



## **Jak zmniejszyć swój ślad węglowy i negatywny wpływ na środowisko**

2023-06-23

**Ślad węglowy to ilość dwutlenku węgla uwolnionego do atmosfery w wyniku działań konkretnej osoby, organizacji lub społeczności. Każdy z nas przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych. Poznaj kilka sposobów, które pozwolą ograniczyć jego negatywny wpływ na środowisko.**

### **1. Ociepl swój dom**

Od instalacji pompy ciepła po wyłączenie ogrzewania. W domu można dokonać wielu zmian, które mogą pomóc planecie. Przejście z systemu grzewczego zasilanego gazem lub olejem na elektryczną pompę ciepła jest bardziej ekologiczne. Codzienne wyłączenie świateł i urządzeń, gdy nie są używane może pomóc nam zaoszczędzić, jednocześnie zmniejszając nasz wpływ na środowisko. Poprawa izolacji ścian, sufitów i okien może zmniejszyć straty ciepła i ilość energii potrzebnej do ich ogrzania. Według brytyjskiej organizacji Energy Saving Trust zajmującej się promowaniem efektywności energetycznej i zrównoważonym wykorzystaniem energii, właściwa izolacja domu jest jedną z najtańszych i najbardziej efektywnych form oszczędzania energii. Polega ona na zabezpieczeniu niepożądanych szczelin, przez które przedostaje się zimne powietrze i ucieka to już ogrzane (najczęściej wokół okien, drzwi lub listw przypodłogowych). Organizacja ta szacuje, że ograniczenie takiego niepożądanego przepływu powietrza może przynieść roczne oszczędności w wysokości ok. 670 zł. Dobrym rozwiązaniem jest także zawarcie umowy z dostawcą zielonej energii. Pozwoli to znacznie ograniczyć ślad węglowy gospodarstwa domowego.

### **2. Ogranicz marnotrawstwo żywności i zmniejsz spożycie czerwonego mięsa**

Zwierzęta gospodarskie wytwarzają 14% wszystkich gazów cieplarnianych na świecie, a bydło jest zdecydowanie największym ich źródłem. Najprostszym i najskuteczniejszym sposobem na ograniczenie wpływu na środowisko jest zmniejszenie ilości mięsa i nabiału w diecie, zwłaszcza czerwonego mięsa, takiego jak: jagnięcina i wołowina. Należy wziąć pod uwagę również to, że ślad węglowy żywności zależy także od tego, jak została wyprodukowana, skąd pochodzi i czy jest sezonowa. Ograniczyć wydatki i zmniejszyć ilość odpadów możemy, przygotowując mniejsze porcje i wykorzystując resztki. Według brytyjskiej organizacji charytatywnej Waste & Resources Action Programme (Program działań na rzecz odpadów i zasobów), której celem jest współpraca z przedsiębiorstwami i innymi podmiotami na rzecz gospodarki o obiegu zamkniętym na świecie marnuje się od 25% do 30% żywności. Według raportu ONZ, 8-10% światowych emisji dwutlenku węgla jest powiązane z nieskonsumowanymi produktami.

### **3. Ogranicz podróże samochodem i samolotem**

Transport jest odpowiedzialny za prawie 1/4 globalnych emisji dwutlenku węgla. Życie bez samochodu może być najbardziej korzystną dla klimatu decyzją. Jednak rezygnacja z tej formy podróżowania nie zawsze jest możliwa, zwłaszcza dla osób zamieszkałych poza zasięgiem transportu publicznego czy z niepełnosprawnościami. Świadomy wybór przemieszczania się pieszo lub rowerem lub dzielenie podróży samochodem z przyjaciółmi czy sąsiadami ma znaczny wpływ na ograniczenie naszego osobistego śladu węglowego. Dobrym wyborem jest także samochód elektryczny, choć dla wielu z nas wciąż jeszcze zbyt drogi a istniejąca



infrastruktura ładowania miejscami ograniczona, co utrudnia ich użytkowanie.

Latanie samolotem jest jedną z najbardziej emisyjnych aktywności, jakie możemy podejmować jako jednostki. Loty krajowe generują największe emisje na osobę na kilometr. Dla porównania podróż pociągiem to mniej niż 1/5 emisji w porównaniu do lotu krajowego, chociaż może być droższa. Dla tych, którzy dużo latają, ograniczenie liczby lotów samolotem pozwoli znacznie obniżyć osobisty ślad węglowy.

#### **4. Pomyśl, zanim kupisz**

Do wyprodukowania jednej pary dżinsów potrzeba 3781 litrów wody. Takie dane podaje ONZ, biorąc pod uwagę produkcję bawełny, wytwarzanie, transport i pranie. Ograniczyć swój ślad węglowy można naprawiając drobne usterki w ubraniach zamiast je wymieniać, oddając je zamiast wyrzucać i wybierając rzeczy wyższej jakości, które będą służyć przez dłuższy czas. Coraz więcej firm oferuje ubrania do wypożyczenia, co pomaga zmniejszyć ilość odpadów w przemyśle modowym. Można też kupować ubrania z drugiej ręki i bardziej energooszczędne urządzenia domowe, ale tylko wtedy, gdy wymagają one wymiany. To także może mieć pozytywny wpływ na osobisty ślad węglowy.

Więcej na ten temat w języku angielskim można przeczytać na [stronie BBC](#).