



# Príručka na záchranu sveta (aj pre lenivých)

RACE TO ZERO

Zastaviť klimatické zmeny. Zdá sa to byť priam nemožné, aby človek mohol dokázať niečo tak zásadné. Ale mali by sme sa jednoducho vzdať?

Nie! Každá zmena začína od jednotlivca. Naozaj. Každý človek na zemi – dokonca aj ten najľahostajnejší a najlenivejší človek – je súčasťou riešenia. Našťastie existuje niekoľko super jednoduchých vecí, ktoré môžeme začleniť do nášho života, a ak ich budeme robiť všetci, dosiahneme veľký rozdiel.

Pozri sa na niektoré z mnohých vecí, ktoré môžeš urobiť.

## Level 1

### Čo môžeš urobiť z pohodlia gauča?



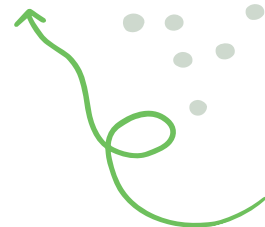
- Vypínaj počítač či tablet, ak ho nepoužívaš.
- Šír povedomie o boji proti klimatickým zmenám v rámci svojej online sociálnej siete.
- Ak uvidíš zaujímavý príspevok na sociálnych sieťach o udržateľnosti, zdieľaj ho, aby ho videli aj ľudia v tvojej sieti.
- Vypočítaj si svoju uhlíkovú stopu - <https://iep.sk/Kalkulacka> a naplánuj si aktivity na znižovanie emisií, ktoré produkuješ.
- Sprav si online prieskum a začni nakupovať produkty od spoločností, či lokálnych obchodov, ktorým záleží na udržateľnej výrobe.
- Zostaň informovaný/á. Sleduj stránku Zelenej UPJŠ a aktuality týkajúce sa udržateľnosti na webe, či sociálnych sieťach.

#somEKO#somUPJŠ

## Level 2

### Čo môžeš urobiť doma?

- Vypínaj svetlo.
- Šetri elektrinu zapojením svojich spotrebičov do rozvodky, ktorú môžeš podľa potreby zapnúť alebo vypnúť.
- Kúpeľ nahraď sprchou.
- Nechaj svoje vlasy či oblečenie vyschnúť prirodzeným spôsobom. Pri praní počkaj, kým sa práčka úplne zaplní.
- Jedz menej mäsa a rýb. Uprednostni rastlinnú stravu, ktorá na rozdiel od živočíšnej vyžaduje menej zdrojov.
- Čerstvé potraviny, ktoré nestíhaš zjesť a zvyšky nedojedených jedál zamraz skôr, než sa pokazia. Ušetríš tak jedlo aj peniaze.
- Recykluj papier, plast, sklo, hliník a iné a pokús sa znížiť množstvo odpadu, ktorý vytváraš. Väčšina odpadu končí v našich oceánoch alebo na skládkach.
- Kompostuj. Kompostovaním zvyškov potravín môžeš znížiť množstvo zmesových odpadov a skleníkových plynov. Kompostovanie tiež prospieva chemickým a fyzikálnym vlastnostiam pôdy.
- Predchádzaj únikom tepla cez okná či dvere.
- V zime sa snaž obmedziť kúrenie na minimum. Miesto prekurovania miestnosti sa radšej obleč.
- Používaj energeticky úspornejšie spotrebiče a žiarovky.





## Level 3

### Čo môžeš urobiť mimo domu?

- Bicykluj, choď pešo alebo využívaj verejnú dopravu. Cestu autom využi v prípade, ak vás cestuje viac.
- Uprednostňuj nákup v lokálnych a rodinných obchodoch či na farmárskych trhoch – môžeš tak predísť zbytočnej jazde autom a zároveň podporiť lokálnych podnikateľov.
- Nakupuj cielene - používaj nákupné zoznamy a vyhýbaj sa impulzívnym nákupom. Nepodľahni marketingovým trikom, ktoré ťa podnecujú k nákupu väčšieho množstva potravín, oblečenia či iných produktov, ako naozaj potrebuješ.
- Nakupuj tovar s minimálnym množstvom obalov alebo úplne bez obalu. Aj v Košiciach nájdeš viacero bezobalových obchodov.



- Do obchodu si nos vlastnú tašku.
- Používaj znovupoužiteľné nádoby, nerezové fľaše či keepcup. Zbavíš sa tak zbytočného odpadu.
- Nakupuj v sekáčoch, outletoch a vintage obchodoch. Budeš mať originálne kúsky a ušetríš kopec peňazí.
- Daruj to, čo už nepoužívaš – oblečenie, starý nábytok či knihy. Miestne charitatívne organizácie vdýchnu týmto veciam nový život. Nepotrebné veci môžeš vymeniť za iné na swapoch.
- Vyzvi miestne inštitúcie, aby sa zapojili do iniciatív, ktoré sú prospešné tak pre ľudí, ako aj prírodu.
- Využi právo zvoliť si politických reprezentantov v tvojom meste a krajine, ktorí kladú dôraz na dôležité (napr. aj zelené) témy.



## Level 4

### Čo môžeš urobiť v práci/v škole.

- Do práce / školy choď pešo, na bicykli alebo verejnou dopravou.
- Nahraď papierové dokumenty ich digitálnou verziou.
- Prichádzaj s návrhmi a realizuj aktivity, ktoré zozelenia tvoje pracovisko alebo učebňu.
- Zorganizuj v práci / škole ekoaktivitu, napr. deň bez odpadu či vegánsky deň.
- Vyskúšaj zelené menu v jedálni. Ak máš jedlo, ktoré nechceš, nevyhadzuj ho. Daruj ho niekomu, kto ho potrebuje.

- Používaj vlastné nádoby. Na balenie jedla využívaj voskové obrúsky či iné opakovane použiteľné obaly.
- Pi vodu z kohútika. Maj vždy po ruke znovupoužiteľnú fľašu.
- Zapájaj sa do výziev, súťaží či zbierok, ktoré organizuje UPJŠ, a tým aktívne prispievaj ku znižovaniu emisií univerzity.
- Staň sa členom/členkou Zelenej komisie UPJŠ! Napíš nám na: [zelenauniverzita@upjs.sk](mailto:zelenauniverzita@upjs.sk)
- Pridaj sa k iným komunitám, ktoré sa aktívne zapájajú do boja proti klimatickým zmenám.

#somEKO#somUPJŠ

