



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Erasmus+, typ akcji KA210-VET – Partnerstwa na małą skalę w sektorze
kształcenia i szkolenia zawodowego

„Przewodnik”

(ang. “How-to Guide”)

**łatwa do wydrukowania, czarno-biała wersja
(sugerowany wydruk na papierze z recyklingu)**

opracowany w ramach projektu
**Co kształcenie zawodowe może zrobić dla działań na rzecz
klimatu (VEforCA)**

Nr projektu: 2021-2-PL01-KA210-VET-000047985

przez:
Fundację „Fundusz Inicjatyw” i Prometeo

Wersja polska

Darmowa publikacja

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.



Spis treści

Wstęp	4
Instrukcje dla Użytkowników	4
Obszar 1: Oszczędzanie wody	6
Pytania/stwierdzenia związane z obszarem.....	6
Dla indywidualnych osób	6
Dla organizacji	7
Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze	8
Indywidualne osoby:.....	8
Organizacje:	9
Obszar 2: Oszczędzanie energii.....	10
Dla indywidualnych osób	10
Dla organizacji	11
Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze	13
Indywidualne osoby:.....	13
Organizacje:	14
Obszar 3: Inteligentne zakupy (smart shopping) i żywność	16
Dla indywidualnych osób	16
Dla organizacji	17
Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze	18
Indywidualne osoby:.....	18
Obszar 4: Gospodarka odpadami.....	20
Dla indywidualnych osób	20
Dla organizacji	21
Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze	23
Indywidualne osoby:.....	23
Organizacje:	24
Obszar 5: Aktywny transport i mobilność	26
Pytania/stwierdzenia związane z obszarem.....	26
Dla indywidualnych osób	26
Dla organizacji	27
Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze	29
Indywidualne osoby:.....	29
Organizacje:	30
Obszar 6: Zmniejszanie naszego (cyfrowego) śladu węglowego.....	31
Dla indywidualnych osób	31
Dla organizacji	33



Dofinansowane przez Unię Europejską

Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze	34
Indywidualne osoby:.....	34
Organizacje:	35



Wstęp

„Przewodnik” (ang. “How-to Guide”) do wydrukowania (wydruk na papierze z recyklingu, co jest zgodne z ideą świadomości ekologicznej promowanej w projekcie) zawiera elementy „Zestawu edukacyjnego na rzecz zrównoważonego rozwoju” – wyniku Działania nr 3 w ramach projektu Erasmus+ pt. „Co edukacja zawodowa może zrobić dla działań na rzecz klimatu – What Vocational Education can do for Climate Action (VEforCA)” realizowanego w ramach polsko-włoskiego partnerstwa dwóch instytucji edukacyjnych: Fundacji „Fundusz Inicjatyw” (Polska) oraz Prometeo (Włochy), w formie pytań/stwierdzeń związanych z danym obszarem świadomości ekologicznej (podzielone na dwie kategorie: do użytku indywidualnych osób i instytucji VET) oraz określający sposoby/działania w zakresie oszczędzania w danym obszarze (podzielone na dwie kategorie: osoby indywidualne i instytucje VET), których celem jest doradztwo dla uczestników VET, zwłaszcza tych pochodzących ze środowisk defaworyzowanych, na temat tego, jak wprowadzać zachowania przyjazne dla środowiska w codziennym życiu, by zachęcać do (a) refleksji na temat kluczowych nawyków oraz (b) możliwych alternatyw.

„Przewodnik” zawiera wskazówki i sugestie umożliwiające czytelnikowi zareagowanie na pilną potrzebę pobudzenia krytycznej refleksji i przejścia na zrównoważone zachowania, sformułowane w sposób aktywnie angażujący czytelnika w bezpośrednią refleksję na temat konkretnych codziennych postaw i zachowań.

Instrukcje dla Użytkowników

Pytania/stwierdzenia związane z danym obszarem świadomości ekologicznej (w podziale na dwie kategorie: indywidualne osoby i instytucje VET)

W części „Pytania/stwierdzenia dotyczące danego obszaru świadomości ekologicznej” zawarta jest instrukcja do przeprowadzenia samooceny.

Wskazówki dotyczące korzystania:

- Materiał zawarty także w drukowanym przewodniku (“How-to Guide”) do użytku dla obu grup – indywidualnych osób oraz instytucji sektora kształcenia i szkolenia zawodowego. Materiał może zostać wykorzystany przez doradców, trenerów/edukatorów podczas udzielania porad, w trakcie sesji doradztwa zawodowego czy zajęć ekologicznych, np. do pomiaru początkowego i końcowego poziomu świadomości ekologicznej – np. na pierwszej lekcji oraz – dla porównania – na etapie końcowym kursu.



Dofinansowane przez Unię Europejską

- Materiał można również zaadaptować i zmodyfikować tak, aby można go było wykorzystać jako ćwiczenie rozgrzewkowe, energetyzujące i/lub do dyskusji grupowych/burzy mózgów, aby na przykład przeanalizować, dlaczego niektóre zachowania przyjazne dla środowiska są trudniejsze do wdrożenia niż inne, jakie są tego przyczyny, jak pokonać te przeszkody itp. Pomysły są nieograniczone.
- Materiał można łatwo wydrukować i rozdać uczestnikom/uczestniczkom.
- Na użytek instytucji VET – może być wykorzystany podczas szkoleń stacjonarnych, jako ankieta do pomiaru poziomu świadomości wśród pracowników i w samej organizacji.
- Materiał można z powodzeniem wykorzystać do samooceny, autorefleksji/samokształcenia.

Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w danym obszarze (w podziale na dwie kategorie: osoby indywidualne i instytucje VET)

Wskazówki dotyczące korzystania:

- Materiał można również zaadaptować i zmodyfikować tak, aby można go było wykorzystać jako ćwiczenia rozgrzewkowe, energetyzujące i/lub dyskusje grupowe/burzę mózgów podczas zajęć.
- Materiał może zostać wykorzystany przez doradców, edukatorów/trenerów do podnoszenia świadomości ekologicznej uczestników/uczestniczek.
- Materiał można łatwo wydrukować i rozdać uczestnikom/uczestniczkom.
- Materiał można z powodzeniem wykorzystać do samodzielnej nauki.
- Instytucje VET mogą wykorzystać ten materiał w celu zdobycia wiedzy na temat pomysłów/inicjatyw i działań proekologicznych, które można wdrożyć w organizacji w celu podniesienia jej poziomu zrównoważonego rozwoju.



Obszar 1: Oszczędzanie wody

Pytania/stwierdzenia związane z obszarem						
Lp.	Pytanie/stwierdzenie	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy	Nie dotyczy
Dla indywidualnych osób						
1.	Zbieram deszczówkę					
2.	Biore prysznic zamiast kąpieli					
3.	Do mycia zębów używam kubka (nie myję zębów pod bieżącą wodą)					
4.	Używam perlatorów w bateriach i deszczownicy pod prysznicem					
5.	Nie uruchamiam pralki/zmywarki, dopóki nie jest pełna					
6.	Gotując wodę w czajniku, wlewam tylko tyle, ile naprawdę potrzebuje					
7.	Myję owoce i warzywa w misce z wodą zamiast pod bieżącym strumieniem					
8.	Wykorzystuję wodę z mycia warzyw i owoców do podlewania kwiatów					
9.	Używam mopa lub wiadra zamiast węża ogrodowego do mycia samochodu					
10.	Monitoruję swój licznik wody, aby świadomie kontrolować jej zużycie					
11.	Wybieram rośliny rodzime, które są dostosowane do lokalnych warunków i wymagają mniejszej ilości wody					
12.	Korzystam z kompostownika, aby zmniejszyć zużycie wody w ogrodzie					
13.	Zbieram wodę z prysznica, podczas oczekiwania na ciepłą wodę, i używam jej np. do podlewania roślin					



Dofinansowane przez Unię Europejską

14.	Wybieram urządzenia gospodarstwa domowego o niskim zużyciu wody, takie jak pralki i zmywarki					
15.	Sprawdzam, czy nie ma przecieków w instalacji wodnej w moim domu					
Dla organizacji						
1.	Organizacja stosuje techniki recyrkulacji i odzyskiwania wody w swoich procesach produkcyjnych					
2.	Organizacja szkoli pracowników w zakresie świadomego korzystania z wody i jej oszczędzania					
3.	Organizacja inwestuje w systemy monitorowania wody, które pomagają w identyfikacji i naprawie przecieków					
4.	Organizacja promuje używanie wody pitnej w sposób odpowiedzialny i zwraca uwagę na unikanie jej marnotrawstwa					
5.	Organizacja stosuje technologie oszczędzające wodę, takie jak efektywne urządzenia sanitarno-higieniczne					

Instrukcja samooceny dla indywidualnych osób:

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 swoje działania i zastanów się, co jeszcze możesz zrobić.*

Liczba punktów: od 7 do 4 - *Podjęmujesz 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.*



Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze

Indywidualne osoby:

1. Pij wodę z kranu – zrezygnuj z wody butelkowanej na rzecz wody z kranu. Oszczędzisz pieniądze, czas i środowisko naturalne. W kranie w kuchni płynie kilkadziesiąt razy tańsza, w nic nieopakowana woda o bardzo zbliżonym składzie mineralnym. Podobnie jak woda w całej Unii Europejskiej spełnia ona normy wody zdatnej do picia bez przegotowania. Jeżeli potrzebujesz, uzdatniaj wodę w domu – korzystając z dzbanka filtrującego wodę lub odpowiednich systemów poprawiających jakość wody wodociągowej. (<https://włączoszczędzanie.pl/oszczędzanie-wody/>)
2. Oszczędzanie wody polega między innymi na niedopuszczaniu do jej niepotrzebnego wypływu z instalacji wodnej, racjonalnym użytkowaniu oraz ograniczeniu ilości stosowanych nawozów sztucznych, środków ochrony roślin i detergentów. (<https://zpe.gov.pl/a/zasoby-wody-i-ich-ochrona/D7npMF5Lo>)
3. Zamontuj słuchawkę prysznicową z reduktorem przepływu wody. Na poziom wypływu wody z baterii wpływają rozwiązania stosowane nie tylko w bateriach, ale również w słuchawkach prysznicowych. Warto wspomnieć o systemie posiadającym reduktor przepływu automatycznie reagującym na zmiany ciśnienia wody. Ten specjalny ogranicznik może mieć postać okrągłej tulei wkręcanej w słuchawkę (perlator prysznicowy), lub montowanej baterii natryskowej, zmniejszającej strumień wody nawet do 4 litrów na minutę. (<https://włączoszczędzanie.pl/oszczędzanie-wody/>)
4. Bierz szybki prysznic, a nie kąpiel w wannie – biorąc prysznic zużywamy około 35 l wody o temperaturze 45°C, a do napełnienia niedużej wanny potrzeba około 100 l, wobec czego 3 razy większe jest też zużycie energii. Nie stój pod bieżącym strumieniem wody – na przeciętną kąpiel pod prysznicem trzeba zużyć 60 litrów wody. Namocz ciało, zakręć wodę na czas namydlania i odkręć ją ponownie do spłukania. (<https://włączoszczędzanie.pl/oszczędzanie-wody/>)
5. Kupuj tylko to, czego potrzebujesz, w odpowiednich ilościach, a w miarę możliwości wybieraj przede wszystkim te artykuły, których wytworzenie było najbardziej neutralne dla środowiska. (<https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C81311%2Cekspersi-przed-swiatowym-dniem-wody-chcesz-oszczedzac-wode-oszczedzaj>)
6. Zbieraj deszczówkę – woda deszczowa, w przeciwieństwie do kranowej, jest darmowa i nie zawiera chloru, fluoru i wapnia. Deszczówka jest miękka i idealnie nadaje się do podlewania roślin. Najlepiej wykorzystać do jej gromadzenia duży zbiornik. Deszczówkę możesz zbierać także do mniejszego pojemnika np. beczki z tworzywa sztucznego lub drewna. To proste rozwiązanie – zbiornik ustawiasz obok rury, którą spływa zebrana z dachu woda opadowa. Zebrana woda może posłużyć do podlewania roślin w ogrodzie, ale także mycia zewnętrznych powierzchni, schodów, tarasu, pojazdu. Za pomocą tak zebranej wody możesz oszczędzić miesięcznie kilkaset litrów. (<https://włączoszczędzanie.pl/oszczędzanie-wody/>)



Organizacje:

1. Edukacja ekologiczna – upewnij się, że współpracownicy wiedzą, że firma koncentruje się na oszczędzaniu wody. Zapisanie polityki w podręczniku dla pracowników to komunikat, że zrównoważony rozwój jest integralną częścią misji firmy. (<https://ecowater.pl/blog/10-sposobow-na-oszczedzanie-wody-w-biurze/>)
2. Sięgnij po nowoczesne toalety, które na jedno spłukanie zużywają 3-5 l, a nie – jak starsze modele – 8-15 l. Zainwestuj także w napowietrzacze. Podłączone do baterii łazienkowej służącej do mycia rąk mieszają powietrze z wodą. W ten sposób sprawiają, że strumień wydaje się bardziej wydajny, pomimo niewielkiego zużycia wody. (<https://www.energa.pl/zielone-pojecie/oszczedzanie/jak-oszczedzac-prad-i-wode-w-firmie.html>)
3. Znaki w kuchni biurowej mogą przypominać ludziom, aby kompostować resztki żywności zamiast korzystać z wywozu śmieci, który za każdym razem zużywa wodę. (<https://ecowater.pl/blog/10-sposobow-na-oszczedzanie-wody-w-biurze/>)
4. Przystudiuj swój system nawadniania, aby dowiedzieć się, czy może on wykorzystywać alternatywne źródła wody, takie jak przechwycona woda deszczowa. Jeśli tak, zainstaluj system beczek na potrzeby nawadniania i chłodzenia. (<https://ecowater.pl/blog/10-sposobow-na-oszczedzanie-wody-w-biurze/>)
5. W przedsiębiorstwie zadbaj o działanie sprzętu pobierającego wodę, np. uruchamiaj zmywarkę dopiero w momencie jej pełnego załadowania. (<https://greenie-world.com/arttykul/jak-oszczedzac-wode-energie-i-srodowisko-naturalne/>)



Obszar 2: Oszczędzanie energii

Pytania/stwierdzenia związane z tym obszarem						
Lp.	Pytanie/stwierdzenie	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy	Nie dotyczy
Dla indywidualnych osób						
1.	Jak często wyłączasz światło i sprzęt elektroniczny, wychodząc z pokoju?					
2.	Jak często używasz żarówek energooszczędnych?					
3.	Jak często odłączasz urządzenia elektroniczne, gdy nie są używane, aby zmniejszyć zużycie energii w trybie czuwania?					
4.	Jak często używasz programowalnego termostatu, aby oszczędzać energię na ogrzewaniu i chłodzeniu?					
5.	Jak często korzystasz z transportu publicznego, wspólnego podróżowania lub jazdy na rowerze zamiast jeździć samodzielnie, aby zmniejszyć swój ślad węglowy?					
6.	Jak często zmieniasz urządzenia, takie jak lodówki, pralki czy zmywarki, na energooszczędne?					
7.	Jak często w ciągu dnia korzystasz ze światła naturalnego zamiast sztucznego?					
8.	Jak często uczestniczysz w inicjatywach mających na celu oszczędzanie energii w Twojej społeczności?					



Dofinansowane przez Unię Europejską

9.	Jak często unikasz korzystania z urządzeń takich jak piekarnik czy płyta grzejna, podczas gdy można zastosować bardziej wydajne metody gotowania, takie jak kuchenka mikrofalowa lub gotowanie na parze?					
10.	Jak często stosujesz recykling lub kompostujesz, aby zmniejszyć ilość odpadów i oszczędzać energię?					
11.	Jak często używasz sznura do bielizny lub suszarki na pranie zamiast suszarki automatycznej?					
12.	Jak często korzystasz z toreb i pojemników wielokrotnego użytku, aby ograniczyć ilość odpadów i oszczędzać energię?					
13.	Jak często ograniczasz spożycie mięsa, aby zmniejszyć ślad węglowy swojej diety?					
14.	Jak często edukujesz siebie i innych na temat oszczędzania energii i zmian klimatycznych?					
15.	Jak często zachęcasz innych do stosowania praktyk oszczędzających energię?					
Dla organizacji						
1.	Jak często Twoja organizacja przeprowadza audyt energetyczny w celu zidentyfikowania obszarów marnowania energii i możliwości poprawy?					
2.	Jak często Twoja organizacja inwestuje w energooszczędny sprzęt i urządzenia, aby zmniejszyć zużycie energii?					



Dofinansowane przez Unię Europejską

3.	Jak często Twoja organizacja zachęca pracowników do stosowania praktyk oszczędzających energię, takich jak wyłączenie światła i elektroniki przy wychodzeniu z pokoju lub korzystanie z transportu publicznego?					
4.	Jak często Twoja organizacja promuje pracę zdalną lub elastyczny grafik pracy, aby zmniejszyć emisję dwutlenku węgla wynikającą z dojazdów pracowników?					
5.	Jak często Twoja organizacja śledzi swój ślad węglowy i inicjatywy na rzecz oszczędzania energii i informuje interesariuszy o swoim śladzie węglowym i inicjatywach na rzecz oszczędzania energii?					

Instrukcja samooceny dla indywidualnych osób:

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 swoje działania 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.*



Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze

Indywidualne osoby:

1. Wymień żarówki na energooszczędne: żarówki LED i CFL zużywają do 80% mniej energii niż tradycyjne żarówki i działają znacznie dłużej.
2. Wyłączaj światło i urządzenia elektroniczne, gdy nie są używane: dzięki temu prostemu nawykowi można zaoszczędzić znaczną ilość energii i zmniejszyć rachunki za prąd.
3. Użyj programowalnego termostatu: Programowalny termostat może pomóc w regulacji systemów ogrzewania i chłodzenia, zmniejszając zużycie i koszty energii.
4. Popraw izolację domu: Właściwa izolacja może zmniejszyć straty energii i poprawić efektywność energetyczną, szczególnie w starszych domach.
5. Zmniejsz zużycie energii w trybie gotowości: Wiele urządzeń elektronicznych zużywa energię nawet wtedy, gdy są wyłączone. Odłączenie elektroniki lub użycie listew zasilających może zmniejszyć to „fantomowe” zużycie energii.
6. Korzystaj z transportu publicznego, jazdy na rowerze lub wspólnych przejazdów: Transport jest głównym źródłem zużycia energii i emisji. Korzystanie z alternatywnych środków transportu może zmniejszyć zużycie energii i ślad węglowy.
7. Sadź drzewa lub instaluj urządzenia zacieniające: Urządzenia zacieniające, takie jak markizy, lub drzewa mogą zmniejszyć przyrost ciepła w budynkach, zmniejszając potrzebę stosowania klimatyzacji.
8. Korzystaj z naturalnego światła: maksymalizacja naturalnego światła może zmniejszyć potrzebę korzystania ze sztucznego oświetlenia, co pozwala zaoszczędzić energię oraz poprawić nastrój i produktywność.
9. Używaj urządzeń energooszczędnych: Energooszczędne lodówki, pralki i zmywarki mogą pomóc znacznie zaoszczędzić energię i zmniejszyć rachunki za prąd.
10. Dostosuj ustawienia termostatu: Obniżenie termostatu zimą lub podniesienie go latem może znacznie zmniejszyć zużycie energii i koszty.
11. Użyj sznura do bielizny lub suszarki: Suszenie ubrań na powietrzu zamiast w automatycznej suszarce może zaoszczędzić energię i zmniejszyć emisję dwutlenku węgla.
12. Używaj toreb i pojemników wielokrotnego użytku: Jednorazowe torby i pojemniki przyczyniają się do powstawania odpadów i zużycia energii. Opcje wielokrotnego użytku mogą zmniejszyć ten wpływ.
13. Ogranicz spożycie mięsa: Hodowla zwierząt jest głównym źródłem emisji gazów cieplarnianych. Ograniczenie spożycia mięsa może mieć znaczący wpływ na zmniejszenie śladu węglowego.



Dofinansowane przez Unię Europejską

14. Recykling i kompostowanie: Recykling i kompostowanie zmniejszają zużycie odpadów i energii związane z produkcją i utylizacją towarów.
15. Wybierz energooszczędne okna: Energooszczędne okna mogą zmniejszyć straty energii i poprawić efektywność energetyczną w domach.
16. Zmniejsz zużycie wody: Ogrzewanie wody jest głównym powodem zużycia energii w domach. Zmniejszenie zużycia wody poprzez armaturę o niskim przepływie lub krótsze prysznice może zaoszczędzić energię i zmniejszyć rachunki za wodę.
17. Korzystaj z energooszczędnego kształtowania krajobrazu: Sadzenie drzew dających cień lub stosowanie energooszczędnych systemów nawadniających może zmniejszyć zużycie energii i koszty związane z kształtowaniem krajobrazu.
18. Obniż temperaturę ciepłej wody: Obniżenie temperatury podgrzewaczy ciepłej wody może znacznie zmniejszyć zużycie energii i koszty.
19. Podczas krótkich wycieczek korzystaj z roweru lub spaceruj. Korzystanie z alternatywnych środków transportu podczas krótkich wycieczek może zaoszczędzić energię i poprawić zdrowie.
20. Edukuj innych: dzielenie się informacjami na temat praktyk oszczędzania energii z innymi może zainspirować ich do przyjęcia podobnych zachowań i przyczynić się do bardziej zrównoważonej przyszłości.

Organizacje:

1. Przeprowadź audyt energetyczny: Audyt energetyczny może pomóc w zidentyfikowaniu obszarów marnowania energii i możliwości ulepszeń budynków, procesów i sprzętu.
2. Przejdź na oświetlenie energooszczędne: Energooszczędne oświetlenie LED może zmniejszyć zużycie energii i koszty, poprawiając jednocześnie jakość oświetlenia.
3. Używaj programowalnych termostatów: Programowalne termostaty mogą regulować systemy ogrzewania i chłodzenia, zmniejszając zużycie i koszty energii.
4. Wdrażaj systemy zarządzania energią: systemy zarządzania energią mogą śledzić i optymalizować zużycie energii w budynkach i procesach, redukując odpady i koszty.
5. Zmień sprzęt na energooszczędny: Energooszczędne lodówki, systemy HVAC i sprzęt produkcyjny mogą znacznie zmniejszyć zużycie energii i koszty.
6. Popraw izolację budynków: Właściwa izolacja może zmniejszyć straty energii i poprawić efektywność energetyczną, szczególnie w starszych budynkach.
7. Korzystaj z energii odnawialnej: Instalacja paneli słonecznych lub turbin wiatrowych może zapewnić energię odnawialną na miejscu, zmniejszając zależność od paliw kopalnych.



Dofinansowane przez Unię Europejską

8. Przeprowadzaj regularną konserwację: Regularna konserwacja systemów HVAC, sprzętu i pojazdów może zmniejszyć straty energii i poprawić wydajność.
9. Zmniejsz zużycie energii w trybie czuwania: Wiele urządzeń elektronicznych zużywa energię nawet wtedy, gdy są wyłączone. Odłączenie elektroniki lub użycie listew zasilających może zmniejszyć to „fantomowe” zużycie energii.
10. Używaj naturalnego światła: maksymalizacja naturalnego światła może zmniejszyć potrzebę stosowania sztucznego oświetlenia, oszczędzać energię i poprawiać samopoczucie pracowników.
11. Wdrażaj politykę pracy zdalnej: umożliwienie pracownikom pracy z domu lub odległych lokalizacji może zmniejszyć zużycie energii związane z dojazdami do pracy.
12. Korzystaj z transportu publicznego, jazdy na rowerze lub wspólnych przejazdów: zachęcanie pracowników do korzystania z alternatywnych środków transportu może zmniejszyć zużycie energii i ślad węglowy.
13. Wybierz energooszczędne okna: Energooszczędne okna mogą zmniejszyć straty energii i poprawić efektywność energetyczną budynków.
14. Wdrażaj plan redukcji odpadów: Ograniczenie ilości odpadów może zmniejszyć zużycie energii związanej z produkcją i utylizacją towarów.
15. Wdrażaj program recyklingu: Recykling może zmniejszyć ilość odpadów i zużycie energii związane z produkcją nowych materiałów.
16. Korzystaj z energooszczędnego kształtowania krajobrazu/terenu: Sadzenie drzew dających cień lub stosowanie energooszczędnych systemów nawadniających może zmniejszyć zużycie energii i koszty związane z kształtowaniem krajobrazu.
17. Obniż temperaturę ciepłej wody: Obniżenie temperatury podgrzewaczy ciepłej wody może znacznie zmniejszyć zużycie energii i koszty.
18. Edukuj pracowników: Zapewnienie edukacji i szkoleń w zakresie praktyk oszczędzania energii może zainspirować pracowników do przyjęcia podobnych zachowań i przyczynić się do tworzenia bardziej zrównoważonego miejsca pracy.
19. Wdrażaj politykę ekologicznych zakupów: Wybór energooszczędnych produktów i materiałów może zmniejszyć zużycie energii i promować zrównoważone praktyki.
20. Współpracuj z dostawcami energii: Współpraca z dostawcami energii może zapewnić dostęp do programów efektywności energetycznej, rabatów i zachęt, promując praktyki oszczędzania energii i zmniejszając koszty energii.



Obszar 3: Inteligentne zakupy (smart shopping) i żywność

Pytania/stwierdzenia związane z obszarem						
Lp.	Pytanie/oświadczenie	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy	Nie dotyczy
Dla indywidualnych osób						
1.	Staram się kupować towary produkowane lokalnie					
2.	Unikam produktów jednorazowych					
3.	Staram się kupować owoce i warzywa luzem (niepakowane)					
4.	Na zakupy zabieram własne, wielorazowe torby do pakowania					
5.	Warzywa i owoce pakuję we własne siatki do ważenia					
6.	Staram się odmawiać proponowanych przez sprzedawców torebek foliowych					
7.	Staram się jak najwięcej produktów kupować luzem (bez opakowania lub bez dodatkowych opakowań wewnętrznych)					
8.	Kupuję pieczywo luzem (bez opakowania)					
9.	Świadomie wybieram produkty oznaczone ekoznakami					
10.	Na zakupy chodzę z listą					
11.	Unikam nieplanowanych zakupów					
12.	Staram się nie ulegać promocjom					
13.	Jeśli jest taka możliwość, to wybieram produkty z surowców wtórnych (z odzysku).					
14.	Zamiast plastikowych wybieram szklane opakowania					
15.	Nie marnuję jedzenia (kupuję tyle, ile naprawdę potrzebuję i zjadam je lub oddaję innym)					
16.	Próbuję naprawić zniszczone rzeczy/sprzęty zanim kupię nowe					



Dofinansowane przez Unię Europejską

17.	Staram się sprzedawać lub oddawać rzeczy, których nie potrzebuję aby nadać im drugie życie					
18.	Kiedy mam plany zakupowe weryfikuję możliwość zakupu rzeczy używanej					
Dla organizacji						
1.	Organizacja nie ignoruje informacji dotyczących składu i pochodzenia żywności przy podejmowaniu decyzji zakupowych dla firmy					
2.	Organizacja uwzględnia kryteria ekologiczne i społeczne przy wyborze dostawców produktów					
3.	Organizacja uwzględnia kryteria ekologiczne i społeczne przy wyborze dostawców usług					
4.	Organizacja nie kupuje produktów od dostawców, którzy nie stosują się do norm dotyczących pracy, praw człowieka lub ochrony środowiska					
5.	W organizacji nie korzysta się z opakowań jednorazowych lub plastikowych					

Instrukcja samooceny dla indywidualnych osób:

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

Liczba punktów: od 18 do 14 - *Świetnie sobie radzisz i wspierasz zrównoważony rozwój naszej planety - działaj dalej.*

Liczba punktów: od 13 do 9 - *Widać, że działasz na rzecz zrównoważonego rozwoju naszej planety - kontynuuj swoje działania i zastanów się, co jeszcze możesz zrobić.*

Liczba punktów: od 8 do 4 - *Podjmujesz 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.*



Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze

Indywidualne osoby:

1. Ogranicz wyrzucanie żywności dzięki rozsądnemu planowaniu zakupów, czyli m.in. ograniczeniu niepotrzebnego kupowania choćby poprzez wykorzystywanie tego, co być może od dawna mamy już w swojej spiżarni. (<https://www.malopolska.pl/aktualnosci/srodowisko/przemysl-ane-zakupy-spozywcze-i-niemarnowanie-jedzenia>)
2. Dokonuj mądrych wyborów konsumenckich, czyli kupuj ekologicznie. Zrezygnuj z plastiku na rzecz szkła czy papieru. (<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)
3. Rób listę zakupów – przed wyjściem do sklepu przygotuj listę zakupów i staraj się jej ściśle przestrzegać. (<https://włączoszczędzanie.pl/zakupy/>)
4. Nie kupuj pod wpływem impulsu – np. nie warto iść do sklepu głodnym, bo kończy się to kupowaniem za dużej ilości lub niepotrzebnej nam żywności. Nie daj się też nabrać na reklamy, promocje, wyprzedaże i oferty specjalne. Zanim pod wpływem chwili kupisz jakiś ciuch, zastanów się, czy coś podobnego nie zalega już nie dnie Twojej szafy. (<https://włączoszczędzanie.pl/zakupy/>)
5. Podczas zakupów używaj toreb wielorazowych. (<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)
6. Wybieraj produkty oznaczone symbolem „eko” lub „organic” i sprawdzaj, czy faktycznie takie są (świadczą o tym przede wszystkim odpowiednie certyfikaty). (<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)
7. Kupuj rzeczy z drugiej ręki – książki, zabawki, gry planszowe, buty, meble. (<https://włączoszczędzanie.pl/zakupy/>)
8. Stosuj Zasadę 6R czyli Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Recover kolejno oznaczają: Pomyśl - Odmawiaj - Ograniczaj - Używaj wielokrotnie - Odzyskuj - Naprawiaj. Zasada 6R promuje zdrowy dla środowiska styl życia, konsumpcji dóbr i traktowania odpadów. Kolejność tych wyrazów nie jest przypadkowa. Największe korzyści dla środowiska niesie ograniczanie nadmiernej konsumpcji, wielokrotne użycie – czyli jak najpóźniejsze uznanie produktu za odpad oraz naprawianie i świadome podejście do konsumpcji. Wreszcie ich odzyskiwanie pomaga ograniczyć obciążenia środowiska związane z pozyskaniem produktu z surowców pierwotnych i wspomnianą wcześniej akumulacją odpadów. https://ekonsument.pl/s33_zasada_6r.html

Organizacje:



Dofinansowane przez Unię Europejską

1. Wybieraj sprzęty firmowe wyposażone w tryb energooszczędny. (<https://www.mbank.pl/mbank-news/strefa-przedsiębiorcy/biznesowe-podpowiedzi/jak-byc-eko-w-biznesie.html>)
2. Pomyśl o meblach z recyklingu. (<https://www.mbank.pl/mbank-news/strefa-przedsiębiorcy/biznesowe-podpowiedzi/jak-byc-eko-w-biznesie.html>)
3. Zapoznaj się z polityką firmy, u której chcesz się zaopatrywać. Jeśli zależy Ci na byciu eko, warto, by Twój dostawca nie tylko oferował ekologiczne opakowania, ale sam podczas ich produkcji dbał o środowisko naturalne. (<https://firma.rp.pl/biznes/art18930291-ekologiczne-opakowania-dla-firm-gdzie-kupic-dlaczego-to-takie-wazne>)
4. Kupuj ekologiczne materiały biurowe. Większość biur polega na regularnej dostawie papieru. Jeśli nie możesz całkowicie zrezygnować z papieru, przejdź na papier z recyklingu. Poza papierem, firmy mogą przejść na bardziej ekologiczne wersje wielu materiałów biurowych. Zamiast jednorazowych plastikowych sztućców w kuchni, rozważ używanie sztućców i naczyń wielokrotnego użytku. Możesz także przejść na sztućce i talerze wykonane z ekologicznego bambusa. Twoja firma może również zrezygnować z jednorazowych papierowych kubków przy dystrybutorze wody i zachęcać pracowników do korzystania z butelki wielokrotnego użytku. (<https://www.vlses.com/2022/08/08/fostering-more-sustainable-business/>)
5. Kompostuj – miejsce pracy to idealne miejsce do wprowadzenia programu kompostowania. Wszystkie resztki lunchu można przekształcić w glebę zamiast w metan. Skórka od banana wyrzucona do kompostu szybko się rozkłada i staje się glebą w naszych ogrodach i parkach. (<https://www.greenbiz.com/article/prioritizing-planet-11-ways-small-businesses-can-become-more-eco-friendly>)
6. Stosuj Zasadę 6R czyli Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Recover kolejno oznaczają: Pomyśl - Odmawiaj - Ograniczaj - Używaj wielokrotnie - Odzyskuj - Naprawiaj. Zasada 6R promuje zdrowy dla środowiska styl życia, konsumpcji dóbr i traktowania odpadów. Kolejność tych wyrazów nie jest przypadkowa. Największe korzyści dla środowiska niesie ograniczanie nadmiernej konsumpcji, wielokrotne użycie – czyli jak najpóźniejsze uznanie produktu za odpad oraz naprawianie i świadome podejście do konsumpcji. Wreszcie ich odzyskiwanie pomaga ograniczyć obciążenia środowiska związane z pozyskaniem produktu z surowców pierwotnych i wspomnianą wcześniej akumulacją odpadów. https://ekonsument.pl/s33_zasada_6r.html



Obszar 4: Gospodarka odpadami

Pytania/stwierdzenia związane z obszarem						
Lp.	Pytanie/stwierdzenie	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy	Nie dotyczy
Dla indywidualnych osób						
1.	Czy aktywnie oddzielasz w domu odpady nadające się do recyklingu od nienadających się do ponownego przetworzenia?					
2.	Jak często decydujesz się na używanie produktów wielokrotnego użytku zamiast jednorazowych?					
3.	Czy kompostujesz odpady organiczne, takie jak resztki jedzenia i ścinki ogrodowe?					
4.	Czy kiedykolwiek brałeś/łaś udział w akcjach sprzątania dzielnicy lub zgłosiłeś/łaś się jako wolontariusz do inicjatyw ekologicznych?					
5.	Czy podczas zakupów unikasz nadmiernego pakowania, np. poprzez wybieranie produktów o minimalnym opakowaniu lub kupowanie hurtowe?					
6.	Czy jesteś świadomy/a ograniczania marnowania żywności poprzez planowanie posiłków, wykorzystywanie resztek lub oddawanie nadmiaru żywności?					
7.	Czy przestawiłeś/łaś się na energooszczędne urządzenia i żarówki, aby zmniejszyć zużycie energii i ilość odpadów?					
8.	Łatwo mi określić, które odpady należą do jakiej kategorii (nadające się do recyklingu, niesortowane, organiczne itp.)?					



Dofinansowane przez Unię Europejską

9.	Czy znasz wytyczne dotyczące usuwania odpadów niebezpiecznych obowiązujące w Twojej okolicy i czy ich przestrzegasz?					
10	Czy stosujesz w domu metody oszczędzania wody, takie jak likwidowanie wycieków, stosowanie armatury o niskim przepływie lub zbieranie wody deszczowej?					
11.	Czy podjąłeś/łaś kroki, aby zmniejszyć zależność od jednorazowych tworzyw sztucznych, na przykład używając butelek na wodę wielokrotnego użytku lub przynosząc własny kubek do kawy?					
12.	Czy znasz jakieś lokalne inicjatywy lub programy promujące redukcję i recykling odpadów?					
13.	Czy w miarę możliwości naprawiasz lub zmieniasz przeznaczenie przedmiotów zamiast je wyrzucać?					
14.	Czy jesteś świadomy/a wpływu, jaki mają na środowisko Twoje odpady elektroniczne?					
15.	Czy posiadasz wiedzę na temat właściwych metod utylizacji określonych rodzajów odpadów, takich jak sprzęt elektroniczny, baterie lub materiały niebezpieczne?					
Dla organizacji						
1.	Czy w Twojej organizacji obowiązuje polityka lub praktyka zachęcająca pracowników do ograniczania ilości odpadów, na przykład promująca korzystanie z opakowań wielokrotnego użytku lub promująca zakłady zajmujące się recyklingiem?					



Dofinansowane przez Unię Europejską

2.	Czy wdrożyłeś/łaś w swojej organizacji jakieś inicjatywy mające na celu redukcję odpadów, takie jak biuro bez papieru, elektroniczne systemy zarządzania dokumentami lub efektywne wykorzystanie zasobów?					
3.	Czy Twoja organizacja aktywnie uczestniczy w programach recyklingu, zapewniając, że materiały nadające się do recyklingu są oddzielane i właściwie utylizowane?					
4.	Czy jesteś świadomy/a istnienia jakichkolwiek partnerstw lub współpracy z firmami lub organizacjami zajmującymi się gospodarką odpadami w celu zapewnienia właściwych praktyk w zakresie usuwania i recyklingu odpadów?					
5.	Czy przeprowadziłeś/łaś audyty lub oceny odpadów w celu zidentyfikowania obszarów wymagających poprawy i wdrożenia strategii redukcji ilości odpadów i efektywnego gospodarowania odpadami w Twojej organizacji?					

Instrukcja samooceny dla indywidualnych osób:

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 swoje działania i zastanów się, co jeszcze możesz zrobić.*

Liczba punktów: od 7 do 4 - *Podjęłeś 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.*



Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze

Indywidualne osoby:

1. Ogranicz użycie przedmiotów jednorazowego użytku: Jednym z najskuteczniejszych sposobów na to, jak jednostki mogą przyczynić się do gospodarowania odpadami, jest ograniczenie użycia przedmiotów jednorazowego użytku. Obejmuje to wybieranie toreb na zakupy wielokrotnego użytku, butelek na wodę, filiżanek do kawy i przyborów kuchennych zamiast jednorazowych. Dokonując tych małych zmian, poszczególne osoby mogą znacznie zmniejszyć ilość wytwarzanych odpadów.
2. Praktykuj właściwy recykling: Bardzo ważne jest zrozumienie wytycznych dotyczących recyklingu obowiązujących w Twojej okolicy i prawidłowe oddzielenie materiałów nadających się do recyklingu od odpadów nienadających się do recyklingu. Poświęć trochę czasu na przepłukanie pojemników, zdjęcie nakrętek i pokrywek, i postępuj zgodnie ze szczegółowymi instrukcjami dostarczonymi przez lokalny zakład recyklingu. Dzięki prawidłowemu recyklingowi można odzyskać i ponownie wykorzystać cenne zasoby.
3. Kompostowanie odpadów organicznych: Zamiast wyrzucać odpady organiczne, takie jak resztki jedzenia i ścinki ogrodowe, do kosza na śmieci, można je kompostować. Kompostowanie to naturalny proces przekształcania odpadów organicznych w kompost bogaty w składniki odżywcze, który można wykorzystać do nawożenia ogrodów lub roślin doniczkowych. Dzięki kompostowaniu odpady organiczne nie trafiają na składowiska, co ogranicza emisję metanu i poprawia zdrowie gleby.
4. Kupuj z głową: podejmowanie świadomych i przemyślanych decyzji zakupowych może znacznie przyczynić się do ograniczenia ilości odpadów. Rozważ zakup produktów z minimalnym opakowaniem lub opakowań wykonanych z materiałów nadających się do recyklingu. Wybieraj trwałe przedmioty, które można naprawić, zamiast wybierać jednorazowe lub łatwo łamliwe alternatywy. Przedkładając jakość nad ilość, poszczególne osoby mogą zmniejszyć ogólną ilość wytwarzanych odpadów.
5. Edukuj siebie i innych: Bądź na bieżąco z praktykami gospodarowania odpadami i dziel się tą wiedzą z innymi. Zdobądź wiedzę na temat lokalnych programów recyklingu, inicjatyw ograniczających ilość odpadów i właściwych metod usuwania różnych rodzajów odpadów. Szerząc świadomość i zachęcając innych do przyjęcia zrównoważonych praktyk w zakresie gospodarowania odpadami, możesz zwiększyć wpływ i przyczynić się do bardziej zrównoważonej przyszłości.

Skumulowanie indywidualnych działań spowoduje znaczącą różnicę w gospodarce odpadami. Wdrażając te praktyki, poszczególne osoby mogą przyczynić się do ograniczenia ilości odpadów, ochrony zasobów i ochrony środowiska.



Organizacje:

1. Wdrażaj strategię redukcji odpadów: Organizacje mogą przyjąć strategię redukcji odpadów, takie jak odchudzona produkcja lub procesy świadczenia usług. Identyfikując i eliminując marnotrawstwo w operacjach, takie jak nadmierne zapasy, nadprodukcja lub niepotrzebne opakowania, organizacje mogą zminimalizować wytwarzanie odpadów i poprawić ogólną wydajność.
2. Wdrażaj programy recyklingu: Ustanowienie kompleksowych programów recyklingu w organizacji zachęca pracowników do właściwej segregacji materiałów nadających się do recyklingu. W całym miejscu pracy należy zapewnić wyraźnie oznakowane pojemniki na papier, plastik, szkło i inne surowce wtórne. Współpracuj z lokalnymi zakładami recyklingu lub firmami zajmującymi się gospodarką odpadami, aby zapewnić właściwą zbiórkę i przetwarzanie materiałów nadających się do recyklingu.
3. Przyjmij zasady gospodarki o obiegu zamkniętym: Włącz zasady gospodarki o obiegu zamkniętym do działań organizacji, projektując produkty pod kątem trwałości, możliwości naprawy i recyklingu. Wdrażaj praktyki, takie jak przedłużanie życia produktu, regeneracja lub programy odbioru, aby promować ochronę zasobów i ograniczać ilość odpadów.
4. Praktykuj odpowiedzialne gospodarowanie odpadami niebezpiecznymi: Jeśli organizacja zajmuje się materiałami niebezpiecznymi, niezwykle ważne jest odpowiedzialne postępowanie z nimi i ich utylizacja. Ustal protokoły bezpiecznego przechowywania, postępowania i usuwania odpadów niebezpiecznych zgodnie z obowiązującymi przepisami. Wdrażaj programy szkoleniowe, aby edukować pracowników w zakresie właściwych praktyk w zakresie gospodarowania odpadami niebezpiecznymi.
5. Angażuj pracowników i zainteresowane strony: Zaangażuj pracowników i zainteresowane strony w inicjatywy dotyczące gospodarki odpadami poprzez kampanie uświadamiające, sesje szkoleniowe i regularną komunikację. Zachęcaj pracowników do przedstawiania sugestii dotyczących ograniczenia ilości odpadów i ulepszeń procesów. Promuj kulturę zrównoważonego rozwoju poprzez docenianie i nagradzanie innowacyjnych pomysłów i praktyk w zakresie gospodarki odpadami.
6. Monitoruj i śledź wskaźniki odpadów: Wdróż system śledzenia odpadów, aby monitorować i mierzyć wytwarzanie i usuwanie odpadów. Regularnie analizuj dane dotyczące odpadów, aby zidentyfikować trendy, obszary wymagające poprawy i potencjalne oszczędności. Wykorzystaj zdobytą wiedzę, aby wyznaczyć cele w zakresie redukcji odpadów i opracować plany działania, aby je osiągnąć.
7. Zbadaj możliwości przetwarzania odpadów na energię: Oceń wykonalność wdrożenia technologii przetwarzania odpadów na energię, takich jak



Dofinansowane przez Unię Europejską

fermentacja beztlenowa lub spalanie z odzyskiem energii. Technologie te mogą przekształcać odpady nienadające się do recyklingu w energię odnawialną, zmniejszając zależność od paliw kopalnych i minimalizując wpływ na środowisko.

8. Zaangażuj się w Rozszerzoną Odpowiedzialność Producenta (ROP): Przyjmij koncepcję rozszerzonej odpowiedzialności producenta, biorąc odpowiedzialność za zarządzanie produktami po wycofaniu z eksploatacji. Projektuj produkty z uwzględnieniem całego ich cyklu życia, łącznie z recyklingiem i właściwą utylizacją. Współpracuj z organizacjami zajmującymi się recyklingiem i badaj możliwości wspierania recyklingu produktów po zakończeniu ich użytkowania.
9. Współpracuj z dostawcami i partnerami: zachęcaj dostawców i partnerów do przyjmowania praktyk zrównoważonego gospodarowania odpadami. Ustal kryteria wyboru dostawców na podstawie ich wyników w zakresie ochrony środowiska i wysiłków na rzecz ograniczenia ilości odpadów. Współpracuj z partnerami w zakresie inicjatyw w zakresie gospodarki odpadami, takich jak wspólne programy recyklingu lub dzielenie się najlepszymi praktykami.
10. Regularnie przeglądaj i ulepszaj praktyki gospodarowania odpadami: Stale oceniaj praktyki gospodarowania odpadami w organizacji i szukaj możliwości ulepszeń. Angażuj się w regularne audyty gospodarki odpadami w celu zidentyfikowania obszarów nieefektywności lub niezgodności. Wdrażaj działania naprawcze i stale dąż do stosowania praktyk ograniczania ilości odpadów i zrównoważonej gospodarki odpadami.

Wdrażając te strategie, organizacje mogą przyczynić się do skutecznej gospodarki odpadami, zminimalizować wpływ na środowisko i poprawić efektywność wykorzystania zasobów.



Obszar 5: Aktywny transport i mobilność

Pytania/stwierdzenia związane z obszarem						
Lp.	Pytanie/oświadczenie	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy	Nie dotyczy
Dla indywidualnych osób						
1.	Wybierając samochód, biorę pod uwagę jego poziom emisyjności					
2.	Realizując nawet krótkie podróże lokalne, planuję najszybszą trasę					
3.	Wybieram produkty lokalne, które nie musiały być daleko transportowane					
4.	Jeśli jest to możliwe, wybieram pociąg zamiast samolotu					
5.	Kiedy to możliwe korzystam z e-usług publicznych zamiast jechać do urzędu/poradni itp.					
6.	Jeśli mogę, korzystam z roweru jako środka transportu					
7.	Wybieram komunikację publiczną zamiast samochodu					
8.	Korzystam z carpoolingu (współdzielenia samochodu z innymi) – jeśli jest to możliwe na mojej trasie					
9.	Kiedy planuję swoje podróże, biorę pod uwagę ich wpływ na środowisko					
10.	Staram się tak planować i łączyć moje aktywności, zakupy, etc., żeby podczas jednej podróży zrealizować kilka potrzeb					
11.	Rozważam alternatywne środki transportu, takie jak chodzenie na piechotę lub jazda na rolkach, aby zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko					



Dofinansowane przez Unię Europejską

12.	Zastanawiam się nad wyborem ekologicznych opcji transportu, takich jak pojazdy elektryczne lub samochody na wodór					
13.	Świadomie unikam niepotrzebnych podróży, preferując rozwiązania lokalne lub zdalne spotkania, aby zmniejszyć zużycie paliwa					
14.	Preferuję podróżowanie koleją lub innymi środkami transportu publicznego zamiast korzystania z indywidualnych samochodów					
15.	Promuję ekologiczne metody transportu, angażując się w działania społeczne lub wspieranie organizacji walczących z zanieczyszczeniem środowiska					
Dla organizacji						
1.	Tam, gdzie to możliwe, zamiast spotkania bezpośredniego wymagającego podróży instytucja organizuje spotkanie online					
2.	Organizacja podejmuje konkretne środki mające na celu zmniejszenie emisji spalin związanych z korzystaniem z samochodów służbowych					
3.	Organizacja angażuje się w programy carpoolingu lub współdzielenia samochodów jako sposób na redukcję liczby pojazdów na drogach					
4.	Organizacja angażuje się w partnerstwa z lokalnymi społecznościami, instytucjami publicznymi lub organizacjami pozarządowymi w promowaniu zrównoważonej mobilności					



Dofinansowane przez Unię Europejską

5.	Organizacja promuje aktywny transport i zrównoważoną mobilność wśród swoich pracowników					
----	---	--	--	--	--	--

Instrukcja samooceny dla indywidualnych osób:

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 swoje działania 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.*



Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze

Indywidualne osoby:

1. Jednym z najprostszych sposobów na zmniejszenie emisji gazów z transportu jest korzystanie z komunikacji publicznej. Podróż autobusem, tramwajem lub metrem często jest szybsza i tańsza niż samochodem, a także pozwala uniknąć problemów z parkowaniem czy staniem w korkach. (<https://www.cbre.pl/insights/articles/ekologiczne-srodki-transportu>)
2. Carpooling to wspólne podróżowanie kilku osób jednym samochodem. Jest to sposób na ograniczenie liczby pojazdów na drogach, a tym samym zmniejszenie emisji spalin, hałasu i korków. Carpooling pozwala też zaoszczędzić na kosztach paliwa, parkingu czy 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>)
3. Korzystanie z roweru jako środka transportu do dojazdów jest kolejnym świetnym pomysłem na ekologiczny transport. Jazda na rowerze zamiast samochodem w ogromnym stopniu przyczynia się do oczyszczenia atmosfery z gazów cieplarnianych. (<https://www.conserve-energy-future.com/modes-and-benefits-of-green-transportation.php>)
4. Poza elektrycznymi samochodami na rynek trafiają również indywidualne środki lokomocji, takie jak segway, rower, deskorolka czy hulajnoga. Jeśli możesz dojeżdżać do pracy, korzystając z takich pojazdów, zrezygnuj z samochodu czy autobusu! Zadbaj nie tylko o powietrze w swoim mieście, ale też o swoją kondycję. (<https://goodie.pl/blog/9-sposobow-jak-zyc-bardziej-ekologicznie/7231>)
5. Podróżowanie pociągiem jest także bardziej eko niż latanie samolotem. Według oficjalnych danych pociągi zdecydowanie mniej zanieczyszczają środowisko. (<https://turystyka.wp.pl/samolot-czy-pociag-sprawdzamy-czym-lepiej-podrozowac-po-polsce-6792783771798368a>)



Organizacje:

1. Udogodnienia dla podróżujących rowerami pojawiają się również coraz częściej w budynkach biurowych. W tych najnowszych szatnie rowerowe, oddzielne wejścia na parking, prysznice i szafki dla cyklistów stają się powoli standardem. Wielu właścicieli budynków dba również o fanów dwóch kółek wśród społeczności najemców, organizując bezpłatne przeglądy naprawy i nagrody za wybór ekologicznych środków transportu. (<https://www.cbre.pl/insights/articles/ekologiczne-srodki-transportu>)
2. Warto promować wśród swoich pracowników dojazd do pracy ekologicznymi środkami transportu i zapewniać ułatwienia, np. w postaci parkingów dla rowerów czy dogodnej lokalizacji z dostępem do komunikacji miejskiej, aby pracownicy świadomie wybierali najlepsze, ekologiczne środki transportu. (<https://www.cbre.pl/insights/articles/ekologiczne-srodki-transportu>)
3. Ekologiczna flota w firmie – Jeżeli Twoi pracownicy na co dzień muszą przemieszczać się samochodami służbowymi, warto dowiedzieć się co nieco na temat ekologicznych rozwiązań w obszarze firmowej floty. Wybór odpowiednich pojazdów czy szkolenia zespołu z ekologicznej jazdy na pewno wpłyną na ograniczenie produkcji śladu węglowego, która wynika z działalności Twojej firmy. (<https://ekologiczni.com.pl/ekologiczny-transport-w-firmie/>)
4. Załatwaj jak najwięcej spraw firmowych online – bez zbędnej papierologii i konieczności przemieszczania się po mieście. (<https://www.mbank.pl/mbank-news/strefa-przedsiębiorcy/biznesowe-podpowiedzi/jak-byc-eko-w-biznesie.html>)
5. Carpooling – ekologiczny transport ze znajomymi z pracy. Świetny wariant dla pracowników, w przypadku których ekologiczny transport miejski nie wchodzi w grę, to carpooling. To pojęcie pochodzące z języka angielskiego, które oznacza po prostu „wypełnij samochód”. W praktyce oznacza ono tyle, że kilka osób z jednej firmy podróżuje jednym autem. Zabranie przynajmniej jednego znajomego z pracy po drodze już wiele zmienia. (<https://stojo.pl/ekologiczny-transport-w-firmie-jak-to-zaplanowac>)



Obszar 6: Zmniejszanie naszego (cyfrowego) śladu węglowego

Pytania/stwierdzenia związane z obszarem						
Lp.	Pytanie/stwierdzenie	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy	Nie dotyczy
Dla indywidualnych osób						
1.	Jak często wyłączasz lub przełączasz urządzenia elektroniczne w tryb uśpienia, gdy nie są używane?					
2.	Jak często optymalizujesz ustawienia energii w swoich urządzeniach elektronicznych, aby zminimalizować zużycie energii?					
3.	Jak często, podejmując decyzje zakupowe, świadomie wybierasz energooszczędne urządzenia elektroniczne?					
4.	Jak często unikasz niepotrzebnego przesyłania strumieniowego lub pobierania dużych plików, aby oszczędzać energię i zmniejszać swój cyfrowy ślad węglowy?					
5.	Jak często rezygnujesz z subskrypcji niepotrzebnych list e-mailowych lub usuwasz niepotrzebne e-maile, aby zmniejszyć zużycie pamięci cyfrowej i energii?					
6.	Jak często korzystasz z funkcji oszczędzania energii, takich jak przyciemnianie ekranu lub timery automatycznego wyłączenia zasilania w swoich urządzeniach elektronicznych?					
7.	Jak często rozważasz wpływ przechowywania danych w chmurze na środowisko i wykorzystujesz je jako sposób na zmniejszenie zapotrzebowania na fizyczne urządzenia do przechowywania danych?					



Dofinansowane przez Unię Europejską

8.	Jak często kompensujesz swój cyfrowy ślad węglowy, wspierając projekty dotyczące energii odnawialnej lub inicjatywy kompensujące emisję dwutlenku węgla?					
9.	Jak często wybierasz cyfrowe metody komunikacji, takie jak wideokonferencje, zamiast podróżować na spotkania osobiste, aby zminimalizować emisję dwutlenku węgla?					
10.	Jak często praktykujesz cyfrowy minimalizm, ograniczając czas spędzany przed ekranem i zmniejszając ogólną obecność cyfrową?					
11.	Jak często w sposób odpowiedzialny poddajesz recyklingowi lub oddajesz stare urządzenia elektroniczne, aby zmniejszyć ilość odpadów elektronicznych?					
12.	Jak często kształcisz się i jesteś na bieżąco z praktykami i technologiami przyjaznymi dla środowiska, aby jeszcze bardziej zmniejszyć swój cyfrowy ślad węglowy?					
13.	Jak często dzielisz się swoją wiedzą i zachęcasz innych do przyjęcia zrównoważonych praktyk cyfrowych, aby wspólnie zmniejszyć nasz cyfrowy ślad węglowy?					
14.	Jak często uczestniczysz w inicjatywach lub programach promujących zrównoważone nawyki cyfrowe i podnoszących świadomość na temat wpływu działań cyfrowych na środowisko?					
15.	Jak często priorytetowo traktujesz wykorzystanie urządzeń i platform zasilanych odnawialnymi źródłami energii, aby zmniejszyć ślad węglowy związany z Twoją działalnością cyfrową?					



Dla organizacji						
1.	Jak często Twoja organizacja ocenia i monitoruje swój cyfrowy ślad węglowy?					
2.	Jak często Twoja organizacja optymalizuje ustawienia efektywności energetycznej urządzeń i sprzętu elektronicznego?					
3.	Jak często Twoja organizacja zachęca pracowników do minimalizowania niepotrzebnego przesyłania danych i zmniejszania rozmiaru plików?					
4.	Jak często Twoja organizacja promuje wykorzystanie odnawialnych źródeł energii do zasilania infrastruktury cyfrowej?					
5.	Jak często Twoja organizacja edukuje pracowników na temat znaczenia zmniejszania cyfrowego śladu węglowego i zapewnia szkolenia w zakresie zrównoważonych praktyk cyfrowych?					

Instrukcja samooceny dla indywidualnych osób:

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 swoje działania i zastanów się, co jeszcze możesz zrobić.*

Liczba punktów: od 7 do 4 - *Podjęmujesz 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.*



Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze

Indywidualne osoby:

1. Skróć czas przed ekranem: Ograniczenie czasu spędzanego na korzystaniu z urządzeń cyfrowych może znacznie zmniejszyć zużycie energii i emisję gazów cieplarnianych. Świadomie skracając czas spędzany przed ekranem, użytkownicy mogą zmniejszyć swój cyfrowy ślad węglowy. Angażuj się w działania offline, spędzaj czas na świeżym powietrzu lub wykonuj hobby, które nie wymaga urządzeń elektronicznych.
2. Optymalizuj ustawienia energii urządzenia: Dostosowywanie ustawień energii w urządzeniach elektronicznych to prosty, ale skuteczny sposób na zmniejszenie cyfrowego śladu węglowego. Włącz tryby oszczędzania energii, dostosuj jasność ekranu i ustaw krótsze interwały czasu uśpienia lub automatycznego wyłączenia urządzenia. Optymalizacje te zmniejszają zużycie energii w okresach bezczynności.
3. Minimalizuj przechowywanie i przesyłanie danych: Należy pamiętać, że przechowywanie i przesyłanie danych może przyczynić się do zmniejszenia cyfrowego śladu węglowego. Regularnie usuwaj niepotrzebne pliki, wiadomości e-mail i aplikacje, aby oszczędzać miejsce na dysku. Udostępniając pliki, wybierz wydajne formaty kompresji, zmniejsz rozmiar plików i rozważ korzystanie z magazynu w chmurze zamiast dużych załączników do wiadomości e-mail.
4. Praktykuj zrównoważone korzystanie z Internetu: przyjęcie zrównoważonych praktyk internetowych może pomóc w zmniejszeniu cyfrowego śladu węglowego. Unikaj niepotrzebnego przesyłania strumieniowego online i pobierania dużych plików, ponieważ czynności te pochłaniają znaczne ilości energii. Jeśli to możliwe, wybierz opcje przesyłania strumieniowego wideo w niższej rozdzielczości lub pobierz zawartość do przeglądania w trybie offline.
5. Wspieraj energię odnawialną i ekologiczny hosting: korzystając z usług, platform lub stron internetowych online, rozważ te zasilane odnawialnymi źródłami energii. Wielu dostawców usług hostingowych oferuje opcje ekologicznego hostingu, które opierają się na energii odnawialnej. Wspieranie i wykorzystywanie usług wykorzystujących energię odnawialną pomaga zmniejszyć ślad węglowy związany z działalnością cyfrową.
6. Odpowiedzialne zarządzanie odpadami elektronicznymi: Prawidłowo utylizuj odpady elektroniczne (e-odpady), aby zminimalizować ich wpływ na środowisko. Zbadaj lokalne programy recyklingu elektroodpadów lub miejsca zbiórki i upewnij się, że stare urządzenia elektroniczne są poddawane recyklingowi odpowiednimi kanałami. Unikaj wyrzucania elektroodpadów do zwykłych koszy na śmieci, ponieważ mogą one wylądować na wysypiskach i przyczynić się do zanieczyszczenia.



7. Zachęcaj do cyfrowego minimalizmu: Promuj cyfrowy minimalizm wśród przyjaciół, rodziny i współpracowników. Podnoś świadomość na temat wpływu nadmiernej konsumpcji cyfrowej na środowisko i promuj uważne korzystanie z niej. Zachęcaj innych, aby skracali czas spędzany przed ekranem, ćwiczyli cyfrowe porządkowanie i przyjmowali zrównoważone nawyki cyfrowe.

Organizacje:

1. Energooszczędny sprzęt i infrastruktura: Organizacje mogą zmniejszyć swój cyfrowy ślad węglowy, inwestując w energooszczędny sprzęt i infrastrukturę. Obejmuje to wybór energooszczędnych serwerów, systemów przechowywania danych, sprzętu sieciowego i komputerów stacjonarnych. Urządzenia z certyfikatem Energy Star mogą znacznie zmniejszyć zużycie energii i emisję gazów cieplarnianych.
2. Wirtualizacja i przetwarzanie w chmurze: przyjęcie technologii wirtualizacji i przetwarzania w chmurze może pomóc organizacjom zoptymalizować wykorzystanie zasobów, prowadząc do oszczędności energii i emisji dwutlenku węgla. Konsolidacja serwerów i wykorzystanie usług w chmurze zmniejsza zapotrzebowanie na sprzęt fizyczny, co skutkuje zmniejszeniem zużycia energii i mniejszym śladem węglowym.
3. Optymalizacja centrów danych: Centra danych są głównymi konsumentami energii. Organizacje mogą zmniejszyć swój cyfrowy ślad węglowy, wdrażając energooszczędne systemy chłodzenia, efektywną dystrybucję energii i techniki wirtualizacji serwerów. Optymalizacja działania centrum danych poprzez zarządzanie temperaturą, konsolidację serwerów i zaawansowane technologie chłodzenia może znacznie zmniejszyć zużycie energii i emisję gazów cieplarnianych.
4. Zamawianie energii odnawialnej: przejście na odnawialne źródła energii do zasilania infrastruktury cyfrowej to znaczący krok w zmniejszaniu cyfrowego śladu węglowego. Organizacje mogą pozyskiwać energię odnawialną w drodze umów zakupu energii (ang. power purchase agreement – PPA), instalacji fotowoltaicznych na miejscu lub zakupu kredytów na energię odnawialną (ang. renewable energy credit – REC), aby dopasować swoje zużycie energii do wytwarzania czystej energii.
5. Zrównoważone zasady i praktyki IT: Organizacje mogą ustanowić zrównoważone zasady i praktyki IT, aby zmniejszyć swój cyfrowy ślad węglowy. Obejmuje to konfigurowanie domyślnych ustawień oszczędzania energii na komputerach, zachęcanie pracowników do wyłączania urządzeń, gdy nie są używane, minimalizowanie drukowania i promowanie współpracy zdalnej w celu ograniczenia emisji gazów cieplarnianych związanych z podróżami. Ponadto organizacje mogą wdrożyć programy recyklingu odpadów elektronicznych i zachęcać do odpowiedzialnej utylizacji przestarzałych urządzeń.



Dofinansowane przez Unię Europejską

6. Optymalizacja cyfrowego przepływu pracy: Usprawnienie cyfrowego przepływu pracy i ograniczenie niepotrzebnych transferów danych może przyczynić się do zmniejszenia cyfrowego śladu węglowego. Zachęcanie pracowników do korzystania z wydajnych formatów plików, kompresowania plików, jeśli to możliwe, i minimalizowania załączników do wiadomości e-mail może pomóc w zmniejszeniu zużycia energii związanej z przesyłaniem i przechowywaniem danych.
7. Świadomość i szkolenie pracowników: Edukowanie pracowników na temat znaczenia zmniejszania cyfrowego śladu węglowego oraz zapewnianie szkoleń w zakresie zrównoważonych praktyk cyfrowych może doprowadzić do znaczących zmian. Sesje szkoleniowe, kampanie uświadamiające i regularna komunikacja mogą zachęcać pracowników do stosowania praktyk energooszczędnych, odpowiedzialnego zarządzania danymi i świadomej konsumpcji cyfrowej.