych uważa, że kwestie natężenie światła i hałasu należy uregulować**. Konieczność zmian potwierdza równieżRzecznik Praw Obywatelskich.

*– Największy problem według Głównego Inspektora Sanitarnego stanowi światło emitowane przez niebieskie LED-y. Istnieją jednak proste, techniczne sposoby ograniczenia szkodliwości oświetlenia LED-owego. Aby je zastosować i zagwarantować obywatelom konstytucyjne prawo do ochrony zdrowia, potrzebna jest natomiast zmiana prawa* – mówi **prof. Marcin Wiącek**.

Ankietowani mieli wiele ciekawych pomysłów na to, jak poradzić sobie z problemem zanieczyszczenia światłem i hałasem. Wymienili m.in. **lepsze zarządzanie oświetleniem** i **projektowanie przestrzeni miejskiej**, ograniczenie remontów nocą, wymianę tramwajów na cichsze modele, stosowanie konstrukcji tłumiących hałas przy głównych drogach, a także **finansowanie przez miasto montażu rolet zaciemniających lub zewnętrznych**.

**Pełny raport** [**„Czy miastowi śpią gorzej niż mieszkańcy wsi? Sprawdziliśmy, jak nadmiar światła i hałasu wpływa na sen Polaków”**](https://www.domondo.pl/poradniki/czy-miastowi-spia-gorzej-niz-mieszkancy-wsi-sprawdzilismy-jak-nadmiar-swiatla-i-halasu-wplywa-na-sen-polakow) **dostępny jest na stronie** [domondo.pl](http://domondo.pl)**.**