

# KLIMATU SAUDZĒJOŠA DZĪVESVEIDA RĪCĪBAS



  
Zaļā brīvība

## PĀRTIKAS PATĒRIŅŠ

### Samazini pārtikas atkritumus

Mazinot pārtikas atkritumus, tu samazināsi patērēto enerģiju un CO<sub>2</sub> visā produktu dzīves ciklā no ražošanas līdz atkritumu apsaimniekošanai.

### Dzer krāna nevis pudelēs fasēto ūdeni

Dzerot krāna ūdeni, tu samazināsi CO<sub>2</sub> emisijas, kas rodas ūdens pudeļu uzpildīšanā, iepakojšanā un transportēšanā.

### Dzer krāna ūdeni nevis rūpnieciski ražotos dzērienus

Dzerot krāna ūdeni, tu samazināsi CO<sub>2</sub> emisijas, ko rada lauksaimniecība (piem., kafijas audzēšana), ražošana un gala produkta transportēšana.

### Samazini dzīvnieku valsts produktu patēriņu

Ēdot mazāk gaļas, zivju, olu, siera un citus piena produktus, tu samazināsi lopkopībā radītās siltumnīcefekta gāzes (piem., lopbarības audzēšanā un dzīvnieku gremošanas procesā radītās metāna emisijas).

### Izvēlies vegāno diētu

Atsakoties no gaļas, zivīm, olām, siera un citiem piena produktiem, tu samazināsi lopkopībā radītās siltumnīcefekta gāzes, ko rada lopbarības audzēšanā un dzīvnieku gremošanas procesā radītās metāna emisijas.



### Izvēlies veģetāro diētu un atsakies no gaļas vai zivīm

Neēdot gaļu un zivis, tu samazināsi gaļas ražošanā radītās siltumnīcefekta gāzes.

### Ēd bioloģiskos dārzeņus un augļus

Ēdot tikai bioloģiskos dārzeņus un augļus, tu samazināsi pesticīdu un sintētiskā mēslojuma radītās siltumnīcefekta gāzu emisijas.

### Ēd sezonālus dārzeņus un augļus

Ēdot sezonālus augļus un dārzeņus, tu samazināsi siltumnīcu izmantošanā radušās siltumnīcefekta gāzes.

### Ēd tik, cik nepieciešams, lai būtu vesels

Izvairoties no pārēšanās, tu samazināsi pārtikas ražošanā radušās siltumnīcefekta gāzes.

### Aizstāj liellopa gaļu vai cūkgaļu ar vistu vai zivi

Aizstājot liellopu gaļu vai cūkgaļu ar vistu vai zivīm, tu samazināsi siltumnīcefekta gāzes. Vistas un zivju gaļas ražošana rada mazāk siltumnīcefekta gāzes nekā liellopa vai cūkgaļas ražošana.

# KLIMATU SAUDZĒJOŠA DZĪVESVEIDA RĪCĪBAS



Zaļā brīvība

## PĀRVIETOŠANĀS



### ○ Iegādājies mazāku automašīnu

Izvēloties mazāku automašīnu, kas patērē mazāk degvielas, tu samazināsi degvielas emisijas. Nomainot automašīnu uz jaunu, izvēlies tādu, kas patērē mazāk degvielas.

### ○ Izvēlies kopbraukšanu

Piedāvājot citiem kopbraukšanu vai pieņemot citu kopbraukšanas piedāvājumu, tu samazināsi emisiju daudzumu uz vienu cilvēku. Brauciena koplietošana telpas izmantošanas un izmaksu ziņā ir efektīvāka.

### ○ Parastās automašīnas vietā iegādājies elektroauto

Nomainot automašīnu ar iekšdedzes dzinēju uz elektroauto, tu samazināsi emisijas. Lai gan ražošanas pēda ir lielāka, elektroauto dzīves cikla emisijas ir mazākas.

### ○ Nomaini braukšanu ar auto uz velo vai iešanu ar kājām

Atsakoties no automašīnas un aizstājot dienā ar auto nobrauktos 10/25 km ar pārvietošanos kājām vai ar velosipēdu, tu samazināsi savu oglekļa pēdu par 1100/2800 kg CO<sub>2</sub> gadā. Pastaigas un riteņbraukšana ir klimatam saudzīgākā pārvietošanās.

### ○ Nomaini braukšanu ar automašīnu ar sabiedrisko transportu

Atsakoties no auto un pārvietojoties ar sabiedrisko transportu (piem., vilcienu vai autobusu), tu efektīvi samazināsi emisijas.

### ○ Kad pārceļies, izvēlies dzīvesvietu tuvāk darba vietai

Pārceļoties dzīvot tuvāk savai darba vietai, tu katru nedēļu nobrauksi būtiski mazāku attālumu. Pēc šīm lielajām pārmaiņām tevis radītās emisijas būtiski samazināsies.

### ○ Biežāk strādā attālināti savās mājās

Izvēloties attālinātu darbu, tu darbadienā nobrauksi mazāk, jo samazināsies vajadzība doties uz darba vietu un, līdz ar to, samazināsies transporta radītās emisijas.

### ○ Aizstāj privāto automašīnu ar auto koplietošanu

Atsakoties no sava auto un izmantojot auto koplietošanas pakalpojumu, tu samazināsi emisijas, jo būs jāražo mazāk automašīnu.

### ○ Esošās automašīnas vietā izvēlies automašīnu ar mazākiem CO<sub>2</sub> izmešiem

Aizstājot savu esošo automašīnu ar tādu, kam ir mazāki CO<sub>2</sub> izmeši, tu samazināsi degvielas patēriņu un attiecīgi arī radītās emisijas.



# KLIMATU SAUDZĒJOŠĀ DZĪVESVEIDA RĪCĪBAS



Zaļā brīvība



## MĀJOKLIS



### Salabo savas elektroierīces un izmanto tās ilgāk

Labojot salūzušās elektroierīces un izmantojot tās ilgāk, tu ietaupīsi emisijas, kas rodas, ražojot jaunas ierīces.

### Izmanto lietotās elektroierīces un atdod citiem savas lietotās

Izmantojot lietotās elektroierīces un atdodot citu lietošanā neizmantotās, tu ietaupīsi jaunu ierīču ražošanā radītās emisijas.

### Legādājies ekoloģiski sertificētas elektroierīces

Pērkot ekoloģiski sertificētas elektroierīces (ar ES ekomarķējumu), tu samazināsi ražošanas un lietošanas emisijas.

### Samazini istabas temperatūru

Pazeminot istabas temperatūru par 2 °C, tu efektīvi samazināsi apkures enerģijas patēriņu. Radīies vilkt siltāku apģērbu, atrodoties telpās gada aukstajos periodos.

### Samazini izmantotā karstā ūdens daudzumu

Samazinot karstā ūdens patēriņu un temperatūru par 2 °C, tu samazināsi sildīšanai vajadzīgo enerģiju un tādējādi arī emisijas.

### Uzstādi energotaupīgu apgaismojumu

Uzstādot LED spuldzes, tu samazināsi elektroenerģijas patēriņu un līdz ar to arī emisijas.

### Izmanto energoefektīvas ierīces

Nomainot vecās un energoietilpīgās ierīces ar energoefektīvām, tu samazināsi elektroenerģijas ražošanā radītās emisijas.

### Atsakies no nebūtiskām liela patēriņa ierīcēm, piemēram, veļas žāvētāja

Atsakoties no vienas liela patēriņa ierīces (piem., no novecojuša veļas žāvētāja), tu ietaupīsi enerģiju un resursus.

### Koplieto savas māsaimniecības ierīces ar kaimiņiem

Koplietojot vienu liela patēriņa ierīci (piem., veļas mašīnu), tu samazināsi enerģijas un resursu patēriņu.

### Izvēlies dzīvot koplietojamā mājokli

Samazinot dzīvojamo platību uz cilvēku, tu efektīvāk izmantosi apkuri un elektroenerģiju, mazinot emisijas.

### Atsakies no liekās mājokļa platības

Izīrējot daļu mājokļa, pārvācoties uz mazāku vai atsakoties no otrā mājokļa, tu samazināsi savu personīgo dzīvojamo platību. Tas samazina enerģijas patēriņu un līdz ar to arī emisijas.

### Nosiltini savu māju

Siltinot sienas un jumtus un nomainot vecos logus un durvis, tu samazināsi apkurei sarazoto enerģiju. Pārbaudi siltuma noplūdes vietas mājoklī un tās noblīvē.

### Samazini enerģijas patēriņu ar viedierīcēm

Uzraugot ierīču enerģijas patēriņu ar skaitītājiem vai viedās mājas ierīcēm, tu padarīsi mājokli energoefektīvāku un samazināsi emisijas.

### Nomaini apkures sistēmu uz siltumsūkni

Nomainot gāzes vai šķidrā kurināmā katlu uz zemes vai gaisa siltumsūkni, tu efektīvi samazināsi emisijas, kas rodas no fosilā kurināmā dedzināšanas.

### Nomaini apkures sistēmu uz biomasas apkures katlu

Nomainot naftas vai gāzes apkures katlu uz biomasas apkures katlu vai cietā kurināmā katlu, tu efektīvi samazināsi emisijas, kas rodas no fosilā kurināmā dedzināšanas.

### Pārej uz atjaunojamo tīklu elektroenerģiju

Nomainot fosilo ar jebkuru atjaunojamo elektroenerģiju, tu samazināsi emisijas. Ūdens, vēja, biomasas, saules un ģeotermiskā enerģija ir oglekļa neitrālas.

### Uzstādi saules kolektoru ūdens sildīšanai

Ūdens sildīšanai izmantojot saules enerģiju, tu efektīvi samazināsi apkures enerģijas emisijas. Saules kolektors ir efektīvs.

### Uzstādi savus saules paneļus

Uzstādot savus saules paneļus, tu aizstāsi sadales tīkla elektroenerģiju ar pašu ražotu, oglekļa neitrālu enerģiju, kas samazinās emisijas.





# KLIMATU SAUDZĒJOŠA DZĪVESVEIDA RĪCĪBAS



Zaļā brīvība

## BRĪVAIS LAIKS



- **Izvēlies mazu vai mazāku mīldzīvnieku, ja plāno tādu iegādāties**

*Nomainot lielu mājdzīvnieku ar mazāku suni vai kaķi, tu samazināsi savu oglekļa pēdu, jo mājdzīvnieks ēdis mazāk.*

- **Iegādājies mīldzīvnieku barību ar mazāku CO<sub>2</sub> pēdu**

*Mājdzīvnieku barība, kam pamatā ir vistas gaļa un cūkgaļa, ir klimatu saudzējošāka nekā liellopu saturoša barība.*

- **Dodies atpūtas braucienā ar vilcienu nevis ar lidmašīnu**

*Atsakoties no lidošanas un tās vietā izvēloties vilcienu, tu būtiski samazināsi savu CO<sub>2</sub> pēdu.*

- **Samazini pārvietošanos ar mašīnu savās brīvdienās**

*Samazināta pārvietošanās ar automašīnu brīvdienā laikā samazina CO<sub>2</sub> pēdu.*

- **Samazini pārvietošanos ar lidmašīnu atvaļinājumā vai brīvdienās**

*Lidojot mazāk stundu gadā, tu ievērojami samazināsi CO<sub>2</sub> pēdu, jo lidošana rada lielas siltumnīcefekta gāzu emisijas.*

- **Samazini apģērba un apavu iegādi**

*Samazinot jaunu apavu un apģērba iegādi, tu samazināsi CO<sub>2</sub> emisijas. Apavu un apģērbu ražošana patērē daudz enerģijas un ūdens.*

- **Izklaides braucienos mazāk dodies ar auto**

*Samazinot braucienus ar automašīnu vai motociklu par 15/50/200 km nedēļā, tu samazināsi savu oglekļa pēdu par 150/550/220 kg CO<sub>2</sub> gadā. Tā vietā, lai dotos tālākos izklaides vai iepirkšanās braucienos, izpēti vietējās iespējas.*



# KLIMATU SAUDZĒJOŠA DZĪVESVEIDA RĪCĪBAS



Zaļā brīvība

## CITI

- **Veic ekoloģiskus un ētiskus ieguldījumus izmantojot zaļās finanses**

*Ieguldot zaļajās – klimatam draudzīgajās un ekoloģiski ētiskajās finansēs, tu palīdzēsi mazināt emisijas, jo investīcijas netiks virzītas klimatam un videi kaitnieciskiem mērķiem.*

- **Samazini savas darba stundas un savus izdevumus nebūtisku lietu iegādei**

*Strādājot mazāk un mazinot ienākumus, tev būs mazāk liekās naudas, ko tērēt precēm ar augstām CO<sub>2</sub> emisijām (piem., elektroierīces, tekstilizstrādājumi), tāpēc tava CO<sub>2</sub> pēda būs mazāka.*

- **Tērē vairāk naudas ar patēriņu nesaistītām aktivitātēm, nevis preču pirkšanai**

*Preču (piem., tekstilizstrādājumu, elektroierīču) vietā izvēloties nemateriālos ieguvumus (piem., izglītību un pieredzes), tu samazināsi savu CO<sub>2</sub> pēdu.*

- **Ziedo vides interešu aizstāvībai vai vides organizācijām**

*Ziedojot daļu no ienākumiem vides aizsardzībai vai vides organizācijām, tu mazāk tērēsi precēm ar augstām CO<sub>2</sub> emisijām, tāpēc tava CO<sub>2</sub> pēda būs mazāka.*



Atruna: Šajā dokumentā ir apkopots rīcību saraksts, kuru mēs pašlaik analizējam un ar kuru strādājam. Lūdzu, ņemiet vērā, ka rīcību saraksts vēl var mainīties projekta gaitā. Pašreizējā sarakstā ir iekļautas rīcības ar dažādiem ietekmes līmeņiem CO<sub>2</sub> samazināšanai mājāsaimniecībās. Ietekmes pakāpi publiskosim nākamajos mēnešos. Sekojiet līdzi!

Par šī dokumenta saturu atbildīgs ir projekta "1,5°C dzīvesveids ES" konsorcijs. Tas ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības viedokli. Ne Eiropas Klimata, infrastruktūras un vides izpildaģentūra (CINEA), ne Eiropas Komisija nav atbildīga par tajā ietvertās informācijas izmantošanu.



Šis projekts ir saņēmis finansējumu no Eiropas Savienības pētniecības un inovācijas programmas "Apvārsnis 2020" saskaņā ar granta līgumu Nr. 101003880.

