

THE LAZY PERSON'S GUIDE TO SAVING THE WORLD

Tu sú informácie čo môžete podniknúť na podporu dosiahnutia cieľov trvalo udržateľného rozvoja



Veci, ktoré môžeš urobiť priamo z gauča

- Šetri elektrickú energiu: Zapoj spotrebiče do predlžovačky s vypínačom. Vďaka nej ich môžeš vypnúť všetky naraz, keď ich už nebudeš potrebovať - aj tvoj počítač.
- Zruš si zasielanie výpisov z banky a svoje účty plať cez internet alebo mobil. Žiadny papier, žiadny výrub lesa.
- Na sociálnych sieťach klikni aj na „zdieľať“, nielen na „páči sa mi“. Ak tam uvidíš niečo o právach žien alebo o klimatických zmenách, zdieľaj to so svojimi priateľmi.
- Neboj sa ozvať! Požiadať úrady na miestnej a národnej úrovni, aby sa zapojili do iniciatív, ktoré nepoškodzujú planétu a neškodia ľuďom.
- Nepoužívaj tlačiareň. Vidíš na internete niečo, čo si chceš zapamätať? Zznač si to v počítači alebo na virtuálny lepiaci papierik (post-it). Ušetríš papier.
- Vypínaj svetlá. Z tvojej televíznej alebo počítačovej obrazovky žiari príjemné tlmené svetlo, preto zhasni ostatné svetlá, ktoré nepotrebuješ.
- Zisti si informácie na internete a nakupuj len od spoločností s ekologickými metódami, ktoré nepoškodzujú životné prostredie.
- Nahlasuj obťažujúce správanie na internete. Ak si všimneš obťažovanie na internetovom fóre alebo v chatovacej miestnosti, nahlás autora takýchto príspevkov.
- Buď stále v obraze. Sleduj správy a Globálne ciele na internete alebo na sociálnych médiách cez [@GlobalGoalsUN](#).
- Povedz nám o tom, čo robíš pre dosiahnutie globálnych cieľov. Na sociálnych sieťach použi #globalgoals.
- Kompenzuj svoje uhlíkové emisie. Vypočítaj si svoju uhlíkovú stopu a kúp si klimatické kredity cez [Climate Neutral Now](#).

Veci, ktoré môžeš robiť u seba doma



- Vlasy a ostatné veci si nechávajú vyschnúť voľne. Prestaň používať sušičku a fén a per len s plným bubnom.
- Dávaj si krátku sprchu. Kúpeľ spotrebuje viac litrov vody ako len päť alebo desaťminútová sprcha.
- Jedz menej mäsa, hydiny a rýb. Na výrobu mäsa sa spotrebuje viac zdrojov ako na výrobu rastlín.
- Zamraz si čerstvé potraviny a nedojedené porcie jedál, ktoré už nestihneš zjesť. Rovnako tak aj jedlo, ktoré si kúpiš vonku alebo objednáš. Ušetríš potraviny aj peniaze.
- Kompostuj - kompostovanie zvyškov zníži dopad klimatických zmien a podporí recyklovanie živín.
- Recykluj papier, plasty, sklo a hliník. Vďaka tomu budú skládky rásť pomalšie.
- Kupuj čo najmenej zabalený tovar.
- Neprehrievaj rúru. Ak ju nepotrebuješ vyhriať na presnú teplotu, začni si zohrievať jedlo až v momente, keď rúru zapneš.
- Utesni škáry na oknách a na dverách. Zabrániš únikom tepla a zvýšiš tepelnú účinnosť.

- Nastav si termostat: v zime na vyššiu teplotu, v lete na nižšiu.
- Staré spotrebiče nahraď energeticky efektívnymi modelmi a žiarivkami.
- Ak máš možnosť, namontuj si na dom solárne panely. Zníži to aj tvoj účet za elektrinu.
- Kúp si koberec. Koberce udržujú v dome teplo, vďaka čomu si môžeš nastaviť termostat na nižšiu teplotu.
- Neoplachuj riad. Ak máš doma umývačku riadu, pred jej použitím už riad neoplachuj.
- Vyber si čo najšetrnejšie plienky. Použi látkové alebo si vyber ekologickú značku.
- Sneh odhrabávaj ručne. Zabudni na hlučný odfukovač snehu – vďaka odhrabávaniu si aspoň trochu zašportuješ.
- Používaj zápalky. Na rozdiel od plastových zapaľovačov plnených plynom nie je na ich výrobu potrebná žiadna ropa.

Veci, ktoré môžeš robiť vo svojom okolí

- Nakupuj vo svojom okolí. Vďaka tomu budú mať ľudia v tvojom okolí prácu a na dlhé trasy bude musieť jazdiť menej kamiónov.
- Nakupuj rozumne — naplánuj si, čo budeš variť, použi nákupný zoznam a vyhni sa impulzívnemu nakupovaniu. Nepodľahni marketingovým trikom, ktoré ťa nútia kúpiť si viac jedla, najmä také, ktoré rýchlo podlieha skaze. Hoci môže byť cenovo na kilo lacnejšie, celkovo vyjde drahšie, najmä ak sa jeho väčšia časť vyhodí.
- Kupuj si ovocie nezvyčajného tvaru — veľa ovocia a zeleniny skončí v koši práve preto, že má nesprávnu veľkosť, tvar alebo farbu. Kúpou takéhoto rovnako dobrého tovaru, napríklad od farmára, využiješ jedlo, ktoré by sa ináč vyhodilo.
- Skôr ako si v reštaurácii objednáš morské plody, spýtaj sa, či ich ponuka rešpektuje udržateľný rybolov.
- Oznam vo svojich obľúbených obchodoch, že máš záujem o morské plody z ekologického rybolovu. V súčasnosti existuje veľa [aplikácií ako je napríklad táto](#), ktoré ti poradia, čo konzumovať.
- Na bicykli, pešo alebo verejnou dopravou. Cestu autom si odlož na príležitosť, keď pôjdeš s väčšou partiou.
- Používaj znovu naplniteľné a použiteľné fľaše na vodu aj poháre na kávu. Znižuj množstvo odpadu a možno ušetríš aj v kaviarni.
- Nos si do obchodu svoju vlastnú znovu použiteľnú tašku.
- Ber si menej servítok. Pri kúpe jedla na ulici si vezmi len toľko servítok, koľko potrebuješ.
- Nakupuj štýlovo. Najnovšia módna značka nemusí byť to pravé orechové. Zastav sa aj v second-hande.
- Chodievaj s autom pravidelne na servisnú kontrolu. Dobre udržiavané auto vypúšťa menej škodlivých plynov.
- Čo nepoužívaš, daruj. Miestne charity dajú tvojmu použitému oblečeniu, knihám aj nábytku v dobrom stave nový život.
- Zaočkuj seba aj svoje deti. Ochráň svoju rodinu pred chorobami vrátane AIDS.
- Využi svoje právo zvoliť si zástupcov na národnej aj miestnej úrovni.



Tu je len pár vecí, ktoré môžeš urobiť.

Zisti viac: <http://www.un.org/sustainabledevelopment>