

# Jak na cesty eko-logicky

PRŮVODCE UDRŽITELNÝM CESTOVÁNÍM  
NEJEN ZA VZDĚLÁNÍM



# Jak na cesty eko-logicky

PRŮVODCE UDRŽITELNÝM CESTOVÁNÍM  
NEJEN ZA VZDĚLÁNÍM

## OBSAH



**Před odjezdem**



3



**Na místě**



16



**Zpátky doma**



28





## ÚVOD

V Domě zahraniční spolupráce věříme, že mezinárodní vzdělávání není jen o nabytí důležitých vědomostí, poznávání nových míst a kultur a nezapomenutelných zkušenostech – je to i krok na vaší cestě stát se globálním občanem. Získat potřebné dovednosti, postoje a vazby a využít je při řešení složitých problémů, jakým je i změna klimatu. Emise skleníkových plynů spojené s mezinárodní mobilitou jsou značné a dál narůstají. Jde především o emise z dopravy, ale i spotřeby energií či potravin během studijního pobytu v zahraničí.

Proto jsme připravili tohoto průvodce zeleným cestováním – abychom vám pomohli uvědomit si, jak můžete mít pozitivní dopad na svět a jaké kroky můžete podniknout ke zmírnění své ekologické stopy, cestujete-li nejen za vzděláváním. Průvodce je plný praktických tipů a užitečných zdrojů nejen o tom, co si zabalit a jaké zvolit možnosti cestování s nejnižším obsahem uhlíku, ale také třeba jak vám udržitelnost pomůže vytvořit si na novém místě vazby a pěstovat dovednosti prospěšné pro vaši vlastní budoucnost. Doufáme, že náš průvodce pomůže učinit vaši zahraniční zkušenost ještě přínosnější!

### Víte, že... udržitelnost je prioritou i ve vzdělávání?

Evropská komise vycházela při definování priorit nových programů také z **European Green Deal** (Zelená dohoda pro Evropu). Proto zařadila mezi nové priority i udržitelnost.



*„Vzdělávání je klíčové pro ochranu klimatu, protože má výjimečnou moc dlouhodobě posouvat přemýšlení a jednání lidí. Protože vzdělávání může změnit myšlení, může změnit svět.“*

*Audrey Azoulay,  
generální ředitelka UNESCO*



## Před odjezdem

# Změna klimatu je hrozbou.

Může se stát i příležitostí  
k potřebné změně?

**Změna klimatu představuje mimořádnou hrozbu**, která vyžaduje okamžité řešení. Málokdo by dnes zpochybňoval vědecký konsensus, že lidská činnost významně přispívá ke klimatickým změnám.

**Právě dnes se ocitáme v bodu zlomu.** Máme zhruba deset let na to, abychom předešli klimatické katastrofě a učinili zásadní opatření, díky kterým by globální oteplení nepřesáhlo 2 °C oproti předindustriálnímu období. Urychlené řešení této hrozby definují především dvě dohody, ke kterým se přihlásila i Česká republika – [Cíle udržitelného rozvoje OSN](#) a [Zelená dohoda pro Evropu](#).

**Změna klimatu je zároveň svým způsobem příležitostí.** Okolnosti nás nutí oživit vztah člověka k životnímu prostředí, ozdravit krajinu, nastartovat udržitelnou výrobu a spotřebu, zavést čistou energetiku, posílit odolnost a spolupráci komunit i celé společnosti. Podmínkou řešení je, abychom podle těchto hodnot začali organizovat celou společnost.

*Zdroj: Klima se mění – a co my? Doporučení Pracovní skupiny pro klimatické vzdělávání Rady vlády pro udržitelný rozvoj ČR*



## Tip 1 Nenechte si ujít fascinující dokument Život na naší planetě

Známý popularizátor přírody **David Attenborough** v něm hledá cestu mezi depresí a nadějí. „Ještě to můžeme přežít, ale musíme přestat pracovat proti přírodě,“ říká tento nestor ochrany prostředí.

# Cestování vlídné k přírodě

**Ekologické cestování** – jde to vůbec dohromady? Přesouvání lidí z jedné strany planety na druhou výrazně roztáčí spirálu klimatické změny. Nejšetrnější je pocho-pitelně zůstat doma. Ale to se zase nic nového nenaučíte, nic nového neuvidíte, nikoho nového nepotkáte. Podstatné je nepojímat cestování jen jako zábavu, ale využít ji k poznání – lidí, míst, přírody ve vzdálených oblastech. A své poznatky pak šířit dál a motivovat ke změnám chování, které mohou pomoci životnímu prostředí a zkvalitnění života tamních obyvatel.

Cíl vaší cesty má zásadní vliv na výběr dopravy. Z ekologického hlediska platí, že vlak je lepší než letadlo, veřejná doprava lepší než vlastní auto. Ale o tom všem si povíme podrobněji na následujících stránkách.

## Inspirace nejen na cesty

**Aby za pár let nebyla zdravá příroda pouhou vzpomínkou, vydáváme tohoto průvodce. Jak vám pomůže? Pokud vše promyslíte a připravíte, tak s pomocí tohoto průvodce dokážete:**

- kráčet světem polehoučku bez zbytečné ekologické zátěže,
- udržitelně nakládat s energiemi a odpady, a to během cest i v cíli,
- vychutnávat si lokální dobroty a objevovat místní produkci,
- zapojit se do místních komunit a získat v nich nové přátele,
- obohatit se o nové znalosti a dovednosti, které zúročíte v osobním i kariérním rozvoji.



„Alespoň jednou za rok navštiv místo,  
kde jsi nikdy předtím nebyl.“

*Dalajláma*

## #Education ForClimate

**Připojte se i vy ke  
Koalici pro vzdělávání  
v oblasti klimatu.**

Je to příležitost pro sdílení zkušeností, získání nových znalostí a kontaktů a otestování nápadů. Společně vytvoříme klimaticky neutrální a udržitelnou Evropskou unii. Registrace a podrobnosti na webu [Education for Climate Coalition](#).

# Dobře naplánovaný přesun

Po Evropě zkuste dát přednost vlaku. Do vzdálenějších zemí to jinak než letadlem půjde těžko. Cesta letadlem není tím nejekologičtějším řešením, její konečný dopad ale lze snížit na minimum.



## 7 tipů pro šetrnější létání

### 1. Preferujte nízkoemisní lety

Pokud je do vašeho cíle aerolinky nabízejí, dejte jim určitě přednost. Pro výběr takové letecké společnosti můžete využít například [Atmosfair](#) [Airline Index](#) nebo [Skyscanner](#).

### 2. Zvolte nejlevnější třídu (economy)

... anebo zvolte nízkonákladovou společnost. V ekonomických letech je využita kapacita letadla nejefektivněji. Luxus vyšší třídy si užijte třeba ve vlaku.

### 3. Využívejte digitální letenky

Ušetříte nejen papír a inkoust, ale i čas. Používáním digitálních dokladů přispíváte také k naplnění jedné z priorit programu Erasmus+ a Evropského sboru solidarity, kterou je digitalizace.

### 4. Používejte pouze „carry on“

Balte nalehko, snížíte tím množství paliva, které se na let spotřebuje.

### 5. Nevyužívejte taxi

Na letiště a z letiště volte raději hromadnou dopravu. I tady budete rádi za každé zavazadlo, které jste nechali doma.

### 6. Odpracujte si svůj let

Zapojte se doma nebo v cíli do dobrovolnických aktivit zaměřených na ochranu přírody.

### 7. Zasadte strom a kompenzujte množství CO<sub>2</sub>

Do kalkulačky, kterou vytvořil Islandčan Matthías Páll Gissurarson, jednoduše zadáte číslo letu. Dozvíte se, kolik CO<sub>2</sub> se v jeho průběhu vypustí do vzduchu celkově, kolik kilogramů to dělá na osobu, a především kolik stromů byste měli po přistání zasadit, abyste to přírodě vrátili.

Víte, že...  
veřejná doprava  
se vyplatí?

**Programy Erasmus+ a Evropský sbor solidarity** podporují zelenější cestování. Když zvolíte cestu vlakem nebo autobusem, dostanete vyšší příspěvek na cestovní náklady.



## Pár oblíbených odkazů



[theecologist.org](https://theecologist.org)

světoznámý měsíčník věnovaný ochraně životního prostředí



[greenlivingshow.ca](https://greenlivingshow.ca)

Kanada: lokální potraviny, akce, dobrovolnictví, blog



[sedmagenerace.cz](https://sedmagenerace.cz)

web dvouměsíčníku **Sedmá generace** reflektuje sociální a ekologické aspekty vývoje soudobé civilizace a zasazuje je do širších souvislostí, ať už politických, ekonomických, či obecně kulturních



[yesmagazine.org](https://yesmagazine.org)

nečekaně propojuje témata demokracie, spravedlnosti a ochrany přírody



[motherearthnews.com](https://motherearthnews.com)

akce, organické zemědělství, jídlo, obchody, udržitelné bydlení, doprava...



**TEDx Talks**

inspirující přednášky od zajímavých lidí napříč obory. Pusťte si třeba příspěvek **Grety Thunberg** nebo návrhy **Allana Savory**, jak zvrátit klimatickou změnu.



*„Cestování není nikdy otázkou peněz, nýbrž odvahy.“*

*Paulo Coelho*



### Tip 2

#### Znáte e-shop Nakup na Dobro?

Provozuje ho **Asociace společenské odpovědnosti** a v jeho sekci Nakup na cesty najdete spoustu skvělých vychytávek pro své výpravy.

## Jak zatočit s odpady?

### Pamatujte na pět R:

REFUSE, REDUCE, REUSE, RECYCLE, ROT

#### REFUSE | ODMÍTNOU

Nejlepší odpad je ten, který vůbec nevznikne. Kdykoliv to jde, odmítněte jednorázový odpad a věci, které hned vyhodíte.

#### REDUCE | REDUKOVAT

Kdykoliv je to možné, snižujte množství odpadu, který produkuje.

#### REUSE | OPAKOVANĚ POUŽÍVAT

Preferujte opakovaně použitelné výrobky. A dávejte věcem druhý život.

#### RECYCLE | RECYKLOVAT

Třídění a následná recyklace ať je až poslední volbou poté, co jste odpad odmítli a minimalizovali. Do recyklace patří i **ZEVO**, kde se odpad spaluje a recykluje na teplo nebo elektřinu.

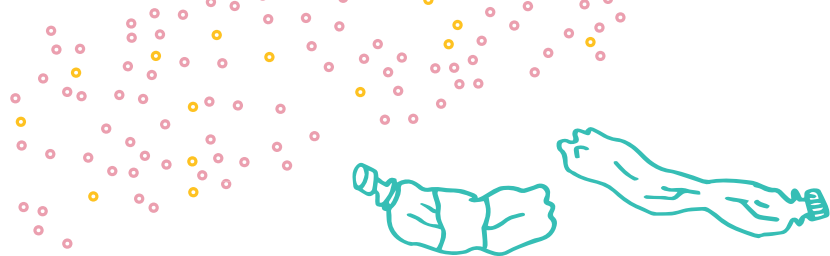
#### ROT | TLÍT

Biodpad je poklad, ze kterého vzniká humus. 40 % směsného odpadu tvoří bio, což je nejen škoda, ale zároveň to komplikuje spalování odpadu.

**Víte, že...**  
až 90 % ekologického dopadu je definováno již při vývoji výrobku?

Záleží tedy na tom, co a jak vyrábíme, abychom rovnou nekrmlili skládky.





## Plast – dobrý sluha, špatný pán

Lidé po celém světě přemýšlejí o plastech. Používat je? A jsou výhody plastů rozumnou cenou za hromady odpadu? Problém není v tom, že plasty používáme, nýbrž jak je používáme.

Během posledních desetiletí stoupla spotřeba ledasčeho, poptávka po plastech však roste nejrychleji. Plasty mimoto začaly sloužit účelům, které dříve plnily jiné materiály. Dnes tvoří zhruba pětinu běžného auta a polovinu moderního Boeingu 787-8.

Součástí našich životů se ale hlavně staly tuny jednorázových výrobků. Více než třetina plastů je využívána na obaly, jež putují do koše hned po přinesení z obchodu nebo po snědení obsahu. Kromě

toho používáme různé zboží na jedno použití: tašky, kelímky, příbory, talířky, nádoby a podobně.

### Skoncijme s odhazováním

Proto se řada zemí rozhodla, že sice bude dál využívat přínosy plastů, ale zakáže jednorázové výrobky. Průkopníky jsou hlavně chudší státy. Na třicet zemí v Africe a Asii kompletně zakázalo plastové tašky na jedno použití – jako první na světě to udělal Bangladéš v roce 2002. Postupně se k nim přidávaly další země v Latinské Americe, Evropě, Austrálii nebo USA. Nejdál se dostala patrně středoamerická Kostarika,

kteřá má tradičně pověst velmi zeleného státu a chce s jednorázovými plasty úplně skončit už letos, v roce 2021.

Postupně se přidává i Evropa. Supermarkety už dříve přestaly rozdávat tašky zdarma. Česká republika se také s ostatními státy Unie domluvila, že od roku 2021 skončí s používáním nejvíce vyhazovaných typů jednorázových výrobků. Neméně důležitým řešením je také zálohování lahví. Zákazníci za ně dostanou v obchodě peníze nazpátek, a takové lahve nekončí v příkopu. Podobný program spustila řada států, včetně těch skandinávských a pobaltských, ale i Německo, Chorvatsko nebo části USA.

Zdroj: Andrady, A. L., Neal, M. A., 2009. Applica



### Víte, že... první plasty chránily slony?

**Celuloid**, prapředek současných plastů, původně sloužil k výrobě **biliárových koulí** jako náhražka slonoviny. Na jednu sadu bývalo kdysi zapotřebí **čtyř klů**... Celuloid tedy zachránil život mnoha zvířatům.

# Odpadky všude kolem nás

Statisticky je jich poměrně málo: na každého pozemšťana ročně připadá asi šest kilogramů pohozených plastových obalů spolu s pár kilogramy dalších odhozených předmětů. Když ale těch pár kilo vynásobíte cifrou 7,5 miliardy, vychází hrozivý obrázek. Jenom do oceánu se každou minutu vysype ekvivalent jednoho popelářského auta plastů. Další miliony tun končí na souši. Pohozené odpadky takto hyzdí celý svět.

## Proč zapomenout na jednorázové obaly



### 30 minut

... igelitovou tašku používáme, ta se pak 300 let rozkládá.



### Bez vítěze

... zůstává souboj mezi plastovými a papírovými sáčky. Vyhrává pytlík látkový pro delší užívání!



### 1 000 000

... jednorázových kelímků na kávu se po celém světě vyhodí každou minutu.



„Čím vyšší úroveň společnost dosahuje, tím víc odpadu produkuje. To je začarovaný kruh, který bychom měli rozetnout.“

Vladimír Kočí, Děkan Fakulty technologie ochrany prostředí VŠCHT

## Tip 3 Ve světě frčí plogging

Na běh nebo procházku se vybavte pytlíkem a rukavicí. Jak uvidíte odpad, seberte ho. A už provozujete „plogging“. Skvěle si vyčistíte hlavu, a ještě zkrášlíte přírodu, což váš dobrý pocit zdvojnásobí.

# Cestujte nalehko a s minimem odpadu

## Zavazadlo vybírejte pečlivě

Pořídte si takové, které vám vydrží na dlouhé roky cestování za dobrodružstvím.

## Nezapomeňte na láhev na vodu

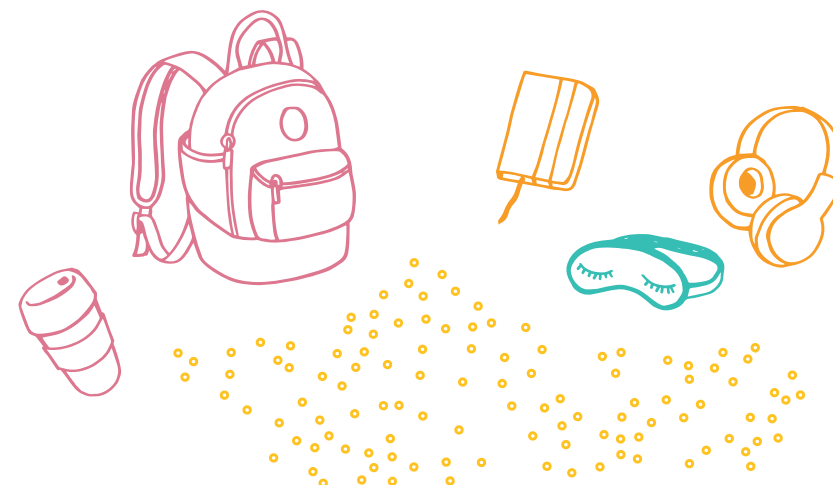
Ušetříte tak za předražené petky a kvůli pár lokům nevyhodíte zbytečný odpad.

## Připravte si svačinu

A pokud přípravu jídla nestiháte, alespoň si přibalte látkový pytlík nebo tašku a nakupte do nich cestou.

## Vyhoďte si svůj odpad

Troše odpadu se při veškeré snaze asi nevyhnete. Ponechte si ho a až to půjde, sami ho vytrďte.



## ZEROWASTE cestovní seznam

... díky kterému se vyhnete jednorázovým věcem, obalovým plastům a zbytečnému odpadu:

- láhev na vodu
- cestovní kelímek na kávu
- box na jídlo a příbor
- maska na spaní
- špunty do uší
- sluchátka
- nákupní taška
- nabíječka a baterie pro opakované nabíjení
- cestovní adaptér do zásuvky
- občerstvení na cestu zabalené bez zbytečných plastů
- toaletní potřeby bez plastů

# Spočítejte si svoji uhlíkovou stopu

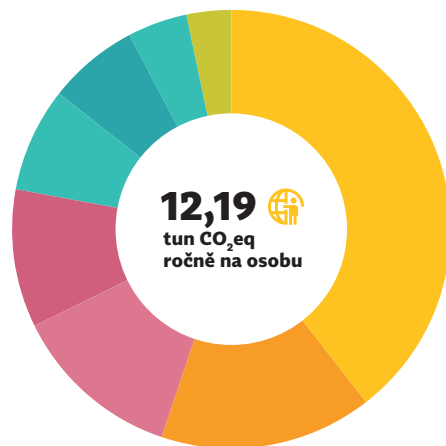
Pro úspěšné snižování své uhlíkové stopy potřebujete nejprve rozeznat, co vše se na ní podílí. Svým každodenním fungováním plodíme emise skleníkových plynů všichni. Jak bydlíme, cestujeme, ale i tím, co jíme. Skvělým nástrojem pro změření je [uhlíková kalkulačka Českého rozhlasu](#). Zadejte do ní své zvyklosti – ukáže vám, kde můžete dosáhnout pozitivní, a hlavně účinné změny.



## Emise skleníkových plynů v ČR na osobu za rok 2018

/ bez emisí z lesnictví a využití půdy

- 39,5 % Energetika
- 15,7 % Doprava
- 12,6 % Průmyslové procesy (výroba)
- 10,2 % Spalování v domácnostech, institucích a zemědělství
- 7,7 % Spalování v průmyslu
- 6,7 % Zemědělství
- 4,4 % Odpadové hospodářství
- 3,3 % Jiné



## Co znamená CO<sub>2</sub>eq?

Energetika, doprava a další oblasti, v nichž je zásadní spalování, produkují přímo emise CO<sub>2</sub>. Ale v zemědělství a odpadovém hospodářství jde především o emise dalších skleníkových plynů: metanu (CH<sub>4</sub>) a oxidu dusného (N<sub>2</sub>O). Ty se přepočítávají na množství oxidu uhličitýho, které by mělo stejný oteplovací efekt (ekvivalent CO<sub>2</sub>).

Zdroj dat: Evropská agentura pro životní prostředí



## Tip 4 Uchovejte si výsledky

Svou aktuální uhlíkovou stopu si vytiskněte a vystavte. Po návratu z cest posuďte, jak vaše zkušenosti změnily vaše postoje a způsob života.



## Na místě

## Přesunujte se šetrně k přírodě i peněžence

Ani v cíli nerezignujte na hledání forem dopravy vlnících k prostředí. Doprava bohužel podstatně **znečišťuje ovzduší**, zatěžuje své okolí **hlukem** a produkcí **skleníkových plynů** se podílí na změně klimatu.

**Environmentální zátěž** záleží především na **třech hlavních faktorech**:

- 1. počtu a délce jízd,**
- 2. druhu použité dopravy,**
- 3. na technologii využívané konkrétním dopravním prostředkem.**

## Chod'te nebo šlápněte do pedálů

Pokuste se i ubytování vybrat poblíž školy, pracoviště a dalších každodenních aktivit. Tak se snadno dokážete přesouvat pěšky nebo na kole.

V mnoha částech světa (a zejména v Evropě) si kolo lehce půjčíte. Například v Německu, Holandsku či Rakousku zjistíte, že cyklistická infrastruktura je lepší než doma. Informujte se o místních bike-sharingových službách, někdy je možné využívat kolo na omezený čas i zdarma.

**Víte, že...**  
**jeden plný autobus**  
**může zastoupit na**  
**silnici až 40 aut?**



## Nezříkejte se hromadné dopravy

Podle cíle a možností zvolte tramvaj, trolejbus, autobus, metro, příměstské vlaky. Bez ohledu na druh veřejné dopravy to bude pro životní prostředí stále lepší než cestovat autem. Cesta se stane tak trochu i cílem, protože lépe poznáte místní obyvatele a svůj dočasný domov.

## Objevte sdílené jízdy

Pro vzdálenější výpravy někdy není jiná šance než sednout do auta. Vyzkoušejte spolujízdy. Buď se spolužáky a známými, nebo využijte pestré nabídky místních aplikací pro spolujízdu. Ušetříte, a ještě poznáte nové lidi. Pokud musíte řídit, upřednostněte elektrické auto, hybrid nebo auta na CNG pohon.

## Nenaletěte na zelený nátěr

Mnozí výrobci před vás kladou nástrahy tzv. „**greenwashingu**“ – natírají vám skutečnost nazeleno. Odhalení rozdílů mezi opravdovou pomocí přírodě a falešným marketingem je někdy detektivní zápletkou.

Při nakupování vám s orientací pomohou důvěryhodné ekologické certifikace, které všechny faktory důkladně ověřily za vás.



### Tip 5 Vyrazte do přírody

V okolí svého nového domova si najdete přírodní rezervaci nebo národní park. Objevte například celoevropskou soustavu chráněných území **Natura 2000**.

Nabízí vám 795 107 ha významných lokalit a 703 437 ha ptačích oblastí.



**Víte, že...**  
**61% dopravy v Evropě obstarávají osobní auta?**

To musíme změnit. Protože exhalace z motorů výrazně přispívají ke změně klimatu a jedovaté zplodiny poškozují lidské zdraví.

## Eko certifikace,

jejichž transparentní proces zaručuje, že výrobky a služby jimi označené jsou tím neekologičtějším řešením pro vás i pro Zemi. Vybrali jsme pro vás ty nejznámější:



Oficiální ekoznačka Evropské unie.



Certifikace dokládající, že produkt byl vyroben v souladu s cirkulární ekonomikou.



Blue Flag zaručuje čistou vodu, čisté pobřeží, bezpečnost a přístup pro všechny.



Certifikace produktů z ekologického zemědělství používaná v EU.



Zaručuje, že producenti dostali spravedlivě zaplacené. Garantuje dodržování sociálních a environmentálních standardů při produkci široké škály komodit.



Takto certifikované dřevo pochází z lesů obhospodařovaných udržitelným způsobem a i výrobky z něj byly vyrobeny udržitelně.



Celosvětově uznávaná certifikace pro ekologicky vyrobený textil. Klade vysoké požadavky na ochranu životního prostředí a vyžaduje dodržování sociálních kritérií.



Green Key

Mezinárodní ekoznačka udělovaná ubytovacím a hostinským zařízením. Dokládá, že zařízení splňují přísná ekologická kritéria, nezávisle ověřovaná pravidelnými audity.

## Jezte udržitelně

### Pochutnávejte si lokálně a sezonně

K nejmilejším potěšením při cestování patří samozřejmě ochutnávání jídla. Zkuste při objevování nových chutí a místních lahůdek snížit dopad vašeho talíře na životní prostředí.

Kdykoliv je to možné, zvolte lokální potraviny. Nejen že poznáte místní chuť, doprava z nedaleka navíc neznečišťuje ovzduší a má nízké emise. Podporujete místní farmáře. Místní potraviny jsou sezonní – a v sezóně chutnají nejlépe.

**Víte, že...**  
**1/3 veškeré produkce jídla vyhodíme?**

Jen tento odpad tvoří asi 8% globálních emisí. Neplýtvat není jen fráze, ale důležitý krok k záchraně planety.



## Omezte maso

Pokaždé, když dáte před masem a mléčnými výrobky přednost rostlinnému jídlu, šetříte vodu a chráníte Zemi před odlesňováním, nadměrným spásáním a znečištěním. Poslední studie ukazují, že vegetariáni mají zhruba polovinu uhlíkové stopy ve srovnání s masožrouty. Každý den, kdy si nedáte maso, prospějete přírodě.

Hospodářská zvířata potřebují velký povrch (až na 30 % povrchu planety se pěstuje krmivo) a vypouštějí metan, významný skleníkový plyn ohřívající planetu dvacetkrát rychleji než CO<sub>2</sub>. Vědci doporučují, aby lidé ve vyspělých zemích omezili denní příjem především červeného masa o více než polovinu.

## Preferujte BIO

Neméně významné jsou etické otázky. Když si maso a mléčné výrobky nemůžete odpuštít, preferujte produkty ekologického zemědělství s certifikací BIO. Získáte jistotu, že zvířata žijí v důstojných podmínkách.

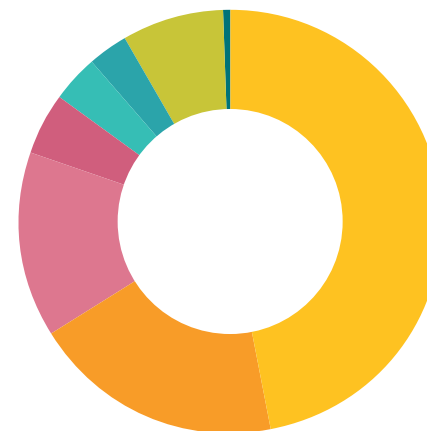
BIO produkty jsou lepší pro vaše zdraví i zdraví přírody. Farmáři nepoužívají umělá hnojiva, pesticidy a obohacují půdu o organická hnojiva. Budoucím generacím tak předají půdu v lepším stavu, než ji zdědili.



### Tip 6 Zachraňte jídlo

Využijte některou z aplikací, které brání vyhazování jídla. Restaurace a obchody nabízejí neprodané a přebytečné jídlo a vy díky tomu i ušetříte. Velká evropská města pokrývá **Too Good to Go** a i pro ty menší funguje **ResQ Club**.

## Jak se jednotlivé druhy potravin podílejí na produkci skleníkových plynů



- 46,6 % **Maso**
- 18,9 % **Mléčné výrobky**
- 13,9 % **Drůbež, ryby, mořské plody, vejce**
- 4,9 % **Zelenina**
- 3,6 % **Ovoce**
- 3,0 % **Obilné výrobky**
- 7,5 % **Cukr, sladkosti, olej**
- 0,5 % **Jiné**

Zdroj: Center for Sustainable Systems, University of Michigan, 2018 „Carbon Footprint Factsheet.“

**Víte, že...**  
**bezmasé pondělí „Meat Free Monday“ je hit Paula McCartneyho?**

Slavný muzikant jím nabádá Evropany i lidi na celém světě, aby jeden den v týdnu vynechali maso a pomohli tím čelit globálnímu oteplování.  
[meatfreemondays.com](http://meatfreemondays.com)





## Tipy, jak jíst udržitelně



### NENAKUPUJTE HLADOVÍ

S kručícím žaludkem nakoupíte víc, než dokážete sníst, a pak spoustu jídla vyhodíte.



### VYHÝBEJTE SE OBALŮM

Nakupujte volně ložené položky, abyste se vyhnuli obalům a plýtvání potravinami



### POZNEJTE FARMÁŘE

Preferujte lokální, sezonní a bio produkci. Nákup na farmářských trzích je skvělý způsob, jak podpořit místní zemědělce.



### JEZTE VÍC ROSTLINNÝCH POTRAVIN

Snižujte spotřebu masa a mléčných výrobků.



### VAŘTE ZE ZÁKLADNÍCH SUROVIN

Vyhňte se průmyslově zpracovaným potravinám a polotovarům.



### PODPORUJTE SPRÁVEDLIVÝ OBCHOD

Vyžadujte dobré podmínky pro zvířata i spravedlivé odměny pro producenty. V orientaci vám pomohou i ekoznačky BIO a Fair Trade.



*„Nic nebude lidskému zdraví prospěšnější a nic nezvýší šance na zachování života na Zemi více než přechod na vegetariánskou stravu.“*

Albert Einstein



## Staňte se dobrovolníkem

Vyberte si zajímavou organizaci nebo projekt, který vás chytne za srdce, a pomozte mu svým úsilím, časem a znalostmi. Je na vás, zda budete uklízet pláže, zachraňovat žáby nebo číst dětem. V každém případě dokonale poznáte novou zemi a její obyvatele. Naučíte se novým věcem a skvěle si procvičíte jazyk. Dobrovolnické aktivity také zpestří vaše CV, což oceníte i po návratu domů.

### Programy

#### Domu zahraniční spolupráce

##### Dobrovolníkem v Evropě

Přes Evropský sbor solidarity můžete na dva měsíce až rok vycestovat jako dobrovolník a zkusit si práci v zahraničí. Případně můžete vyrazit na kratší dobu s dobrovolnickým týmem. [www.evropskydobrovolnik.cz](http://www.evropskydobrovolnik.cz)

##### Podpora vašeho projektu

S partou přátel můžete realizovat Solidární projekt například na environmentální téma v ČR. [www.dzs.cz/program/evropsky-sbor-solidarity/projekty-granty](http://www.dzs.cz/program/evropsky-sbor-solidarity/projekty-granty)

##### A znáte Iniciativu #erasmusbytrain?

To je iniciativa vedená studenty, jejímž cílem je propojit program Erasmus a Interrail pro udržitelnější a sjednocenou Evropu. Zjistěte více na [www.erasmusbytrain.eu](http://www.erasmusbytrain.eu)



### Tip 7 Zaďte si za architektonickými eko skvosty

Po celém světě vznikají neuvěřitelně zajímavé stavby a celky. Navštivte střední školu Inglewood v Los Angeles, kterou živí obnovitelnou energií fotovoltaické panely o ploše téměř pět tisíc m². Fascinující je i vídeňské Jezerní město Aspern vzniklé ze zrušeného letiště nebo kulturní čtvrť v dánském přístavním městě Helsingør...

## Ponořte ruce do hlíny

Najděte si komunitu městských zahradníků a přidejte se k nim. O stresu a únavě ze studia nebo práce za chvíli nebudete vědět...

Je to skvělé řešení pro ty, kteří nevlastní půdu, a přesto si touží splnit své zahradnické sny. Vyzkoušíte si nejen pěstování, ale potkáte zajímavé lidi stejné krevní skupiny a poznáte své sousedy. Navíc každá zahrada pomáhá městu adaptovat se na klimatickou změnu. Inspiraci ze zahraničí i českých a moravských zahrad šíří u nás především nezisková organizace **Kokoza**.

S komunitním zahradničením můžete tedy skvěle pokračovat i po návratu domů. Komunitní zahrady v ČR najdete na interaktivním přehledu [www.mapko.cz](http://www.mapko.cz).



„Koho neuzdraví léky, toho uzdraví příroda.“

Hippokrates





## Zpátky doma

Návratem nic nekončí, naopak něco nového začíná. Pobyt v zahraničí vám otevřel okno, kterým vše vidíte novými očima. Vracíte se bohatší o zkušenosti, sebevědomější. O životě a hodnotách přemýšlíte možná trochu jinak. A možná jste nastoupili cestu učení o světě, kterou už půjdete celý život.



## Nezahálejte ani doma

**Vzpomínáte si ještě, jak jste před odjezdem měřili svoji uhlíkovou stopu?**

Hned po návratu se závratně nezmenšila. Ale pracujte usilovně na jejím zlepšení den po dni.

### Pár tipů ke snižování uhlíkové stopy

#### Přejděte na zelenou energii

Připojte se na elektřinu z obnovitelných zdrojů od lokálních výrobců. Pozor, pečlivě vyberte transparentního a seriózního dodavatele.

#### Preferujte přírodní materiály

... a místní suroviny ve všech oblastech svého osobního i profesního života.

#### Přestěhujte se

Najděte si bydlení s nízkou energetickou zátěží. A vybírejte ho tak, abyste to měli do práce a školy co by kamenem dohodil.

#### Stále se vzdělávejte

Poznávejte nové projekty a vědecké objevy.

#### Věnujte se expertnímu dobrovolnictví

Uplatněte nově nabyté znalosti a dovednosti ve vybrané neziskové organizaci, a pomáhejte tak mnohem udržitelněji.

#### Sdílejte a vyměňujte

Objevte kouzlo swapu, skvělým pomocníkem vám v tom budou mobilní aplikace a sociální sítě.

#### Žijte bez odpadu

S úplnou nulou se vám to asi nepovede, ale snažte se množství odpadu snižovat, kde to jde.

#### Objevte lehkost minimalismu



*„Vracet se domů z cest je zvláštní pocit. Vše vypadá, voní a působí stejně. Jediné, co se změnilo, jsi ty sám.”*

*F. S. Fitzgerald*

### Tip 8 Sdílejte své postřehy a motivujte k ochraně planety

Informujte své přátele, rodinu i veřejnost o svých postřezích a nových dovednostech. Publikujte na blogu, v podcastu. Vystupte na ekologické konferenci.

## Tip 9

### Pusťte si inspiraci do ucha

#### EKOManiaci

[www.ekomaniaci.cz](http://www.ekomaniaci.cz)

Sledujte podcast o udržitelnosti v neudržitelném světě. I naše republika je plná fascinujících lidí, kteří nejrůznějšími formami chrání životní prostředí. Seznamte se.

#### CANIE Climate Dialogues

[www.anchor.fm/canie](http://www.anchor.fm/canie)

... zaměřený přímo na otázky klimatu a mezinárodního vzdělávání

#### DZS on AIR

[www.dzs.cz/dzs-air](http://www.dzs.cz/dzs-air)

... jsou podcasty Domu zahraniční spolupráce, které mapují mezinárodní vzdělávání z různých úhlů pohledu.

#### Podcasty Akademie věd ČR

[www.avcr.cz/cs/pro-verejnost/podcasty](http://www.avcr.cz/cs/pro-verejnost/podcasty)

... vás vtáhnou do dobrodružství žížal, objasní příčiny sucha a mnoho dalších vědeckých témat poutavou formou.



## 10 důvodů proč nezůstávat doma

### 1. Seznámíte se!

Ať už je to jen diskuse u piva s místními lidmi, nebo třeba přátelství navždy, poznávání nových lidí vás vždy obohatí.

### 2. Poznáte nové kultury!

Uděláte si vlastní názor na odlišné zvyky, rituály a způsoby života.

### 3. Ochutnáte lokální dobroty!

Poznáte, jak jídlo ovlivňuje naši planetu.

### 4. Očicháte nové vůně i pachy!

Ne vždy to musí být příjemný zážitek, ale silný dojem zůstane.

### 5. Objevíte nová místa!

Využijte svobodu kamkoliv dojet, dojít nebo doskočit.

### 6. Poznáte sám sebe!

Zjistěte, co vás opravdu baví a posílíte své sebevědomí tím, co vše dokážete vyřešit.

### 7. Vyvětráte si hlavu!

Všední starosti za hranice nepřevéžete.

### 8. Procvičíte si cizí jazyky!

V cizině vás žádný učitel nezachrání, nakonec musíte vše říct sami a to je pro trénink jazyka to nejlepší.

### 9. Získáte nové znalosti!

Cesta je cíl. Všimněte si, co kde dělají jinak a třeba lépe, a přivezte do Čech nové know-how.

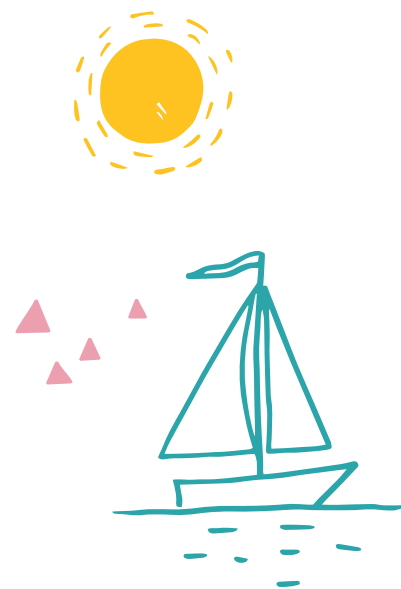
### 10. Čas letí!

Čas, kdy jste se nemohli rozhodnout a vyjet, už nikdy nechytíte.



## Další použité zdroje

- Klima se mění – a co my? Doporučení Pracovní skupiny pro klimatické vzdělávání Rady vlády pro udržitelný rozvoj ČR
- Andrady, A. L., Neal, M. A., 2009. Applica
- CzechAdapt  
Systém pro výměnu informací o dopadech změny klimatu, zranitelnosti a adaptačních opatřeních na území ČR
- klimatickazmena.cz
- 7 generace
- faktaoklimatu.cz
- Evropská agentura pro životní prostředí
- Ministerstvo životního prostředí a CENIA
- Brown et al. 2017
- aktualne.cz/dtv – rozhovor s Vladimírem Kočím
- Center for Sustainable Systems, University of Michigan, 2018  
„Carbon Footprint Factsheet.”
- Ekolist.cz



*„Děkujeme vám, že přemýšlíte  
o otázkách našeho světa udržitelně  
a cestujete s otevřenou myslí.“*

*tým Domu zahraniční spolupráce*

Vytištěno na recyklovaném  
papíře s certifikací FSC®

## **Jak na cesty eko-logicky** **Průvodce udržitelným cestováním** **nejen za vzděláním**

Vydal Dům zahraniční spolupráce  
v roce 2021  
[www.dzs.cz](http://www.dzs.cz)

Text průvodce napsala Reklamní agentura Green Cat

Grafický design: orange5 creative studio, s.r.o.  
Tisk: AF BKK, s.r.o.  
Náklad: 1500 ks

Za obsah sdělení odpovídá výlučně autor. Sdělení  
nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská  
komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jeho  
obsahem. Spolufinancováno z programu Evropské  
unie Erasmus+ a z Ministerstva školství, mládeže  
a tělovýchovy.

978-80-88432-00-5  
tištěná

978-80-88432-01-2  
elektronická

## Novinky ze světa mezinárodního vzdělávání sledujte na



### **Facebook**

[www.facebook.com/dumzahranicnispoluprace](https://www.facebook.com/dumzahranicnispoluprace)  
[www.facebook.com/erasmusplusCR](https://www.facebook.com/erasmusplusCR)  
[www.facebook.com/mladezvakci/](https://www.facebook.com/mladezvakci/)  
[www.facebook.com/studyincz/](https://www.facebook.com/studyincz/)  
[www.facebook.com/czelobrussels/](https://www.facebook.com/czelobrussels/)



### **Instagram**

[www.instagram.com/dzs\\_cz](https://www.instagram.com/dzs_cz)



### **Twitter**

[twitter.com/dzs\\_cz](https://twitter.com/dzs_cz)



### **LinkedIn**

[www.linkedin.com/company/dzs\\_cz](https://www.linkedin.com/company/dzs_cz)



### **YouTube**

[bit.ly/DZStube](https://bit.ly/DZStube)

### **Dům zahraniční spolupráce (DZS)**

Na Poříčí 1035/4

110 00 Praha 1

☎ +420 221 850 100

© info@dzs.cz

[www.dzs.cz](https://www.dzs.cz)