**4 sposoby na przechytrzenie smogu i zachowanie wiosennej kondycji**

**Wiosna to czas aktywności na świeżym powietrzu - więc biegamy, spacerujemy z dzieckiem czy przyjaciółką .. w smogu! Jak żyjąc w czasach alarmów smogowych nie rezygnować z codziennego biegania, jazdy na rowerze, rolkach czy jogi w parku? Podpowiadamy jak i gdzie możemy znaleźć aktualne dane o jakości powietrza w naszej okolicy, by zaplanować ulubione aktywności ruchowe ku faktycznej poprawie kondycji i zdrowia.**

**Smog w smartfonie**

Od momentu pojawienia się informacji dotyczących zagrożeń smogiem, lawinowo powstały aplikacje mobilne na smartfony pokazujące dane stężenia szkodliwych pyłów w powietrzu w danym dniu w konkretnej lokalizacji. Do wyboru mamy między innymi: Zanieczyszczenie Powietrza, Jakość Powietrza w Polsce, SmokSmog i Kraków Smog. Mając na podorędziu takie narzędzie, możemy spokojnie zaplanować codzienny trening lub go po prostu odłożyć na inny termin. Minusami takich rozwiązań są między innymi potrzeba włączania usługi lokalizacji w telefonie lub niepełne dane dotyczące ilości substancji szkodliwych w powietrzu.

**Pogodynka prawdę Ci powie**

Jeśli nie chcemy zaśmiecać naszego telefonu kolejną aplikacją, możemy sięgnąć po najświeższe dane dotyczące alarmów smogowych do serwisów pogodowych. Aktualizowane codziennie, niektóre nawet co godzinę, pozwolą nam optymalnie wybrać porę dnia, a nawet godzinę kiedy bezpiecznie jest pójść pobiegać czy wyjść na spacer z pociechą.

**Punkt informacyjny na przystanku**

Dla osób, które podróżują komunikacją miejską we Wrocławiu, Warszawie, Krakowie czy Gliwicach, przygotowano ogłoszenia smogowe widniejące na multimedialnych tablicach z rozkładem jazdy poszczególnych tramwajów i autobusów. Dzięki nim szybko zweryfikujemy poziom zanieczyszczenia powietrza i zdecydujemy, czy dzisiejszy dzień jest dobrym dniem na przejażdżkę rowerową po pracy.

**Smogowy alarm zawsze pod ręką**

Ostatnim sposobem na smog sprawdzenie jakości powietrza jest zaopatrzenie się w podręczny czujnik smogu. Dobrze, gdy niewielkie i mobilne urządzenie (np. Oregon SHE101) współdziała z dedykowaną mobilną aplikacją, która zapisuje i analizuje wyniki pomiarów, a jednocześnie może posłużyć jako powerbank. Posiadając taki czujnik możemy sprawdzić jakość powietrza w czasie rzeczywistym oraz w każdym miejscu, i bez obaw rozpocząć trening, zajęcia jogi w parku czy też wyjść na spacer z psem.

Pamiętajmy – wzmożona aktywność ruchowa w sytuacji podwyższonych wartości stężenia smogu może nam bardziej zaszkodzić niż pomóc. Przykładem może służyć niedawno odsłoniona tablica ku pamięci aż sześciu tysięcy ofiar (dane zabierane były przez ostatnie 15 lat) smogu w Krakowie! Dlatego mając świadomość poziomu zanieczyszczenia powietrza, lepiej jest czasem zostać w domu niż narażać na szwank zdrowie swoje i swoich dzieci.