

## KLIMATU SAUDZĒJOŠA DZĪVESVEIDA RĪCĪBU SARAKSTS

Latvijas iedzīvotāja vidējā oglekļa pēda sasniedz 5-6 tonnas gadā. Savukārt, lai apturētu neatgriezeniskas klimata pārmaiņas, ierobežojot tās līdz 1,5 °C, pēdai 2030. gadā nevajadzētu pārsniegt 2,3 tonnas.

Lielu daļu var panākt, mainot politiku un infrastruktūru, bet samazinājums ir iespējams arī veicot izmaiņas dzīvesveidā: kā patērējam, dzīvojam, pārvietojamies un pavadām brīvo laiku. Šajā sarakstā zinātniskās literatūras analīzes rezultātā ir apkopotas dzīvesveida pārmaiņas, kas ļauj samazināt savu CO<sub>2</sub> pēdu.

Savu oglekļa pēdu var izrēķināt šeit: <http://www.pdf.lv/klimats/>

Augsta ietekme - zaļš  
Vidēja ietekme - zils  
Vidēji zema ietekme - oranžs  
Zema ietekme - sarkans

### PĀRTIKAS PATĒRIŅA JOMA

1. **Pudelēs iepildītā ūdens vietā lietojiet krāna ūdeni.**
2. **Lietojiet vairāk sezonālos produktus.**
3. **Pērciet tikai bioloģiskos dārzeņus un augļus.**
4. **Samaziniet patēriņu dzērieniem ar lielu oglekļa emisiju visā piegādes ķēdē, piemēram, sulas, kakao, kafiju, un aizstājiet tos ar krāna ūdeni.**
5. **Ēdiet tik, cik nepieciešams, lai uzturētu veselīgu ķermeni.**
6. **Samaziniet atkritumos izmestās pārtikas apjomu līdz minimumam.**
7. **Aizstājiet sarkanās gaļas patēriņu ar gaļu ar mazāku oglekļa emisiju, piemēram, vistu.**
8. **Samaziniet savā uzturā dzīvnieku izcelsmes produktus.**
9. **Kļūstiet par veģetārieti un atsakieties no gaļas, zivīm un jūras veltēm.**
10. **Pāreji uz vegānu diētu, kurā nav dzīvnieku izcelsmes produktu.**

### MĀJOKĻA JOMA

1. **Uzstādiet efektīvu apgaismojumu, kas izmantošanas rezultātā neitralizē ietekmi uz vidi.**
2. **Pagariniet mēbeļu kalpošanas laiku.**
3. **Kopīgojiet savas ierīces, piemēram, koplietojiet veļas mašīnu vai saldētavu ar kaimiņiem.**
4. **Izmantojiet informācijas un komunikācijas tehnoloģiju (IKT) ierīces ilgāku laiku, iespēju robežās tos labojiet, nevis iegādājieties jaunas.**
5. **Izmantojiet lietotas IKT ierīces un nododiet tās tālāk citu lietošanā.**
6. **Pērciet tikai ekoloģiski sertificētas IKT ierīces, piemēram, datorus ar ES ekomarķējuma vai *Blue Angel* sertifikātu.**
7. **Nomainiet vecas vai energoietilpīgas ierīces, piemēram, saldētavas un ledusskapjus, pret efektīvākām.**
8. **Samaziniet izmantotā karstā ūdens daudzumu.**
9. **Atturieties no nebūtiskām liela patēriņa ierīcēm, piemēram, žāvētājiem, saldētavām utt.**
10. **Samaziniet enerģijas patēriņu, uzraugot individuālo patēriņu, t.i., izmantojot skaitītājus, viedās mājas ierīces, visos mājokļos.**
11. **Uzstādiet savu saules siltuma sistēmu.**
12. **Samaziniet dzīvojamās un darba telpas temperatūru.**
13. **Samaziniet dzīvojamās telpas platību uz vienu iedzīvotāju, dalot dzīvokļus vai koplietošanas telpas, piemēram, virtuvi, ar citiem.**



1,5 °C dzīvesveids ES: Klimatu saudzējoša dzīvesveida aktualizēšanas un ieviešanas rīcībpolitika un rīki <https://latvia.onepointfivelifestyles.eu/>

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



Zaļā brīvība

14. Uzstādiet savus saules paneļus.
15. Izvēlieties atjaunojamo tīklu elektroenerģiju.
16. Samaziniet dzīvojamās telpas platību uz vienu iedzīvotāju, pārvācoties meklējot mazāku dzīvesvietu vai izīrējot atsevišķas dzīvesvietas daļas.
17. Nomainiet savu apkures sistēmu pret tīrāku, zemāka oglekļa satura sistēmu (piemēram, siltumsūkņi, biomasas katls utt.)
18. Veiciet sava mājokļa vai savrupmājas siltumizolāciju, piemēram, sienu vai jumta siltināšanu un veco logu un durvju nomaiņu.

#### MOBILITĀTES JOMA

1. Atturieties no sporta apvidus auto iegādes. Tā vietā iegādājieties citu mazāk oglekļa dioksīda emisiju auto, ja tas ir nepieciešams.
2. Pērciet mazāku, nevis lielāku automašīnu.
3. Koplidojiet transportlīdzekļus, piemēram, automašīnas, motociklus.
4. Izvēlieties automašīnu koplidošanu, piedāvājiet braucienus cilvēkiem, kam tas nepieciešams, un izmantojiet braucienus kopā ar tiem, kas tos piedāvā. (\*)
5. Samaziniet atpūtas vai izklaides nolūkā (hobijs, iepirkšanās, nedēļas nogales ceļojumi utt.) ar automašīnu nobrauktos kilometrus. (\*)
6. Pērkot automašīnu, izvēlieties elektromobili, kas darbojas ar zaļo elektrību.
7. Samaziniet lidojumus, to vietā izvēlieties autobusu vai vilcienu.
8. Samaziniet braucienus uz darbu ar automašīnu, vismaz daļēji strādājot no mājām. (\*)
9. Pārceļieties uz dzīvi tuvāk darba vietai. (\*)
10. Pārejiet no braukšanas ar privāto automašīnu uz riteņbraukšanu un iešanu kājām. (\*)
11. Pārejiet no braukšanas ar privāto automašīnu uz braukšanu ar autobusu un vilcienu.

#### ATPŪTA UN CITAS JOMAS

1. **Samaziniet apģērba un apavu pirkumus.**
2. Iegādājieties mājdzīvnieku barību, kam ir mazāka vides ietekme.
3. Pērkot mājdzīvnieku, izvēlieties mazāku. Atturieties no mājdzīvniekiem, kuru uzturēšanai ir liela oglekļa pēda, piemēram, zirgi, suņi, kaķi.
4. **Ieplānojiet brīvdienas braucienus ar velosipēdu, nevis brauciet uz galamērķi ar automašīnu.** (\*)
5. Uzturiet savas mājsaimniecības ienākumus nemainīgus un daļēji novirziet mājsaimniecību izdevumus no precēm un pakalpojumiem ar augstu oglekļa emisiju līmeni uz darbībām ar zemu oglekļa emisiju, piemēram, pieredzes un izglītības ieguvu.
6. Veiciet tikai ekoloģiskus un ētiskus personīgos ieguldījumus izmantojot zaļās finanses. (\*)
7. Samaziniet darba stundas un mājsaimniecības ienākumus. Samaziniet pašreizējā patēriņa izdevumus. (\*)
8. Pārejiet no gariem brīvdienas braucieniem ar nakšņošanu ārpus mājas uz vienas dienas braucieniem ar nakšņošanu savās mājās. Izvēlieties vairāk palikt savā vietējā apkaimē un nodarboties ar tajā pieejamajām aktivitātēm. (\*)
9. Uzturiet nemainīgus savas mājsaimniecības ienākumus. Daļēji novirziet mājsaimniecības izdevumus no patēriņa precēm uz vides problēmu risināšanu un atbalstu vides organizācijām. (\*)
10. Pārejiet no brīvdienas braucieniem ar lidmašīnu uz brīvdienas braucieniem ar vilcienu.
11. Pārejiet no brīvdienas braucieniem ar lidmašīnu uz brīvdienas braucieniem ar autobusu.
12. Atsakieties no luksusa preču patēriņa, piemēram, sporta apvidus auto, lielizmēra jahtas, privātās lidmašīnas, daudzas greznas mājas.

(\*) Ietekme ir atkarīga no izmaiņu apjoma vai to nepārtrauktības.



1,5 °C dzīvesveids ES: Klimatu saudzējoša dzīvesveida aktualizēšanas un ieviešanas rīcībpolitika un rīki <https://latvia.onepointfive.lifestyles.eu/>

Projekts ir saņēmis finansējumu no Eiropas Savienības pētniecības un inovācijas programmas "Apvārsnis 2020" saskaņā ar grantu līgumu Nr. 101003880.



Zaļā brīvība