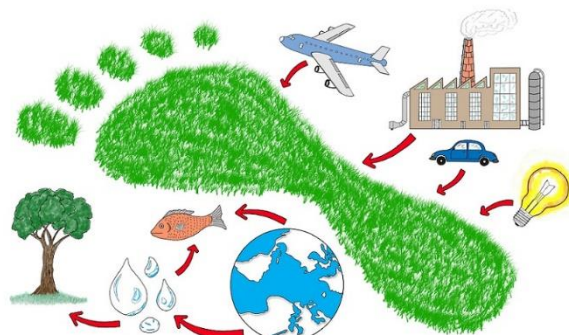


## ŚLAD WĘGLOWY – NASZ CODZIENNY WPŁYW NA ŚRODOWISKO JAK ŚWIADOMIE DĄŻYĆ DO OBNIŻENIA SWOJEGO ŚLADU WĘGLOWEGO?



Zmiany klimatyczne, spowodowane czynnikami antropogenicznymi, stanowią obecnie jeden z najważniejszych problemów środowiskowych. Rządy, organizacje pozarządowe oraz przedstawiciele przemysłu i biznesu podejmują zatem inicjatywy zmierzające do redukcji emisji gazów cieplarnianych oraz działania obejmujące ciągły monitoring, raportowanie, weryfikację i prognozowanie skutków zmian klimatu. Poszukiwano także narzędzi, które określałyby wpływ danego produktu na środowisko. W ten sposób narodziła się idea śladu węglowego ang. carbon footprint.



### Co to jest ślad węglowy?

Ślad węglowy to całkowita suma emisji gazów cieplarnianych, wywołanych przez daną osobę, organizację, wydarzenie lub produkt bezpośrednio lub pośrednio, zwykle liczona w ciągu roku. Niestety, każde nasze działanie wiąże się z generowaniem śladu węglowego. Pozostawiamy go, wykonując podstawowe czynności codzienne: używając prądu, ciepłej wody czy korzystając ze środków transportu. Nawet, jeśli wydaje nam się, że żyjemy maksymalnie ekologicznie, to często nieświadomie korzystamy z produktów i usług, których produkcja zanieczyszcza powietrze. Zdecydowanie mniejszy ślad węglowy będziemy mieć, gdy wybierzemy się na zakupy na piechotę i z własną torbą wielokrotnego użytku, niż jak pojedziemy do marketu autem spalinowym i do spakowania produktów zużyjemy masy jednorazowych foliówek. **Średni ślad węglowy Polaka to ok. 10 ton rocznie, z czego na CO2 przypada ok. 8 ton**, a na inne gazy cieplarniane, takie jak metan czy podtlenek azotu, pozostałe 2 tony.

Według [Global Carbon Atlas](#) plasujemy się dosyć wysoko w skali świata, bo na 40 miejscu. Dla porównania, ślad węglowy mieszkańca Francji, Hiszpanii, Grecji, Portugalii czy Chin wynosi od 5 do 7 ton na osobę. Jeżeli chodzi o emisję, nie będzie zaskoczeniem, że najwięcej zanieczyszczeń generują obywatele państw najbogatszych: USA i Kanady, aż 18 ton na głowę. Ślad węglowy jest częścią naszego śladu ekologicznego. W przypadku człowieka jest to koszt, jaki środowisko ponosi w związku z naszym życiem i konsumpcją.

## Dlaczego warto podjąć wysiłek, by zmniejszyć ślad węglowy?

Gaz cieplarniany przyczynia się do globalnego ocieplenia, czyli do podnoszenia się średniej temperatury atmosfery przy powierzchni ziemi i oceanów.

Redukując ślad węglowy:

- chronimy zasoby naszej planety, zatrzymujemy/spowalnimy proces wymierania gatunków zwierząt,
- zmniejszamy indywidualne wydatki – koszty zużycia prądu, wody, itp.

## Oblicz swój ślad węglowy

Ponieważ ślad ten, pozostawiany przez każdego z nas, pozostaje często wartością nieuświadomioną, warto go sobie policzyć. Szczególnie, że nie jest to nic trudnego. W sieci znaleźć można wiele narzędzi pozwalających policzyć nasz ślad węglowy, a także koszty związane z jego zrównoważeniem. Warto skorzystać z **osobistego kalkulatora emisji CO<sub>2</sub>**, ponieważ pomoże to w inwentaryzacji naszych emisji i pokaże, co można zrobić, by je ograniczyć. Należy ustalić największe zagrożenia i skupić się na ich zmniejszaniu. Ważne jest przede wszystkim, by nie robić 1000 rzeczy, które mają trzeciorzędne znaczenie, ale wziąć się za te, które naprawdę mogą zrobić różnicę.

Jednym z narzędzi, które mogą pomóc w obliczeniu wielkości emisji, do których przyczynia się każdy z nas, jest [KALKULATOR STWORZONY DLA ONZ](#). By poznać wynik, uzupełnić należy informacje dotyczące naszego gospodarstwa domowego, transportu, z jakiego korzystamy, oraz stylu życia. Rezultat możemy porównać ze średnią dla kraju oraz świata.



Inną propozycję kalkulatora emisji CO<sub>2</sub> przedstawia niezależna organizacja non-profit – **Global Footprint Network**: [KLIKNIJ TUTAJ](#)





## Jak na co dzień zredukować swój ślad węglowy?

Redukcja śladu węglowego to wyzwanie dla wszystkich społeczeństw. Przyjrzyjmy się więc swoim codziennym praktykom i sprawdźmy, co da się zrobić, aby każdego dnia choć w małym stopniu zredukować swój wpływ na środowisko. Trzeba mieć świadomość, że nie zniweluje się swojego śladu węglowego do zera, ale warto zrobić wszystko, co może go jak najbardziej zminimalizować.

Gazy cieplarniane emitowane są w wyniku produkcji oraz konsumpcji towarów i usług. Ile węgla jest emitowane, aby wyprodukować Twój T-shirt, posiłek lub telefon? Ilość ta będzie zależała od wyborów dotyczących produkcji i konsumpcji. Na przykładzie transportu: **lot samolotem emituje 285 g węgla na kilometr, w porównaniu ze 104 g w przypadku jazdy samochodem i 14 g – pociągiem.** To samo dotyczy rodzaju mięsa lub ryb, które jesz, lub rodzaju dżinsów, które kupujesz. Niewielkie zmiany mogą w dłuższej perspektywie przynieść duże różnice. Poniżej znajdziesz pomocne rady.

### Żywność:

- jedz produkty lokalne i sezonowe, zapomnij o truskawkach w zimie, to właśnie transport przedmiotów z drugiego końca świata wpływa negatywnie na efekt ocieplenia klimatycznego, im krótsza jest droga jedzenia od producenta na Twój talerz, tym mniejszy jej szkodliwy wpływ na środowisko,
- kupuj produkty jak najmniej przetworzone, czyli takie, do których wyprodukowania potrzebne było jak najmniej energii,
- ogranicz jedzenie mięsa, zwłaszcza wołowiny, wyprodukowanie 1 kg mięsa wymaga nakładów ok. 20 tys. litrów wody oraz 12 kg zboża i soi, a **hodowla wytwarza od 20 do 50 proc. wszystkich gazów cieplarnianych, miłośnicy mięsa generują najwyższy ślad węglowy** (3,3 ton gazów cieplarnianych), podczas gdy weganie zaledwie 1,5 tony,
- wybieraj ryby pochodzące ze zrównoważonego rybołówstwa,
- bierz ze sobą na zakupy torby wielokrotnego użytku i unikaj produktów przesadnie pakowanych w tworzywa sztuczne, sprawdzaj, czy na opakowaniu znajduje się znak świadczący o możliwości recyklingu,
- kupuj tylko to, czego potrzebujesz, aby uniknąć marnotrawienia żywności, nie kupuj oczami, rób listę zakupów.

### Odzież:

- wybieraj wysokogatunkowe ubrania, których nie będzie trzeba wyrzucić po jednym praniu, dbaj o nie,
- wymieniaj się ubraniami z innymi, pożyczaj je lub kupuj używane,
- kupuj ubrania wyprodukowane w sposób odpowiedzialny, np. z materiałów pochodzących z recyklingu lub posiadające oznakowanie ekologiczne.

### Transport:

- jeżeli możesz przemieszczaj się na rowerze lub korzystaj z transportu publicznego,
- przemyśl, kiedy i jak jeździsz samochodem, warto też sprawdzić możliwość carpoolingu, czyli wspólnych przejazdów prywatnymi autami,
- jeśli już musisz wsiąść za kierownicę, warto zapoznać się z zasadami ecodrivingu, czyli po prostu ekonomicznej jazdy, taki styl prowadzenia auta może dość istotnie ograniczyć zużycie paliwa i emisję CO<sub>2</sub>, jest zatem przyjazny nie tylko dla planety, ale także dla Twoich finansów, kolejny plus? – wolniejsze zużycie części aut, jak np. opony,
- podróżuj odpowiedzialnie, ogranicz latanie samolotami, podróże lotnicze w bardzo wysokim stopniu wpływają na zanieczyszczenia atmosfery, poza dwutlenkiem węgla na efekt cieplarniany mają także wpływ tlenki azotu, cząstki sadzy i smugi kondensacyjne pozostawiane przez samoloty w wysokich częściach troposfery,
- na co dzień staraj się wybierać aktywności i zajęcia niskoemisyjne – piesze wędrówki po lesie na pewno będą lepsze niż wycieczka autem do innego miasta.

### **Energia i odpady:**

- obniż temperaturę ogrzewania o 1°C, już to będzie miało znaczenie, zadbaj też o szczelność okien, aby zapobiec marnotrawstwu energii,
- bierz krótki prysznic,
- zakręć wodę, gdy myjesz zęby lub zmywasz naczynia,
- wyłącz urządzenia elektroniczne, nie pozostawiaj ich w trybie czuwania, nie zostawiaj telefonu podłączonego do prądu, kiedy bateria jest już naładowana,
- nie przechowuj zbędnych danych w chmurze (ślad cyfrowy!),
- nie kupuj przedmiotów, których będziesz używał krótko, by zastąpić je kolejnymi, zanim wyrzucisz i kupisz nowy sprzęt, sprawdź czy da się go naprawić,
- wybieraj produkty energooszczędne klasy „A” („etykieta energetyczna”),
- jeżeli możesz zastąp czajnik elektryczny, klasycznym na gaz, gotuj w nim odpowiednią ilość wody,
- pierz w niższej temperaturze,
- wymień żarówki na energooszczędne/ LED,
- ogranicz używanie suszarki do włosów, a najlepiej z niej zrezygnuj,
- żyj w stylu zero waste, opierając się na zasadzie 5 R: REFUSE (ang. **odmawiaj**), REDUCE (ang. **ograniczaj**), REUSE (ang. **użyj ponownie**), RECYCLE (ang. **segreguj odpady**), ROT (ang. **kompostuj**), stosowanie zasad zero waste w codziennym życiu ma duży wpływ na redukcję jednostkowego śladu węglowego,
- w miarę możliwości wyberz energooszczędne rozwiązania, wymianę samochodu czy budowę domu, taki zakup zazwyczaj będzie droższy, ale poniesione koszty zwrócą się w postaci mniejszego zużycia energii.

### **Odpowiedzialność:**

- nie udawaj, że problem globalnego ocieplenia i zanieczyszczenia środowiska nie istnieje, nie szukaj usprawiedliwień dla swojego konsumpcjonizmu, im szybciej każdy

z nas zrozumie swój wkład w ślad węglowy, tym większych zmian dokonamy w skali świata,

- wspieraj organizacje, które edukują, chronią i wzmacniają świadomość społeczną,
- głosuj na projekty obywatelskie, zakładające ochronę planety, budowę parków czy zielonych dachów,
- dziel się swoją wiedzą na temat zmian klimatu z innymi.

