



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](#).