

Lenochův průvodce k záchraně světa

3.7.2017

[Skoncovat s extrémní chudobou](#), [Bojovat proti nerovnosti a nespravedlnosti](#), [Napравit změnu klimatu](#). Uf! Globální cíle jsou důležitý záměr, jak změnit svět, ale na jeho uskutečnění musí spolupracovat vlády, mezinárodní organizace a světoví lídři. Skoro se zdá, že není možné, aby obyčejný člověk mohl nějak přispět. Měli byste to tedy vzdát?

Kdepak! Změna začíná u vás. Doopravdy! Každý člověk na světě – dokonce i ten nejlhostejnější a nejlínější – je součástí řešení. Naštěstí existuje pár naprosto jednoduchých věcí, které můžeme učinit součástí svého běžného života. Když to uděláme všichni, přinese to velkou změnu.

Abychom vám to usnadnili, sestavili jsme seznam jen několika z mnoha možností, jak můžete ke změně přispět.



Co můžete zvládnout na gauči

- Šetřete elektrinou tak, že domácí spotřebiče i svůj počítač zapojíte do vícenásobné zásuvky a tu zcela vypnete, když je zrovna nepotřebujete používat.
- Přestaňte si nechat zasílat papírové bankovní výpisy a plat'te účty online nebo mobilem. Žádný papír – žádné ničení lesů.
- Sdílejte, nikoli pouze lajkujte. Když na [sociálních sítích](#) narazíte na zajímavý příspěvek o ženských právech nebo změně klimatu, sdílejte ho, ať se o něm dozvedí i vaši přátelé.
- Vystupte veřejně! Požadujte od svých místních i národních představitelů, aby se zapojovali do iniciativ, které neškodí lidem ani planetě. Můžete také vyjádřit svou podporu [Pařížské dohodě](#) a požadovat, aby ji váš stát ratifikoval, pokud to ještě neudělal.
- Netiskněte. Našli jste online něco, co si potřebujete pamatovat? Zapište si to do notebooku anebo ještě lépe – udělejte si digitální záložku a šetřete papírem.
- Zhasněte světla. Obrazovka vašeho televizoru a počítače vydává příjemné světlo, a proto zhasněte jiné osvětlení, jestliže je nepotřebujete.

- Udělejte si malý průzkum online a nakupujte pouze od firem, o kterých víte, že používají udržitelné postupy a nepoškozují životní prostředí.
- Oznamte kyberšikanu. Když si na nástěnce nebo v chatovací místnosti všimnete projevů obtěžování, upozorněte na jejich původce.
- Buďte informovaní. Sledujte místní zpravodajství a udržujte si přehled o Globálních cílech na [@GlobalGoalsUN](#).
- Dejte nám vědět o svých aktivitách na podporu globálních cílů: použijte na sociálních sítích hashtag [#GlobalGoals](#) a [#SDGs](#).
- A navíc ke všem předchozím bodům ještě vykompenzujte své zbývající emise oxidu uhličitého. Na [Climate Neutral Now](#) si můžete spočítat svou uhlíkovou stopu a koupit klimatický kredit. Tímto způsobem pomůžete k rychlejšímu snižování celosvětových emisí.



Co můžete dělat doma

- Sušte na vzduchu. Vlasy i prádlo nechte uschnout přirozeně, namísto používání fěnu a sušičky. Perte tak, aby pračka byla zcela plná.
- Krátce se sprchujte. Napustit si vanu vyžaduje mnohonásobně větší množství vody než 5-10 minutová sprcha.
- Jezte méně masa, drůbeže a ryb. Na produkci masa je zapotřebí více zdrojů než na rostlinnou produkci.
- Zamrazujte čerstvé produkty i zbylé jídlo, které nedokážete zkonsumovat dříve, než by se zkazilo. Stejně můžete nakládat i s hotovým jídlem z donášky, pokud víte, že je nebudete chtít zítra dojíst. Ušetříte tak jídlo i peníze.
- Kompostujte. Kompostování bioodpadu pomůže snížit dopady na životní prostředí a recyklují se jím živiny.
- Recyklování papíru, plastů, skla a hliníku zabraňuje narůstání skládek.
- Nakupujte zboží s co nejmenším množstvím obalů.
- Vyhněte se předehřívání trouby. Pokud nepotřebujete na pečení přesně stanovenou teplotu, zapínejte troubu až poté, co do ní vložíte pokrm.
- Utěsněte okna i dveře: zlepšíte tak hospodaření s teplem.
- Nastavte si termostat na nižší teploty pro zimu a vyšší teploty pro léto.
- Staré elektrospotřebiče a žárovky nahraďte modernějšími a úspornějšími.
- Máte-li možnost, nainstalujte na svůj dům solární panel. Snížíte si tak i účty za elektřinu.
- Poříďte si koberce. S koberci budete mít doma větší teplo a snížíte potřebu vytápění.

- Neoplachujte. Pokud používáte myčku na nádobí, před zapnutím myčky je neoplachujte.
- Zvolte lepší pleny. Dávejte svému dítěti textilní pleny nebo kupujte pleny od značky šetrné k životnímu prostředí.
- Sníh shrabujte ručně. Vyhněte se hlučným a exhalace produkujícím zařízením a dopřejte si trochu pohybu.
- Používejte zápalky. Nepotřebují benzín, jako plastové plynové zapalovače.



Co můžete dělat mimo domov

- Nakupujte v místě bydliště. Podpořte místní obchody i zaměstnanost těch, kdo v nich pracují. Navíc přispějete k tomu, aby se snížil počet nákladních aut, která převážejí zboží na velké vzdálenosti.
- Nakupujte chytře. Plánujte si, co budete vařit, pište si nákupní seznamy a vyhněte se impulsivnímu nakupování. Nepodléhejte marketingovým trikům, pod jejichž vlivem nakupujete více potravin, než potřebujete, a to především rychle se kazící potraviny. Jsou možná levnější, ale ve výsledku se vám prodraží, pokud se zkaží a musíte je vyhodit.
- Kupujte „směšnou zeleninu“: mnoho ovoce a zeleniny se vyhazuje, protože nemají ten „správný“ tvar, velikost nebo barvu. Když tyto jinak naprosto nezávadné „směšné“ produkty koupíte, ať už na farmářském trhu nebo jinde, využijete potraviny, které by jinak skončily v odpadu.
- Když si v restauraci objednáte mořské plody, vždy se ptejte, jestli podnik podává udržitelné plody moře. Dejte svým oblíbeným podnikům na srozuměnou, že máte zájem o mořské plody z produkce šetrné k oceánu.
- Nakupujte pouze udržitelné plody moře. Mnoho [aplikací, jako třeba tato](#) vám pomůže zjistit, které potraviny je vhodné kupovat.
- Jezděte na kole, chodte pěšky nebo používejte veřejnou dopravu. Auto používejte, jen pokud se vás sejde větší skupina.
- Vyhněte se používání jednorázových lahví na vodu a šálků na kávu. Snížíte množství odpadu a třeba i ušetříte peníze.
- Když jdete na nákup, vezměte si vlastní nákupní tašku. Zbavte se igelitových tašek a používejte své vlastní, vhodné k opakovanému použití.
- Šetřete ubrousky. Nepotřebujete jich celou hrst, abyste mohli sníst občerstvení do ruky. Vezměte si jen tolik ubrousků, kolik nezbytně potřebujete.

- Nakupujte v bazarech. To nejnovější nemusí nutně být nejlepší. Zkuste, k jakému jinému účelu můžete využít věci nakoupené v bazarech.
- Udržujte své auto v dobrém stavu: dobře udržovaný vůz bude vypouštět méně toxických plynů.
- Co nepotřebujete, darujte. Charitativní organizace najdou pro vaše mírně obnošené oblečení, staré knihy a nábytek nové využití.
- Nechte očkovat sebe i své děti. Chránit svou rodinu proti nemocem přispívá k veřejnému zdraví.
- Využijte svého práva zvolit si představitele své země i místní komunity.

To vše jsou jen některé z možností toho, co můžete dělat. Projděte si [Cíle udržitelného rozvoje \(SDGs\)](#) a zjistěte, které cíle vás zajímají nejvíc a jaké jsou další způsoby, jak k jejich naplňování aktivně přispět.