



GREEN EDU-TRIPS

2023-1-ES01-KA210-ADU-000151197

ZALĀ RŌKASGRĀMATA



Co-funded by
the European Union

Līdzfinansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un uzskati ir tikai un vienīgi autora(-u) viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA par tiem neuzņemas atbildību.

SATURS

PAR ŠO VADEMECUM GREEN

1. NODAĻA. IEVADS AR ILGTSPĒJĪGU CEĻOŠANU SAISTĪTĀ MEDIJU UN INFORMĀCIJPRATĪBĀ

1.1. PROBLĒMAS NORĀDĪŠANA

1.2. PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻU UN INFORMĀCIJAS LIETOTPRASME ILGTSPĒJĪGĀ CEĻOŠANĀ

1.2.1. IZPRATNE PAR ILGTSPĒJĪGAS ATTĪSTĪBAS MĒRĶIEM

1.2.3. IZPRATNE PAR OGLEKĻA DIOKSĪDA PĒDU

1.2.4. FAKTU PĀRBAUDES METODOLOĢIJA UN ĒTIKA

1.2.5. IZPĒTĪT FAKTOLOĢISKĀS IZPRATNES PROBLĒMAS

1.2.6. IZPRATNE PAR AVOTIEM UN VIZUĀLO SATURU

1.2.7. KĀPĒC IR SVARĪGI PĀRBAUDĪT AVOTU UN VIZUĀLO SATURU? NT?

2. NODAĻA. PIRMS CEĻOJUMA

2.1. TRANSPORTS

2.2. IEPAKOJUMS

2.3. JŪSU GALAMĒRĶA ATRAŠANĀS VIETĀ

3. NODAĻA. CEĻOJUMA LAIKĀ

3.1. TRANSPORTS

3.2. IEPAKOJUMS

3.3. JŪSU MĒRĶA ATRAŠANĀS VIETĀ

4. NODAĻA. PĒC CEĻOJUMA

4.1. TRANSPORTS

4.2. PĀRPAKOŠANA

4.3. JŪSU MĒRĶA ATRAŠANĀS VIETĀ

5. NODAĻA "ERASMUS+" PROGRAMMAS SNIEGTĀ LABĀ PRAKSE

5.1. VIDE UN CĪŅA PRET KLIMATA PĀRMAIŅĀM KĀ "ERASMUS+" PROGRAMMAS PRIORITĀTE

5.2. "ERASMUS+" PROJEKTI, KAS VEICINA ILGTSPĒJĪBU IZGLĪTĪBĀ UN MOBILITĀTĪ

5.2.1. LEAF - EKOLOĢISKĀS ATTIEKSMES PAMATU APGUVĒ

5.2.2. WE: REĀLĀS PASAULES IZGLĪTĪBA

5.2.3. EIROPAS BEZATKRITUMU AKADĒMIJAS IZVEIDE

5.2.4. C-EN - APRITES UZŅĒMĒJDARBĪBA BEZDARBNIECĒM

5.2.5. ZAĻĀ ERASMUS

5.2.6. ATGRIEŠANĀS PIE ZAĻĀS NĀKOTNES

NOSLĒGUMA PIEZĪMES

VADEMECUM GREEN ATSAUKSMES

PIELIKUMS

VADEMECUM ZAĻAIS KONTROLSARAKSTS INDIVIDUĀLIEM CEĻOTĀJIEM

1. DAĻA: TRANSPORTA IZVĒLES NOVĒRTĒJUMS

2. DAĻA: IEPAKOŠANAS UN PĀRPAKOŠANAS PRAKSES NOVĒRTĒJUMS

3. DAĻA: MĒRĶA ATRAŠANĀS VIETAS NOVĒRTĒJUMS

PAR ŠO ZAĻO ROKASGRĀMATU



Laipni lūgti Zaļajā rokasgrāmatā – ceļvedī par ilgtspējīgu ceļošanu!

Laikā, kad izpratne par vidi ir ļoti svarīga, Zaļā rokasgrāmata piedāvā visaptverošu rīku komplektu gan nodarbinātiem pieaugušajiem, gan izglītojamajiem, gan ikdienas ceļotājiem, ļaujot veikt ne tikai ērtus, bet arī videi draudzīgus ceļojumus.

Neatkarīgi no tā, vai esat pieredzējis ceļotājs vai ikdienā vienkārši braucat uz darbu vai izglītības iestādi, šī rokasgrāmata kalpos kā kompass, lai ceļotu videi draudzīgāk. Ieviešot vienkāršos, bet efektīvos padomus, kas izklāstīti Zaļajā rokasgrāmatā, samazināsiet savu oglekļa dioksīda pēdu un veicināsiet veselīgāku planētu nākamajām paaudzēm.

Zaļās rokasgrāmatas mērķis ir izglītēt cilvēkus par ilgtspējīgu ceļojumu nozīmi no vides un ētikas viedokļa. Pieņemot ieteiktās stratēģijas, iespējams kļūt par apzinīgāku ceļotāju, labāku plānotāju, vērīgāku apkārtējās vides vērotāju un aktīvāku dalībnieku globālajā kustībā par vides saudzēšanu un sociālo atbildību.

Turklāt Zaļā rokasgrāmata nav domāta tikai individuāliem ceļotājiem – tas ir vērtīgs resurss arī pieaugušo izglītības iestādēm, kas vēlas saviem izglītojamajiem mācīt ilgtspējīgas ceļošanas principus. Pateicoties lietotājam draudzīgajam formātam un praktiskajām atziņām, mācībspēki var efektīvi izglītēt un motivēt izglītojamos izmantot videi draudzīgāku ceļošanas praksi un veicināt vides apziņas un atbildības kultūru savās kopienās.

Neatkarīgi no tā, vai ikdienā pārvietojaties uz darbu vai plānojat nākamo piedzīvojumu, ļaujiet Zaļajai rokasgrāmatai būt uzticamam sabiedrotajam ceļā uz ilgtspējīgāku nākotni. Dosimies soli pa solim pretim zaļākai un tīrākai planētai!

1. NODAĻA

IEVADS AR ILGTSPĒJĪGU CEĻOŠANU SAISTĪTĀ MEDIJPRATĪBĀ



1.1. PROBLĒMAS NORĀDĪŠANA

Skumji, ka ilgtspēja ir kļuvusi par pretrunīgu tematu, tāpat kā daudzas citas lietas mūsdienās. Tas galvenokārt ir saistīts ar satraucošo viltus ziņu un neracionāla skepticisma izplatīšanos, kas grauj godprātīgus centienus, kuri ir tik ļoti nepieciešami, lai palīdzētu novērst globālās sasilšanas negatīvās sekas. Diemžēl atsevišķi indivīdi, kuriem ir finansiālas intereses, un daži savvērestības teoriju piekritēji cenšas sarežģīt situāciju vairāk, nekā tas ir nepieciešams. Viņi mudina apšaubīt klimata krīzes esamību un mūsu spēju ar to cīnīties. Tā ir cīņa par patiesību, faktiem un mūsu un nākamo paaudžu izdzīvošanu. Un šī cīņa galvenokārt notiek plašsaziņas līdzekļu un informācijas jomā.

Ir skumji redzēt, ka cilvēkus ietekmē iracionālas bailes un emocijas un ka uzvar tie, kas noliedz klimata pārmaiņas un veicina neierobežotu patēriņu. Bet mēs to varam mainīt! Mēs varam cīnīties pret klimata pārmaiņām, izmantojot racionālu pieeju, veselīgu skepticismu un rīcību.

1. NODAĻA

IEVADS AR ILGTSPĒJĪGU CEĻOŠANU SAISTĪTĀ MEDIJPRATĪBĀ

Mēs visi varam kaut ko mainīt, būdami informēti un atbildīgi ziņu un informācijas patērētāji. Ne vienmēr ir viegli izprast ar globālo sasīlšanu un ilgtspēju saistītos jautājumus, taču mēs varam uzticēties zinātniekiem, vides aizsardzības speciālistiem un citiem ekspertiem, kas palīdzēs mums izkļūt no dezinformācijas, maldīgu priekšstatu un mērķtiecīgi kļūdainas informācijas labirinta, lai veidotu efektīvu attieksmi un rīcību vides saglabāšanai.

Viss sākas ar pareizu attieksmi. Lai atdalītu viltus ziņas un manipulācijas no patiesas informācijas, ir jāņem godīga un skeptiska attieksme. Skeptisms bieži tiek attēlots kā slikts un neproduktīvs, un tāds tas var būt, ja tas ir negodīgs un iracionāls, kā tas bieži ir klimata pārmaiņu noliedzēju jeb "skeptiķu" gadījumā. Tomēr racionāls un godīgs skepticisms cenšas atrast patiesību un faktus neatkarīgi no mūsu aizspriedumiem un savtīgiem motīviem.

Būt skeptiskam nozīmē pārbaudīt apgalvojumus un informāciju, kas mums tiek sniegta, godīgi cenšoties noskaidrot patiesību. Tas nozīmē izmantot kritiskās domāšanas iemaņas, lai uzdotu interesējošus jautājumus, kas palīdz mums noteikt, vai informācijas avots ir uzticams, vai arī tas mēģina ar mums manipulēt. Jautāji: "Kas to saka? (Vai viņi ir eksperti? Vai viņi zina, par ko runā?)", "Kādi ir viņu avoti? (Vai tas, ko viņi saka, ir fakts vai viedoklis?)", "Kādi ir viņu motīvi?". (Kāds ir viņu mērķis? (Vai viņi cenšas man palīdzēt vai manipulēt ar mani?)", "Ko viņi pārstāv?", "Ko viņi vēlas pateikt? (Vai viņi pauž savus uzskatus vai kāda cita uzskatus?)" vairumā gadījumu palīdzēs mums nošķirt uzticamus informācijas avotus no neuzticamiem.

Apzinot uzticamus plašsaziņas līdzekļus un informācijas avotus, mēs varam sākt paplašināt savas zināšanas par vidi un ilgtspējību. Tas sākas ar vārdu krājuma un galveno jēdzienu izpratni. Tikai zinot, kas ir oglekļa pēdas nospiedums, vai atpazīstot "zaļās mazgāšanas" paņēmienus, mēs varam rīkoties ilgtspējīgi, un tieši šeit mūsu plašsaziņas līdzekļu un informācijas lietotprasmei ir izšķiroša nozīme.

Vēl viens svarīgs plašsaziņas līdzekļu patēriņa aspekts ir noturības veidošana pret tiem, kas nemitīgi cenšas mūs pārliecināt, ka klimata pārmaiņas ir neizbēgamas un ka mēs nevaram un mums nevajadzētu censties kaut ko darīt, lai tās novērstu. Izturība rodas, ja esam kritiski, godīgi, bet arī uzmanīgi informācijas patērētāji. Ir svarīgi neiekrist pastāvīgas informācijas pārbaudes slazdā, jo tas var novest pie "katastrofizēšanas" un "doomscrolling"- jeb negatīvu scenāriju meklēšanas un gaidīšanas, ka tie piepildīsies.

Lai kļūtu par apzinīgiem un līdzsvarotiem informācijas patērētājiem, mums ir jāsaprot, ka vides aizsardzība, lai gan tā ir svarīga, nav mūsu vienīgā atbildība, un tai nevajadzētu būt sarežģīti ieviešamai. Mūsu mērķim ir jābūt ieguldījumam kopējos vides aizsardzības centienos.

Mediju un informācijas pratība prasa, lai cilvēks būtu daļēji zinātnieks, daļēji žurnālists un daļēji atbildīgs pilsonis. Mēs varam kļūt par šādu indivīdu, izmantojot mūsu rīcībā esošos instrumentus – kritiskās domāšanas prasmes, atbildības sajūtu par vidi un daudzus īstus ekspertus, kas var sniegt mums kvalitatīvu informāciju.

1. NODAĻA.

IEVADS ĀR ILGTSPĒJĪGU CEĻOŠANU SAISTĪTĀ MEDIJPRATĪBĀ

1.2. PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻU UN INFORMĀCIJAS LIETOTPRASME ILGTSPĒJĪGĀ CEĻOŠANĀ

1.2.1. IZPRATNE PAR ILGTSPĒJĪGAS ATTĪSTĪBAS MĒRĶIEM

Pirmkārt, ir būtiski uzsvērt, ka Apvienoto Nāciju Organizācija uzņēmaš vadošo lomu 17 ilgtspējīgas attīstības mērķu izstrādē. Tāpēc Apvienoto Nāciju Organizācijas tīmekļa vietnē mēs varam atrast nelielu informāciju par šo mērķu vēsturi.

2015. gadā visas ANO dalībvalstis pieņēma ilgtspējīgas attīstības programmu 2030. gadam, izveidojot tipisku plānu miera un globālās labklājības veicināšanai. Tās 17 ilgtspējīgas attīstības mērķi (IAM) aicina visas valstis rīkoties, uzsverot nepieciešamību apkarot nabadzību, uzlabot veselības aprūpi un izglītību, mazināt nevienlīdzību, veicināt ekonomikas izaugsmi un risināt klimata pārmaiņu problēmu.

Šī iniciatīva balstās uz iepriekšējām saistībām, piemēram, 1992. gadā pieņemto Agenda 21 un 2000. gadā pieņemtajiem Tūkstošgades attīstības mērķiem. Programmas 2030. gadam pieņemšana 2015. gadā bija pagrieziena punkts, ko papildināja tādi nozīmīgi nolīgumi kā Sendai pamatprogramma un Parīzes nolīgums. ANO ilgtspējīgas attīstības mērķu nodaļa atbalsta ilgtspējīgas attīstības mērķu īstenošanu, veicina visu ieinteresēto personu līdzdalību un novērtē progresu, izmantojot Augsta līmeņa politisko forumu par ilgtspējīgu attīstību.

Sekojošai attīstības līnijai, mēs uzsvērsim šos 17 ilgtspējīgas attīstības mērķus:



Attēla avots: UNESCO LNK

Apvienoto Nāciju Organizācija. (n.d.). *Ilgtspējīga attīstība* | Naciones Unidas
<https://www.un.org/es/teach/SDGs>

1. NODALA IEVADS ĀR ILGTSPĒJĪGU CEĻOŠANU SAISTĪTĀ MEDIJPRATĪBĀ

1.2. PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻU UN INFORMĀCIJAS LIETOTPRASME ILGTSPĒJĪGĀ CEĻOŠANĀ

1.2.3. IZPRATNE PAR OGLEKĻA PĒDAS NOSPIEDUMU

Lai palīdzētu mums izprast oglekļa pēdas nospiedumu, mēs izmantosim Greenpeace materiālus, lai izskaidrotu, kas tas viss ir.

Greenpeace norāda, ka oglekļa dioksīds (CO₂) ir siltumnīcefekta gāze ar vislielāko ietekmi, jo tā klātbūtne atmosfērā un okeānos ir ilgstoša. Turklāt CO₂ ir atbildīgs par 80 % no radiācijas faktoru pieauguma no 1990. līdz 2019. gadam, ko galvenokārt izraisījusi cilvēka darbība. CO₂ koncentrācija 2018. gadā bija par 147 % lielāka nekā pirmsindustriālajā laikmetā.

Ir svarīgi saprast, ka oglekļa pēdas nospiedums mēra siltumnīcefekta gāzu masas emisijas CO₂ ekvivalentā, kas ir būtiski, lai izprastu un risinātu globālās sasilšanas problēmu. Kā piemērs emisiju samazināšanai ir pasākumi, kas tiek veicināti starptautiskā līmenī, piemēram, Parīzes nolīgums, kas ir spēkā kopš 2016. gada un tika izstrādāts Apvienoto Nāciju Organizācijas Vispārējās konvencijas par klimata pārmaiņām (UNFCCC) ietvaros.

Individuālā līmenī oglekļa dioksīda pēdas nospieduma apzināšanās ļauj mums rīkoties, lai samazinātu emisijas, veicinot ilgtspējīgu nākotni un uzsverot vides apziņas nozīmi.

Vēl viens svarīgs aspekts, ko Greenpeace uzsver saistībā ar oglekļa dioksīda pēdu, ir tas, cik svarīgi ir nejaukt jēdzienus "oglekļa dioksīda pēda" un "vides pēda". Šajā gadījumā vides pēdas nospieduma mērķis ir novērtēt preces vides izmaksas visā tās aprites ciklā, kas ļauj organizācijām veikt ietekmes mazināšanas un samazināšanas pasākumus. Neraugoties uz līdzību, oglekļa pēdas nospiedums ir vērsts uz siltumnīcefekta gāzu emisiju, kas saistītas ar klimata pārmaiņām, kvantitatīvu noteikšanu. Turpretī vides pēda sniedz visaptverošāku pārskatu par produkta vai organizācijas kopējo ietekmi uz vidi.

1.2.4. FAKTU PĀRBAUDES METODOLOĢIJA UN ĒTIKA

Turpinājumā mēs noteiksim saikni starp viltus ziņām un inovāciju ilgtspējas jomā.

Pirmkārt, viltus ziņu definīcija ir neskaidra tādu faktoru dēļ kā fenomena izkļaidētais raksturs, tā pielīdzināšana citiem nepatiesiem un maldinošiem saturu veidiem un tā aizvietojamība ar dezinformāciju. Šo neskaidrību vēl vairāk saasina ilgtspējas pētījumi, un to vēl vairāk sarežģī esošo definīciju dažādība.

Mēs vēlamies akcentēt uzmanību viltus ziņu patiesajai definīcijai, kas attiecas uz dažādiem nepatiesiem stāstiem vai informāciju, ar ko lielākoties dalās tiešsaistē un kuras mērķis ir maldināt, piesaistīt uzmanību vai piesaistīt lasītājus finansiāliem, politiskiem vai citiem mērķiem. Tomēr pastāv daži izņēmumi, piemēram, viltus ziņas, kuras mērķis nav maldināt auditoriju, un apzināta manipulācija ar ļaunu nolūku, ko sauc par dezinformāciju.

1. NODALA

IEVADS AR ILGTSPĒJĪGU CEĻOŠANU SAISTĪTĀ MEDIJPRATĪBĀ

1.2. PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻU UN INFORMĀCIJAS LIETOTPRASME ILGTSPĒJĪGĀ CEĻOŠANĀ

Sekojošā terminu savstarpējai saiknei, mēs redzam, ka ilgtspējības pētījumu kontekstā ir piemēri, kad tiek runāts par klimata pārmaiņu iniciatīvu atspēkošanu, bet tiek lietota terminoloģija, kas saistīta ar skepticismu un deleģitimizāciju, nevis tādi skaidri izteikti termini kā dezinformācija.

Viena no iniciatīvām cīņā pret viltus ziņām ir faktu pārbaude, ko Eiropas Komisija uzskata par būtisku, lai uzlabotu plašsaziņas līdzekļu lietotprasmi. Šo pasākumu mērķis ir ne tikai atspēkot viltus ziņas, bet arī izglītēt lietotājus un žurnālistus par to, kā atpazīt patiesu informāciju.

Turklāt pārbaudes procesa pārredzamība, ko veicina tādas struktūras kā Starptautiskais faktu pārbaudes tīkls (IFCN), palielina faktu pārbaudes veicēju piedāvāto pakalpojumu lietderību un uzticamību. Nedrīkst aizmirst arī par faktu pārbaudītāju izšķirošo komunikatīvo darbību, kuras panākumi var būtiski palīdzēt ierobežot melu un viltus ziņu izplatīšanos, tādējādi veicinot informācijas vides pārredzamību.

1.2.5. IZPĒTĪT FAKTOLOĢISKĀS IZPRATNES PROBLĒMAS

Apspriežot problēmas, ar kurām saskaras tie, kas vēlas padarīt savus ceļojumus ilgtspējīgākus, viena no svarīgākajām problēmām, kā paskaidrots iepriekš, ir uzticamu avotu pieejamība, lai atvieglotu izpratni par ar ilgtspējību saistītiem jēdzieniem, no kuriem daži var būt sarežģīti vai pretrunīgi. Zinātnisko un vides jautājumu atspoguļošana bieži vien ir sarežģīta, un tas norāda uz vajadzību pēc precīzas un rūpīgas attieksmes, lai novērstu dezinformāciju.

Turklāt ilgtspējas jomā pastāv dilemma starp ekonomiskajām interesēm un vides aizsardzību. Sabiedrībai bieži vien trūkst līdzekļu, lai atšķirtu maldinošu un patiesu komunikāciju, jo īpaši reklāmā, patēriņa produktos un plašsaziņas līdzekļos.

Vēl viena būtiska ilgtspējības problēma ir "zaļā mazgāšana", kas izpaužas kā maldinošas vai nepilnīgas informācijas sniegšana par uzņēmuma vides politiku vai produkta vai pakalpojuma priekšrocībām videi, tādējādi veicinot nepatiesu vides ziņu izplatīšanu. Šīs prakses apkarošanai ir nepieciešami kopīgi plašsaziņas līdzekļu un uzņēmumu centieni kontekstualizēt informāciju, jo īpaši par klimata jautājumiem.

1. NODALA IEVADS AR ILGTSPĒJĪGU CEĻOŠANU SAISTĪTĀ MEDIJPRATĪBĀ

1.2. PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻU UN INFORMĀCIJAS LIETOTPRASME ILGTSPĒJĪGĀ CEĻOŠANĀ

1.2.6. IZPRATNE PAR AVOTIEM UN VIZUĀLO SATURU

Pirmkārt, ir vairākas metodes, kā reģistrēt smadzeņu darbību un smadzeņu darbības modeļus, skatoties audiovizuālo saturu. Vienā no tām izmanto funkcionālo magnētiskās rezonanses attēlveidošanu (fMRI), lai pētītu vizuālās uztveres modeļus, parādot, kā naratīva segmentācija filmās aktivizē konkrētus smadzeņu reģionus.

Cits paņēmieni – starpsubjekta korelācijas (ISC) analīze ar fMRI – parāda līdzības skatītāju smadzeņu reakcijās, kas liecina, ka filmas saturs var kolektīvi ietekmēt smadzeņu reakcijas. Arī elektroencefalogrāfija (EEG) pievēršas uztveres jautājumiem, parādot, kā filmas griezumi un vizuālie notikumi ietekmē smadzeņu elektriskās reakcijas. Ar elektrookulogrāfijas (EOG) palīdzību izmērītais mirgošanas laiks ir saistīts ar skatītāju interesi par stāstījumu.

Vēl viens aspekts, kas jāņem vērā, ir tas, ka mēs uztveram realitāti, balstoties uz pastāvīgām sensorām prognozēm. Lai gan realitātē var būt pārtraukumi, filmas nepārtraukti pārtrauc nepārtrauktību ar griezumiem. Ekrāna laika palielināšanās ir novedusi pie pētījumiem par to, kā ekrāna skatīšanās ietekmē mirgošanas ātrumu un tā saistību ar uzmanību. Lai gan uz ekrāna mēs atšķiram realitāti no fikcijas, maz zināms par atšķirībām stāstījuma satura uztverē tiešraidē un uz ekrāna.

Visbeidzot, ir vērts atzīmēt, kādi audiovizuālo darbu satura un stilistiskie elementi ietekmē skatītāja uztveri. Griezumi kā stilistiski notikumi ietekmē vizuālo uztveri un mirgošanas biežumu. Lai gan griezumi pārtrauc nepārtrauktību, filmas stāstījums paliek skatītājiem saprotams. "Montāžas aklums" liecina, ka montāžas izmaiņas paliek nepamanītas. Režisētas darbības naratīvā pārvalda skatītāja uzmanību, savukārt videomateriāli bez sižeta nesinhronizē mirgošanas biežumu.

1.2.7. KĀPĒC IR SVARĪGI PĀRBAUDĪT AVOTUS UN VIZUĀLO SATURU?

Kā minēts iepriekš, viens no visbiežāk izmantotajiem mārketinga paņēmieniem, ko uzņēmumi izmanto mūsdienās, ir "zaļās mazgāšanas" metode. Šīs prakses pamatā ir patērētāja maldināšana par pakalpojumu, un tās mērķis ir radīt iespaidu, ka uzņēmums ir iesaistījies ilgtspējīgā attīstībā.

Tas, cik svarīgi ir pārbaudīt visu informāciju par ilgtspējīgu ceļošanu, kas sasniedz sabiedrību, ir saistīts, piemēram, ar efektīvu komunikāciju, kas var veicināt izpratni par ieguvumiem, ko ilgtspējība sniedz klientiem, piemēram, fiziskās, garīgās un emocionālās veselības jomā. Tas ietver arī izvairīšanos no informācijas burbuļu veidošanās sociālajos plašsaziņas līdzekļos un informācijas pārbaudītāju izmantošanu šaubu gadījumā.

Šīs prakses identificēšana sākas ar uzmanības pievēršanu tādiem terminiem kā "ekoloģisks", "zaļš", "videi draudzīgs" vai "ilgtspējīgs", kuri var tikt lietoti divdomīgi vai neskaidri, pēc tam analizējot etiķetes, reklāmas, deklarācijas un paziņojumus presei un apgalvojumus, kas ir neprecīzi, pārspīlēti vai nav pietiekami pamatoti.

Viena no galvenajām ilgtspējīgas attīstības problēmām tiek risināta, pārbaudot informāciju un atklājot viltus ziņas. Koncentrējoties uz noliegumiem, tiek uzsvērts, cik svarīgi ir pieiet šai parādībai no informētas un uz patiesību balstītas perspektīvas.

2. NODALA

PIRMS CEĻOJUMA



2.1. TRANSPORTS

Mēs visi zinām, ka katrs ceļojums sākas un beidzas ar kāda transporta līdzekļa izmantošanu, lai nokļūtu galamērķī un atpakaļ. Nav svarīgi, cik tālu mēs dodamies; transports būtiski ietekmē mūsu ceļojuma oglekļa pēdas nospiedumu. Ir tik sarežģīti izvairīties no transporta negatīvās ietekmes, vai ne? Taču neuztraucieties; ir daudz veidu, kā mēs varam to mazināt, izvēloties videi draudzīgāko no mums pieejamajiem variantiem. Tomēr ne vienmēr ir skaidrs, kas īsti ir videi draudzīgākais transports; daudzi faktori var mūs mulsināt un pat maldināt, liekot izvēlēties videi kaitīgāku ceļošanas veidu. Labā ziņa ir tā, ka mēs varam izmantot dažas pārbaudītas un pareizas stratēģijas, lai noteiktu videi draudzīgāko transporta veidu savam ceļojumam.

✓ **Izglītojieties par transporta ietekmi uz vidi:**

Mobilitātes piramīda ir lielisks sākumpunkts, izvēloties videi draudzīgāko pārvietošanās veidu. Vispārējs noteikums ir vienmēr izvairīties no lidošanas ar lidmašīnu un braukšanas ar benzīna un dīzeļdzinēju automašīnām. Sabiedriskais transports, piemēram, autobusi un vilcieni, ir lieliskas pārvietošanās iespējas. Savukārt īsiem attālumiem velosipēds un došanās ar kājām vienmēr ir fantastiska izvēle!

2. NODALA PIRMS CEĻOJUMA

2.1 TRANSPORTS

Jāņem vērā:

- ▶ Lai gan mobilitātes piramīdas ievērošana ir labs sākums, ņemiet vērā, ka katrs ceļojums ir atšķirīgs un daudzi faktori nosaka, kurš transporta veids ir vispiemērotākais konkrētajam ceļojumam. Tas nozīmē, ka vienmēr jāņem vērā tādi faktori kā distance, pasažieru skaits, enerģijas avots, kas tiek izmantots izvēlētajam transportam, un citi.

Pielāgojiet transporta izvēli ceļojuma attālumam:

Izvēloties, kā nokļūt līdz galamērķim, ir ļoti svarīgi domāt par to, cik tālu tad īsti atrodas galamērķis. Piemēram, lidošana ar lidmašīnu un braukšana ar benzīna automašīnu nav īsti videi draudzīgākais veids, tomēr dažkārt tā ir vienīgā alternatīva lieliem attālumiem. No otras puses, jo īsāka distance, jo lielāks kaitējums, izvēloties augstāk norādītos transporta veidus.

Lai gan nav universālas klasifikācijas, plānošanas nolūkos ceļojuma attālumus var iedalīt 3 kategorijās:

- 300 km vai tuvāk jeb īsie attālumi (attālumi līdz 10 km tiek uzskatīti par mikromobilitāti).
- 301 – 999 km jeb vidēja attāluma braucieni
- 1000 km vai vairāk jeb tālsatiksmes braucieni

Jāņem vērā:

- ▶ Īsiem braucieniem vienmēr ir lieliska ideja izvairīties no braukšanas ar automašīnu un tā vietā izmantot sabiedrisko transportu, velosipēdu vai pat iet kājām. Braukšana ar automašīnu nav laba ideja, jo īpaši, ja esat viens.
- ▶ Mēs joprojām uzskatām, ka lidojums ar lidmašīnu ir sliktākais variants, bet sabiedriskais transports – labākais variants vidēja attāluma ceļojumiem. Braukšana ar auto ir lieliska iespēja, īpaši, ja Jūsu automašīna ir pilna vai ja izmantojat hibrīda vai elektromobili.
- ▶ Runājot par tālsatiksmes ceļojumiem, tas ir mazliet sarežģīti. Atšķirības starp dažādiem transporta veidiem ir mazāk pamanāmas. Dažkārt lidojums ar lidmašīnu var būt labs vides risinājums, varbūt pat nedaudz videi draudzīgāks nekā autobuss vai automašīna!
- ▶ Izpratne par to, kas ir labākais vidēja un liela attāluma ceļojumiem, ir nedaudz laukietilpīgāks pasākums, bet tas nav nekas neizdarāms! Lai noskaidrotu, kurš transporta veids ir vispiemērotākais lielākiem attālumiem, vienmēr ir lieliska ideja izmantot oglekļa emisiju kalkulatoru.

✓ Aprēķiniet dažādu transporta veidu emisijas, lai atrastu videi draudzīgāko variantu:

Mēs esam šeit, lai palīdzētu noskaidrot videi draudzīgāko veidu, kā nokļūt no punkta A uz punktu B! Lai to izdarītu, izmantojiet oglekļa pēdas nospieduma kalkulatoru. Šis kalkulators ir ļoti noderīgs, lai gūtu priekšstatu par oglekļa dioksīda pēdu, ko radīs Jūsu izvēlētais transporta veids.

Mēs iesakām izmantot "Erasmus Goes Green" kalkulatoru, kas piedāvā daudz dažādu parametru.

2. NODALA

PIRMS CEĻOJUMA

2.1 TRANSPORTS

Mēs domājam, ka kalkulators noderēs ikvienam! Tas sniegs daudz skaidrāku priekšstatu par transporta radīto emisiju un palīdzēs izvēlēties transporta veidu, jo īpaši vidēja un liela attāluma braucienu gadījumā, kad rezultāti var atšķirties no gaidītajiem.

Šis kalkulators ir lielisks ar to, ka tajā ir pat iespēja aprēķināt arī sekundāro oglekļa dioksīda pēdu, kas ir pēda, ko radāt, izvēloties apģērbu, iegādājoties pārtiku u. tml. Tīmeklī ir pieejami daudzi citi līdzīgi kalkulatori, un iespējams izvēlēties jebkuru no tiem, lai palīdzētu jums izvēlēties optimālo transporta veidu.

Jāņem vērā:

► Jūsu oglekļa dioksīda emisijas nospiedumu var ietekmēt arī dažas citas lietas. Savu lomu var nospēlēt pasažieru skaits, pārvadājamās bagāžas daudzums, kā arī transportlīdzekļa vecums un modelis, ar kuru ceļojat. Vienmēr ir ieteicams samazināt pasažieru skaitu un bagāžas daudzumu līdz minimumam, lai radītu mazāk emisiju.

Braucot ar automašīnu, vairāk pasažieru nozīmē mazāk emisiju uz vienu cilvēku, tāpēc kopbraukšana ir

► lielisks veids, kā braukt. Ja varat, izvēlieties uzņēmumus, kas izmanto jaunākus un ekonomiskākus transportlīdzekļus.

✓ Padomājiet par citiem dažādu pārvietošanās veidu plusiem un mīnusiem:

Mēs visi esam bijuši šajā situācijā: Jūs veicat izpēti par dažādiem transporta veidiem, un rezultāti ir dažādi. Dažkārt rezultāti nav tik skaidri, kā Jūs vēlētos, vai arī tajos tiek piedāvāts transporta veids, kas nav Jūsu pirmā izvēle. Tas var būt lēnāks vai pat dārgāks nekā cits, videi mazāk draudzīgs risinājums.

Šādā gadījumā padomājiet par citiem piedāvāto iespēju plusiem un mīnusiem. Piemēram, Jūs zināt, ka braukšana ar vilcienu ir videi draudzīgāka nekā braukšana ar automašīnu vai lidojums ar lidmašīnu, taču tas aizņems nedaudz vairāk laika un izmaksās nedaudz vairāk. Lai pieņemtu lēmumu par labu videi draudzīgākai iespējai, atcerieties visas skaistās vilcienu satiksmes īpašības, piemēram:

- Tas ir viens no drošākajiem ceļošanas veidiem
- Tā ir pārvietošanās bez stresa
- Jūs varat baudīt ainavu
- Jūs varat iepazīties ar citiem ceļotājiem
- Jūs varat strādāt ceļojuma laikā

Jāņem vērā:

► Padomājiet par divu kilometru braucienu uz lielveikalu. Tā vietā, lai, kā vairums no mums to dara, iesētos automašīnā, kāpēc gan līdz lielveikalam neaiziet kājām vai neaizbraukt ar velosipēdu? Ir tik daudz lielisku iemeslu, kāpēc uz lielveikalu doties kājām vai ar velosipēdu! Tas ir ļoti noderīgi, Jūs varat izbaudīt pastaigu, ietaupīt naudu par degvielu un tas ir draudzīgi videi.

2. NODAĻA PIRMS CEĻĒJUMA

2.1 TRANSPORTS

✓ **Izmantojiet vienkāršas stratēģijas, lai padarītu savu ceļojumu vēl zaļāku:**

Vienmēr ir dažas papildu lietas, ko varat darīt, lai Jūsu ceļojums būtu pēc iespējas saudzīgāks pret planētu:

Lidojumi

Ja nevarat izvairīties no lidošanas, mums ir daži padomi, kas palīdzēs Jums izdarīt videi draudzīgāko izvēli!

- Izvēlieties tiešos lidojumus (pacelšanās lidojuma laikā patērē visvairāk degvielas)!
- Lidojiet ekonomiskajā klasē!
- Izvēlieties budžeta aviokompānijas!
- Lidojiet lielākus attālumus (jo tālāks lidojums ir mazāk kaitīgs videi)!
- Izvēlieties jaunākus lidaparātus!
- Ceļojiet viegli, ar minimumu bagāžas, izmantojiet atkārtoti lietojamus iepakojumus un ēdiet augu izcelsmes pārtiku!

Autotransports

Ja esat izvēlējis braukt ar automašīnu, šeit ir daži draudzīgi padomi, kas Jums palīdzēs!

- Kopbraukšana ar automašīnu ir lielisks veids, kā ietaupīt degvielu un samazināt oglekļa dioksīda emisiju!
- Brauciet efektīvi, izvairieties no nevajadzīgas bremzēšanas un paātrinājuma, kā arī uzturiet riepās atbilstošu spiedienu, lai taupītu enerģiju un naudu!
- Izmantojiet ilgtspējīgu degvielu, lai palīdzētu planētai!
- Noņemiet jumta bagāžnieku, lai samazinātu aerodinamisko pretestību un ietaupītu degvielu!

Autobuss un vilciens

Ja meklējat videi draudzīgāku ceļošanas veidu, mēs Jums sniegsim dažus padomus!

- Izvairieties no biļešu drukāšanas!
- Ceļojiet bez liekas bagāžas!
- Dodieties garākos braucienos ar guļamvilcieniem!
- Paņemiet līdz pusdienas un uzpildiet ūdens pudeli, lai izvairītos no plastmasas atkritumiem!
- Izvēlieties modernus vilcienus un autobusus!



Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Īpaši ceļojumiem veltīti emuāri ir lielisks informācijas un iedvesmas avots ilgtspējīgu transporta veidu izmantošanai. Blogeri ir aizrautīgi un pieredzējuši ceļotāji ar bagātīgām zināšanām par videi draudzīgu pārvietošanos. Ar to palīdzību Jūs noteikti uzzināsi ko jaunu un iegūsi jaunu izpratni par ilgtspējīgiem transporta veidiem. Iespējams, Jūs pat atklāsi jaunus un aizraujošus ceļošanas veidus!

2. NODALA PIRMS CĒĻJUMA

2.1 TRANSPORTS

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

✱ Izveicīgs ceļotājs ar mugursomu. Pilnīgs ceļvedis par ceļošanu ar vilcieniem pa Eiropu. Ceļojumu blogs.
<https://thesavvybackpacker.com/complete-guide-to-train-travel-in-europe/>

✱ GreenCitizen. Auto kopbraukšana 101: viss, kas Jums jāzina, lai brauktu ilgtspējīgi. Ceļojumu blogs.
<https://greencitizen.com/blog/carpooling/>

✱ Zaļais ceļojumu emuārs. Ceļojumi un dzīvesveids un zaļie padomi. Blogs.
<https://green-travel-blog.com/>

Zaļie secinājumi

✦ Mēs visi mīlam piedzīvojumus, taču, ja runa ir par lidošanu ar lidmašīnu un braukšanu ar benzīna vai dīzeļa automašīnu, iespējams, labāk to darīt tikai tad, kad tas ir patiesi nepieciešams. Vilcieni un autobusi ir lieliska alternatīva! Turklāt, jo tālāk Jūs braucat un jo vairāk cilvēku kopā ar Jums ceļo, jo mazāk piesārņojošs būs Jūsu ceļojums.

✦ Vienmēr ir laba ideja izmēģināt kādu no šiem ērtajiem oglekļa pēdas nospieduma kalkulatoriem, lai precīzi redzētu, cik daudz CO2 jūs radāt. Un, ja varat, centieties ceļot viegli un izvairieties no pārāk liela pasažieru un bagāžas skaita. Tas ievērojami mainīs situāciju!

✦ Ir arī daudz gudru veidu, kā samazināt oglekļa dioksīda emisiju, piemēram, drukāt biļetes uz abām pusēm (vai labāk vispār nedrukāt), izvēlēties tiešos lidojumus un braukt ar automašīnu.

2.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

Pēdējo gadu laikā arvien lielāka interese ir pievērsta globālajai vides aizsardzībai. Ilgtspējīgs iepakojums ir salīdzinoši jauns jēdziens, kas pēdējā laikā ir piesaistījis lielu uzmanību. Patiesi, ilgtspējīgas attīstības mērķu izpildei ar sociālām un ekonomiskām sekām ir izšķiroša nozīme^[1].

Jūs gatvojaties ceļot ar vieglo auto? Ir radusies situācija, kad tas ir labākais risinājums braucienam. Ko ņemt līdzi? Jums ir jādomā par to, kas Jums ir nepieciešams ceļojumam. Pirms sākat iepakot līdzņemamās lietas, veltiet laiku, lai pārdomātu sava ceļojuma specifiku. Padomājiet par to, cik ilgs būs Jūsu ceļojums, ko darīsiet, kādi laikapstākļi būs Jūsu galamērķī un kādas kultūras vai sociālās normas Jums būs jāievēro.

Kad esat pārdomājis savas izvēles, varat padomāt arī par to, kā līdzņemamās lietas sapakot, lai pārlicinātos, ka tiek izdarīta visilgtspējīgākā izvēle!

✓ Apsveriet, kas Jums nepieciešams:

Var būt sarežģīti saprast, ko ņemt līdzi un kā iepakot, bet tas ir risināms! Ir viegli aizrauties un sapakot ceļam daudz lietu, kas Jums nemaz nav nepieciešamas. Tā vietā koncentrējieties uz būtiskāko – lietām, kas padarīs Jūsu ceļojumu ērtāku, drošāku un patīkamāku.

2. NODALA PIRMS CĒĻJUMA

2.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

Jāņem vērā:

- ▶ Mēs visi mīlam ceļot, taču saudzēt planētu ir tik svarīgi! Viens no veidiem, kā Jūs varat palīdzēt, ir izvēlēties piemērotu koferi vai mugursomu. Izvēloties svarā vieglus variantus, var ievērojami ietekmēt degvielas patēriņu ceļojuma laikā, kas nozīmē mazāk oglekļa emisiju.
- ▶ Meklējot koferi vai mugursomas, kāpēc gan nepadomāt par tādiem variantiem, kas izgatavoti no pārstrādātas plastmasas, organiskās kokvilnas, kaņepēm, dabīgām šķiedrām, piemēram, džutas vai bambusa, vai pārstrādāta poliestera vai neilona? Šiem materiāliem ir mazāka ietekme uz vidi nekā tradicionālajiem sintētiskajiem materiāliem, un tas ir lieliski planētai!

Nosakiet prioritātes:

Var būt noderīgi noteikt un prioritizēt būtiskākos elementus atkarībā no to nozīmes un ieguvumiem. Tas palīdzēs Jums izlemt, ko iepakot un ko atstāt.

Jāņem vērā:

- ▶ Mums visiem patīk ceļot, taču mēs vēlamies arī palīdzēt planētai! Viens no labākajiem veidiem, kā to izdarīt, ir izmantot digitālos ceļošanas dokumentus. Izvēloties elektroniskās iekāpšanas kartes, maršruta plānotājus, kartes un ceļvežus, Jūs varat ievērojami saudzēt vidi. Digitālos dokumentus ir vieglāk pārnēsāt, tiem ir vieglāk piekļūt un atjaunināt, tāpēc tie ir lieliska izvēle mūsdienu ceļotājiem, kuri vēlas ceļot ilgtspējīgāk.
- ▶ Tualetes piederumi, medikamenti un personīgās higiēnas preces ir ļoti svarīgi komforta nodrošināšanai. Tā ir lieliska ideja izvēlēties bioloģiski sadalāmus iepakojuma materiālus un atkārtoti lietojamu taru. Izvēlieties arī nelielus atkārtoti uzpildāmus mini kosmētikas trauciņus un centieties neņemt līdzi vairāk, nekā nepieciešams. Šīs vienkāršās korekcijas palīdzēs samazināt atkritumu daudzumu un atbalstīs ilgtspējīgu ceļošanas praksi.
- ▶ Ar vairākkārt lietojamu ūdens pudeli ūdens uzņemšana ceļā ir viegls uzdevums! Lai pudele būtu izturīga un droša, meklējiet nerūsējošā tērauda vai BPA nesaturošas plastmasas pudeles. Jūs priecāsities uzzināt, ka daudzās lidostās un sabiedriskās vietās ir pieejamas ūdens uzpildes stacijas, tāpēc varat atvadīties no vienreizlietojamām plastmasas pudelēm! Pieņemot šo videi draudzīgo praksi, Jūs samazināsit atkritumu daudzumu un padarīsiet ceļošanu videi draudzīgāku ikvienam.

Daudzveidīgs pielietojums:

Vienmēr ir lieliska ideja izvēlēties lietas, kas kalpo dažādiem mērķiem vai ko var izmantot dažādās situācijās. Šādā veidā Jūs varēsiet maksimāli izmantot katru lietu un ietaupīt vietu somā, kas ir īpaši svarīgi, ceļojot ar mugursomu!

Jāņem vērā:

- ▶ Ir svarīgi izvēlēties apģērbu un aksesuārus, kas saudzē planētu un samazina atkritumu daudzumu. Meklējiet vieglus, neburzīgus audumus, kurus ir viegli iepakot un transportēt. Tas palīdz samazināt nepieciešamību pēc liela kofera braucienam un ietaupa enerģiju un resursus veļas mazgāšanai un gludināšanai.

2. NODALA PIRMS CĒĻJUMA

2.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

- ▶ Mēs visi zinām, cik sarežģīti var būt sagatavoties ceļojumam! Viens no lieliskiem padomiem ir izmantot daudzfunkcionālu elektroniku, lai palīdzētu iepakot mazāk ierīču. Kāpēc neizmantot viedtālruni vai planšetdatoru kā ērtu "viss vienā" saziņai, navigācijai, fotografēšanai un izklaidei?
- ▶ Vienmēr ir vērts apsvērt, vai ceļojumam ir jāsaņem visas papildu elektroniskās izklaides ierīces, piemēram, e-lasītāji vai pārnēsājamās spēļu konsoles. Ir tik svarīgi pārlicināties, ka mēs uzlādējam savas elektroniskās ierīces pēc iespējas energoefektīvāk!
- ▶ Tas nozīmē uzlādēt tikai tad, kad tas ir nepieciešams, un atvienot lādētājus no tīkla, kad tos neizmantojam. Tas palīdz izvairīties no enerģijas patēriņa gaidīšanas režīmā, ko dēvē arī par vampīru enerģiju. Tāpat ir arī labi pārlicināties, ka, uzlādējot ierīces sabiedriskās vietās, mēs izmantojam atjaunojamās enerģijas avotus. Daudzās pilsētās un lidostās tagad ir saules enerģijas uzlādes punkti, kas ir fantastisks solis ceļā uz videi draudzīgāku ceļošanu!

Apzinātība:

Draudzīgs atgādinājums! Kad pakojat lietas ceļojumam, ir labi padomāt par to, kā Jūsu šā brīža izvēle var ietekmēt visu braucienu. Piemēram, vai Jums ir nepieciešams iepakot visu, kas mājās nodrošina komfortablu ikdienu? Cik smaga būs Jūsu bagāža, to visu ņemot līdzi?

Jāņem vērā:

- ▶ Ir vērts apsvērt, kādu ietekmi uz vidi atstāj pārlietu liela un smaga bagāža un kādas praktiskas sekas rada smagas bagāžas pārvadāšana. Viegla bagāža ne tikai ļauj ceļot ērtāk, bet arī veicina ieguldījumu ilgtspējīgas ceļošanas prakses veicināšanā!



Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Vai esat kādreiz apsvēris iespēju piesekot ilgtspējīgu ceļojumu blogieriem sociālajos tīklos? Tas ir lielisks veids, kā mācīties, iesaistīties un dot savu ieguldījumu augošajā kustībā par atbildīgu un videi draudzīgu tūrismu! Tas ir lielisks veids, kā indivīdiem kļūt par apzinīgākiem ceļotājiem. Jūs uzzināsi daudz praktisku padomu un stratēģiju, kā ceļojot samazināt oglekļa dioksīda emisijas nospiedumu, līdz minimumam samazināt atkritumu daudzumu, atbalstīt vietējās kopienas un cienīt kultūras mantojumu. Blogeri var dalīties ar noderīgiem padomiem un trikiem, piemēram, iepakojumu sarakstiem, ieteikumiem par videi draudzīgiem produktiem un veidiem, kā kompensēt ceļojumu radītās emisijas.

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

- ✱ Ben & Ciara. Ekoloģiskie ceļojumi. Uz augiem balstīta dzīve. Instagram.
Instagram konts [@goinggreenmedia](#)

- ✱ Kristīne Viljamsa. Ilgtspējīgi ceļojumi un dzīvesveids. Instagram.
Instagram konts [@dontforget2move](#)

- ✱ Bret Love & Mary Gabbett. Ekotūrisms, savvaļas dabas aizsardzība un kultūras saglabāšana. Instagram.
Instagram konts [@green_global_travel](#)

2. NODALA PIRMS CĒĻJUMA

2.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

Zaļie secinājumi

- ✦ Viegļāka bagāža nozīmē ne tikai lielāku elastību pārvadāšanas ziņā, bet arī samazina CO2 emisijas. Smagā bagāža patērē vairāk degvielas.
- ✦ Ja iepakojat tikai to, kas Jums nepieciešams, ietaupāt degvielu un enerģiju – neatkarīgi no tā, vai ceļojat ar automašīnu, vilcienu, lidmašīnu vai kuģi.
- ✦ Viegls iepakojums nenozīmē kompromisu attiecībā uz svarīgāko. Tā ir vienreizlietojamu priekšmetu aizstāšana ar ilgtspējīgām alternatīvām.

2.3 JŪSU ATRAŠANĀS GALAPUNKTĀ

Prieks redzēt, ka arvien vairāk cilvēku sāk apzināties vides aizsardzības nozīmi! Tas ir pozitīvi, ka cilvēki arvien vairāk apzinās savu rīcību un tās ietekmi. Tas nozīmē, ka ikdienā tiek pieņemti apzinātāki lēmumi, un tas ir fantastiski! Pat ceļā esot, mēs joprojām varam izdarīt ilgtspējīgas izvēles! No zaļas viesnīcas izvēles līdz resursu koplietošanai – mēs visi varam dot savu ieguldījumu, lai pozitīvi ietekmētu situāciju.

Plānojiet uz priekšu:

Kad esat prom no mājām, var būt sarežģīti atrast, kur palikt, kur paēst un ko darīt. Ir viegli aizrauties un ļauties greznībai un pārmērīgiem tēriņiem, taču ir svarīgi domāt loģiski un izvēlēties iespējas, kas atbilst Jūsu vides idejām.

Jāņem vērā:

- ▶ Mēs visi vēlamies dot savu artavu vides aizsardzībā, vai ne? Tad kāpēc gan neizvēlēties videi draudzīgu naktsmītni? Ir ieteicams pārbaudīt, vai naktsmītņiem ir ilgtspējas sertifikāti. Ir daudz naktsmītņu rezervēšanas tīmekļa vietņu, kurās iespējams atlasīt naktsmītnes pēc tā, vai tām ir atzīti ilgtspējas sertifikāti.
- ▶ Vienmēr ir lieliska ideja meklēt nelielas vai privātas naktsmītnes, kuru apsaimniekošanai nav nepieciešams liels elektrības vai ūdens patēriņš.

Informēta izpēte:

Pirms došanās ceļā vienmēr ir ieteicams veikt nelielu izpēti, lai pārliecinātos, ka esat iepazinies ar vides aizsardzības politiku valstī, kuru apmeklēsiet. Tāpat ir labi uzzināt par atkritumu savākšanas iespējām, kā arī par citiem veidiem, kā konkrētā valstī tiek īstenota ilgtspēja un vides aizsardzība.

2. NODALA PIRMS CEĻOJUMA

2.3 JŪSU ATRAŠANĀS GALAPUNKTĀ

Jāņem vērā:

- ▶ Labas ziņas! Lielākajā daļā ES valstu lidostās un uz ielām, tiek nodrošināti šķiroto atkritumu konteineri, kas ļaus Jums pareizi atbrīvoties no atkritumiem.
- ▶ Veids, kā samazināt radušos sadzīves atkritumus ir to pareiza šķirošana. Atkritumu šķirošanas rezultātā tiek veicināta izejvielu otrreizējā pārstrādē, būtiski samazināta negatīvā ietekme uz apkārtējo vidi, kā arī taupīti mūsu dabas resursi.

Izlemiet, kādas no piedāvātajām izklaides iespējām galapunktā izmantosiet:

Ir tik daudz aizraujošu lietu, ko darīt, atrodoties jaunā, nezināmā vietā! Lai lietderīgi izmantotu savu laiku un naudu, ir labi, ja Jums ir plāns, ko vēlaties darīt un kā to īstenot.

Jāņem vērā:

- ▶ Izveidojat sarakstu ar vietām, kuras vēlaties apmeklēt, un izveidojat maršrutu plānu, kā tur nokļūt. Domājiet loģiski un sastādiet plānu ar nelielos attālumos esošām vietām, kuras var sasniegt, izmantojot minimālu transporta līdzekļu skaitu.
- ▶ Pārbaudiet, vai ir pieejamas atlaides, ja vēlaties apmeklēt vairākus tūrisma objektus vai apmeklēt vairākus pasākumus, tas ietaupīs Jūsu laiku un naudu.

Izpēte uz vietas:

Izmantojiet ceļojuma priekšrocības, atklājot visu brīnišķīgo, ko piedāvā Jūsu galamērķis. Pirms došanās ceļā noskaidrojiet, kādi vietējie ēdieni un produkti ir pieejami, un izmēģiniet vismaz dažus no tiem, lai palīdzētu atbalstīt vietējo ekonomiku.

Jāņem vērā:

- ▶ Kāpēc gan neiepazīt galamērķa gastronomiskās iespējas? Vietējā virtuve, vietējie produkti un vietējās gastronomiskās tradīcijas padarīs galamērķa iepazīšanu daudz aizraujošāku un ļaus izzināt vietējo kultūru!
- ▶ Iepazīstot galamērķi, ir vērts izzināt arī vietējās lauksaimniecības un amatniecības tradīcijas, ko iepazīt vai pat izmēģināt savas vizītes laikā! Jūs ne tikai labāk iepazīsiet galamērķi, bet arī palīdzēsiet vietējai ekonomikai un vietējiem uzņēmējiem.



Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Ceļojuma plānošana var sagādāt stresu, jo īpaši, ja cenšamies būt ilgtspējīgi. Tāpēc esam apkopojuši dažus no labākajiem sociālo mediju influenceru padomiem par to, kā padarīt savu ceļojumu pēc iespējas videi draudzīgāku! Neatkarīgi no tā, vai ceļojat darba vai atpūtas nolūkā, šie padomi palīdzēs Jums ceļot ilgtspējīgāk.

2. NODALA PIRMS CEĻOJUMA

2.3 JŪSU ATRAŠANĀS GALAPUNKTĀ

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

- ✿ Transformācija. 6 padomi ilgtspējīgai ceļošanai. Instagram.
Instagram konts : @transformaglob
Threds @<https://www.threads.net/@transformaglob>
- ✿ Padomi, kā ceļot un patērēt ilgtspējīgāk, kā atrast viesnīcas, restorānus, veikalus un daudz ko citu. Instagram.
Instagram saite <https://www.instagram.com/biospheresustainable/>

Zaļie secinājumi

- ✦ Mēs visi varam rīkoties atbildīgi, izvēloties videi draudzīgas naktsmītnes ar ilgtspējas sertifikātiem vai nelielus, privātus apartamentus. Tas palīdz samazināt elektroenerģijas un ūdens patēriņu, kas ir lieliski videi!
- ✦ Pirms došanās ceļā vienmēr ir lieliska ideja veikt nelielu galamērķa izpēti! Izpētīt galamērķa vides aizsardzības politiku un atkritumu un to otrreizējās pārstrādes iespējas ir lielisks veids, kā
- ✦ pārliecināties, ka pareizi atbrīvojaties no atkritumiem un rīkojaties videi draudzīgi.
Efektīva izklaides pasākumu un apskates objektu apmeklējumu plānošana samazina transporta izmantošanu, ļauj secīgi apmeklēt tuvējos objektus un ļauj ietaupīt laiku un naudu.

3. NODALA CEĻOJUMA LAIKĀ



3.1 TRANSPORTS

Kad esat ieradies galamērķī, Jūsu transporta vajadzības un apstākļi, protams, mainīsies. Labā ziņa ir tā, ka attālumi, ko veiksiet, visticamāk, būs daudz īsāki – aptuveni 10 km, ko mēs saucam par mikromobilitāti. Ir tik svarīgi saglabāt pozitīvu attieksmi pret videi draudzīgu ceļošanu pat īsos attālumos! Ir tik svarīgi atcerēties, ka pat īsi braucieni var būtiski ietekmēt vidi. Žēl, ka mēdzam par to dažkārt aizmirst. Centīsimies, lai par šiem aspektiem neaizmirstu! Labā ziņa ir tā, ka lielākajā daļā apdzīvotu vietu ir daudz lielisku mikromobilitātes iespēju. Tātad viss, kas Jums jādara, ir jāiepazīstas ar galamērķa piedāvātajām iespējām un jāsāk plānot lietderīga laika pavadīšana galamērķī, jeb vienkārši sākot – jāizstrādā ceļojuma plāns!

Iepazīstieties ar mikromobilitātes transporta iespējām Jūsu galamērķī:

Vai esat dzirdējuši par mikromobilitātes transportu? Tas ir lielisks veids, kā pārvietoties, turklāt tas ir videi draudzīgs! Ir daudz dažādu iespēju, piemēram, velosipēdi, e-velosipēdi, e-skrejriteņi un pārvietošanās kājām. Pirms došanās ceļā vienmēr ir labi veikt nelielu izpēti tiešsaistē, un, ja pazīstat kādu vietējo iedzīvotāju, viņš, iespējams, labprāt sniegs Jums padomus, kā pārvietoties. Priecīgu galamērķa iepazīšanu!

3. NODALA

CEĻOJUMA LAIKĀ

3.1 TRANSPORTS

Jāņem vērā:

- ▶ Esam pārliecināti, ka Jums noderēs informācija par to, ka lielākajā daļā pilsētu ir īpašas tīmekļa vietnes, kurās var atrast informāciju par transporta iespējām attiecīgajā reģionā. Mazliet ieskatieties, un Jūs atradīsiet visu nepieciešamo informāciju, tostarp biļešu cenas, kur tās iegādāties un kāds biļešu veids Jums ir vispiemērotākais. Tas palīdzēs Jums ietaupīt laiku, naudu un nepatīkamus pārsteigumus, kad nokļūsiat uz vietas! Ja pazīstat kādu, kas dzīvo Jūsu brauciena galamērķī, pajautājiat par mikromobilitātes iespējām! Vietējie iedzīvotāji, pamatojoties uz savu pieredzi, varēs sniegt Jums vislabāko padomu.
- ▶ Izpētiet izvēlētajā galamērķa piedāvātās mikromobilitātes lietotnes. Tās ir ļoti viegli lietojamas, un tās ir lielisks informācijas avots par pārvietošanās iespējām Jūsu izvēlētajā brauciena galamērķī. Iepazīstoties ar lietotnēm, Jūs uzzināsiat daudz jauna par pieejamajām sabiedriskā transporta iespējām, svarīgu pieturvietu atrašanās vietu, braucienu laikiem, biļešu cenām un daudz ko citu. Tas palīdzēs Jums efektīvāk plānot savu pārvietošanos, atstājot vairāk laika ceļojuma baudīšanai!
- ▶ Vienmēr ir labi pārbaudīt, kādi laikapstākļi un klimats ir ceļojuma galamērķī. Mēs visi zinām, cik neprognozējami var būt laikapstākļi, tāpēc ir vērts izveidot rezerves plānu apskates objektiem galamērķī! Slikti laikapstākļi vai liels karstums var nozīmēt, ka nevarēsiet izmantot kādu no mikromobilitātes veidiem, un tas var likt Jums mainīt savus plānus.

Piešķiriet prioritāti pastaigām:

Neaizmirsīsim par pastaigām! Tas ir brīnišķīgs pārvietošanās veids, kas ir pelnījis īpašu pieminēšanu un lielu uzmanību. Pastaigas ir zaļākais, veselīgākais un dabiskākais veids, kā nokļūt no punkta A uz punktu B. Pastaigas sniedz tik daudz priekšrocību! Pastaigas var palīdzēt samazināt asinsspiedienu, cukura līmeni asinīs un ķermeņa tauku daudzumu, kā arī stresu, uzlabot miega kvalitāti un kognitīvās funkcijas. Pat neliels pastaigu daudzums ir labvēlīgs. Tas ir arī lētākais pārvietošanās veids. Staigāšanai nav nekādu trūkumu! Tai vajadzētu būt Jūsu pirmajai pārvietošanās izvēlei, kad vien un kur vien iespējams.

Jāņem vērā:

- ▶ Pastaigas vienmēr ir lieliska ideja! Plānojiet savas aktivitātes tā, lai zinātu, cik tālu Jums būs jāiet. Izmantojiet navigācijas rīkus, piemēram, Google Maps, lai plānotu labākos pastaigu maršrutus. Ja varat, rezervējiet naktsmītnes, kas atrodas pastaigas attālumā no vietām, kuras vēlaties apmeklēt.
- ▶ Ja plānojat doties skaistā un garā pastaigā, uzvelciet ērtus apavus un apģērbus, kā arī paņemiet līdzi ūdeni vairākkārt izmantojamā pudelē, it īpaši, ja diena solās būt karsta! Dažreiz mums visiem ir nepieciešama neliela motivācija, un pastaigas ir lielisks veids, kā to iegūt!
- ▶ Padomājiat par visām brīnišķīgajām lietām, ko pastaiga var Jums sniegt. Izmantojiet to, lai izpētītu un iepazītu pilsētu vai apvidu, kuru apmeklējat. Izvirziet sev mērķi – noteiktu attālumu vai soļu skaitu. Un atcerieties, ka Jums nav obligāti jāsasniedz 10 000 soļu dienā, lai izjustu pastaigas sniegtās apbrīnojamas priekšrocības!

3. NODALA CEĻOJUMA LAIKĀ

3.1 TRANSPORTS

Apsveriet mikromobilitātes transportu:

Mēs zinām, ka iešana ar kājām, īpaši lieli attālumi, var nebūt piemēroti ik vienam! Mikromobilitātes transports var būt lieliska otrā izvēle. Daudzās vietās tiek piedāvāta izdevīga un ērta velosipēdu noma, lai Jūs varētu ar smaidu izpētīt savu galamērķi, vienlaikus ceļojot zaļi! Lai gan mikromobilitāte nav tik dabiska kā iešana kājām, tā joprojām ir brīnišķīga iespēja, īpaši velotransports. Tas nekaitē videi un ir lielisks veids, kā saglabāt veselību! Turklāt tas ir draudzīgs budžetam.

Jāņem vērā:

- ▶ Tāpat kā ejot ar kājām, arī plānojot pārvietošanos ar velosipēdu vai skrejriteņi, vienmēr ir labi iepriekš zināt, kādi maršruti un attālumi Jums būs jāveic. Tādējādi Jūs varēsiet izvēlēties sev piemērotāko mikromobilitātes veidu. Jūs ietaupīsiet laiku un naudu, un Jums būs citas iespējas, ja kaut kas neizdosies, kā plānots.

Izmantojiet sabiedrisko transportu:

Pat ja mikromobilitātes iespējas ir ierobežotas vai to nav vispār, Jūsu galamērķī būs pieejams kāds sabiedriskā transporta veids. Sabiedriskais transports joprojām ir laba izvēle, un tas noteikti ir labāks nekā braukšana ar automašīnu. Autobusi, metro, tramvaji vai pat vietējie vilcieni ir labs un uzticams veids, kā pārvietoties pilsētas iekšienē un pat pa apmeklēto reģionu, pagarinot savu pārvietošanās attālumu līdz vairākiem desmitiem kilometru vai pat vairāk nekā simts kilometriem. Tā kā šie transportlīdzekļi bieži tiek darbināti izmantojot elektrību vai dabasgāzi, tie ir arī videi draudzīgi.

Jāņem vērā:

- ▶ Mēs zinām, ka sabiedriskā transporta sistēma var būt mazliet sarežģīti izprotama tiem, kas to izmanto pirmo reizi svešā vietā, tāpēc iepriekš veiciet nelielu izpēti, lai uzzinātu, kur iekāpt un izkāpt, lai sasniegtu galamērķi, kur ir izvietotas pieturas, kā nokļūt līdz pieturai utt. Ir arī labi uzzināt par dažādiem biļešu veidiem. Ilgākam laikam paredzētās biļetes bieži vien var būt lētākas nekā vienreizējās biļetes!
- ▶ Iegādājieties biļetes tiešsaistē vai izmantojot lietotni, lai izvairītos no papīra formātā izdrukātu biļešu izmantošanas. Varat iegādāties arī atkārtoti izmantojamu sabiedriskā transporta biļeti, ko pēc lietošanas pārtraukšanas varat nodot otrreizējai pārstrādei vai uzdāvināt kādam, kam tā nepieciešama.



Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Sociālie mediji var parādīt un pierādīt, cik jautra un aizraujoša var būt pastaiga pa pilsētu vai velosipēda izmantošana! Iedvesma bieži vien ir vissvarīgākais motivators, lai atteiktos no automašīnas un izvēlētos kādu no mikromobilitātes iespējām.

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

- ✱ Momentum Mag. Gudra dzīve ar velosipēdu.Instagram.
Instagram konts [@momentummag](#)
- ✱ Amsterdamcyclechic. Amsterdamas velosipēdu kultūras popularizēšana pasaulē. Instagram.
Instagram konts [@amsterdamcyclechic](#)
- ✱ Comodule_iot. Mikromobilitātes veicināšana ar savienojamības risinājumiem.Instagram.
Instagram konts [@comodule_iot](#)

3. NODAĻA CEĻOJUMA LAIKĀ

3.1 TRANSPORTS

Zaļie secinājumi

- ✦ Plānošana vienmēr ir lieliska ideja, kā izzināt un izpētīt dažādus veidus, kā pārvietoties pa pilsētu vai apvidu, kuru plānojat apmeklēt. Tas ievērojami atvieglos Jūsu ceļojumu!
- ✦ Ja meklējat ilgtspējīgu un vienkāršu veidu, kā ātri un ērti pārvietoties pa pilsētu, piemēram, aptuveni 10 km vai īsākam attālumam, tad mikromobilitāte ir lieliska izvēle!
- ✦ Mikromobilitātes transports ir jauks termins, kas apzīmē mazus, vieglus transportlīdzekļus, piemēram, velosipēdus, e-velosipēdus, e-skūterus un e-mopēdus.
- ✦ Nekas nav labāks Jūsu ķermenim un planētai kā patīkama, relaksējoša pastaiga! Tas ir lielisks veids, kā pārvietoties un iepazīt galamērķi.
- ✦ Sabiedriskais transports ir pieejams praktiski visur! Tas noteikti ir labāks risinājums nekā braukšana ar automašīnu.
- ✦ Atgādinājums: būtu lieliski, ja, braucot ar metro vai autobusu, Jūs varētu izvairīties no biļešu drukāšanas un izmantot digitālās sabiedriskā transporta biļetes.

3. NODALA CEĻOJUMA LAIKĀ

3.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

Ceļošana ir brīnišķīgs veids, kā iepazīt jaunas vietas un kultūras, taču ir svarīgi atcerēties arī to, ka esam atbildīgi par vidi. Viens no vienkāršiem veidiem, kā samazināt ietekmi, ir apdomīga līdzņemamo lietu iepakošana un izpakošana. Šāda pieeja palīdz samazināt ietekmi uz vidi un veicina atbildīgu tūrisma praksi, kas respektē vietējo vidi un kopienas.

Ilgtermiņa tūrisma ideja pēdējā laikā ir kļuvusi populāra, un tās mērķis ir radīt veselīgu līdzsvaru starp ceļošanas pozitīvo ekonomisko ietekmi un tās iespējamiem trūkumiem. Dinamiskā un nozīmīgā tūrisma nozare var ietekmēt ekosistēmu un kopienu nākotni visā pasaulē.

Pareizi izpakoji savas mantas:

Ir vērts pārdomāti izkraut mantas galamērķī! Tas dos labumu Jums, jo viegli spēsi atrast nepieciešamās lietas un palīdzēs padarīt ceļojumu ilgtspējīgāku un resursus saudzējošāku. Tas ir mazs, bet nozīmīgs veids, kā pozitīvi ietekmēt savu ceļojumu un vietas, kuras apmeklējat.

Jāņem vērā:

- ▶ Atgādinājums! Jo vairāk mantu paņemsiet līdzi, jo vairāk laika pavadīsiet, izkraujot un izpakojojot lietas galamērķī. Vienmēr ir ieteicams ņemt līdzi pēc iespējas mazāk lietu, lai Jūs varētu pavadīt vairāk laika, baudot ceļojumu, un mazāk laika veltīt somu izkraušanas darbiem!
- ▶ Ja katra lieta izkrauta un pārskatāmi novietota, var ietaupīt laiku, meklējot nepieciešamo lietu un tas ļaus Jums vairāk koncentrēties uz ceļojuma baudīšanu. Turklāt, saglabājot kārtību, samazinās atkritumu daudzums un līdz ar to, arī samazinās Jūsu ietekme uz vidi, kamēr esat ceļojuma galapunktā. Tāpēc ievelciet elpu, saņematies, saudzīgi izpakojojot līdzpaņemtās lietas un izbaudiet organizētāku un videi draudzīgāku uzturēšanos!

Apsveriet, ko iegādāties:

Mēs visi mīlam sevi palutināt ceļojuma laikā, bet vai esat kādreiz domājuši par to, kādu ietekmi atstāj jaunu lietu iegāde ceļojuma laikā? Preču ražošana un transportēšana patērē vērtīgus dabas resursus un veicina siltumnīcefekta gāzu emisijas. Šo produktu iepakojums palielina atkritumu daudzumu, ko mēs visi cenšamies samazināt.

Jāņem vērā:

- ▶ IPirms došanās ceļojumā vienmēr ir vērts pārbaudīt, cik daudz brīvas vietas ir Jūsu mugursomā vai koferī. Papildu bagāžas iegāde ceļojuma laikā nav visilgtspējīgākā pieeja, turklāt bieži vien tā maksā dārgi, neatkarīgi no tā, vai ceļojat ar autobusu, vilcienu vai lidmašīnu.
- ▶ Pirms dodies uz veikaliem un tirdzniecības centriem, atceries, ka ir lieliski ceļojot pievērsties nevis materiālām lietām, bet gan pieredzei un iespaidiem, un apzināti pieņemt lēmumus par to, ko mēs patērējam. Tas palīdz mums ceļot videi draudzīgāk un pārdomātāk.

3. NODAĻA

CEĻOJUMA LAIKĀ

3.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

Priekšroku dodiet vairākkārt lietojamiem produktiem un daudzveidīgi lietojamām līdzpaņemtajām lietām:

Mēs varam padarīt ceļošanu ilgtspējīgāku, ievērojot principu "ņem ārā un lieto to, ko esi ielicis somā". Tas nozīmē rūpīgi pārdomāt, kā mēs izmantojam resursus un ietekmējam vietējās kopienas. Tāpēc apceļosim pasauli, izmantojot pēc iespējas vairāk atkārtoti izmantojamu pirmās nepieciešamības lietu, piemēram, ūdens pudeles, kosmētiku un personīgās higiēnas preces atkārtoti uzpildāmos traukos.

Jāņem vērā:

- ▶ Tikai neliels atgādinājums, ka, ceļojuma laikā izmantojot vairākkārt uzpildāmo ūdens pudeli, laika gaitā var ievērojami ietaupīt līdzekļus. Tas ir arī lielisks veids, kā ceļot gan videi, gan maciņam draudzīgi! Vēl jo vairāk! Daudzkārt lietojamas pudeles izmantošana ceļojot ir arī ļoti ērta, jo dzeramais ūdens ir vienmēr līdzi!
- ▶ Izmantojot vairākkārt lietojamās kosmētikas produktu iepakojumus savos ceļojumos, Jūs palīdzat samazināt plastmasas atkritumu daudzumu un pozitīvi ietekmējat vidi. Un Jūs varēsiet izbaudīt praktiskās priekšrocības, ko sniedz izturība, ērtības un izmaksu ietaupījums visā ceļojuma laikā! Ir tik daudz veidu, kā izmantot auduma maisiņus ceļojuma laikā: iepirkšanās, pludmales un baseina dienas, dienas ekskursijas, pastaigas, braucieni ar velosipēdu un neskaitāmi daudz citu pielietojuma veidu. Vai zinājāt, ka vairākkārt lietojami maisiņi var kalpot pat kā risinājums lietus gadījumā – iepakojums, kur paslēpt elektroniku, maisiņu var izmantot piknika segas vai sēdekļu pārvalka vietā, un ticam, ka arī Jums ir vēl daudz citu ideju vairākkārt lietojamo maisiņu izmantošanai.

Uzmanība attiecībā uz energoefektīvu ierīču uzlādes praksi:

Ir daudzi veidi, kā samazināt enerģijas patēriņu ierīču uzlādei ceļojuma laikā, un veicināt videi draudzīgus ceļošanas paradumus.

Jāņem vērā:

- ▶ Jūs varat mainīt situāciju, ieviešot savā ikdienā vienkāršus energoefektīvus uzlādes paradumus. Lieliska ideja ir uzlādēt ierīces, kad baterija ir pilnībā tukša, nevis atstāt tās visu laiku pieslēgtas strāvas padevei. Ja ierīces netiek uzlādētas, ir labi atvienot lādētāju no sienas kontaktligzdas. Dažām ierīcēm ir enerģijas taupīšanas režīmi vai iestatījumi, kas palīdz padarīt uzlādi efektīvāku. Ir lieliska ideja izmantot šīs opcijas, kad vien iespējams, lai samazinātu enerģijas patēriņu uzlādes laikā. Vislabāk ir izvairīties no ierīču pārmērīgas uzlādes, jo tas var saīsināt akumulatora darbības laiku un izšķērdēt enerģiju. Kad ierīce ir pilnībā uzlādēta, ir pienācis laiks to atvienot no tīkla! Tas palīdz taupīt enerģiju.
- ▶ Tāpat ir vērts apdomāt, cik lielā mērā mēs paļaujamies uz tīkla elektroenerģiju, kas ne vienmēr nāk no ilgtspējīgiem avotiem. Ir lieliski uzlādēt ierīces, izmantojot atjaunojamās enerģijas avotus, piemēram, saules lādētājus vai "power bankas", kas, kad vien iespējams, tiek uzlādētas no atjaunojamiem avotiem.

3. NODAĻA

CEĻOJUMA LAIKĀ

3.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS



Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Mēs visi mīlam kvalitatīvus ceļojumu blogus vai sociālo mediju ierakstus, vai ne? Tie ir pilni ar noderīgu informāciju, kas var padarīt Jūsu līdzņemamo lietu iepakojšanas un izpakojšanas procesu vieglāku! Izmantojot pieredzējušu ceļotāju gudrības un padomus, Jūs varat kļūt organizētāks, efektīvāks un gatavāks nākamajam piedzīvojumam. Šīs platformas ir pilnas ar nenovērtējamiem resursiem, kas palīdzēs Jums pārlicinoši un viegli pārvarēt sarežģīto iepakojšanas un izpakojšanas procesu, sākot no detalizētiem kontrolesarakstiem, iepakojšanas pamācībām un produktu apskatiem līdz pat kopienas padomiem reālajā laikā.

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

- ✿ Tortuga. Iepakojšana nav tā jautrākā ceļošanas daļa. Mēs par to parūpēsimies, lai jūs varētu koncentrēties uz lielisku ceļojumu. Blogs.
Saite: <https://blog.tortugabackpacks.com/>
- ✿ CleanHub. Pilnīgs ceļvedis par ilgtspējīgu skaistumkopšanu. Blogs.
Saite: <https://blog.cleanhub.com/sustainable-beauty-guide>
- ✿ Express VPN. No tālruņu uzlādes līdz bitkoinu ieguvei: Enerģijas patēriņš visam. Blogs.
Saite: <https://www.expressvpn.com/blog/energy-use-of-everyday-tech/>

Zaļie secinājumi

- ✦ Mēs visi varam dot savu ieguldījumu vides aizsardzībā, samazinot pirkumus un atturoties no papildu bagāžas iegādes ceļojumu laikā. Tas ir lielisks veids, kā mazināt mūsu ietekmi uz planētu un veicināt ilgtspējīgu ceļošanas praksi!
- ✦ Lietu izpakojšana var būt tikpat saspringta kā iepakojšana, jo īpaši, ja ātri iekārtojaties jaunā vietā. Vienmēr ir labi izkraut mugursomu vai koferi, lai Jūs varētu viegli atrast nepieciešamās mantas un ērti justos galamērķī izvēlētajā naktsmītnē.
- ✦ Efektīva līdzpaņemto mantu izvietošana ir lielisks veids, kā ātri iekārtoties un nodrošināt, ka Jūsu mantas ir viegli pieejamas un atrodamas visu uzturēšanās laiku. Laba ideja ir atvēlēt īpašu vietu, kur novietot pirmās nepieciešamības preces, piemēram, tualetes piederumus, elektroniku un lādētājus. Tas palīdz saglabāt visu vienuviet un novērš iespēju pazaudēt lietas.
- ✦ Vēl viens noderīgs padoms ir savākt visu elektroniku un uz galda vai naktsgaldiņa izveidot uzlādes staciju. Varat pat ņemt līdzi vairākus USB lādētājus, lai uzlādētu vairākas ierīces vienlaicīgi!

3. NODAĻA

CEĻOJUMA LAIKĀ

3.3 JŪSU ATRAŠANĀS GALAPUNKTĀ

Kad atrodamies jaunā vietā, vienmēr ir laba ideja ievērot vietējos paradumus. Tas ļauj justies droši, ka, atrodoties svešumā, ievērojam vietējos noteikumus un saglabājam ilgtspējību. Neatkarīgi no tā, vai mēs nakšņojam naktsmītnē vai iepazīstam pilsētu, vienmēr ir labi padomāt par to, kā mūsu rīcība ietekmē vidi.

Uzvedība:

Uzturēšanās laikā naktsmītnē rīkojieties videi draudzīgi. Atsevišķās naktsmītnēs mums tiek piedāvātas daudzveidīgas ilgtspējas iespējas un vides saudzēšanas padomi, ko izmēģināt, un pat pārņemt arī atgriežoties mājās.

Jāņem vērā:

- ▶ Pats galvenais, ko atcerēties, ir: jālieto tikai tas un tādā apmērā, kas patiešām ir nepieciešams. Piemēram, vienkārši nomazgājieties jaukā, relaksējošā dušā, kā Jūs to darītu mājās, netecinot stundām ilgi ūdeni tikai tāpēc, ka esat viesnīcā un atsevišķa samaksa par ūdens patēriņu netiks pieprasīta. Pat ja nemaksājat atsevišķu elektrības vai ūdens rēķinu, saudzīga attieksme pret mūsu planētu joprojām ir svarīga!
- ▶ Telpu temperatūras iestatījumi! Līdzīgi kā elektrības un ūdens patēriņš, arī pārmērīgi augsta vai zema telpas temperatūras iestatīšana nav videi draudzīga rīcība. Bieži vien viesnīcās vai īrētos apartamentos aizmirstam pārbaudīt, vai ir lietderīgi ieslēgts gaisa kondicionētājs vai apkure. Un dažkārt mēs pat neapzināmies, ka mums tās būtu jāizslēdz, kad atstājam telpu. Ir labi pārliecināties, ka logi ir aizvērti, lai maksimāli izmantotu gaisa kondicionēšanas sistēmas. Un izslēgt tās, kad tās netiek lietotas.

Izmantojiet to, kas ir jūsu rīcībā:

Tas ir brīnišķīgi, ja galamērķī redzam izvietotas dažādas atkritumu urnas un pat otrreizējās pārstrādes iekārtas, kas apmaiņā pret otrreizējās pārstrādes lietām sniedz mums priekšrocības, piemēram, noteiktas atlaides. Izpētot galamērķa iespējas, mēs varam tās ne tikai izmantot, bet gūt labu praksi, lai turpinātu bagātināt ekoloģiski atbildīgu rīcību.

Lietas, kas jāņem vērā

- ▶ Pat ja ceļojuma laikā iegādājaties pārtiku vai produktus, kas iesaiņoti plastmasas iepakojumā un tuvumā nevarat atrast urnu, kas domāta plastmasas atkritumiem kāpēc gan nesaglabāt iesaiņojumu un neizmest to tikai tad, kad atradīsiet piemērotu atkritumu konteineru? Tā ir vienkārša rīcība, kas būtiski ietekmē vidi!



Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Vai esat kādreiz domājis par to, kā padarīt savus ceļojumus ilgtspējīgākus? Šobrīd tik daudz brīnišķīgu influenceru dalās ar padomiem un ieteikumiem, kā samazināt oglekļa dioksīda emisijas nospiedumu, izvēlēties videi draudzīgu naktsmītni, ņemt līdzi atkārtoti lietojamas pudeles, izvairīties no vienreizlietojamās plastmasas un atbalstīt vietējos uzņēmumus, pērkot ilgtspējīgus produktus un pakalpojumus. Sekošana šādiem influenceriem sociālajos tīklos ir lielisks veids, kā uzzināt par dažādām darbībām, kas veicina vides aizsardzību, un pieņemt atbildīgāku un apzinīgāku dzīvesveidu. Kāpēc gan to neizmēģināt?

3. NODAĻA

CEĻOJUMA LAIKĀ

3.3 JŪSU ATRAŠANĀS GALAPUNKTĀ

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

✿ Ruteando con Marco: Vai esat pārliecināts, ka ceļošana nav ilgtspējīga?
<https://www.tiktok.com/@ruteandoconmarco/video/7286138456898604321?lang=es-es&q=como%20hacer%20viajes%20de%20empresa%20sostenibles&t=1708683546739>

✿ Love of Earth Co. : 10 ilgtspējīgas funkcijas manā ilgtspējīgajā viesnīcā
<https://www.tiktok.com/@loveofearthco/video/7279529035246652718>

Zaļie secinājumi

- ✦ Mēs visi varam palīdzēt videi, ievērojot vietējos noteikumus un veicot ilgtspējīgus pasākumus pat nepazīstamā vidē, ja veltīsim nelielu laiku pirms ceļojuma virtuālai galamērķa iepazīšanai.
- ✦ Ir svarīgi atbildīgi izmantot elektroenerģiju un ūdeni arī viesnīcās un īrētos apartamentos. Tas palīdz samazināt enerģijas patēriņu.
- ✦ Mēs visi varam palīdzēt pareizi apsaimniekot atkritumus, maksimāli izmantojot šķiroto atkritumu urnu iespējas kā arī saglabājot pārstrādājamus atkritumus, ja to tūlītēja izmešana pareizajā atkritumu urnā nav iespējama.

4. NODAĻA

PĒC CEĻOJUMA



4.1 TRANSPORTS

Kad ceļojums ir galā, ir laiks atskatīties atpakaļ un padomāt par izmantotajiem pārvietošanās veidiem un to, kā tie ietekmēja vidi. Tas palīdzēs Jums analizēt, ko Jūs varējāt darīt savādāk, un sniegs Jums idejas ilgtspējīgākai ceļojumu pieredzei nākamajai reizei. Tas ir lielisks veids, kā mācīties un kļūt par labāku, videi draudzīgāku ceļotāju!

Aprēķiniet sava ceļojuma oglekļa dioksīda pēdu:

Kad esat atgriezies no ceļojuma, sastādiet sarakstu ar visiem pārvietošanās veidiem, kurus izmantojāt, un norādiet, kādos attālumos esat pārvietojies ar katru no tiem. Lai pārliecinātos, ka neko neesat aizmirsis, būtu ļoti noderīgi, ja Jūs varētu saglabāt visas iegādātās digitālās biļetes. Pēc tam varat izmantot "Erasmus Goes Green" kalkulatoru vai līdzīgu rīku, lai aprēķinātu katra transporta veida radītās emisijas un saskaitītu tās kopā, lai iegūtu savu kopējo rezultātu.

4. NODAĻA PĒC CEĻOJUMA

4.1 TRANSPORTS

Lietas, kas jāņem vērā

- Mieru tikai mieru! Pat ja Jūsu emisiju līmenis ir augsts, tas vienkārši nozīmē, ka Jums ir daudz iespēju uzlabojumiem. No otras puses, ja Jūsu rezultāti ir ļoti labi, mēģiniet to uztvert kā motivāciju kļūt par patiesi zaļu ceļotāju. Atcerieties arī, ka emisiju kalkulatori nav pilnīgi precīzi, tie vienkārši sniedz aptuvenu informāciju par Jūsu emisijām.
- Daži kalkulatori var piedāvāt vairāk aprēķinu vairākiem transporta veidiem nekā citi, tāpēc izmantojiet dažādus kalkulatorus, lai iegūtu visprecīzāko rezultātu.

Pārdomājiet savu transporta izvēli un meklējiet uzlabojumus:

Domājot par emisiju aprēķiniem, tos nepieciešams arī kritiski izvērtēt. Kāpēc neizmēģināt izmantot kalkulatoru arī ar skatu uz nākotni, lai atrastu videi draudzīgākus pārvietošanās veidus? Varat pat izanalizēt, kas radīja visvairāk emisiju, un pārbaudīt, vai varat atrast kādu videi draudzīgāku variantu. Pārdomājiet visus veidus, kā pārvietojaties, un pārliecinieties, vai varat izvēlēties videi draudzīgākus risinājumus. Laba ideja ir arī pārdomāt savu pieredzi ar transporta pakalpojumu sniedzējiem. Vai tie savā darbībā ir ceļā uz ilgtspēju? Vai tie Jums kā pasažierim piedāvā iespējas būt videi draudzīgākiem? Ieskatieties internetā, lai uzzinātu, ko par tiem saka citi klienti un kāda ir šo uzņēmumu ilgtspējas politika.

Lietas, kas jāņem vērā

- Apsverot transporta iespējas, ir ļoti svarīgi būt godīgam pret sevi. Ir ļoti svarīgi kritiski domāt par datiem, kurus iegūsiat aprēķinos. Tikai tā Jūs varēsiet veikt uzlabojumus!
- Pieņemiet faktu, ka, lai ceļotu videi draudzīgāk, bieži vien ir jāiet uz kompromisiem. Parasti (bet ne bieži) tas nozīmē mazliet mazāku komfortu, mazliet ilgāku ceļojuma laiku vai lielākas izmaksas. Neatmetiet videi draudzīgākas pārvietošanās iespējas iepriekš, jo domājat, ka tās Jums būs mazāk ērtas. Izpētiet iespējas, lai uzzinātu, ko tās ietver, un varbūt būsiet pārsteigts. Atcerieties, ka videi draudzīgāka transporta izvēle un videi draudzīgāka ceļošana kopumā ir arī jūsu vērtību atspoguļojums.

Izmantojiet iegūto informāciju turpmākajos ceļojumos:

Izmantojiet iegūto informāciju nākamajā ceļojumā, lai izdarītu vēl videi draudzīgāku izvēli! Dažkārt kopbraukšana ar automašīnu vai arī pāreja pie cita lidojumu pakalpojumu sniedzēja spēj ievērojami mainīt situāciju. Varbūt Jūs sapratāt, ka brauciens ar vilcienu lidojuma vietā aizņems tikpat daudz laika un izmaksās aptuveni tikpat dārgi. Apsveriet izmaiņas, ko varat veikt, un iekļaujiet tās savā nākamajā ceļojumā. Pēc tam atkārtojiet šo procesu, lai uzlabotu transporta izvēli vēl vairāk!

4. NODAĻA PĒC CEĻOJUMA

4.1 TRANSPORTS

Lietas, kas jāņem vērā

- ▶ Turpiniet šo procesu, un drīz vien Jums būs ideāla transporta stratēģija visām Jūsu garo, vidējo un īso attālumu ceļojumu vajadzībām! Tā būs īpaši noderīga, ja uz vienu un to pašu vietu dodaties vairākas reizes, jo katrs brauciens ir iespēja uzlabot situāciju!
- ▶ Un, lūdzu, neuztraucieties, ja kļūdīsieties. Kļūšana par labāko zaļo ceļotāju, kāds vien varat būt, ir process, kas prasa laiku un praksi, un Jums tas ir pa spēkam!
- ▶ Nemēģiniet būt perfekti. Mēs visi zinām, ka tiekšanās pēc pilnības dažkārt var likt mums justies slikti, ja mums neizdodas, un tas var arī atņemt mūsu motivāciju. Tā vietā koncentrējieties uz tādu videi draudzīgu transporta stratēģiju īstenošanu, kas ir iespējamas konkrēti Jūsu situācijā.



Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Mēs visi vēlamies dot savu ieguldījumu vides aizsardzībā, kas daudziem no mums nozīmē oglekļa dioksīda emisijas samazināšanu. Bet vai zinājāt, ka transporta radītās emisijas ir tikai viena no Jūsu kopējā oglekļa dioksīda nospieduma daļām? Jūsu oglekļa dioksīda pēdas nospiedumu veido daudzi avoti, daži no tiem ir negaidīti un neparasti. Pat visapzinīgākais zaļais ceļotājs dažkārt nespēj apzināties, kā veidojas viņa oglekļa pēdas nospiedums. Bet neuztraucieties! Ekspertu un pieredzējušu vides aizsardzības speciālistu blogi ir lielisks un uzticams veids, kā to uzzināt. Tas palīdzēs Jums uzlabot savas transporta stratēģijas un daudz ko citu!

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

- ✱ Ētikas ietekmētāji. Digitālā kopiena, kas dara labu. Blogs.
Saite: <https://ethicalinfluencers.co.uk/>
- ✱ Greenly. Oglekļa pēda: viss, kas jums jāzina. Blogs.
Saite: <https://greenly.earth/en-gb/blog/company-guide/carbon-footprint-calculate-reduce-and-offset-your-impact>

Zaļie secinājumi

- ✦ Kad esat atvilcis elpu no ceļojuma, kāpēc gan neveltīt laiku pārdomām par īstenoto transporta izvēli?
- ✦ Var būt ļoti noderīgi izmantot oglekļa pēdas nospieduma kalkulatoru, lai saprastu, kā Jūsu izvēle ietekmē vidi. Un vienmēr ir lietderīgi apsvērt, kā veikt izmaiņas, lai samazinātu savu oglekļa dioksīda nospiedumu.
- ✦ Jums nav jābūt nevainojamam, vienkārši ieviesiet dažas nelielas izmaiņas nākamā ceļojuma laikā un redzēsiet, ka Jums veiksies zaļāk un ilgtspējīgāk!

4. NODAĻA PĒC CEĻOJUMA

4.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

Mēs visi mīlam ceļot, taču, pēc ceļojuma izkraužot mantas, var būt grūti saglabāt videi draudzīgu un ilgtspējīgu domāšanu. Tas prasa nedaudz apzinātas piepūles un plānošanas, bet ir tā vērts! Atkārtoti izmantojot un pārstrādājot iepakojuma materiālus, meklējot atkārtoti lietojamus traukus, praktizējot videi draudzīgus veļas mazgāšanas ieradumus, samazinot vienreizlietojamās plastmasas un izvēloties ilgtspējīgus ceļojuma piederumus, var ievērojami samazināt savu ekoloģisko nospiedumu. Šāda apdomīga rīcība palīdz aizsargāt vidi un veicina ilgtspējīgāku un atbildīgāku pieeju ceļošanai.

Veiciniet energoefektīvu izkraušanu:

Dosim savu artavu vides aizsardzībā, rūpējoties par enerģijas patēriņu. Galu galā pārmērīgs enerģijas patēriņš ir viens no galvenajiem klimata pārmaiņu cēloņiem.

Lietas, kas jāņem vērā

- ▶ Vienkārši nesteidzieties un padomājiet par piemērotāko laiku, kad izpakot somu un/vai koferi. Mēs zinām, kā tas ir, kad tikko esat atgriezies no ceļojuma un esat noguris! Vai tiešām ir nepieciešams izkraut mantas vēlā nakts stundā?
- ▶ Dabiskās gaismas izmantošana dienas laikā, lai izkrautu ceļojuma somas, ir lielisks veids, kā saudzēt planētu! Tā ir ilgtspējīga alternatīva mākslīgajam apgaismojumam, kas palīdz samazināt elektrības patēriņu. Ieviešot šos jaukos, enerģiju saudzējošos paņēmienus, Jūs varat aktīvi veicināt vides saglabāšanas centienus un izkopt skaistu, zaļāku dzīvesveidu.
- ▶ Mazgājot veļu veļas mazgājamajā mašīnā, tiek patērēts daudz ūdens un elektrības, savukārt mazgāšanas līdzekļi var izdalīt kaitīgas vielas vidē. Ilgtspējīgas veļas mazgāšanas prakses ieviešana nozīmē mazgāt retāk un apzināties, kad apģērbu patiešām nepieciešams mazgāt. Tā vietā, lai mazgātu apģērbu pēc katras valkāšanas reizes, apsveriet citu pieeju. Ja Jūsu apģērbs nav stipri netīrs vai sviedains, iespējams, tas nav jāmazgā uzreiz. Tā vietā pakariniet drēbes uz pakaramā ārpus skapja vai uz žāvēšanas statīva, lai tās izvējotu. Šis vienkāršais solis var efektīvi atsvaidzināt apģērbu, padarot to atkal gatavu valkāšanai, vienlaikus taupot ūdeni un enerģiju.

Atkārtoti izmantojiet iepakojuma materiālus:

Iepakojumu atkārtota izmantošana sniedz ievērojamas priekšrocības, tostarp resursu taupīšanu, atkritumu un piesārņojuma samazināšanu, izmaksu ietaupījumu, veicina vides aizsardzību, ilgtspēju un paaugstina korporatīvo atbildību. Tāpēc iepakojumu atkārtota izmantošana ir vienkārša, bet noderīga prakse ikvienam, kas vēlas samazināt radīto ietekmi uz vidi un veicināt videi draudzīgāku nākotni.

Jāņem vērā:

- ▶ Kokvilnas maisiņu vai jebkuru atkārtoti lietojamu maisiņu atkārtota izmantošana pēc ceļojuma sniedz daudz priekšrocību. Tie ir daudzpusīgi, un tos var izmantot dažādiem mērķiem, ne tikai ceļošanai, piemēram, pārtikas produktu, sporta apģērba vai priekšmetu glabāšanai mājās.

4. NODAĻA PĒC CEĻOJUMA

3.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

- ▶ Vai zinājāt, ka burbuļplēvi var izmantot kā pagaidu logu izolatoru, ja ziemā to piestiprināt pie logiem, lai samazinātu siltuma zudumus un vasarā tā neļauj karstumam iekļūt mājoklī?
- ▶ Vai esat dzirdējuši, ka ar burbuļplēvi oderēti dzesētāji vai pusdienu maisiņi var palīdzēt ilgāk saglabāt ēdienu un dzērienus aukstus? Ar burbuļplēvi var arī aptīt puķupodus vai augus, lai pasargātu tos no sala aukstākajos mēnešos. Salvešpapīru var atkārtoti izmantot dažādiem amatniecības un mākslas projektiem vai pat aizpildīt dāvanu maisiņus, pievienojot dekoratīvu un aizsargājošu slāni ap dāvanu. Ir arī ļabi zināms, ka salvešpapīru var ievietot starp salocītām drēbēm, lai izvairītos no burzījuma veidošanās, jo īpaši tad, kad pakojat drēbes savam nākamajam ceļojumam. Saglabājiet ilgtspējību un neizmetiet vai "neaizmirstiet" atkārtoti lietojamās ūdens pudeles un atkārtoti uzpildāmos kosmētikas mini konteinerus savā ceļojuma somā!
- ▶ Regulāra vairākkārt lietojamo ūdens pudeļu un atkārtoti uzpildāmo trauku tīrīšana sniedz daudz priekšrocību, tostarp veicina labāku veselību, novēršot baktēriju vairošanos un smakas, veicina vides ilgtspēju, samazinot atkritumu daudzumu un taupot resursus, ļauj ietaupīt naudu, samazinot atkarību no vienreizlietojamiem priekšmetiem, un nodrošina ērtību un praktiskumu ikdienas lietošanā. Turklāt tas ļauj saglabāt atkārtoti lietojamo konteineru un citas taras estētisko izskatu un pagarina kalpošanas laiku, padarot tos par uzticamu un videi draudzīgu izvēli ikdienas lietu, kosmētikas un dzeramā ūdens uzglabāšanas vajadzībām.

Izmantojiet videi draudzīgus uzglabāšanas risinājumus:

Izvēloties ilgtspējīgus uzglabāšanas risinājumus, Jūs palīdzat planētai un padarāt savu mājokli skaistāku un funkcionālāku. Ir daudz veidu, kā nodrošināt videi draudzīgu lietu un priekšmetu uzglabāšanu, sākot ar ilgtspējīgu materiālu izvēli un beidzot ar priekšmetu atkārtotu izmantošanu un minimālisma principu ievērošanu.

Lietas, kas jāņem vērā

- ▶ Apsveriet iespēju ar ceļošanu saistītus priekšmetus nevis katrreiz iegādāties jaunus, bet gan izmantot tos ikdienas lietošanai vai nākamajiem ceļojumiem. Tas samazina atkritumu daudzumu un paildzina Jūsu lietu dzīves ciklu.
- ▶ Tā vietā, lai pēc ceļojuma izmestu koferi vai mugursomu, uzglabājiet to turpmākai lietošanai. Mazgājiet to tikai tad, ja nepieciešams, un izmantojiet videi draudzīgus mazgāšanas līdzekļus. Ja iespējams, pirms uzglabāšanas izvējojiet koferi vai mugursomu, lai taupītu enerģiju un novērstu pelējuma veidošanos.
- ▶ Glabājiet lietas sausā un vēsā vietā, lai novērstu mitruma vai temperatūras svārstību radītos bojājumus. Tas palīdz saglabāt audumu, elektronikas un citu jutīgu priekšmetu kvalitāti, pagarina ceļojuma piederumu kalpošanas laiku un samazinot nepieciešamību iegādāties jaunus.

4. NODAĻA PĒC CEĻOJUMA

3.2 IEPAKOJUMS UN LĪDZŅEMAMĀS LIETAS

- ▶ Nelielus priekšmetus vai suvenīrus uzglabājiēt atkārtoti lietojamos iepakojumos, kas izgatavoti no bambusa, stikla vai pārstrādātas plastmasas. Izvairieties no vienreizlietojamiem plastmasas maisiņiem vai vienreizlietojamā iepakojuma. Sakārtojiet priekšmetus, lai maksimāli palielinātu vietu un atvieglotu lietu atrašanu, kad tās ir nepieciešamas. Izmantojiet no ilgtspējīgiem materiāliem izgatavotas kastes.
- ▶ Meklējiet bioloģiski noārdāmus uzglabāšanas maisiņus vai konteinerus, kas izgatavoti no dabīgām šķiedrām, kuras sadalās ātrāk nekā tradicionālā plastmasa. Ja Jums vairs nav vajadzīgi konkrēti ceļojuma priekšmeti vai suvenīri, apsveriet iespēju tos ziedot labdarībai vai atbildīgi pārstrādāt, lai samazinātu poligonu atkritumu daudzumu.



Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Sociālie tīkli ir lieliska vieta, kur ceļotāji var dalīties ar savu lietu uzglabāšanas rutīnu, uzglabāšanas risinājumiem un videi draudzīgu praksi. Tas ir lielisks iedvesmas un padomu avots ikvienam, kas vēlas optimizēt savu lietu pēc ceļojuma organizāciju! Cilvēki bieži dalās ar savu personīgo pieredzi un stāstiem, kas saistīti ar mantu izpakošanu pēc ceļojuma. Tie var būt visdažādākie stāsti, sākot ar smieklīgām anekdotēm un beidzot ar izaicinājumiem, ar kuriem nācies saskarties mantu izkraušanas laikā, vai unikāliem ceļojumu laikā savākti kultūras priekšmetiem.

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

- ✿ Lynsey Queen Of Clean. Televīzijas tīrīšanas eksperte Lynsey, pievēršot uzmanību videi draudzīgiem tīrīšanas līdzekļiem, kas darbojas, sniedz vienkāršus dzīves gudrības un pamatotus padomus par to, kā tīrīšanu padarīt ātru un vieglu. Instagram.
Saite: https://www.instagram.com/lynsey_queenofclean/

- ✿ Dzīve bez atkritumiem – Agnes Mike. Mazāk atkritumu, mazāk pērciet, vairāk dzīvojiet priekam. Šajā lapā ir daudz ieteikumu, padomu un triku, kā dzīvot zaļāk un veselīgāk. Instagram.
Saite: <https://www.instagram.com/wasteless.at/>

- ✿ Nākotnes Zemes fonds. Sekojiet šim ziņojumam, ja vēlaties katru dienu saņemt atgādinājumus par to, kāpēc cīņa par klimata taisnīgumu ir tik svarīga. Instagram.
Saite: <https://www.instagram.com/futureearth/>

Zaļie secinājumi

- ✦ Pareiza lietu izpakošana ir būtiska, lai pagarinātu ceļojuma aprīkojuma kalpošanas ilgumu un samazinātu nepieciešamību pēc jauniem pirkumiem.
- ✦ Ilgtspējas nodrošināšanai ir svarīgi ar ceļošanu saistītos priekšmetus atkārtoti izmantot ikdienas lietošanai vai nākamajiem ceļojumiem, nevis iegādāties jaunus.
- ✦ Ilgtspējīgu uzglabāšanas risinājumu ieviešana var veicināt ilgtspējības centienus, vienlaikus praktiski un estētiski sakārtojot mantas.
- ✦ Iepakojuma materiālu atkārtota izmantošana sniedz ievērojamas priekšrocības, tostarp resursu saglabāšanu, atkritumu un piesārņojuma samazināšanu, izmaksu ietaupījumu, vides aizsardzību, ilgtspējības veicināšanu, ērtības nodrošināšanu un korporatīvās atbildības palielināšanu.
- ✦ Enerģijas patēriņa apzināšanās veicina videi draudzīgu un ilgtspējīgu vidi. Enerģijas patēriņš ir viens no būtiskākajiem klimata pārmaiņu veicinātājiem.

4. NODAĻA PĒC CEĻOJUMA

4.3 JŪSU ATRAŠANĀS GALAPUNKTĀ

Laipni lūdzam atpakaļ mājās! Mēs ceram, ka Jums bija pārsteidzošs ceļojums. Tikai īss atgādinājums, ka Jūsu ceļojums vēl nav beidzies, atgriežoties mājās. Pirms atgriešanās pie ierastās ikdienas rutīnas vēl ir daudz sīkumu, par kuriem jārūpējas. Pārskatot savus tēriņus un pārdomājot, kā ir veicies ceļojuma laikā, ir iespējams izdarīt secinājumus, lai nākotnē ceļotu efektīvāk. Jūs varat izmantot daudzus tiešsaistes rīkus, forumus un sociālos tīklus, lai dalītos savā pieredzē ar citiem cilvēkiem, saņemtu to padomus un mācītos cits no cita. Tas palīdz mums veidot atbildīgu un ilgtspējīgu ceļotāju kopienu!

Analizēt veiktās darbības un to finansiālo ietekmi:

Runa nav tikai par budžeta ievērošanu, bet arī par izpratni par Jūsu ceļojuma ietekmi uz vidi. Aplūkojot savus tēriņus un domājot par to ietekmi, Jūs varat redzēt, kur esat izdarījis ilgtspējīgu izvēli un kur varētu rīkoties labāk. Šis process palīdz pārdomāt savus patēriņa paradumus un mudina Jūs izdarīt ilgtspējīgu izvēli, lai varētu plānot nākamo ceļojumu, labāk apzinoties, kā tas ietekmē vidi.

Jāņem vērā:

- ▶ Iepirkumu digitālo čeku saglabāšana un detalizēta budžeta analīze ļauj ceļotājiem uzraudzīt finansiālos izdevumus un novērtēt sava ceļojuma ekoloģisko ietekmi. Ceļotāji var identificēt jomas, kurās tika veiksmīgi izdarītas videi draudzīgas izvēles un kurās var veikt uzlabojumus, lai turpmākajos ceļojumos uzlabotu ilgtspējības praksi.
- ▶ Iepirkšana paradumu un to ietekmes uz vidi pārskatīšana veicina apzināta patēriņa paradumus, kas samazina atkritumu daudzumu un veicina ilgtspējīgu praksi. Šis process ļauj ceļotājiem izdarīt apzinātu izvēli, lai samazinātu savu ietekmi uz vidi, vienlaikus nodrošinot, ka viņu ceļojumi atbilst personīgajiem ilgtspējības mērķiem.

Pārdomājiet savu ekoloģisko attieksmi ceļojuma laikā:

Ir normāli, ka pirmie lēmumi, ko pieņemat, apmeklējot kādu jaunu vietu, nav pilnībā videi draudzīgi. Ir svarīgi padomāt par to, cik ilgtspējīgas ir lietas, ko darāt ceļojuma laikā. Tas palīdzēs Jums saprast savu ietekmi uz vidi un atrast veidus, kā to uzlabot. Piemēram, Jūs varētu padomāt par to, kā pārvietojāties, kur nakšņojāt un ko pirkt. Veicot dažas šādas pārdomas, nākotnē var ievērojami mainīt attieksmi un paradumus un pozitīvi ietekmēt vidi.

Jāņem vērā:

- ▶ Visu plānoto ilgtspējīgu pasākumu īstenošana var nebūt iespējama atkarībā no galamērķa. Tāpēc, lai samazinātu ietekmi uz vidi, ieteicams veikt rūpīgu izpēti un plānošanu attiecībā uz videi draudzīgu politiku un praksi. Mācīšanās no pieredzes un uzlabojamo jomu apzināšana liecina par videi draudzīgas domāšanas attīstību.

4. NODAĻA PĒC CEĻOJUMA

4.3 JŪSU ATRAŠANĀS GALAPUNKTĀ

Analizēt veiktās darbības un to finansiālo ietekmi:

Runa nav tikai par budžeta ievērošanu, bet arī par izpratni par Jūsu ceļojuma ietekmi uz vidi. Aplūkojot savus tēriņus un domājot par to ietekmi, Jūs varat redzēt, kur esat izdarījis ilgtspējīgu izvēli un kur varētu rīkoties labāk. Šis process palīdz pārdomāt savus patēriņa paradumus un mudina Jūs izdarīt ilgtspējīgu izvēli, lai varētu plānot nākamo ceļojumu, labāk apzinoties, kā tas ietekmē vidi.

Jāņem vērā:

► Iepirkumu digitālo čeku saglabāšana un detalizēta budžeta analīze ļauj ceļotājiem uzraudzīt finansiālos izdevumus un novērtēt sava ceļojuma ekoloģisko ietekmi. Ceļotāji var identificēt jomas, kurās tika veiksmīgi izdarītas videi draudzīgas izvēles un kurās var veikt uzlabojumus, lai turpmākajos ceļojumos uzlabotu ilgtspējības praksi.

Iepirkšanās paradumu un to ietekmes uz vidi pārskatīšana veicina apzinātu patēriņa paradumus, kas samazina atkritumu daudzumu un veicina ilgtspējīgu praksi. Šis process ļauj ceļotājiem izdarīt apzinātu izvēli, lai samazinātu savu ietekmi uz vidi, vienlaikus nodrošinot, ka viņu ceļojumi atbilst personīgajiem ilgtspējības mērķiem.

Vai sociālajiem medijiem ir kas sakāms?

Pēc ilgtspējīga ceļojuma ir ļoti svarīgi dalīties pieredzē sociālajos tīklos, lai palīdzētu arī citiem ceļotājiem ilgtspējīgas izvēles veikšanā. Uzņemiet fotoattēlus un videoklipus un kopīgojiet tos Instagram vai Facebook Stories. Ļaujiet saviem sekotājiem redzēt, kā Jums ir gājis!

Meklējat iedvesmu sociālajos tīklos? Lūk, piedāvājam iepazīties ar dažiem emuāriem, lai gūtu iedvesmu ilgtspējīgākiem ceļojumiem un ikdienas braucieniem!

✿ 8 galvenie atbildīgā tūrisma ietekmētāji. Blogs.

Saite: <https://www.ticpymes.es/marketing/el-top-8-de-influencers-de-turismo-responsable/>

✿ Ceļojumu padomi un triki. Instagram.

Saite: https://www.instagram.com/theultimatevacation_/

Zaļie secinājumi

- ✦ Pārdomas par savu zaļo attieksmi ceļojuma laikā veicina apzinātu lēmumu pieņemšanu un palīdz uzlabot ilgtspējības praksi turpmākajos ceļojumos.
- ✦ Izdevumu izsekošana un to ietekmes uz vidi novērtēšana veicina apzinātu patēriņu un atbalsta ilgtspējīgu ceļošanas praksi.
- ✦ Dalīšanās autentiskā pieredzē veicina ilgtspējīgu ceļošanu, bagātina zināšanas un mudina pieņemt atbildīgus lēmumus.

5. NODAĻA

ERASMUS+ PROGRAMMAS LABĀ PRAKSE



5.1. VIDE UN CĪŅA PRET KLIMATA PĀRMAIŅĀM KĀ "ERASMUS+" PROGRAMMAS PRIORITĀTE

Vide un rīcība klimata jomā ir galvenās ES prioritātes tagad un nākotnē. Saskaņā ar Eiropas Zaļo kursu programmas "Erasmus+" centrā ir vide, un vides ilgtspēja ir noteikta kā viena no tās prioritātēm 2021.–2027. gadam. Programmai "Erasmus+" ir būtiska nozīme zināšanu, prasmju un attieksmes veidošanā par klimata pārmaiņām un ilgtspējīgas attīstības atbalstīšanā Eiropas Savienībā un ārpus tās. Programma atbalsta inovatīvas prakses izmantošanu, lai padarītu izglītojamus, personālu un jaunatnes darbiniekus par patiesiem pārmaiņu dalībniekiem (piemēram, taupīt resursus, samazināt enerģijas patēriņu, atkritumu daudzumu un oglekļa dioksīda emisijas, izvēlēties ilgtspējīgu pārtiku un mobilitātes iespējas).

5.2. "ERASMUS+" PROJEKTI, KAS VEICINA ILGTSPĒJĪBU MOBILITĀTĒS UN IZGLĪTĪBĀ

Mūsu projekts "Green Edu Trips" apliecina mūsu apņemšanos ievērot ilgtspējību. Mēs esam rūpīgi atlasījuši virkni Erasmus+ projektu, lai uzlabotu Jūsu izpratni un iedvesmotu Jūs pieņemt ilgtspējīgākus mobilitātes lēmumus. Šie projekti ir izstrādāti, lai motivētu un dotu iespēju izmantot videi draudzīgu praksi, jo īpaši attiecībā uz ceļošanu un mobilitāti gan individuālā, gan institucionālā līmenī.

5. NODAĻA

ERASMUS+ PROGRAMMAS LABĀ PRAKSE

Atbilstoši projekta "Green Edu Trips" galvenajiem mērķiem mēs ar lepnumu iepazīstinām ar sešiem "Erasmus+" projektiem, kas aktīvi veicina ilgtspējību izglītībā un mobilitātē. Šie projekti ir vērsti uz šādiem galvenajiem mērķiem:

- Iestāžu kapacitātes uzlabošana videi draudzīgākiem ceļojumiem: Šīs iniciatīvas ir paredzētas, lai palielinātu dažādu iestāžu spēju un ilgtermiņa kapacitāti – jo īpaši pieaugušo izglītības jomā – pastāvīgi ieviest ilgtspējīgāku ceļošanas praksi. Tādējādi šīs iestādes var rādīt piemēru, ieviešot videi draudzīgākus mobilitātes risinājumus savā darbībā un ilgstoši ietekmējot vidi.
- Pilnvarot iestādes izglītēt un iedvesmot ilgtspējīgai mobilitātei: Vēl viens svarīgs šo projektu mērķis ir stiprināt iestāžu spēju īstenot ilgtspējīgas pārvietošanās praksi un nodot šīs zināšanas tālāk. Tas ietver pedagogu, mācībspēku un citu darbinieku nodrošināšanu ar instrumentiem un stratēģijām, lai mācītu, apmācītu un motivētu savus izglītojamos pieņemt videi draudzīgākus pārvietošanās paradumus. Veicinot ilgtspējības kultūru šajās iestādēs, tās var ietekmēt plašākas uzvedības izmaiņas savu izglītojamo un kopienu vidū.
- Ilgtspējas uztveres maiņa: Projektu mērķis ir arī veicināt būtiskas pārmaiņas ilgtspējības uztverē. Tā vietā, lai to uzskatītu par individuālu atbildību, šajās iniciatīvās tiek aizstāvēta holistiskāka izpratne par ilgtspēju, kas ietver sistēmiskas, kolektīvas un personiskas darbības. Šī plašākā perspektīva mudina dalībniekus apzināties, ka ilgtspējīgām pārmaiņām nepieciešama sadarbība dažādos līmeņos un ka individuāli centieni apvienojumā ar sistēmisku atbalstu var radīt būtisku un nozīmīgu ietekmi uz mūsu planētu.

5.2.1. LEAF – EKOLOĢISKĀS ATTIEKSMES PAMATU APGUVĒ

Ja vēlaties gūt vērtīgas atziņas par to, kā konkrētas izglītības pieejas var palīdzēt Jums kļūt par informētāku un proaktīvāku ceļotāju, LEAF projekts ir domāts tieši Jums! Tas sniegs Jums labāku izpratni par to, kā izglītība un prasmju pilnveidošana var veicināt pozitīvas pārmaiņas dažādās jomās, tostarp ceļošanas jomā. Tas var arī iedvesmot Jūs ieviest līdzīgu praksi savā ceļošanas rutīnā, tādējādi samazinot ietekmi uz vidi un dodot pozitīvu ieguldījumu ilgtspējīgas nākotnes veidošanā.

Projekta numurs: 2022-2-IT01-KA210-VET-000101300

Projekta mērķis: Projekta LEAF mērķis ir izveidot profesionālās apmācības metodoloģiju, kas vērsta uz zaļo profesionāļu profiliem, īpaši pievēršoties zaļajiem tirgotājiem. Projekta laikā tika izstrādāta digitālā platforma, lai lietotājiem sniegtu nepieciešamās prasmes ar ilgtspēju saistītu darbu veikšanai. Projekts atbalsta pieaugušo vajadzību pēc zaļajām prasmēm ekoloģiski ilgtspējīgā ekonomikā un koncentrējas uz pieaugušo un jauniešu sagatavošanu nākotnes darba iespējām šajā nozarē.

5. NODAĻA

ERASMUS+ PROGRAMMAS LABĀ PRAKSE

Ko mēs visi varam izmantot kā ilgtspējīgu un zaļu praksi: LEAF projekts izgaismo nepārtrauktas mācīšanās un prasmju pilnveidošanas iespējas, lai ieviestu videi draudzīgāku praksi. Tāpat kā LEAF sagatavo cilvēkus, lai viņi varētu attīstīties zaļajā ekonomikā, arī ceļotājiem ir jāattīsta mūžizglītības domāšanas veids attiecībā uz ilgtspējīgu ceļošanu. Tas nozīmē būt priekšā, iepazīstot jaunākās zaļās tehnoloģijas, izprotot un kā ceļošanas izvēle ietekmē planētu!

Saite uz projekta tīmekļa vietni: <https://leaf-project.eu/>

5.2.2. MĒS: REĀLĀS PASAULES IZGLĪTĪBA VIDES APZIŅAS VEICINĀŠANAI

Ja esat aizrautīgi ieinteresēti uzlabot savu ekoloģisko apziņu un vēlaties ienirt dinamiskā, ļoti saistošā mācību saturā, šis projekts ir domāts tieši Jums!

Izmantojot WE projektu, Jūs ne tikai iegūsiat vērtīgu ieskatu ilgtspējības jomā, bet Jums būs arī iespēja nopelnīt digitālās nozīmītes – digitālu atzinību par saviem sasniegumiem, kas izceļ konkrētas prasmes, kuras esat attīstījis, un kas ir saskaņotas ar ESCO sistēmu. Jūsu jauniegūtās prasmes tiks skaidri aprakstītas un atzītas dažādās mācību pieredzēs. Un ar to viss nebeidzas! Šīs nozīmītes nav tikai pašapziņas celšanai. Jūs varat tās apkopot un parādīt savā e-portfolio un pat kopīgot ar potenciālajiem darba devējiem vai citām trešām personām kā pārbaudītu pierādījumu par savām zināšanām. Tas ir efektīvs veids, kā demonstrēt savu apņemšanos ievērot ilgtspēju, vienlaikus veidojot zaļo prasmju kopumu.

Projekta numurs: 2022-1-LV01-KA220-ADU-000087786

Projekta mērķis: izstrādāt virkni rīku, lai atbalstītu izglītības prasmju un vides apziņas ieviešanu pieaugušo izglītībā, veicinot mācību līdzekļu izveidi gan pieaugušo izglītotājiem, gan pieaugušajiem.

Ko mēs visi varam izmantot kā ilgtspējīgu un zaļu praksi: Margaret Mead, antropoloģe, kas bieži raksta un uzstājas masu medijos, ir teikusi: "Nekad nešaubieties, ka neliela pārdomātu, apņēmušu pilsoņu grupa var mainīt pasauli; patiesībā, tā ir vienīgā lieta, kas jebkad ir mainījusi pasauli". Neviens nav simtprocentīgi "zaļš", taču katra Jūsu veiktā izmaiņa ilgtspējības jomā stiprina Jūsu pārliecību darīt vairāk un signalizē Jūsu apkārtējiem – un kopienai – par pārmaiņu nepieciešamību. Uzziniet, kā pārvarēt maldīgus priekšstatus par vides jautājumiem.

Saite uz projekta tīmekļa vietni: <https://we-world.eu/>

5. NODAĻA

ERASMUS+ PROGRAMMAS LABĀ PRAKSE

5.2.3. EIROPAS BEZATKRITUMU AKADĒMIJAS IZVEIDE

Ja esat ieinteresēts, lai paātrinātu pāreju uz bezatkritumu sistēmu savā kopienā, šis projekts ir īpaši piemērots tieši Jums! Uzziniet, kā Jūs varat palīdzēt īstenot drosmīgas un efektīvas atkritumu rašanās novēršanas stratēģijas vietējā līmenī. Uzziniet no pirmavota, kā vietējās grupas un aktīvisti iegūst zināšanas, rīkus un pieredzi, kas viņiem nepieciešama, lai dotu pašvaldībām iespēju virzīties uz nulles atkritumu radīšanu. Neatkarīgi no tā, vai vēlaties ietekmēt vai apvienot spēkus ar līdzīgi domājošiem pārmaiņu veidotājiem, šī ir Jūsu iespēja kļūt par daļu no kaut kā liela!

Projekta numurs: 2020-1-HU01-KA204-078710

Projekta mērķis: uzsākt Eiropas bezatkritumu entuziastu- izglītotāju tīkla izveidi, lai īstenotu šo sistēmu savās vietējās kopienās.

Ko mēs visi varam izmantot kā ilgtspējīgu un videi draudzīgu praksi: Mācīties no spēcīgas mācību programmas, kas izstrādāta, lai veicinātu bezatkritumu pilsētu kustību visā Eiropā. Atklājiet, kā pat visnebūtiskākie soļi var novest pie būtiskām pārmaiņām, kas steidzami nepieciešamas mūsu planētai, neatkarīgi no tā, vai ceļojat lokāli vai dodaties uz ārzemēm. Esiet gatavi kļūt par daļu no augošas kustības, kas pārveido kopienas un pārvērš ilgtspējību realitātē – viena rīcība pēc otras!

Saite uz projekta tīmekļa vietni: <https://zerowastecities.eu/project/bezwa/>

5.2.4. C-EN – APRITES UZŅĒMĒJDARBĪBA BEZDARBNIECĒM SIEVIETĒM

Ja Jūs aizrauj tas, kā aprites ekonomika var veicināt uzņēmējdarbību un atbildību pret vidi, šis projekts ir ideāls! Iegūstiet vērtīgu ieskatu par aprites ekonomiku, kurā atkritumi tiek samazināti līdz minimumam, izmantojot tos atkārtoti un pārstrādājot. Jūs uzzināsiet, kā šos principus piemērot saviem ceļošanas paradumiem, ieviešot dažādas videi draudzīgas prakses. Esi gatavs ietekmēt planētu, vienlaikus pozitīvi attīstot savu uzņēmējdarbības domāšanu!

Projekta numurs: 2022-1-ES01-KA210-ADU-000083018

Projekta mērķis: Projekta mērķis ir veicināt izpratni par aprites ekonomikas modeli, kura pamatā ir atkārtota izmantošana un otrreizēja pārstrāde katrā ražošanas un patēriņa procesa posmā, samazinot atkritumu daudzumu un mudinot bezdarbniekus, īpaši sievietes, īstenot uzņēmējdarbības ideju.

Ko mēs visi varam izmantot kā ilgtspējīgu un videi draudzīgu praksi: Šis projekts parāda aprites ekonomikas prakses spēcīgo ietekmi reālās pasaules scenārijos, sniedzot Jums praktisku plānu, ko piemērot saviem ceļošanas paradumiem. Iedziļinoties šajos reālās dzīves piemēros, jūs gūsiet ieskatu, lai pieņemtu informētus lēmumus, kas atbilst videi draudzīgākam dzīvesveidam. C-EN izpēte padziļinās Jūsu izpratni par plašākiem ilgtspējības principiem un stiprinās Jūsu apņemšanos ieviest videi draudzīgu ceļošanas praksi. Sagatavojieties mainīt savu pieeju un būtiski uzlabot situāciju planētas labā!

Saite uz projekta tīmekļa vietni: <https://c-enproject.eu/>

5. NODAĻA

ERASMUS+ PROGRAMMAS LABĀ PRAKSE

5.2.5. ZAĻĀ ERASMUS PROGRAMMA

Šis projekts ir lieliski piemērots, ja vēlaties izpētīt ilgtspējīgas uzvedības un dzīvesveida veicināšanas vadlīnijas! Tas sniedz praktisku ieskatu vides aktivitātēs, kas veicina pozitīvas pārmaiņas. Turklāt projekts piedāvā vērtīgus padomus, kā veicināt pilsonisko aktivitāti un sekmēt starpkultūru dialogu. Uzziniet, kā Jūs varat dot savu ieguldījumu ilgtspējīgākas un savienotākas pasaules veidošanā!

Projekta numurs: 2020-1-BE01-KA203-074971

Projekta mērķis: Samazināt programmas "Erasmus+" negatīvo ietekmi uz vides ilgtspēju.

Ko mēs visi varam izmantot kā ilgtspējīgu un videi draudzīgu praksi: Atklājiet, kā sports un āra aktivitātes var būt spēcīgs instruments dažādu vides mērķu sasniegšanai! Šajā projektā tiek demonstrēti iedvesmojoši piemēri, kā šīs aktivitātes var aizsargāt dabu, veicināt bioloģisko daudzveidību un atbalstīt aprites ekonomiku. Uzziniet, kā lēni un ilgtspējīgi ceļojumi, pilsētu zaļo zonu uzlabošana, atkritumu samazināšana un otrreizējās pārstrādes centienu veicināšana var būtiski ietekmēt. Uzziniet, kā šīs iniciatīvas veicina savvaļas dabas aizsardzību un sekmē dziļāku saikni ar vidi. Iedvesmojieties nozīmīgai ekoloģiskai rīcībai!

Saite uz projekta tīmekļa vietni: <https://project.greenerasmus.org/>

5.2.6. ATGRIEŠANĀS UZ ZAĻO NĀKOTNI

Ja vēlaties izpētīt efektīvu praksi ilgtspējīgas attīstības mērķu (IAM) integrēšanai organizācijās, šis projekts ir piemērots tieši Jums! Iegūstiet vērtīgu ieskatu dažādu valstu veiksmīgajās stratēģijās un uzziniet, kas ir izrādījies visefektīvākais. Izmantojot projekta ietvaros izstrādāto pašnovērtējuma rīku, varat novērtēt, cik labi Jūsu organizācija iekļauj ilgtspējīgas attīstības mērķus ikdienas darbībā. Šis pārskats sniegs praktiskus piemērus un skaidru sistēmu, lai uzlabotu Jūsu apņemšanos veicināt ilgtspējīgu attīstību.

Projekta numurs: 2020-1-SI01-KA204-076058

Projekta mērķis: Projekta mērķis ir uzlabot pieaugušo izglītības organizāciju spēju integrēt ilgtspējīgas attīstības mērķus savās stratēģijās un radīt iespējas pieaugušajiem, kas mācās, kļūst par videi draudzīgākiem kopienu dalībniekiem.

Ko mēs visi varam izmantot kā ilgtspējīgu un videi draudzīgu praksi: Atklājiet labi izstrādātus plānus ikdienas iniciatīvām, ko var viegli integrēt savā ikdienas rutīnā. Izmantojiet praktiskus piemērus un skaidru sistēmu, kas izstrādāta, lai palīdzētu Jums veikt ietekmīgas pārmaiņas. Neatkarīgi no tā, vai vēlaties uzlabot savu ilgtspējas praksi vai meklējat iedvesmu jaunām iniciatīvām, šis projekts piedāvā ieskatu, kas Jums nepieciešams, lai panāktu nozīmīgu progresu ceļā uz zaļāku nākotni.

Erasmus+ projekta rezultātu lapa: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-SI01-KA204-076058>

NOBEIGUMA VIETĀ

Dārgie lasītāji,

Zaļās rokasgrāmatas mērķis ir atbalstīt pieaugušos izglītojamos un ikdienas ceļotājus – neatkarīgi no ceļojuma distances vai ceļojuma mērķa – piedāvājot vienkāršus padomus, kā ceļot videi draudzīgāk, un izskaidrojot, kāpēc šī prakse ir svarīga gan no vides, gan ētikas viedokļa. Mēs ceram, ka, ievērojot ieteikumus, pieaugušie ceļotāji kļūs ne tikai pārdomātāki plānotāji un vērīgi apkārtējās vides vērotāji, bet arī vairāk iesaistīsies vides un sociālās atbildības veicināšanā.

Mēs arī paredzējām, ka Zaļā rokasgrāmata būs vērtīgs resurss pieaugušo izglītības iestādēm. Tas ir izstrādāts tā, lai kalpotu kā viegli lietojams rīks un motivators izglītojamajiem, palīdzot pedagogiem efektīvi mācīt zaļā ceļojuma pamatprincipus.

Mēs ceram, ka Zaļā rokasgrāmata ir vērtīgs un iedvesmojošs resurss, lai samazinātu savu ietekmi uz vidi, padarot Jūs par videi draudzīgāku ceļotāju un sociāli atbildīgāku cilvēku.

Mēs, iesaistītās partnerorganizācijas– Neotalentway, EVA-93 un DISORA – kopīgiem spēkiem esam strādājuši pie tā, lai uzlabotu mūsu spēju ātri un efektīvi izglītēt par videi draudzīgu ceļošanu un paši kļūtu videi draudzīgi ceļotāji. Atcerēsimies visi, ka mazi soļi šodien var novest pie būtiskām pārmaiņām rīt. Esiet zaļi domājoši un ceļojiet atbildīgi!

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Recent data from England shows that around 60 % on 1–3 km trips are made by car. <https://www.bbc.com/future/article/20200317-climate-change-cut-carbon-emissions-from-your-commute>.

Bramwell, B., Higham, J., Lane, B. & Miller, G. (2017) Twenty-five years of sustainable tourism and the Journal of Sustainable Tourism: Looking back and moving forward. *Journal of Sustainable Tourism*, 25, 1–9. DOI: [10.1080/09669582.2017.1251689](https://doi.org/10.1080/09669582.2017.1251689).

de la Caba, K., Guerrero, P., Trung, T.S., Cruz-Romero, M., Kerry, J.P., Fluhr, J., Maurer, M., Kruijssen, F., Albalat, A., Bunting, S., Burt, S., Little, D. & Newton, R. (2019) From seafood waste to active seafood packaging: An emerging opportunity of the circular economy. *Journal of Cleaner Production*, 208, 86–98. DOI: [10.1016/j.jclepro.2018.09.164](https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.09.164), Google Scholar.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-a/priorities-of-the-erasmus-programme>.
https://www.researchgate.net/publication/375800893_Responsible_Practices_by_Tour_Guides_Promoting_Sustainable_Tourism.

Sadiq, M., Adil, M. & Paul, J. (2022) Eco-friendly hotel stay and environmental attitude: A value-attitude-behaviour perspective. *International Journal of Hospitality Management*, 100, 103094, ISSN 0278–4319. DOI: [10.1016/j.ijhm.2021.103094](https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2021.103094).

Leonidou, Leonidas & Coudounaris, Dafnis & Kvasova, Olga & Christodoulides, Paul (2014). *Tourist Environmental Attitude and Behavior: Antecedents, Moderators, and Outcomes*.

1 PIELIKUMS

ZAĻAIS KONTROLSARAKSTS INDIVIDUĀLIEM CEĻOTĀJIEM

Šo kontrolsarakstu veido trīs būtiskas daļas, no kurām katra pievēršas svarīgiem videi draudzīga ceļojuma aspektiem. Šīs sadaļas palīdzēs Jums pieņemt pārdomātus lēmumus, sākot no plānošanas un beidzot ar izpildi, nodrošinot, ka Jūsu ceļojums atbilst videi draudzīgai praksei.

1. daļa: Transporta izvēles novērtējums

Šajā sadaļā aicinām kritiski izvērtēt transporta iespējas visos ceļojuma posmos – pirms, ceļojuma laikā un pēc ceļojuma. No zema emisiju līmeņa transportlīdzekļu izvēles līdz maršrutu optimizācijai un oglekļa dioksīda emisiju kompensēšanai – Jūs izpētīsiet, kā izdarīt ilgtspējīgāku izvēli, atrodoties ceļā.

2. daļa: Iepakošanas un izpakošanas prakses novērtējums

Šeit mēs pievēršamies apzinātai iepakošanas un izpakošanas mākslai. Tas nozīmē, ka jāizvērtē, ko ņemat līdzi, kā ceļojuma laikā veicat izpakošanu un ko ņemat līdzi uz mājām: viss, kas sasitīs ar līdzņemamām lietām ceļojumam. Minimizējot atkritumu daudzumu, samazinot vienreizlietojamo priekšmetu daudzumu un izvēloties videi draudzīgas alternatīvas, šī daļa nodrošina, ka Jūsu bagāža atspoguļo apņemšanos ievērot ilgtspējību.

3. daļa: Mērķa atrašanās vietas novērtējums

Šajā pēdējā sadaļā mēs pievērsīsimies atbildīgai galamērķa izpētei. Pirms ierašanās Jūs novērtēsiet izvēlētajās vietās ilgtspēju; uzturēšanās laikā Jūs iesaistīsieties videi draudzīgās aktivitātēs; un pēc ceļojuma Jūs pārdomāsi, kā Jūsu ceļojums ir ietekmējis vietējo vidi un kopienas.

1. daļa: Zaļajā rokasgrāmatā sniegtā informācija par transportu pirms/ceļojuma laikā/pēc ceļojuma un Jūsu transporta izvēles novērtējums

- ☐ Es izglītojos par transporta ietekmi uz vidi
- ☐ Es pielāgoju transporta izvēli ceļojuma attālumam
- ☐ Aprēķināju dažādu transporta veidu emisijas, lai atrastu videi draudzīgāko
- ☐ Es domāju par dažiem citiem dažādu pārvietošanās veidu plusiem un mīnusiem
- ☐ Es izmantoju vienkāršas stratēģijas, lai padarītu savu ceļojumu vēl zaļāku
- ☐ Es uzzināju par mikromobilitātes transporta iespējām savā galamērķī
- ☐ Ceļojuma galamērķī es par prioritāti izvirzīju pastaigas
- ☐ Izmantoju mikromobilitātes transportu ceļojuma galamērķī
- ☐ Ja bija iespējams, es izmantoju sabiedrisko transportu savā ceļojuma galamērķī
- ☐ Pēc atgriešanās es aprēķināju sava ceļojuma oglekļa dioksīda pēdas nospiedumu
- ☐ Es pārdomāju savas transporta izvēles un meklēju uzlabojumus nākamajiem braucieniem pēc atgriešanās

2. daļa: Zaļajā rokasgrāmatā aprakstītā informācija par iepakojšanu un izpakošanu pirms/ceļojuma laikā/pēc ceļojuma un Jūsu iepakojšanas un izpakošanas prakses novērtējums

- ☐ Es apsvēru, kas man patiesi nepieciešams ceļojumam
- ☐ Es izvēlējos lietas, kas kalpo dažādiem mērķiem vai ko var izmantot dažādās situācijās
- ☐ Es noteicu un sakārtoju būtiskākos elementus pēc to nozīmes un ieguvumiem
- ☐ Es apsvēru, kāda ietekme uz vidi ir pārāk lielai bagāžai un kādas praktiskas sekas rada smagas bagāžas pārvadāšana
- ☐ Kad nokļuvu ceļojuma galamērķī, izmantoju pareizu pieeju savu mantu izkārtšanai
- ☐ Es apsvēru, ko iegādāties, kad esmu ceļojuma galamērķī
- ☐ Es par prioritāti izvirzīju vairākkārt lietojamus svarīgākos priekšmetus, kas man ir līdzī
- ☐ Samazināju enerģijas patēriņu, kas tiek izmantots, lai uzlādētu ierīces ceļojuma laikā
- ☐ Es veicināju energoefektīvu lietu izpakošanu pēc atgriešanās
- ☐ Pēc atgriešanas es atkārtoti izmantoju iepakojuma materiālus
- ☐ Pieņēmu videi draudzīgus glabāšanas risinājumus

3. daļa: Zaļajā rokasgrāmatā aprakstītā informācija, kas saistīta ar mērķa atrašanās vietu pirms/ceļojuma laikā/pēc ceļojuma un Jūsu galamērķa atrašanās vietas novērtējums

- ☐ Es iepriekš plānoju savu uzturēšanos mērķa vietā
- ☐ Pirms ceļojuma es veicu nelielu izpēti, lai pārliecinātos, ka zinu vides politiku vietām, kuras taisos apmeklēt
- ☐ Man bija plāns, ko vēlos darīt mērķa vietā un kā to īstenot ilgtspējīgā veidā
- ☐ Es centos pēc iespējas vairāk izmantot vietējos produktus un pakalpojumus
- ☐ Uzturoties naktsmītnē, es rīkojos videi draudzīgā veidā
- ☐ Es izpētīju vietējās iespējas un izmantoju tās, lai turpinātu savu ekoloģisko uzvedību
- ☐ Pēc atgriešanās es analizēju veiktās darbības un to finansiālo ietekmi
- ☐ Pēc atgriešanās es pārdomāju savu ekoloģisko attieksmi ceļojuma laikā
- ☐ Pēc atgriešanās es dalījos savā pieredzē ar citiem ceļotājiem



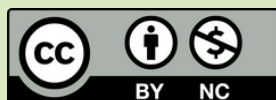
GREEN EDU-TRIPS

2023-1-ES01-KA210-ADU-000151197



**Co-funded by
the European Union**

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.



This work is licensed under CC BY-NC 4.0