



Informacje i praktyczne wskazówki dotyczące PEM

2026-01-30

Główne źródła sztucznych pól elektromagnetycznych wysokich częstotliwości to:

- stacje bazowe telefonii komórkowej (GSM, UMTS, LTE, 5G);
- telefony komórkowe, smartfony, smartwatche, itp.;
- bezprzewodowe telefony stacjonarne typu DECT;
- urządzenia z włączoną bezprzewodową łącznością: Bluetooth, Wi-Fi, WLAN, Wi-Max;
- bezprzewodowe mierniki zużycia energii elektrycznej, wody, gazu (tzw. *Smart Meters*);
- bezprzewodowa łączność profesjonalna TETRA;
- radary: wojskowe, lotniskowych, meteorologicznych.

Jak można ograniczyć poziom zanieczyszczenia PEM?

Zgodnie z art. 86 Konstytucji RP „Każdy jest obowiązany do dbałości o stan środowiska i ponosi odpowiedzialność za spowodowane przez siebie jego pogorszenie”. Warto więc codziennymi czynnościami zadbać o zmniejszenie poziomu zanieczyszczenia sztucznymi PEM w najbliższym otoczeniu. Można to zrobić poprzez:

- Ograniczanie rozmowy przez telefon komórkowy do niezbędnego minimum;
- Wyłączanie w telefonie: Wi-Fi, Internetu mobilnego i Bluetooth, synchronizacji danych, kiedy to możliwe (dzięki temu, dłużej wytrzyma również bateria).
- Włączanie na noc w telefonie, tablecie trybu samolotowego tzw. *Offline* (telefon nadal będzie działał jak budzik).
- Wyłączanie routera Wi-Fi, jeśli z niego się nie korzysta, zwłaszcza na noc (niektóre routery można zaprogramować, aby automatycznie wyłączały się o określonej godzinie).
- Preferowanie Internetu przewodowego, a korzystanie okazjonalnie z Internetu mobilnego (łącze przewodowe, a zwłaszcza światłowodowe jest bezpieczniejsze, stabilniejsze i szybsze, niż bezprzewodowe).

Mapa stacji bazowych telefonii komórkowej

Mapa zawiera istotne dane m.in. moce anten, częstotliwości na jakich pracują i kierunki oddziaływania PEM. Aby uzyskać potrzebne informacje, należy wyszukać kompozycję mapową pn. "Kształtowanie i ochrona środowiska", potem "z listy warstw" - w prawym górnym rogu, zaznaczyć "stacje bazowe telefonii komórkowej" i powiększyć skalę, aby zobaczyć kierunki rozchodzenia się głównych osi PEM. Klikając na ikonę „Wyszukiwanie” można wpisać nazwę ulicy oraz numer budynku i sprawdzić lokalizację najbliższych stacji bazowych telefonii komórkowych w okolicy.