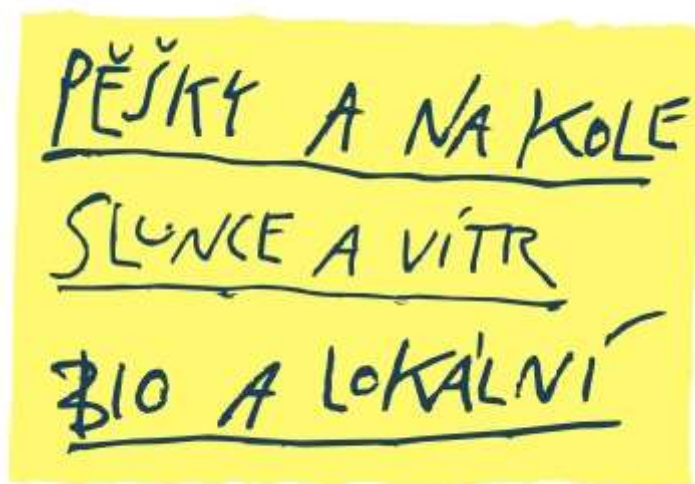


Co můžeš udělat ty pro ochranu klimatu?

Podle poslední zprávy Mezivládního panelu pro změnu klimatu (IPCC) představuje klimatická krize a s ní spojené globální oteplování ve všech částech světa stále větší riziko pro přírodní i lidské systémy. Dali jsme dohromady tipy, co s tím každý z nás může jako jednotlivec dělat.

1. Mám to spočítané. Svoji uhlíkovou stopu.
2. Vypínám. Počítač, světla, motor.
3. Nekoupím to, ať to doma nekupím.
4. Nelétám, chci vidět svět z blízka.
5. Exotiku si odpustím. Jím domácí, sezónní, bio.
6. Masopůst mám klidně celý rok.
7. Vím, kam tečou (a co tam dělají) moje peníze.
8. Stáhnu radiátor a natáhnu svetr.
9. Sám to nedám, přidám se.
10. Moje zásuvka je zelená. Elektřinu mám z vody, větru, slunce, biomasy.
11. Začínám u sebe. Jsem inspirací.
12. Daruji. Peníze, čas, úsilí.
13. Jak doma, tak v kanceláři. Ekoprovoz patří všude.
14. Zasadím strom, postavím dům – ale úsporný!



1. Mám to spočítané. Svoji uhlíkovou stopu.

Uhlíková stopa je měřítkem dopadu lidské činnosti na životní prostředí a zejména na klimatické změny. Zjednodušeně řečeno: **ukazuje, kolik skleníkových plynů přidáváme do ovzduší naší činností** - bydlením, dopravou a spotřebou.

Nevíte, kde začít? Výpočet vaší uhlíkové stopy je dobrým vodítkem. Projdete si všechny hlavní oblasti svého života a zjistíte, kde máte rezervy.



Snižovat emise CO₂ je nutné, abychom zastavili oteplování Země. K zastavení klimatické krize je klíčové dosáhnout celosvětově tzv. **klimatické neutrality** – tedy stavu, kdy lidstvo už svou činností nebude přidávat do atmosféry žádné skleníkové plyny. Změna je jen na nás a nepřijde sama - **pojdme dát naše úsilí dohromady!**

2. Vypínám. Počítač, světla, motor.

Zhasnuté světlo je světlem nejvíce eko (a ostatně také nejlevnějším). Což ostatně platí i u energií a spotřebě obecně - **každý ušetřený kus energie pocházející z fosilních paliv se počítá**. Například ježdění do práce na kole sice nezabrání rabování a pálení fosilních paliv, důležité ale je, že tomu nepřispěje. Navíc zvedne kondici a třeba uvidíte město nebo krajinu docela jinak. Na nákup si můžete vzít svoji tašku nebo také vlastní sáčky, stojí to za to.



Proč? Je to potřeba. Společnost se skládá z lidí (stejně jako moře se skládá z nekonečně mnoha kapek) a každý tam má smysl, bez něj by to nebylo úplné. **Proto, že vás u toho někdo uvidí a inspirujete ho, aby sám udělal malý velký krok k udržitelnosti**. Proto, že je nezbytné, aby člověk žil ve vnitřním souladu - pokud vnímáte ničení životního prostředí jako vážné ohrožení, tak k němu ani nechcete přispívat. Proto, že i když se může zdát, že jsme každý jako jednotlivec v celém světě bezvýznamní, tak opak je pravdou - dohromady lze dokázat mnohé. Každá lavina začíná pádem malých kamínků - **buďme těmi, které spustí lavinu dobré změny!**

3. Nekoupím to, ať to doma nekupím.

Méně někdy znamená více. Planeta, na které žijeme, je ze své podstaty konečná a nekonečný růst na ní není možný. Stejně tak ani naše domovy (a životy) nejsou nafukovací. O zdroje, které máme k dispozici, se potřebujeme spravedlivě podělit.



Je to o morálce. O férovém přístupu. O spravedlnosti. Mysleme na to i při příštím nákupu. Kupujme toho méně a kupujme věci, které mají užitečný přesah. Potřebujete inspiraci jak na to? Podívejte se do naší příručky Nekup to! Recyklované suroviny podpoří třídění a nakládání s odpady. Fairtrade narovná obchodní vztahy se zeměmi globálního jihu a dává za dobrou práci dobrou odměnu. Bio (ideálně lokální) garantuje péči o krajinu a slušný přístup ke zvířatům. Oblečení v second handech a různých swapech nabízí ohromný výběr kvalitních kousků. Úsporná žárovka nebo lednička spotřebuje zásadně méně energie než letitý model. A pokud jde o dárky, tak ty rozhodně mohou být nehmotné. Třeba v podobě kusu vykoupené přírody.

4. Nelétám, chci vidět svět z blízka.

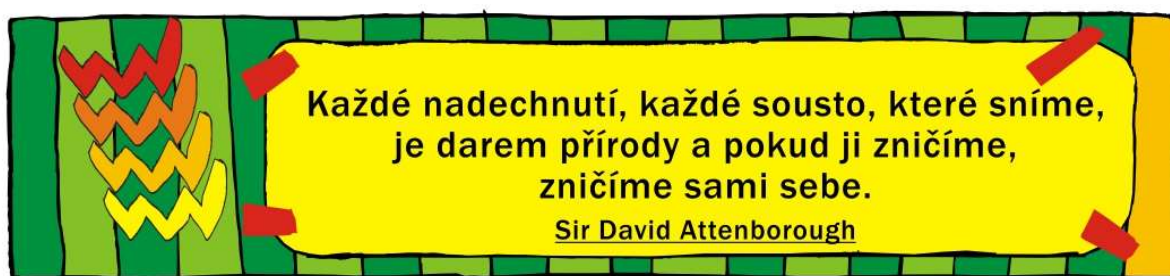
Létání je oblast s ohromným negativním vlivem na klima, kterou ale lze lehce zlepšit. Nelétejte na dovolenou do vzdálených destinací, zkuste místo toho relaxovat nebo objevovat krásy světa v dojezdové vzdálenosti.



Doprava obecně představuje velkou hrozbu pro životní prostředí. Dejte přednost veřejné dopravě, jezděte na kole a chodte co nejvíce pěšky. Vyhýbejte se autům s vysokou spotřebou (SUV). Pokud můžete, kupte si elektroauto a nabíjejte ho elektřinou z obnovitelných zdrojů. Sdílejte auto s jinými lidmi. Dbejte na využívání kapacity auta, svezte souseda nebo jeďte s někým jiným. Omezte jízdy na ty nezbytně nutné - pokud to jde, tak pro pracovní setkání využijte videokonference.

5. Exotiku si odpustím. Jím domácí, sezónní, bio.

K vaření si vybírejte suroviny s malou uhlíkovou stopou, při jejichž výrobě a přepravě vzniklo co nejméně emisí. Zkuste z jídelníčku vyřadit exotické ovoce a zeleninu, a vařit ze sezónních potravin. Nákup lokálních potravin je volbou jak ekologickou, tak ekonomickou. Co můžete, kupujte zblízka, od regionálních dodavatelů - nepodporujte globální trh, jehož rozvoj ohrožuje jak místní menší chovatele a zemědělce, tak i přírodu. Cenovka na produktu je jasným údajem, podle kterého se většinou řídíme. **Cenu, kterou často platí příroda, lze ale jen těžko vyčíslit.**



Bonusem budiž také to, že lokální potraviny jsou pro naše tělo tou **nejpřirozenější, a tedy i nejzdravější, formou stravování.**

6. Masopůst mám klidně celý rok.

Pokud chcete snížit uhlíkovou stopu toho, co jíte, je **veganství maximální volbou**. Zřeknutí se živočišných produktů je nejetičtější i nejekologičtější volba (obzvláště bez nákupů různých exotických pochoutek typu avokádo a složitě balených vege polotovarů).

Uhlík je v živočišných produktech schovaný v krmivu zvířat, v ohromných nárocích na využití světové půdy, v případě krav také v jejich trávicím traktu (říhají totiž metan, velmi účinný skleníkový plyn), ve složitém zpracování a nutnosti chlazení/mražení atd. **Každé jídlo bez živočišných produktů nebo aspoň bez masa je dobrým krokem a znamená zmenšení uhlíkové stopy.**



Zkuste vegetariánství a veganství. Pro začátek třeba jako výzvu jednou týdně - není se čeho bát! Zkoušejte nové recepty. Objevujte nové potraviny. Odměnou vám bude, vedle dobrého pocitu, že děláte něco pro zvířata a pro planetu, i vaše zdravější tělo. Správně sestavená rostlinná strava je **zdravá pro každého a v každém věku**.



7. Víím, kam tečou (a co tam dělají) moje peníze.

Peníze jsou mazadlo civilizace, ale pohání také těžbu fosilních paliv, zbrojení, plundrování světa. A na to nemáme žádný vliv. Bohužel většina investičních fondů a cenných papírů zahrnuje aktivity především ty, které vynášejí (bez ohledu na cokoliv). I když se už objevují různé ekofondy (ale pozor na greenwashing a matení pojmů, firma “řešící odpady” je taky spalovna a “zdroj obnovitelné energie” je i Lipno). Velkým tématem je také svět kryptoměn.

Možnosti tu ale jsou: **Investovat po svém. A dobře si vybírat**. Co takhle pasivní dům nebo slušné zateplení? Nejvíce eko je energie, kterou nespotřebujete. Fotovoltaika (vlastní nebo komunitní), systém na promyšlené nakládání s dešťovou nebo dokonce šedou vodou v domácnosti, vysazení sadu nebo aleje. To vše nestojí málo peněz, ale ty se vrátí. Chytře postavený pasivní dům ušetří i množství

provozních nákladů a zároveň je investicí do budoucna- ne bezdůvodně se říká, že pasivní dům je to nejlepší důchodové připojištění.



Investiční peníze hledají i soukromé ekoprojekty náročné na vstupní náklady, ale s nezanedbatelným přínosem - třeba carsharingy nebo [sociální podniky](#). Máte peněz víc a nebojíte se jít do rizika? Co třeba rozjet nějaký vlastní projekt nebo si zahrát na andělského investora a být tichým společníkem třeba bezobalového obchodu, ekofarmy, recyklační dílny? Nebo se do takového podnikání pustit na vlastní pěst? Investic s "věčnou oplátkou" je nekonečně mnoho, vlastně každá dobře míněná a dobře provedená veřejná sbírka.

Sledujte, do čeho se investuje, ptejte se, dávejte podněty. Pokud máte v obci participativní rozpočet, tak se zapojte. Většina jde na první pohled neviditelné nebo povinné výdaje, ale i státní finance mohou být zelené a společensky zodpovědné. **A hlídáme to my - a nezávislá média.** Investice do nich (jak financí, tak naší pozornosti) se vyplatí vždycky.

8. Stáhnu radiátor a natáhnu svetr.

Vytápění má mnoho environmentálních souvislostí - spotřebu paliv, hlavně těch fosilních, emise skleníkových plynů nebo znečištění ovzduší. Víme, že v našich podmínkách se bez vytápění spíše neobejdeme. **Otázkou zůstávají konkrétní teploty.** Tedy - v obytných místnostech stačí 18 °C, na spaní o několik stupňů méně, v koupelně o něco více. Chodby, předsíně a nevyužívané místnosti stačí temperovat.



Nižší teploty - zejména na spaní - **jsou výhodné také pro zdraví**. Chladnější vzduch nevysušuje krk a sliznice, nedostanete šok ze zimy venku a otužilejší tělo lépe odolává nemocem.

Je vám při dvaceti stupních doma zima? **Zkuste si udělat teplo tam, kde ho opravdu potřebujete, tedy sami u sebe**. Důležitý je příjemný pocit a teplo od nohou - zateplené papuče, teplé vlněné ponožky, zatěsnit průvanové škvíry pod prahem.

Použijte termofoř s horkou vodou do postele před spaním. Pomůže také hřejivý ledvinový pás na záda, nahřívací sáčky s pečkami (nahřívajte nejlépe na kamnech nebo na topení), nebo horký čaj (ohřívací účinky má hlavně zázvor, skořice, zahřeje i heřmánek a meduňka).

9. Sám to nedám, přidám se.

Najděte si stejně smýšlející lidi a vybudujte svoji lokální skupinu, abyste na změny nebyli sami. Bavte se sousedy, rodinou, kýmkoliv. **Vysvětlujte, diskutujte, argumentujte**. Získávejte průběžně nové spojence pro ochranu klimatu. **Aktivizace co možná největšího počtu lidí je klíčová** - více si přečtete ve skvělé publikaci Klimavize. A pro inspiraci můžete kouknout na Klimamapu - **příkladů dobré praxe není nikdy dost**.

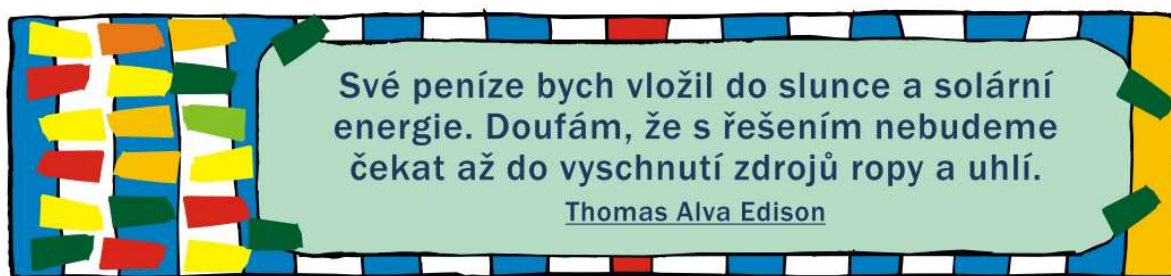


Co nemůže jednotlivec, to může spolek. S dobře napsanými stanovami a smysluplnou agendou se i parta nadšenců může stát respektovaným partnerem pro úřady. Dělejte to dobře a nemůžou vás ignorovat. Jako spolek můžete legálně získávat dary na činnost (a ty si dárci legálně odečtou z daní). Pokud si ohledně založení spolku ani jednání s úřady nejste jistí, může vám pomoci Občan dva nula.

Necítíte se na vlastní spolek nebo "vaše" téma už někdo jiný dobře řeší? Přidejte se k němu. Je lépe síly soustředit, ne třístit. Finanční příspěvky nebo dobrovolnická pomoc všeho druhu je většinou vítaná. Zavedené organizace mají dobré páky, jak tlačit i na velké systémové změny. **Bez lidí jako vy to ale nedáme!**

10. Moje zásuvka je zelená. Elektřinu mám z vody, větru, slunce, biomasy.

Jak je to se zdroji elektřiny? V síti běhají stejné elektrony a doma pálíte ty, které to k vám měly nejbližší (ať už jsou z Temelína nebo ze sousedova soláru). **Klíčové je, komu platíte za to, že je do sítě vložil.** Na trhu už je několik dodavatelů se zelenými tarify. Dobře si projděte jejich nabídky - ne vše je čistě zelené a za obnovitelné zdroje někteří klidně vydávají obří vodní elektrárny v přehradách.



Pokud máte aspoň trochu šikovní střechu (na vlastním nebo i bytovém domě), tak uvažujte (a ještě lépe instalujte!) o fotovoltaice. Asi nevyrobíte víc, než spotřebujete, ale **každá zelená trocha se počítá**. Pokud je to ve vašich možnostech, koukněte na pasivní domy. Takové mohou být - navzdory názvu - energeticky v plusu a vyprodukovat více elektřiny než samy spotřebují.

Čemu velmi fandíme a vidíme v tom velkou budoucnost je komunitní energetika. **Je to jednoduché:** Obec či skupina občanů vybudují (nebo alespoň zainvestují) vlastní zdroj energie (např. fotovoltaickou nebo větrnou elektrárnu, bioplynovou stanici, výtopnu na biomasu nejlépe s kogenerací - souběžnou výrobou tepla a elektřiny). Vyrobenou elektřinu pak odebírají za výhodnějších podmínek. Případné přebytky jsou dodávány do veřejné sítě a zisk je využíván dle rozhodnutí podílníků. Tento energetický koncept zabíjí hned několik much: Produkuje elektřinu s výhodnou cenou pro všechny členy (obyvatele obce), uchovává peníze v komunitě (místo toho, aby plynuly v protisměru například plynovodů), obvykle se soustředí na obnovitelné zdroje elektřiny a intenzivně zapojuje jednotlivce do společného řešení klimatických hrozeb.

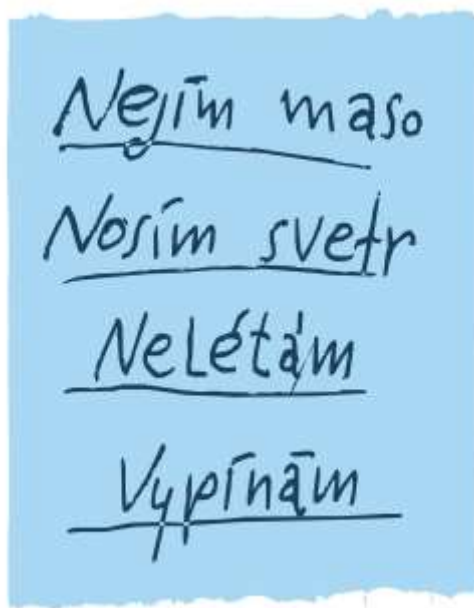
11. Začínám u sebe. Jsem inspirací.

Abych mohl řešit problém, musím mu nejdříve porozumět. Zjistěte si, jaké budou dopady změny klimatu u nás v Česku a jak se jim můžeme přizpůsobit. Nastudujte si, co všechno máme na výběr, jaká jsou možná opatření pro adaptaci na změnu klimatu a jaké jsou jejich výhody a nevýhody.



Je důležité, aby se pro ochranu klimatu nadchlo co nejvíce lidí. Mluvte proto s lidmi o klimatické krizi, a o tom, jak klima chránit. Šířte povědomí mezi přáteli, kolegy a kolegyněmi v práci, nebo třeba mezi sousedy a sousedkami. Motivujte vedení firmy, organizace, bytové družstvo či vlastníky bytových jednotek v domě k odběru zelené energie, nainstalování fotovoltaiky či pořízení popelnice na bioodpad. Proberte se svým zaměstnavatelem dopady činnosti podniku na životní prostředí. Promluvte si s učiteli svých dětí. Připravují vaše děti pro život v měnícím se klimatu? Mluví s nimi o tom? Můžete zařídit besedu s odborníkem, promítání tematického filmu nebo napsat či sdílet článek.

Buďte svým životním stylem a aktivitami příkladem ostatním. To co budete dělat vy, můžete prosazovat i ve svém okolí.



12. Daruji. Peníze, čas, úsilí.

Porozhlédněte se po environmentálních organizacích a spojte se s nimi. Najděte si tu, která nejlépe dokáže zastupovat vaše zájmy a cíle v ochraně klimatu. **Organizovaná síla lidí dokáže mnohé.** Společně dokážete víc tlačit na politiky k provedení systémových změn.

Podporujte iniciativy a kampaně, které mají potenciál upozornit na klimatické téma a možná řešení klimatické krize.



Environmentální organizace můžete podporovat jako **dobrovolník**. Také se můžete stát **dárcem** - mnohé organizace mají zřízené speciální instituty platících členů nebo pravidelných dárců, kteří jednak organizaci pomáhají financovat její projekty, a jednak sdružení zaštiťují tím, že mu svým příspěvkem veřejně vyjadřují podporu.

13. Jak doma, tak v kanceláři. Ekoprovoz patří všude.

Nenechte si zelenou jen na doma. Patří i do kanceláře! S trochou snahy a štěstí může být **náplň práce, filozofie a směřování organizace i běžný provoz v souladu s našimi životními principy** a v leccem i mnohem dál. A když to nevyjde, tak můžeme jít kolegům a třeba i vedení alespoň příkladem.

Motivujte své zaměstnavatele, aby podnikli kroky pro ochranu klimatu, pomozte jim je najít.

S ekologickým provozem, tzv. ozeleňováním lze začít kdykoliv. Ideální je na začátku zvolit strategii, kde si upřesníme, co chceme a proč. Druhým krokem by mělo být zapojení a proškolení ostatních zaměstnanců. **Společně se můžete domluvit na zavedení takových opatření, která budou pro vaše pracoviště vhodná a možná.** Může to být úklid ekologickými prostředky, používání recyklovaného papíru, pití fairtrade kávy, veganské obědy v kantýně, elektřina z obnovitelných zdrojů, sdílení materiálu s jinými organizacemi, nepřetápění, vermikompostér na bioodpad nebo třeba free shop na chodbě, kde si budete s kolegy vyměňovat věci. .



Celé to silně podporuje i zákon o zadávání veřejných zakázek - tahounem na našich nejvyšších místech je [Ministerstvo práce a sociálních věcí](#). Nezapomínají ani na sociální aspekty, například zaměstnávání znevýhodněných. Spoustu příkladů, vzorových textů a metodik najdete na webu [Sociálně odpovědné veřejné zakázky](#). Environmentálně šetrně by měl nakupovat i fungovat každý úřad (některé to mají [nařízené](#), zbytek doporučené).

Více k ekoprovozu institucí (a nejen nákupům) shrnuje web [Sítě ekologických poraden](#). A v neposlední řadě - pozor na [greenwashing](#). **Aby vaše opatření nebyla jen “na oko”, ale byla opravdu funkční.**

14. Zasadím strom, postavím dům – ale úsporný!

[Bydlení](#) ovlivní až 40 % vaší uhlíkové stopy. V první řadě váš **dům kvalitně zateplete** s použitím nejlepších dostupných technologií (pro začátek především střechu nebo strop) a vyměňte či zrenovujte v něm okna. A potom zrušte topení uhlím či plynem a **přejděte na obnovitelné zdroje** - biomasu (peletky, dřevo, štěpku...) nebo **tepelné čerpadlo poháněné zelenou elektřinou**. Tato trojice - zateplení, funkční okna, správný systém vytápění - jsou základní stavební úpravy, které si lze dovolit i bez projektu nebo stavebního povolení.



Pokud bychom se posunuli k [investicím větším](#), podívejte se na možné [dotace](#) - ať už na **zdroje vytápění, na zateplení nebo i novostavby rodinných a bytových domů.**

ZATEPLUJI
NEVYHAZUJI
OPRAVUJI

K našim klima tipům jsme vytvořili [Klimatický vějíř pro chladnou hlavu v horkých časech](#). Na každém z jeho listů si přečtete inspirativní citát známé osobnosti a pokud zrovna budete pociťovat globální oteplování na vlastní kůži, můžete se díky jeho funkčnosti rovnou i ochladit.

**Měníme společnost.
S odvahou.**

Iceland
Liechtenstein
Norway



Active
citizens fund

| Nadace OSF

VĚV
VŠOK DOBRÉ VĚLE
Nadace OSF

SKAUTSKÝ
INSTITUT