

SPRIEVODCA ZELENÝM ERASMOM





CESTOVANIE

ZVÁŽENIE DESTINÁCIE

Aktuálna životná úroveň a vyspelosť dopravy umožňuje cestovať oveľa širším vrstvám obyvateľstva. Vieme sa dostať doslova do každého kúta sveta. Reklamy nás lákajú na nové zážitky - spoznávanie s miestnym sprievodcom, netradičné obdobia roka či nevšedné dopravné prostriedky.

V prvom rade je žiaduce zvážiť, či je vôbec nutné vycestovať. Mnoho kratších stretnutí sa dá pohodlne vyriešiť v online priestore. Ušetria sa tak náklady na cestu a ubytovanie, pohonné hmoty, energie a v neposlednom rade množstvo času.



HLAVNÝ PRESUN

Pri cestách do 500 km by ste mali použiť iný dopravný prostriedok ako lietadlo alebo auto s jedným pasažierom. Preskúmajte vlakové či autobusové spojenie aj so vzdialenejšími miestami. Pomalšie a dlhšie cestovanie môže byť zážitkom samo o sebe.

Čo tak skúsiť napríklad nočný vlak s pohodlnými spacími kabínami?



Erasmus+ ponúka na tieto účely

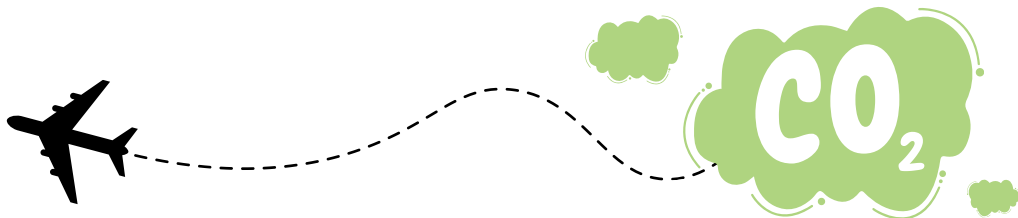
**AŽ O ŠTVRTINU VYŠŠIU
FINANČNÚ PODPORU,**

ktorá sa dá využiť na drahšie cestovné lístky oproti akciovým letenkám.



Ak sa cestovanie predĺži na viac dní (maximálne 3 jedným smerom), za každý vám bude pridelená **DENNÁ SADZBA GRANTU NAVYŠE** – môžete si z nej zaplatiť napríklad ubytovanie v mieste prestupu.

Ak letieť, pokúste sa o minimum prestupov a vyskúšajte alternatívu jedného letu kombinovaného s inými dopravnými prostriedkami. Lietadlá spotrebujú najviac paliva pri vzlietnutí a pristávaní, preto má jeden dlhší let menšiu uhlíkovú stopu než viac kratších.



TIP Letecká doprava je najmenej eco-friendly aj z dôvodu, že CO₂ vypustený vo veľkej výške má z hľadiska klímy horší dopad ako CO₂ vyprodukovaný na zemi.

VÝLETY PO OKOLÍ

Keď sa už nachádzate na mieste mobility, možno vás bude lákať preskúmať aj širšie okolie vašej destinácie.

Vyberte si miesta, ktoré sú dostupné vlakom, autobusom, alebo si viacerí prenajmite auto.



LOKÁLNA PREPRAVA

Ak je k dispozícii, využívajte verejnú dopravnú sieť. Pri kratších pobytoch sa môžu hodiť 24 či 48hodinové cestovné lístky, pri dlhších mesačné či štvrťročné predplatné.

Niektoré mestá dokonca ponúkajú v rámci zelených opatrení hromadnú dopravu **zadarmo**.

Riešením je aj kúpa staršieho bicykla, ktoré ku koncu mobility opäť predáte, či zdieľané elektrokolobežky.

JEDLO POČAS CESTY

V stravovacích zariadeniach na staniach a letiskách sú si dobre vedomí, že hlad zvyčajne víťazí nad rozpočtom. Doma pripravené občerstvenie vám pomôže šetriť nielen financie, ale aj odpad.

Dobrymi pomocníkmi sú rôzne uzatvárateľné nádoby, textilné vrecúška, voskované obrúsky, vlastná lyžička či príbor.

VODA

Cestujte s vlastnou fľašou. Či už je nerezová, farebná, so slamkou alebo obyčajná plastová z kúpeného nápoja, každá sa dá opakovane naplňať.

Prázdnu fľašu môžete preniesť aj cez osobnú kontrolu na letisku a doliať vodou na toailete alebo osobitnej fontánke s pitnou vodou.



NA MIESTE

NÁKUPY

Zistite, kde sa v blízkosti vášho nového bydliska či školy nachádzajú menšie obchody so sezónnymi potravinami, trhoviská, tržnice a obchody s čapovaným tovarom bez obalov. Na nákupy si môžete nosiť **vlastné tašky, vrecká alebo nádoby**.

TIP

Sezónnosť vie významne ovplyvniť uhlíkovú stopu: 1,3 kg CO₂ sa vyprodukuje pri letnom vypestovaní 1 kg miestnych veľkých paradajok, zato pri rovnakom množstve organických cherry paradajok z vykurovaného skleníka ide až 28,2 kg CO₂.

Zmenšiť svoju uhlíkovú stopu môžete aj nákupmi **oblečenia z druhej ruky**.

TIP

V stravovacích zariadeniach či jedálňach skúste dať prednosť **vegetariánskym či vegánskym pokrmom**. Vegánsky burger so syrom má uhlíkovú stopu 630 g a klasický hovädzí cheeseburger 3,2 kg CO₂.



TIP

Aj v kaviarni vyskúšajte **rastlinné alternatívy**: pri uhlíkovej stope kávy je hlavným problémom mlieko: jedna čierna káva má CO₂ stopu cca 87 g, kým jedno veľké latte až 552 g. Sójové „mlieko“ má viac ako dvojnásobne nižšiu uhlíkovú stopu oproti kravskému. Ešte priaznivejšie v tomto porovnaní vychádza mandľové „mlieko“.



V rôznych krajinách Európy sa viete dostať k potravinám a jedlám, ktorým **sa blíži doba expirácie** a sú preto výrazne lacnejšie – pozrite sa napríklad na webstránky či aplikácie [TooGoodToGo.com](https://www.toogoodtogo.com) alebo [Munch.eco](https://munch.eco).

ODPAD

Ako sa v danej krajine triedi odpad? Opýtajte sa svojich hostiteľov na miestny recyklačný systém, môže byť odlišný od slovenského.

Ak sa zúčastňujete konferencie, zvážte, či naozaj využijete propagačné materiály, ktoré sa zvyknú automaticky rozdávať účastníkom pri registrácii. Nehanbite sa povedať – ďakujem, neprosím si. Po skončení akcie **odovzdajte svoju menovku organizátorom na ďalšie použitie.**

PITNÁ VODA

V európskych krajinách spravidla tečie z vodovodu **pitná voda** – pre istotu si to overte u domácich, pretože kvalita sa môže v rôznych regiónoch líšiť. Ak je v poriadku, v čo najväčšej miere to využívajte a nenakupujte balenú vodu.

EKODOBROVOLNÍCTVO

Pokúste sa zapojiť do komunitných aktivít na **podporu ochrany životného prostredia** – čistenie parkov, swapy a burzy, prírodovedné vychádzky a iné. Z klimatického hľadiska majú výrazný účinok najmä opatrenia na zadržiavanie vody v krajine, podporu biodiverzity a ochrana prírodných ekosystémov.



LOKÁLNOSŤ

Pamiatky, o ktorých sa na internete píše veľkými písmenami, si spravidla návštevníci prezrú aj sami. Opýtajte sa svojich hostiteľov na zákutia, ktoré sa nenachádzajú v bedekroch, alebo ku ktorým majú osobný vzťah. Rovnako sa môžete revanšovať v domácom prostredí, keď budete v úlohe hostiteľa vy.



SUVENÍRY

Namiesto x-tej magnetky vyrobenej v ďalekej rozvojovej krajine prineste svojim blízkym **trvanlivé jedlé produkty miestnych farmárov** alebo **praktické predmety** z dielní lokálnych remeselníkov.



VEDENIE PROJEKTU

Pokúste sa viac pracovať v **digitálnom priestore** a tlačit si iba nevyhnutné dokumenty. Dajte prednosť recyklovanému papieru a eko tonerom. Prázdne náplne do tlačiarne odovzdajte na zbernom mieste alebo vráťte dodávateľovi.

Zaradíte do programov projektových stretnutí či žiackych výmen **aktivity s ekologickým obsahom**, napríklad výsadbu zelene, kosenie invazívnych rastlín či montáž vtáčích búdok a hmyzích hotelov.



Kombinujte fyzické stretnutia s virtuálnymi, najmä ak majú trvať menej ako 3 hodiny.

Na cesty za partnermi využite ekologickejšie spôsoby dopravy ako **vlak** a **autobus**. Pri leteckých spojeniach sa pokúste o čo najmenší počet prestupov a kombinovanú dopravu.

Na seminároch a projektových stretnutiach môžete podávať **vegetariánske** či **vegánske občerstvenie**, vodu v džbánoch a nepoužívať jednorazové poháre či príbory.



Zviditeľňujte svoj projekt na **úžitkových alebo jedlých predmetoch** lokálnej výroby. Tímové tričká môžu pochádzať zo second-handu alebo zo šatníkov účastníkov, na ktoré dáte vyrobiť sieťotlačou logo projektu.



Odpad na škole triedte podľa **separačných nádob vo vašej obci**, biologický odpad kompostujte, ak na to máte priestor. O týchto možnostiach informujte aj projektových partnerov a ďalších hostí.

Využívajte **zdieľané úložiská, Padlet a rôzne aplikácie**, ale všetko s mierou. Pravidelne si čistite elektronické zariadenia od súborov a programov, ktoré nevyužívate. Digitálny sektor vyprodukuje ročne toľko CO₂ ako celosvetový letecký priemysel ([A quick guide to your digital carbon footprint](#)).

Podporte miestnu mobilitu vytvorením priaznivých podmienok pre nemotorovú dopravu. Zriadte v priestoroch školy **stojiská na bicykle** alebo **možnosť na dobíjanie elektrokolobežiek**.



Podel'te sa o svoju dobrú prax a pýtajte sa na dobrú prax svojich partnerov. Hľadajte inšpirácie, napríklad aj na **stránke národnej agentúry** alebo na platforme **SALTO Green** či **EU Academy**.

MOŽNO VÁM POMÔŽE VEDIEŤ, ŽE...



RAKÚSKO má veľmi dobrú a cenovo dostupnú sieť verejnej dopravy, väčšinou aj prispôbenú osobám s obmedzenými pohybovými schopnosťami.

Vo väčších mestách v **BELGICKU** sú k dispozícii modré bicykle cez aplikáciu Blue Bike.



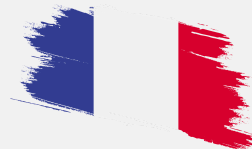
V **GRÉCKU** sa každý týždeň koná množstvo trhov, na ktorých je možné kúpiť čerstvé sezónne potraviny. Na vidieku pretrváva veľmi silná kultúra dlhodobého používania, opravovania a opätovného využívania vecí. Farmári a vinohradníci ponúkajú dobrovoľníkom prácu na ošetrovaní a spracúvaní hrozna či olív.



LUXEMBURSKO je prvou krajinou, ktorá má systém verejnej dopravy úplne zadarmo. Taktiež má výbornú sieť cyklotrás, v čom sa podobá na **HOLANDSKO**.



Organické farmárčenie a potravinové trhy majú tradíciu aj v **ŠPANIELSKU**.



Vo **FRANCÚZSKU** množstvo miest ponúka zadarmo dlhodobý prenájom bicyklov. Aby sa podporilo využívanie hromadnej dopravy, často sú v ponuke lacné lístky, predovšetkým pre mladých ľudí. Pribúda reštaurácií a obchodov, ktoré vám ochotne zabalia jedlo do vašich vlastných nádob. Webstránka leboncoin.fr je bazárom najrôznejších predmetov z druhej ruky. Francúzske potravinové trhy sú legendárne a konajú sa pravidelne vo väčšine miest a obcí aspoň raz za týždeň.

V **CHORVÁTSKU** sa na záchranu nespotrebovaného jedla používa aplikácia Crumbs. Sharing is Caring je populárna skupina na chorvátskom facebooku, cez ktorú je možné ponúknuť alebo nájsť rôzne ne/potrebné predmety. Rodinné farmy ponúkajúce domáce produkty spoznáte podľa označenia OPG.



V **ESTÓNSKU** sa v októbri organizuje Impact Day – konferencia zameraná na zodpovedné podnikanie a nachádzanie udržateľných riešení. Mnoho organizácií sa zapája do World Clean up Day. Popularitu naberá zakladanie komunitných záhrad.



V **LOTYŠSKU** sú populárne komunitné akcie zamerané na čistenie okolia.



V **LITVE** sa každú jar účastníci Erasmus mobilít stretávajú pod vedením tamojšej národnej agentúry, aby spoločne vysádzali les – za 4 roky tak pribudlo 40 tisíc stromov.



Erasmus+



**SAAIC – Národná agentúra Erasmus+ pre vzdelávanie
a odbornú prípravu**

Križkova 9
811 06 Bratislava

*Prí tvorbe tipov boli použité údaje z knihy How bad are bananas,
© Mike Berners-Lee, 2010, 2020*



www.erasmusplus.sk/ekologia-a-zivotne-prostredie/