



## Jak ograniczyć swój ślad węglowy?

2023-06-23

**Walka ze zmianami klimatycznymi wymaga podjęcia działań na poziomie globalnym. Jednak każdy z nas przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych. Jak zmniejszyć swój ślad węglowy? Pomoże zmiana codziennych nawyków.**

- 1. Zadbaj o izolację swojego domu.** Prace modernizacyjne domu, które mają korzystny wpływ na wielkość emisji to przede wszystkim montaż instalacji OZE (fotowoltaika, pompy ciepła) i ocieplenie domu ograniczające straty ciepła. To także zmniejszenie temperatury w pomieszczeniach. Dobrym rozwiązaniem, zdaniem naukowców z Imperial College London jest zastąpienie gazowego lub olejowego systemu grzewczego elektryczną pompą ciepła. Wyłączanie oświetlenia i urządzeń elektrycznych, gdy nie są używane, prócz zmniejszenia śladu węglowego daje wymierne oszczędności finansowe. Poprawa izolacji ścian, sufitów i okien pomoże zmniejszyć straty ciepła i ilość energii potrzebnej do ogrzania. Jedną z najtańszych i najskuteczniejszych form izolacji (według organizacji Energy Saving Trust) jest zabezpieczanie szczelin wokół okien, drzwi lub listew przypodłogowych.
- 2. Wyeliminuj marnowanie żywności i ogranicz spożywanie czerwonego mięsa.** Zwierzęta gospodarskie (przede wszystkim bydło) wytwarzają 14 proc. wszystkich gazów cieplarnianych na świecie. Najprostszym i najskuteczniejszym sposobem ograniczenia osobistego śladu węglowego jest ograniczenie spożycia mięsa, zwłaszcza jagnięciny i wołowiny. Ślad węglowy żywności zależy również od tego, jak jest produkowana, skąd pochodzi i czy jest sezonowa. Obecnie na świecie marnuje się nawet do 30 proc. wyprodukowanej żywności, co zgodnie z raportem ONZ, przekłada się na ok. 10 proc. światowej emisji dwutlenku węgla.
- 3. Mniej jazdy, mniej latania.** Transport odpowiada za prawie 25 proc. światowych emisji dwutlenku węgla. Zdaniem naukowców życie bez samochodu może być kluczowe w ograniczeniu osobistego śladu węglowego. Nie zawsze jest to jednak możliwe, szczególnie kiedy dotyczy rejonów pozbawionych komunikacji publicznej lub podróżowania osób o szczególnych potrzebach. Jednak nawet niewielkie zmiany w codziennym planie dnia, jak spacer i jazda rowerem do lokalnych sklepów lub wspólne podróże samochodem z sąsiadami, też pozytywnie wpływają na środowisko. Jedną z najbardziej emisyjnych form transportu są podróże samolotem. Loty krajowe mają największy współczynnik emisji na osobę na kilometr. Podróż pociągiem generuje ok. 20 proc. emisji wynikającej z lotu krajowego, dlatego na obszarze swojego kraju warto wybierać właśnie tę formę transportu zbiorowego.
- 4. Przemysł, zanim kupisz.** Według Programu Środowiskowego ONZ, biorąc pod uwagę produkcję, wytwarzanie i transport bawełny, do wyprodukowania jednej pary dżinsów potrzeba 3781 litrów wody. Aby ograniczyć swój ślad węglowy, wynikający z zakupu odzieży warto rozważyć naprawę drobnych usterek w ubraniach a nie zakup nowych, przekazanie nie używanych ubrań potrzebującym a nie ich wyrzucanie, czy wreszcie kompletowanie garderoby lepszej jakości, która jest trwalsza i może nam służyć znacznie dłużej. Wypożyczanie ubrań czy kupowanie z drugiej ręki także ogranicza marnotrawstwo w branży odzieżowej i nasz ślad węglowy. Wyposażenie naszego domu



**Magiczny  
Kraków**

czy mieszkania w urządzenia energooszczędne to kolejny sposób, który warto wprowadzić w życie, aby przysłużyć się środowisku i naszej planecie.

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