

Príručka na záchranu sveta



Klimatická neutralita nie je len vzdialený cieľ pre vlády, mestá či veľké inštitúcie. Je to výzva, do ktorej sa môže zapojiť každý z nás. Každý môže svojím správaním výrazne prispieť k zníženiu uhlíkovej stopy.

Táto príručka ponúka jednoduché, malé a každodenné kroky, ktoré majú veľký dopad, či už ste doma, v škole, v práci alebo vonku v meste.

Čo môžeš urobiť v škole alebo v práci

- Choď do školy alebo práce pešo, na bicykli alebo využívaj verejnú dopravu
- Nahraď papierové dokumenty digitálnymi verziami
- Vypínaj zariadenia, keď ich nepoužívaš
- Navrhuj a realizuj aktivity, ktoré zozelenia tvoje pracovisko či učebňu
- Pomôž zorganizovať ekoaktivitu, napr. „Deň bez odpadu“ alebo „Vegánsky deň“
- Používaj vlastné nádoby, voskové obrúsky a opakovane použiteľné obaly
- Pi vodu z kohútika a maj pri sebe znovupoužiteľnú fľašu
- Hlás poruchy a úniky vody
- Podieľaj sa na komunitách a iniciatívach zameraných na klimatické riešenia (študentské organizácie, zelené kluby, univerzitné výzvy)



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Čo môžeš urobiť z pohodlia gauča

- Vypínaj počítač či tablet, ak ich nepoužívaš
- Vypočítaj si svoju uhlíkovú stopu <https://iep.sk/Kalkulacka> a naplánuj kroky na jej zníženie
- Plať účty online, šetri papier a znižuj spotrebu zdrojov
- Šír povedomie o udržateľnosti online a zdieľaj príspevky na sociálnych sieťach
- Zostaň informovaný sledovaním stránok a komunít o udržateľnosti



Čo môžeš urobiť doma

- Predchádzaj únikom tepla cez okná a dvere
- Nevykuruj ani nechlad' zbytočne, aj malá zmena teploty robí rozdiel
- Používaj úsporné spotrebiče a LED žiarovky
- Vypínaj svetlá a používaj rozvodky na jednoduché vypínanie spotrebičov
- Nahrad' kúpeľ sprchou a per len pri plnej práčke
- Recykluj papier, plast, sklo, hliník a ďalšie materiály
- Kompostuj, znížiš množstvo odpadu aj emisie metánu
- Jedz menej mäsa a rýb, uprednostni rastlinnú stravu
- Zamraz jedlo, ktoré nestíhaš zjesť, aby si predišiel plytvaniu



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Čo môžeš urobiť mimo domu (v meste, štvrti, komunite)

- Chod' na bicykli, pešo alebo používaj verejnú dopravu a cesty autom si nechaj len na situácie, keď vás ide viac
- Nakupuj u lokálnych výrobcov a podnikateľov; podporíš ekonomiku a znížiš uhlíkovú stopu dopravy
- Používaj nákupné zoznamy a vyhýbaj sa impulzívnym nákupom
- Nakupuj bezobalovo alebo s minimom obalov
- Podporuj podniky, ktoré predávajú udržateľné produkty
- Do obchodu si nos vlastnú tašku
- Vyhľadávaj second-hand, vintage a outletové obchody – originálne kúsky s nižším dopadom na planétu
- Veci, ktoré už nepoužívaš, daruj alebo vymeň na swapoch
- Zapájaj sa do komunálnych iniciatív, ktoré podporujú zelené riešenia



zdroj: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>

Financované EÚ NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR v rámci projektu č. 09I04-03-V02-00033 s názvom *Obnoviteľná energia pre vytvorenie vyváženého ekologického programu znižovania emisií uhlíka*.