



Dofinansowane przez
Unię Europejską

W ramach projektu:



Przygotowane przez:

Fundacja „Fundusz Inicjatyw”
("Initiative Fund" Foundation)
Prometeo

Działanie nr 3

ZESTAW ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU VET

Aktywny transport i mobilność



Publikacja darmowa

Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Nazwa obszaru: Aktywny transport i mobilność
Pytania/stwierdzenia związane z obszarem

NR	Pytanie/oświadczenie	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy	Nie dotyczy
Dla osób indywidualnych						
1.	Wybierając samochód biorę pod uwagę jego poziom emisji					
2.	Nawet w przypadku krótkich wycieczek lokalnych planuję najszybszą trasę					
3.	Wybieram produkty lokalne, których nie trzeba daleko transportować					
4.	Jeśli to możliwe, wolę podróżować pociągiem niż samolotem					
5.	Jeśli to możliwe, zamiast udawać się do urzędu/przychodni itp., korzystam z publicznych e-usług.					
6.	Jeśli tylko mogę, korzystam z roweru jako środka transportu					
7.	Wybieram komunikację miejską zamiast samochodu					
8.	Korzystam z carpoolingu (dzielenia samochodu z innymi) – jeśli jest to możliwe na mojej trasie					
9.	Planując wyjazdy, biorę pod uwagę ich wpływ na środowisko					
10	Staram się planować i łączyć swoje zajęcia, zakupy itp. tak, aby podczas jednego wyjazdu móc zaspokoić kilka potrzeb					
11.	Rozważam alternatywne środki transportu, takie jak spacer czy jazda na rolkach, aby zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko					
12.	Rozważam ekologiczne opcje transportu, takie jak pojazdy elektryczne lub samochody wodorowe					
13.	Świadomie unikam niepotrzebnych wyjazdów, preferując rozwiązania lokalne lub spotkania zdalne, aby zmniejszyć zużycie paliwa					

14.	Wolę podróżować pociągiem lub innym transportem publicznym niż indywidualnym samochodem					
15.	Propaguję ekologiczne metody transportu angażując się w działalność społeczną lub wspierając organizacje walczące z zanieczyszczeniem środowiska					
Dla organizacji						
1.	Tam, gdzie to możliwe, instytucja organizuje spotkanie online zamiast spotkania twarzą w twarz, które wymaga podróży					
2.	Organizacja podejmuje konkretne działania mające na celu ograniczenie emisji spalin związanych z użytkowaniem samochodów służbowych					
3.	Organizacja angażuje się w programy wspólnego korzystania z samochodu lub wspólnego korzystania z samochodu, aby zmniejszyć liczbę pojazdów na drogach					
4.	Organizacja angażuje się w partnerstwa ze społecznościami lokalnymi, instytucjami publicznymi lub organizacjami pozarządowymi w celu promowania zrównoważonej mobilności					
5.	Organizacja promuje wśród swoich pracowników aktywny transport i zrównoważoną mobilność					

Instrukcja samooceny dla osób indywidualnych:

Za każdą odpowiedź „zawsze” i „często” otrzymujesz 1 punkt.

Liczba punktów: od 15 do 12 - *Świetnie sobie radzisz i wspierasz zrównoważony rozwój naszej planety - działaj dalej.*

Liczba punktów: od 11 do 8 - *Widać, że działasz na rzecz zrównoważonego rozwoju naszej planety - kontynuuj tak i zastanów się, co jeszcze możesz zrobić.*

Liczba punktów: od 7 do 4 - *Podejmujesz kroki na rzecz zrównoważonego rozwoju planety, ale warto byłoby rozszerzyć swoje działania. Zastanów się, jakie zmiany możesz wprowadzić.*

Liczba punktów: od 3 do 0 - *To raczej początek Twojej drogi do zrównoważonego rozwoju naszej planety. Nie zniechęcaj się i pomyśl, co możesz zrobić. Nawet małe rzeczy mają duże znaczenie, jeśli robi je wiele osób.*



Przydatna informacja

Fakty naukowe

1. Szacuje się, że 22% globalnej emisji dwutlenku węgla (CO₂) ma związek z sektorem transportu, a wpływ ten będzie wzrastał w miarę rozwoju miast i coraz większej liczby mieszkańców miast korzystających ze środków transportu napędzanych węglem.
2. Dla 25% osób korzystających z usług wspólnych przejazdów posiadanie prywatnego samochodu nie jest już istotne.
3. W przypadku hulajnóg elektrycznych stwierdzono, że liczba użytkowników wzrosła o około 77% między lutym a majem 2019 r.
4. Obszary miejskie odpowiadają za 23% emisji dwutlenku węgla pochodzącego z transportu.
5. Według danych Europejskiej Agencji Środowiska w 2017 r. zaledwie 0,5% całkowitej emisji gazów cieplarnianych w UE pochodziło z sektora kolejowego.
6. Transport odpowiada za 1/3 światowej emisji CO₂ wynikającej z działalności człowieka, co ma istotny wpływ na zmiany klimatyczne.



7. Porównując samotną jazdę do podróżowania komunikacją miejską, korzystanie z komunikacji miejskiej zmniejsza emisję CO₂ o 45%, co prowadzi do zmniejszenia zanieczyszczenia atmosfery i poprawy jakości powietrza.
8. Transport znajduje się w centrum wielu wyzwań związanych z rozwojem gospodarczym i społecznym, odpowiadając za około 64% światowego zużycia ropy naftowej, 27% całkowitego zużycia energii i 23% światowych emisji dwutlenku węgla związanych z energią.





13. Stosując zasady eco-drivingu kierowca ma możliwość zmniejszenia zużycia paliwa o około 30%, zmniejszenia zużycia mechanicznego podzespołów samochodu; dba o środowisko naturalne redukując emisję CO₂ i hałasu oraz zmniejsza ryzyko kolizji lub wypadku.
 14. Według Głównego Urzędu Statystycznego w 2020 r. transport publiczny przewiózł 2,3 mld pasażerów, co stanowiło 42% ogółu przewozów pasażerskich w kraju.
 15. UE emituje 3,717 mln ton dwutlenku węgla rocznie. Transport odpowiada za 23,7% emisji dwutlenku węgla do atmosfery. 71,8% dwutlenku węgla w transporcie emituje transport drogowy
9. Od 2013 r. emisje dwutlenku węgla pochodzące z samych lotów wewnątrz europejskich wzrosły o 28%, podczas gdy inne sektory ograniczyły swoje emisje.
 10. Około 82% emisji pochodzi z pojazdów osobowych. Autobusy i pociągi stanowią zaledwie 6%, co czyni je znacznie bardziej przyjaznymi dla środowiska niż samochody osobowe i ciężarowe.
 11. Ponad 90% całego transportu drogowego opiera się na ropie. Liczba ta jest prawie równa całkowitemu światowemu zużyciu ropy naftowej, które wynosi 60%.
 12. Emisje gazów cieplarnianych z samochodów hybrydowych są wyjątkowo niskie; może być od 26% do 90% niższy w porównaniu do samochodów standardowych.





INDYWIDUALNE OSOBY:

- Jednym z najprostszych sposobów ograniczenia emisji gazów pochodzących z transportu jest korzystanie z transportu publicznego. Podróż autobusem, tramwajem czy metrem jest często szybsza i tańsza niż samochodem, a także eliminuje problemy z parkowaniem czy staniem w korkach. (<https://www.cbre.pl/insights/articles/ekologiczne-srodki-transportu>)
- Carpooling to wspólna podróż kilku osób jednym samochodem. To sposób na zmniejszenie liczby pojazdów na drogach, a co za tym idzie zmniejszenie emisji spalin, hałasu i korków. Carpooling pozwala także zaoszczędzić na paliwie, parkingach i kosztach biletów. Carpooling można zorganizować zarówno na krótkie dojazdy do pracy czy szkoły, jak i na dłuższe trasy międzymiastowe. (<https://www.cbre.pl/insights/articles/ekologiczne-srodki-transportu>)
- Korzystanie z roweru jako środka transportu do dojazdów do pracy to kolejny świetny pomysł na ekologiczny transport. Jazda na rowerze zamiast jazdy samochodem w ogromnym stopniu przyczynia się do oczyszczania atmosfery z gazów cieplarnianych. (<https://www.conserve-energy-future.com/modes-and-benefits-of-green-transportation.php>)
- Oprócz samochodów elektrycznych na rynek wchodzi także indywidualne środki transportu, takie jak segway, rowery, deskorolki i hulajnogi. Jeśli możesz dojeżdżać do pracy takimi pojazdami, zrezygnuj z samochodu lub autobusu! Zadbaj nie tylko o powietrze w swoim mieście, ale także o swoją kondycję. (<https://goodie.pl/blog/9-sposobow-jak-zyc-bardziej-ekologicznie/7231>)
- Podróż pociągiem jest także bardziej ekologiczna niż lot samolotem. Według oficjalnych danych pociągi znacznie mniej zanieczyszczają środowisko (<https://turystyka.wp.pl/samolotczy-pociag-sprawdzamy-czym-lepiej-podrozowac-po-polsce-6792783771798368a>)



ORGANIZACJE:

- Udogodnienia dla podróżujących rowerem coraz częściej pojawiają się także w biurach, m.in. przebiegające rowery, osobne wejścia na parking, prysznice i szafki dla rowerzystów – powoli stają się standardem. Wielu właścicieli budynków dba także o miłośników dwóch kółek wśród społeczności najemców, organizując bezpłatne przeglądy remontowe i nagrody za wybór ekologicznego środka transportu. (<https://www.cbre.pl/insights/articles/ekologiczne-srodki-transportu>)
 - Warto promować wśród swoich pracowników dojazdy do pracy ekologicznymi środkami transportu i zapewniać udogodnienia m.in. w postaci parkingów dla rowerów czy dogodnej lokalizacji z dostępem do komunikacji miejskiej, tak aby pracownicy świadomie wybierali najlepszy, ekologiczny środek transportu. (<https://www.cbre.pl/insights/articles/ekologiczne-srodki-transportu>)
 - Ekologiczna flota w firmie – Jeśli Twoi pracownicy na co dzień muszą podróżować samochodami służbowymi, warto dowiedzieć się nieco o ekologicznych rozwiązaniach w obszarze floty firmowej. Wybór odpowiednich pojazdów lub przeszkolenie zespołu w zakresie ekologicznej jazdy z pewnością zmniejszy wytwarzanie śladu węglowego, jaki wynika z działalności Twojej firmy. (<https://ekologiczni.com.pl/ekologiczny-transport-w-firmie/>)
 - Załatw jak najwięcej spraw biznesowych online – bez zbędnych formalności i konieczności poruszania się po mieście. (<https://www.mbank.pl/mbank-news/strefa-przedsiębiorcy/biznesowe-podpowiedzi/jak-byc-eko-w-biznesie.html>)
 - Carpooling - ekologiczny transport ze znajomymi z pracy. Świetną opcją dla pracowników, dla których ekologiczny transport miejski nie wchodzi w grę, jest carpooling. To angielskie określenie, które oznacza po prostu „napełnić samochód”. W praktyce oznacza to, że jednym samochodem podróżuje kilka osób z jednej firmy. Zabranie po drodze przynajmniej jednego przyjaciela z pracy już robi różnicę. (<https://stojo.pl/ekologiczny-transport-w-firmie-jak-to-zaplanowac>)
-

NARZĘDZIA EDUKACYJNE

Szarady transportowe (5-7 minut)

Opis: „Transportowe Szarady” to dynamiczna forma promowania aktywnych środków transportu i mobilności poprzez angażowanie uczestników w interaktywne gry słowne związane z chodzeniem, jazdą na rowerze oraz korzystaniem z transportu publicznego lub alternatywnych rozwiązań mobilności. Gra ta nie tylko zapewnia rozrywkę, ale także podkreśla znaczenie zdrowych i ekologicznych środków transportu.

Materiały: Do uruchomienia tej gry nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały. Wystarczy podzielić uczestników na grupy.

Czas trwania: Czas gry został skrócony do 7 minut, co pozwala na jej efektywne wykorzystanie podczas zajęć edukacyjnych.

Instrukcje: Uczestnicy dzielą się na małe grupy. Każda grupa na zmianę wybiera jeden środek transportu lub rozwiązanie mobilności i prezentuje je za pomocą gestów, mimiki i ruchów ciała, bez użycia słów.

Pozostałe grupy mają za zadanie odgadnąć, jaki konkretny środek transportu jest prezentowany w określonym czasie. Grupa z największą liczbą poprawnych odpowiedzi zostaje ogłoszona zwycięzcą.

Ta aktywność zapewnia zarówno zabawę, jak i naukę, podkreślając korzyści płynące z aktywnego transportu.



Jak podróżować?(10-15 minut)

Opis: Celem narzędzia jest ocena sposobu podróżowania uczestników – z jakiego środka transportu korzystają najczęściej. Czy są to ekologiczne środki transportu? Co mogą zmienić w swoich sposobach poruszania się i podróżowania, aby uczynić je bardziej przyjaznymi dla środowiska?

Materiały: Arkusz ćwiczeń/kwestionariusz z tabelą do oceny sposobów poruszania się/transportu z wyszczególnionymi środkami transportu i sposobami poruszania się, m.in. pieszo/pieszo, samochodem, komunikacją miejską (autobus, trolejbus, tramwaj, metro), rowerem, hulajnogą, deskorolką, samolotem, pociągiem, innym (jakim?) i kolumnami „Jak często/w jakim celu?” + „Co mogę zmienić?”

Czas trwania: 10-15 minut

Instrukcje: Uczestnicy zastanawiają się nad swoimi nawykami dotyczącymi podróżowania i transportu. Wypełniają kartę pracy, wpisując w tabelkę jak często, jakim środkiem transportu i w jakim celu korzystają. Jeśli zauważą, że np. zawsze i wszędzie jeżdżą samochodem, muszą zastanowić się, co mogą zmienić w swoim podejściu, aby było bardziej ekologicznie (np. raz w tygodniu dojeżdżać rowerem do pracy).

Uczestnicy mogą korzystać z wszelkich dostępnych zasobów/pomocy, m.in. Internet. Mogą także dodać swoje sugestie dotyczące środków transportu, z których korzystają lub chcieliby zacząć korzystać (a które nie zostały ujęte - stąd kolumna „inne”).

Działanie to pozwala uczestnikom zastanowić się nad swoimi codziennymi wyborami dotyczącymi mobilności i transportu w kontekście dbałości o rozwiązanie bardziej ekologiczne, zrównoważone i przyjazne dla środowiska.

Dynamiczna Dyskoteka Ekologiczna (10-15 minut)

Opis: Dynamiczna Dyskoteka Ekologiczna to akcja, która w atrakcyjny sposób łączy ruch i muzykę, mając na celu podkreślenie kluczowego znaczenia zrównoważonego transportu. To profesjonalnie zaprojektowane ćwiczenie zapewnia interaktywną formę uczenia się, angażując uczestników w dynamiczne zajęcia.

Materiały: Do wykonania tego ćwiczenia potrzebne będą: odtwarzacz muzyki oraz przygotowana playlista lub piosenka do ćwiczenia.

Czas trwania: Zajęcia trwają zazwyczaj od 10 do 15 minut, co pozwala na ich płynną integrację w ramach lekcji lub innych programów edukacyjnych.

Instrukcja: Po rozpoczęciu ćwiczenia włącz dynamiczną i inspirującą muzykę. Uczestnicy będą mieli możliwość swobodnego tańca i poruszania się po sali w rytm muzyki.

W pewnym momencie trener wyłączy muzykę i poda Ci konkretny środek zrównoważonego transportu, taki jak jazda na rowerze, spacer lub wspólne podróżowanie.

Uczestnicy będą musieli szybko zatrzymać się w pozycji odpowiadającej wybranemu środkowi transportu. Kto nie zrobi tego na czas, odpada z gry. Proces jest powtarzany, aż na końcu pozostanie tylko jeden uczestnik.

Działanie to pozwala uczestnikom zastanowić się nad swoimi codziennymi wyborami dotyczącymi mobilności i transportu w kontekście dbałości o rozwiązanie bardziej ekologiczne, zrównoważone i przyjazne dla środowiska.



Zewnętrzne narzędzia cyfrowe

Raporty dotyczące ekologicznych samochodów
(<https://www.greencarreports.com/>):

Green Car Reports to witryna internetowa zawierająca aktualności, recenzje i informacje na temat pojazdów ekologicznych, w tym pojazdów elektrycznych, hybrydowych i pojazdów na paliwa alternatywne. Porusza takie tematy, jak emisje, efektywność paliwowa i postęp w zrównoważonym transporcie.

Transport publiczny (<https://transitapp.com/>):

Transit to aplikacja mobilna, która dostarcza w czasie rzeczywistym informacji o środkach transportu publicznego, w tym o autobusach, pociągach i systemach wypożyczania rowerów. Oferuje funkcje takie jak planowanie trasy, aktualne czasy przybycia i szczegółową nawigację, zapewniające podróżowanie przyjazne dla środowiska.

Wynik spaceru (<https://www.walkscore.com/>):

Walk Score to strona internetowa oceniająca zdolność chodzenia po dzielnicach i miastach. Zapewnia ocenę możliwości przejścia pieszego dla określonych adresów, wraz z informacjami o pobliskich udogodnieniach, możliwościach transportu publicznego i infrastrukturach rowerowych, zachęcając do spacerów i innych form aktywnego transportu.



Rowerzyści (<https://www.bikecitizens.net/>):

Bike Citizens to aplikacja i platforma mobilna promująca rower jako zrównoważony środek transportu. Oferuje funkcje takie jak planowanie tras, nawigacja przyjazna dla rowerów i zaangażowanie społeczności, zachęcając użytkowników do wyboru roweru do codziennych dojazdów do pracy i zajęć rekreacyjnych.

Portal wiedzy SLoCaT (<https://www.slocat.net/>):

Portal Wiedzy SLoCaT to platforma udostępniająca zasoby, publikacje i dane związane ze zrównoważonym, niskoemisyjnym transportem. Obejmuje takie tematy, jak planowanie zrównoważonej mobilności, transport publiczny, transport aktywny i ramy polityki, oferując cenne spostrzeżenia badaczom, praktykom i decydom.

Zielony NCAP (<https://www.greenncap.com/>):

Inicjatywa promująca rozwój samochodów, które są energooszczędne i powodują jak najmniej szkód dla środowiska. Jej celem jest poprawa jakości powietrza, którym oddychamy, minimalizacja zużycia zasobów wykorzystywanych w transporcie pasażerskim oraz ograniczenie globalnego ocieplenia.

Green NCAP oferuje Life Cycle Assessment, czyli ocenę cyklu życia pojazdu. Jest to metoda szacowania całkowitego wpływu pojazdu na środowisko w całym jego cyklu życia. Oceń, jak radzi sobie Twój samochód



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-
Na tych samych warunkach
(CC BY-NC-SA)

Niniejsza licencja umożliwia innym remiksowanie, dostosowywanie i rozwijanie Twojej pracy w celach niekomercyjnych, pod warunkiem, że podają Ci informacje i udzielają licencji na swoje nowe dzieła na identycznych warunkach.

Darmowa publikacja



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Zastrzeżenie:

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.