



homo ecos:

„Zaļo darbarīku kaste”

Ieteikumi videi un cilvēkam draudzīgāku jauniešu projektu veidošanai

Green Toolbox

International Young Naturefriends, 2013

Izdevējs: Biedrība „homo ecos:”

Tulkojums: Madara Peipiņa

Autori: Madara Peipiņa, Ilze Jēče , Ewa Iwaszuk, Pavel Pustelnik, Anete Liepiņa , Vanessa Hofeditz, Ivan Blazek

IEVADS.....	3
„ZAĻO DARBARĪKU KASTES” PAMATPRINCIPI	4
BIROJS	5
PĀRVIETOŠANĀS UN TRANSPORTS.....	9
ĒKAS UN TELPAS	11
PĀRTIKA UN ĒDINĀŠANA	13
PUBLIKĀCIJAS, PERSONALIZĒTAS LIETAS UN TO IZPLATĪŠANA	19
ATKRITUMI	23
ĀRĀ BŪŠANA UN PASĀKUMI DABĀ	28
IDEJAS PROJEKTU AKTIVITĀTĒM.....	31
NODERĪGI RESURSI.....	35
PAR ROKASGRĀMATAS AUTORIEM	37

Visam, kas mums ir un ko darām, ir ietekme uz apkārtējo vidi un cilvēkiem. Katra ikdienā izmantotā lieta ir darināta, patērējot dabas resursus - atjaunojamus vai neatjaunojamus - un enerģiju un tiek pārveidota citā enerģijas formā. Turklāt mūsu darbības rezultātā rodas dažādu veidu un izcelsmes atkritumi.

Jauniešu projekti un pasākumi var šķist nelieli mēroga vai finansējuma ziņā, tomēr arī tie atstāj ietekmi uz vidi un dabu. Ja nometnē netiek šķīroti atkritumi - tas nozīmē desmitiem kilogramu atkritumu izgāztuvē. Ja starptautiskā jauniešu pasākumā visi dalībnieki ierodas, izmantojot aviosatiksmi, tas nozīmē simtiem kilogramu CO₂ izmešu. Ja projekta dalībnieki visās ēdienreizēs ēd gaļu, tiek patērēti tūkstošiem litru ūdens, kas izmantoti gaļas ražošanai. Šādu piemēru virkni varētu turpināt un turpināt.

Mēs ticam, ka ilgtspējīga dzīvošana un videi draudzīgi paradumi nav tikai „zaļo” organizāciju un aktīvistu privilēģija un atbildība, bet iespēja ikvienam uzlabot savas dzīves, darba un apkārtējās vides kvalitāti. Sākumā tas var šķist liels izaicinājums, tomēr, sākot kaut vai ar vienu lietu, pēc laika kļūst skaidrs, ka videi draudzīgs dzīvesveids ir ne vien iespējams, bet arī interesants, aizraujošs, patīkams un bieži vien arī ekonomiski izdevīgs.

„Zaļo darbarīku kaste” (angliski - *Green Toolbox*) sākotnēji tapa kā trīs organizāciju – *International Young Naturefriends*, biedrības „homo ecos:” un *World Student Christian Federation of Europe* - kopīgi veidotas ilgtspējas vadlīnijas jauniešu organizāciju un projektu vadītājiem visā Eiropā. Šī ir *Green Toolbox* adaptētā versija latviešu valodā – īsāka un lakoniskāka, papildināta ar Latvijas jauniešu projektu piemēriem. Latviešu izdevumu veidojusi biedrība „homo ecos:” sadarbībā ar „Jaunatnes starptautisko programmu aģentūru”, un mēs ceram, ka tā iedvesmos tevi savus projektus veidot kaut nedaudz „zaļākus” un videi draudzīgākus.

Šī noteikti nav rokasgrāmatas gala versija. Tāpat kā viss šai dzīvē, arī vides un ilgtspējas izpratne ir process, tāpēc mēs priecāsimies par ieteikumiem, idejām un piemēriem, kas, tavuprāt, varētu papildināt šo materiālu! Zinot, ka Latvijā ir ļoti daudz jauniešu projektu, kas iederētos kādā no sadaļām kā labās pieredzes piemēri, mēs centīsimies vismaz daļu no tiem iekļaut rokasgrāmatas papildinātajā izdevumā.

Lai laba lasīšana un lai izdodas vismaz daļu no rokasgrāmatā minētajām idejām un padomiem izmēģināt un ieviest savos projektos un pasākumos!

„ZAĻO DARBARĪKU KASTES” PAMATPRINCIPI

Vislielāko ietekmi uz vidi atstāj četras jomas – **pārtika, transports, mājoklis un lietu patēriņš**. Jauniešu projekti ir saistīti ar visām šīm jomām – projektu pasākumos tiek nodrošināta ēdināšana, jaunieši izmanto gan starptautisko, gan iekšzemes transportu, pasākumi notiek dažādu veidu ēkās, un projektu ietveros tiek pirktas un patērētas neskaitāmas lietas! Lai samazinātu projektu ietekmi uz vidi, jāpalūkojas uz katru no šīm jomām un jāsaprot, ko iespējams izdarīt tūlīt, ko – vēlāk.

„Zaļo darbarīku kastē” ir iekļauti padomi, idejas un ieteikumi videi draudzīgam dzīvesveidam, kas sadalīti **astoņās kategorijās – birojs, pārvietošanās un transports, ēkas un telpas, pārtika un ēdināšana, publikācijas, personalizētas lietas un to izplatīšana, atkritumi, ārā būšana un pasākumi dabā, idejas projektu aktivitātēm**. Lielākā daļa projektam paredzēto līdzekļu tiek tērēti minēto pakalpojumu nodrošināšanai, tāpēc, mūsdiā, tieši šiem aspektiem vajadzētu pievērst visvairāk uzmanības. Pārdomāti un zinoši plānojot, var veikt praktiskus uzlabojumus, kas neprasa daudz laika vai resursu, vien apņemšanos un laicīgu plānošanu.

Šeit nebūs aprakstītas visas situācijas, kādas var rasties projekta īstenošanas un ieviešanas gaitā. Daudzas tēmas mēs atstājam citām reizēm, piemēram, ja mēs gribētu aprakstīt visus ekomarķējumus, šis materiāls būtu vismaz divreiz garāks. Šis nav detalizēts noteikumu saraksts, mēs centāties apkopot būtiskākos tematus un jomas, kurām ir vērts pievērst uzmanību, piedāvājot praktiskus padomus ilgtspējīgu lēmumu pieņemšanai.

Četri pamatprincipi, kas noderēs ikvienā situācijā un projektā un kurus ievērojot „nošaut greizi” ir gandrīz neiespējami:

1. Plāno savlaicīgi! Pēdējā brīdī rastie risinājumi bieži noved pie nelietderīgas resursu izmantošanas. Labs piemērs ir vienreiz lietojamas, pēdējā brīdī iegādātas lietas - trauki, lietusmēteļi, fotoaparāti u.tml., kas ir ne tikai videi nedraudzīgāki, bet arī dārgāki.

2. Patērē mazāk! Milzīgais, nepārtraukti augošais patēriņš ir viens no pēdējo 50 gadu fenomeniem, kas atstājis ietekmi ne vien uz vidi un dabu, bet arī cilvēka veselību un dzīves kvalitāti. Fakts, ka projekta aktivitātēm ir piešķirts finansējums, nebūt nenozīmē, ka to noteikti jāiztērē. Ja redzi, ka bez kādas lietas var iztikt – nepērc to!

3. Noskaidro iespējas un izvēlies videi draudzīgāko alternatīvu! Ja nākas izvēlēties kādu pakalpojumu vai preci, izvērtē, kurš no variantiem atstāj mazāku ietekmi uz vidi. Iespējams, tev būs jāizvēlas mazākais no ļaunumiem, bet būs arī reizes, kad varēsi pieņemt patiesi ilgtspējīgu izvēli, kas palīdzēs videi un dabai, un radīs gandarījuma sajūtu par paveikto!

4. Iedrošini citus! Ja esi padarījis savu projektu „zaļāku” – lieliski! Tagad ir tava kārta par to pastāstīt citiem, iedrošinot darboties videi un dabai draudzīgāk.

BIROJS

Katrs projekts sākas birojā. Vienalga, vai tas ir „īsts” birojs, neformāla darba vieta mājās vai telpa, kurā strādā vairākas organizācijas vienlaicīgi. Birojā norit liela daļa organizatorisko darbu, sapulces un plānošanas pasākumi, kas kopā atstāj savu pēdas nospiedumu apkārtējā vidē un kopienā. Tieši birojā tiek lietots visvairāk papīra, birojā darbojas (un enerģiju patērē) datori, printeri un cita biroja tehnika, un birojā mēs paši pavadām visvairāk laika, organizējot un plānojot savu organizāciju aktivitātes.

Vai tu zināji, ka:

- * 42% no visas industriālās koksnes tiek izmantota, lai ražotu papīru;
- * pasaulē kopā katru dienu tiek izlietota vairāk nekā viens miljons tonnu papīra, un papīra patēriņš turpina pieaugt;
- * lai saražotu vienu kilogramu papīra, nepieciešami 324 litri ūdens;
- * otrreizējā papīra ražošanai nepieciešams par 64% mazāk enerģijas nekā ražojot papīru no jaunām izejvielām;
- * aptuveni 24% no Baltijas jūras fosfora piesārņojuma rada ikdienā mājsaimniecībās izmantotā sadzīves ķīmija, piemēram, veļas un trauku mazgāšanas līdzekļi.

PAPĪRS

Gudra un atbildīga papīra izmantošana palīdzēs ietaupīt projekta un organizācijas resursus, samazinās atkritumu daudzumu, mežu izciršanu, ūdens un gaisa piesārņojumu, kā arī palīdzēs cīņā ar klimata pārmaiņām. Katra tonna pārstrādāta vai vēlreiz izmantota papīra ietaupa vairāk nekā tonnu CO₂ izmešu, trīs kubikmetru atkritumu, tik daudz enerģijas, ka ar to pietiktu vienas vidēja izmēra mājas apgaismošanai, kā arī izglābj 17 kokus no nociršanas.

Kā birojā un projekta aktivitāšu laikā samazināt papīra patēriņa ietekmi uz vidi?

- * Lieto papīru gudri un mēģini samazināt izmantotā papīra daudzumu. Drukā mazāk, drukā lapai uz abām pusēm, piezīmēm izmanto nevajadzīgās izdrukas, kā arī izmanto plānāku papīru (nomainot 100 g/m² papīru uz 80g/m² papīru, papīra patēriņš samazinās par 20%).
- * Ja tomēr izvēlies dokumentus drukāt, izmanto lapas abas puses un pirms drukāšanas pielāgo fontu lielumu un lapas malas tā, lai būtu pēc iespējas mazāk balto laukumu. Šādā veidā izmantoto lapu skaitu var samazināt vairāk nekā uz pusi.
- * Izvēlies otrreiz pārstrādātu papīru (ja iespējams, ražotu Latvijā). Ja tomēr izvēlies nepārstrādātu papīru, tad tādu, kuram ir FSC (*Forest Stewardship Council*) sertifikāts un marķējums, kas apliecina, ka papīrs izgatavots, ievērojot ilgtspējīgas mežsaimniecības principus. Vairāk www.fsc.org. Videi draudzīgāks būs arī nebalināts un ar krāsvielām neapstrādāts papīrs, kā arī tāds, kas gatavots no citiem dabīgiem materiāliem, piemēram, dažādu augu lapām, stiebriem u.tml. Tāds ir Latvijā ražotais „Bungala” papīrs: www.bungala.lv.
- * Kad vien iespējams, izmanto elektroniskos dokumentus un iedrošini to darīt arī citus savā birojā! Sapulcēs pierakstus veic datorā, izmanto prezentāciju programmas un projektoru,

vispirms sūti skanētas vēstules un elektroniskos rēķinus, pārjautā, vai nepieciešama arī papīra versija utt.

- * Savam e-pasta parakstam pievieno teikumu „Vai tiešām tev šo e-pastu nepieciešams izdrukāt? Padomā par kokiem, dabu un vidi, pirms drukā!” vai izveido savu versiju! Tādā veidā tu arī citiem palīdzēsi samazināt papīra patēriņu un radīsi par sevi vidi un dabu saudzējoša cilvēka iespaidu.
- * Biroja pasta kastītei uzlīmē uzrakstu „Neadresētus sūtījumus neievietot!”. Lai izvairītos no nevajadzīgām reklāmām un mēstulēm, piemēram, „Latvijas pasts” izplatītajiem reklāmas materiāliem, vairāk lasi šeit: www.bezatkritumiem.lv/atsakies-no-nevajadzigan-lietam).
- * Birojā izlietoto papīru nodod otrreizējai pārstrādei. Piemēram, „Līgatnes papīrfabrika” labprāt izvietos savu papīra konteineru jūsu birojā. Vairāk: www.makulatura.lv/pieteikt-makulaturu/.

BIROJA TEHNIKA

Ikdienā lietotā biroja tehnika atstāj trīskāršu ietekmi uz vidi:

- 1) tad, kad tā tiek ražota. Tiek izmantoti dabas resursi dažādu tās daļu pagatavošanai, tās tiek transportētas uz ražošanas un pārdošanas vietām;
- 2) tad, kad tā tiek darbināta. Tiek izmantota enerģija, rodas papildu siltums un CO2 emisijas;
- 3) tad, kad beidzas tās aktīvās lietošanas posms un tā nonāk atkritumos. Labākajā gadījumā tā tiek otrreiz pārstrādāta, sliktākajā - nonāk atkritumu izgāztuvē.

Izvēloties jaunu datoru, printeri vai citu biroja iekārtu, jāpievērš uzmanība tās izcelsmei un sastāvam, izmantotajam otrreiz pārstrādājamo materiālu daudzumam, energoefektivitātei, iepakojumam un izmantošanas ilgumam.

Kā samazināt biroja tehnikas ietekmi uz apkārtējo vidi?

- * Pērc kvalitatīvas un pārbaudītas lietas, par kurām zini, ka tās ilgi kalpos! „Lētāk” nenozīmē „labāk” – lētas lietas bieži vien ātrāk nolietojas un ir grūtāk salabojamas!
- * Veic apkopi un salabo, nevis pērc jaunu! Regulāri rūpējoties par biroja tehniku un veicot savlaicīgu apkopi, iespējams pagarināt tās mūžu. Ja tehnika nedarbojas, vispirms parādi to meistaram un tikai pēc tam apsver iespēju iegādāties jaunu.
- * Ja tomēr izvēlies pirkt jaunas ierīces, vecās atdod kādam, kam tās varētu noderēt!
- * Izvēlies energoefektīvas iekārtas, piemēram, printeri, kurš drukā uz lapas abām pusēm. Vienkāršākais veids, kā to izdarīt - ielūkojies „Energy Star” Eiropas datu bāzē: www.eu-energystar.org/en/database.shtml
- * Neizmet tehniku biroja tuvumā esošajos atkritumu konteineros! Jebkura tehniska ierīce satur toksiskas vielas un bīstamo atkritumu sastāvdaļas. Parūpējies, lai vecais dators vai printeris nonāk vietā, kur tos atbilstoši pārstrādās. Par vecās biroja tehnikas nodošanu otrreizējai pārstrādei lasi sadaļā „Atkritumi”.
- * Vairāk informācijas par „zaļajām” tehnoloģijas ierīcēm atradīsi šeit www.greenergadgets.org/

ENERĢIJA

„Izslēdz gaismu! Aizgriez krānu! Izmanto kāpnes, nevis liftu!” – tie ir tikai daži no bieži dzirdētajiem padomiem. Par enerģijas taupīšanu tiek runāts daudz, taču Latvijai šī joma vēl arvien ir viena no vājajām vietām „zaļuma” pētījumos. Tieši energoefektivitātes pasākumi var palīdzēt ietaupīt līdz pat 30% izmantotās enerģijas, samazinot klimata pārmaiņas, uzlabojot vides kvalitāti un samazinot projekta izdevumus. Lai to izdarītu, vislielāko uzmanību pievērš apgaismojumam, apkures un dzesēšanas iekārtām un sistēmām, kā arī elektroierīcēm un to izmantošanas paradumiem.

Kā samazināt enerģijas patēriņu birojā un citur?

- * Ja iespējams, izvēlies biroju labi siltinātā mājā ar energoefektīvām apkures un apgaismošanas ierīcēm. Siltinātas sienas, kvalitatīvi logi, regulējami radiatori, energoefektīvas lampas un citi risinājumi krietni vien samazinās apkures un elektroenerģijas rēķinus. Pievērš uzmanību, vai biroja mājai ziemā ir lāstekas – tā norāda uz vietām, kur ēkai ir vislielākie siltuma zudumi. Vienmēr ir vērts aprunāties ar ēkas apsaimniekotāju vai pārvaldnieku par uzlabojumiem – tie var būt vienkārši un ātri, piemēram, autonomajai apkurei pievienots termostats. Savukārt būtiskus uzlabojumus iespējams plānot ilgtermiņā.
- * Ja radiatoriem iespējams regulēt temperatūru, aukstā laikā negriez to augstāk par 21°C (kad telpās kāds atrodas) vai 16°C (kad telpās neviena nav). Pat viena grāda starpība visas ziemas garumā var izrādīties vairāku desmitu latu vērtā un samazināt apkures izmaksas par 7%. Labāk uzvilkt vilnas zeķes un vēl vienu džemperu nekā divreiz dienā vēdināt pārāk karsto telpu.
- * Vasarā izmanto aizkarus un žalūzijas, lai neļautu telpai pārāk uzsilt, savukārt ziemā aizkari neļaus aizplūst siltajam gaisam.
- * Neizmanto datora ekrāna saudzētāju (*screen saver*) - tie bija nepieciešami vecākas paaudzes monitoriem, taču šobrīd vairs nav vajadzīgi. Ekrāna saudzētāji neļauj datoram izmantot „iemigšanas” režīmu, tādējādi lieki tērējot elektrību. Brīžos, kad datoru nelieto, uzliec „iemigšanas” režīmu vai izslēdz to pavisam.
- * Kaut nedaudz samazini sava datora ekrāna spilgtumu – normālā apgaismojumā spilgts ekrāns nav nepieciešams. Spilgtā režīmā tiek izmantots divreiz vairāk enerģijas nekā vājākā režīmā! Interesanti, ka arī tumša dizaina mājaslapas ietaupa monitora patērēto enerģiju. Vairāk lasi www.blackle.com/about/.
- * Kad nelieto biroja tehniku, izslēdz to! Izmanto pagarinātājus, kuriem ir „ieslēgt/izslēgt” slēdzis, lai visas elektroierīces varētu atvienot no elektrības padeves uzreiz. Izrauj no kontakta lādētājus, ja tos nelieto! Elektroierīces netērē enerģiju tikai tad, ja tās ir pilnībā izslēgta, nevis “nogrieztas uz minimālo” režīmu vai atstātas kontaktā.
- * Koplieto biroja tehniku – izmantojot printeri vai datoru kopā ar citiem, tu samazināsi tehnikas ekspluatācijas izdevumus, enerģijas patēriņu un uzpildes materiālus, piemēram, tinti.

SADZĪVES ĶĪMIJA

Biroja telpu uzkopšanā izmantotā sadzīves ķīmija agri vai vēlu nonāk notekūdeņos, pēc tam – augsnē, upēs, ezeros, jūrā un arī mūsu pārtikā. Sadzīves ķīmija var ietekmēt arī mūsu veselību, tādēļ izvēlies tādus tīrīšanas līdzekļus, ziepes, gaisa atsvaidzinātājus, kas ir ražoti no videi un cilvēkam nekaitīgiem izejmateriāliem un pēc lietošanas atstāj vismazāko iespaidu uz dabu un cilvēku.

Kā gudri izvēlēties un lietot videi draudzīgu sadzīves ķīmiju?

- * Izvērtē, vai konkrētajā situācijā mazgāšanas vai tīrīšanas līdzeklis vispār ir nepieciešams! Bieži vien vēlamies lietot “niknākos” līdzekļus, lai gan varētu izmantot daudz saudzīgākas metodes vai arī neizmantot ķīmiju vispār.
- * Izvēlies videi draudzīgu sadzīves ķīmiju un lietot to ar mēru. Iepazīsties ar produkta sastāvu un izvēlies to, kas satur pēc iespējas mazāk fosfātu un fosfora (vai nesatur tos vispār), kā arī pievērsiet uzmanību mākslīgo smaržvielu un krāsvielu daudzumam.

Vairāk informācijas par videi un cilvēkam draudzīgiem tīrīšanas paradumiem un līdzekļiem:

www.bef.lv/416/

www.videsvestis.lv/content.asp?ID=73&what=24

ATRAŠANĀS VIETA UN DARBA VIETU IZKĀRTOJUMS

Arī biroja atrašanās vieta un telpu izmantojums var būt videi draudzīgs. Birojs, kurš atrodas vietā, kurā var nokļūt ar sabiedrisko transportu, kājām vai velosipēdu, noteikti būs labāka izvēle, nekā tāds, uz kuru var aizbraukt tikai ar auto. Paturi prātā savu mērķauditoriju un cilvēkus, kuriem pie tevis jānokļūst, atceries arī par cilvēkiem ar īpašām vajadzībām un viņu iespējām nokļūt birojā.

Izmanto biroja telpu efektīvi, izvēlies tādas telpas, kurās ir pēc iespējas vairāk dabīgā apgaismojuma. Apsver iespēju dalīt biroja telpas ar citiem – tā būs lieliska iespēja ne vien samazināt izdevumus, bet arī iegūt jaunus kolēģus un dinamisku darba gaisotni!

PĀRVIETOŠANĀS UN TRANSPORTS

Mobilitāte ir 21.gs. iezīme – cilvēki pārvietojas intensīvi un bieži. Brīdī, kad lasi šo teikumu, gaisā ir 12 000 lidmašīnu. Lielākajā daļā starptautisko projektu dalībnieku projektu norises vietā ierodas ar lidmašīnām, bieži vien lidojot četras un vairāk stundas vai izmantojot reisus ar vairākām pieturvietām. Mobilitāte diemžēl nozīmē arī lielāku ietekmi uz vidi - dabas resursi tiek izmantoti jaunu pārvietošanās līdzekļu radīšanai un degvielas nodrošināšanai, turklāt lielākā daļa transporta līdzekļu izmanto fosilo enerģiju, kas sadegot rada CO2 emisijas un gaisa un trokšņa piesārņojumu. Šo negatīvo ietekmi var manāmi samazināt, laicīgi un gudri plānojot pārvietošanos, mainot savus paradumus un vairāk sadarbojoties ar citiem.

Vai tu zināji, ka:

- * Transporta jomā tieši aviosatiksmē rada lielāko daļu piesārņojuma - aptuveni 3% no visām pasaules CO2 emisijām.
- * 45% no visiem lidojumiem Eiropā ir tuvāki par 500 km.
- * 1% rīdzinieku uz darbu dodas ar velosipēdu un 15% - ar kājām. Kopenhāgenā tie ir attiecīgi 60% un 5%. (www.ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_277_en.pdf)

Kā samazināt pārvietošanās un transporta ietekmi uz vidi projektu laikā?

- * Iedrošini dalībniekus pēc iespējas vairāk un biežāk izmantot sabiedrisko transportu. Parūpējies, lai projekta norises vieta ir sasniedzama ar sabiedrisko transportu, un izsūti dalībniekiem vilcienu un autobusu sarakstus, lai viņi var laicīgi saplānot savu ceļojumu.
- * Ja dalībnieki tomēr izvēlas braukt ar personīgo auto, iesaki nebraukt vieniem pašiem, bet ņemt līdzi arī citus projektā iesaistītos! Palīdzi to noorganizēt, izsūtīt dalībnieku kontaktus un norādīt, kuri ir no vienas pilsētas vai reģiona.
- * Arī starptautiskos projektos iedrošini dalībniekus neizmantojot aviosatiksmi, bet izvēlēties citus transporta veidus, lai nokļūtu pasākuma norises vietā! Īpaši, ja dalībnieki gatavojas lidot mazas distances – palīdzi atrast informāciju par videi draudzīgākām pārvietošanās iespējām.
- * Parūpējies, lai projekta norises vietā ir droša vieta velosipēdu novietošanai!
- * Īsas tikšanās, kurās paredzēts iesaistīt cilvēkus no vairākām valstīm, vienkāršāk un videi draudzīgāk ir rīkot virtuāli! Šobrīd ir daudz iespēju kvalitatīvai domu un ideju apmaiņai vai plānošanas procesam, fiziski neatrodoties vienā telpā. Tas ietaupīs cilvēku laiku un enerģiju, samazinās projekta budžetu un negatīvo ietekmi uz vidi.
- * Ja tomēr rīko tikšanos klātienē, parūpējies, ka tā ir vismaz vienu dienu gara, un iekļauj tajā papildu aktivitātes ar pievienoto vērtību, kas palīdzētu cilvēkiem iepazīt vienu otru un projekta norises vietu.
- * Izveido videi draudzīgas pārvietošanās ieteikumus, kurus lūdz ievērot visiem, kas piedalās tavas organizācijas projektā. Piemēram, vari noteikt, ka auto braucieni tiek atlīdzināti tikai tad, ja automašīnā ir vismaz trīs cilvēki vai ka avio biļetes tiek kompensētas tikai tad, ja lidojums ir tālāks par 1000 km.
- * Iesaki dalībniekiem kompensēt viņu lidojama laikā radīto CO2 emisiju kaitīgo ietekmi, iemaksājot nelielu naudas summu kādā no starptautiskajiem CO2 emisiju kompensēšanas fondiem. Summa tiek aprēķināta pēc īpašas metodikas, ņemot vērā nolidoto kilometru skaitu, lidmašīnas lielumu, pasažieru skaitu utt. Šajos fondos iemaksātā nauda parasti tiek novirzīta

kādam ar klimata pārmaiņu mazināšanu saistītam mērķim, piemēram, atjaunojamo enerģiju projektiem. Vari izmantot, piemēram, <https://www.myclimate.org/> vai <http://www.atmosfair.de>.

Piemērs – biedrība „Radi Vidi Pats” savos jauniešu apmaiņu projektos vienmēr ir iedrošinājusi dalībniekus nevis lidot, bet izmantot citus transporta un pārvietošanās veidus, kas ir ne vien mazāk kaitīgāki videi, bet arī interesantāki un aizraujošāki. Dalībnieki no Latvijas uz pasākumiem citās valstīs ir devušies stopējot, savukārt citās reizēs gandrīz visa Eiropa ir izbraukāta ar astoņvietīgu busiņu! Alternatīvi pārvietošanās veidi sniedz arī iespēju iepazīt kultūru no cita skatupunkta un samazināt ceļojuma izmaksas.

ĒKAS UN TELPAS

Mājoklis un tas, ko un kā tajā darām, ir viena no jomām, kas var sniegt gan ļoti pozitīvu, gan ļoti negatīvu ieguldījumu apkārtējās vides kvalitātes veidošanā un dabas resursu saglabāšanā. Mājoklis nenozīmē tikai mūsu pašu mājas – šis jēdziens skatāms plašākā kontekstā un iekļauj visu, kas saistīts ar ēkām, to būvniecību, izmantotajiem materiāliem, novietojumu un ekspluatāciju, kā arī ēkās piedāvātajiem pakalpojumiem. Diez vai sava jauniešu projekta ietvaros uzcelsiet jaunu ēku, bet, izmantojot esošo, būtiski atcerēties zemāk aprakstīto.

ATRAŠANĀS VIETA UN PIEEJAMĪBA

Norises vietas pieejamība ir būtiskāks faktors, ja tavu projekta pasākumu apmeklēs daudz cilvēku – ir atšķirība, vai uz kādu vietu dodas 100 cilvēki katrs savā automašīnā, vai tie paši 100 cilvēki izmanto sabiedrisko transportu! Ja paredzēts, ka dalībnieki ierodas no dažādiem reģioniem un dažādos laikos, izvēlies vietu, kas ir viegli un ātri sasniedzama. Ja pasākums ir paredzēts viena reģiona dalībniekiem, parūpējies, ka norises vieta atrodas netālu no viņiem, vai vismaz neatrodas otrā Latvijas malā. Nodrošini dalībniekus ar informāciju par iespējām pārvietoties ar sabiedrisko transportu.

Jāpatur prātā, ka ēkām ir jābūt pieejamām arī cilvēkiem ar kustību traucējumiem. Lai ēkā varētu iekļūt cilvēks ratiņkrēslā, lai tajā nebūtu stāvas kāpnes un daudz sliekšņu, lai būtu iespēja ikvienam dalībniekam iekļūt jebkurā projekta norises telpā. Pirms pasākuma noteikti aplūko ēku un, ja iespējams, vienojies ar saimnieku par nepieciešamajiem uzlabojumiem.

BŪVNICĪBĀ IZMANTOTIE MATERIĀLI

Ēkas celtniecībā izmantotajiem materiāliem ir vairāki aspekti, kas būtu jāņem vērā – gan materiālu ražošanā izmantotie dabas resursi, gan materiālu potenciālā ietekme uz cilvēku veselību. Pētījumos secināts, ka bieži vien iekštelpu gaisa kvalitāte ir daudz sliktāka nekā āra, un lielākoties tas ir tieši ēkas celtniecībā izmantoto materiālu dēļ. Daudzi materiāli ir sliktas kvalitātes, satur toksiskas, sintētiskas un ķīmiskas vielas, un, ilgstoši uzturoties šādās telpās, var rasties dažāda veida alerģijas, elpošanas traucējumi un slikta pašsajūta. Dabiski materiāli – koks, māls, stikls, smilts u.c. – ir daudz labāki cilvēka veselībai, turklāt tiem bieži vien ir arī labas siltumizolācijas un energoefektivitātes īpašības.

Jau esošas ēkas celtniecībā izmantotos materiālus, protams, nevar izmainīt, taču, ja ir iespēja izvēlēties starp vairākām projekta norises vietām, tad šī ir joma, kurai ir vērts pievērst uzmanību.

Par videi draudzīgiem būvniecības materiāliem vairāk var lasīt „Lauku ceļotāja” veidotajā brošūrā: http://www.ecosolis.lv/files/2_kartas_faili/lauku_celotajs_videi_draudzgi_materiali.pdf

ĒDINĀŠANA

Daļa projekta norises vietu kā vienu no pakalpojumiem piedāvā ēdināšanu. Ja plānojat šo pakalpojumu izmantot, vienojieties ar pavāru par videi draudzīgas pārtikas pārtikas izmantošanu ēdienkartē. Sīkāk šī tēma ir aprakstīta pārtikai veltītajā sadaļā, taču nekautrējieties iztaujāt pavāru, izpētīt viņa piedāvājumu un piedāvāt savus risinājumus. Īpaši tas attiecas uz veģetārajām un

vegānajām maltītēm – pārliecinieties, ka pavāram ir vispusīga izpratne par to, ko nozīmē sabalansēts un garšīgs veģetārs un vegāns ēdiens, un, ja nepieciešams, palīdziet ar receptēm un padomiem!

ENERĢIJA UN ENERGOEFĒKTIVITĀTE

Lai gan projektu norises vietām diez vai ir iespēja izvēlēties, kādu elektroenerģijas veidu tās lieto, tomēr vietas, kuras apkurē kaut daļēji izmanto atjaunojamus energoresursus, noteikti ir vērts paturēt prātā! Uzzini, kāda apkures sistēma ir tevis izvēlētajā vietā, neaizmirstot pajautāt arī par energoefektivitātes risinājumiem. Vai ēka ir siltināta? Vai tajā ir ekonomiskās spuldzes? Vai tiek ievēroti citi enerģijas taupīšanas pasākumi? Ja norises vietu apskati ziemā – ievēro, vai mājai ir lāstekas! Tās parasti ir vietās, kur ir vislielākie siltuma zudumi. Šīs un citas lietas tev ļaus novērtēt un saprast, cik efektīvi enerģija tiek izmantota un vai saimnieki ir aizdomājušies par enerģijas taupīšanas pasākumiem.

RESURSU IZMANTOŠANA

Ņemot vērā, ka gudra un efektīva resursu izmantošana ir liels solis ceļā uz videi draudzīgu dzīvošanu, uzzini par projekta norises vietas īstenotajiem pasākumiem šajā jomā. Vai konferenču dalībniekiem visiem bez izņēmuma tiek izdalītas bieži vien nevajadzīgās pildspalvas un papīra lapas? Vai divieji tiek mainīti katru dienu, vai arī tikai pēc pieprasījuma? Vai naktsmītnes vietā ir ūdeni taupošas ierīces? It kā sīkumi, bet gada laikā tas nozīmē ievērojamu daudzumu patērētās enerģijas, atkritumu, materiālu. Nav vērts taupīt taupīšanas pēc, taču izmantot gudri un tikai nepieciešamo, tas ir iespējams katram.

PĀRTIKA UN ĒDINĀŠANA

Ikvienā projektā reiz pienāk laiks kafijas pauzei, pusdienām, vakariņām, piknikam vai svētku tortei. Arī projekta budžetā nereti paredzēti ievērojami resursi dalībnieku ēdināšanai. Pārtikas un ēdināšanas industriju ietekme uz vidi un dabu gan globālā, gan Latvijas līmenī ir visai ievērojama – gandrīz piektā daļa no visām CO2 emisijām pasaulē rodas tieši no gaļas rūpniecības, atkritumos nonāk apmēram puse no visas saražotās pārtikas, un Amazones meži tiek izcirsti tieši tādēļ, lai iegūtu vairāk platības liellopu ganībām un sojas audzēšanai. Un tā ir tikai aisberga redzamā daļa – pārtikas ietekme sākas jau tad, kad lauksaimnieki izvēlas mēslojumu saviem laukiem, ražotāji – iepakojumu, bet izplatītāji – transportēšanas veidus un termiņus. Lai gan var šķist, ka lielāko daļu no tā mēs nekādi nevaram ietekmēt, tomēr mēs varam izvēlēties tādus pārtikas produktus un maltītes, kas rada pēc iespējas mazākus draudus, kaitējumu un piesārņojumu apkārtējai videi. Turklāt videi draudzīgai pārtikas izvēlei ir arī citi pozitīvie blakus efekti – tā ir arī veselīgāka, nereti arī lētāka un „interesantāka”!

Vai zināji, ka:

- * Tavā liellopa gaļas steika gabalā ir 3000 litru ūdens! Lai saražotu barību vienam liellopam visai tā dzīvei, nepieciešami 3.06 milj. litru ūdens. Lai padzirdītu - nepieciešami 24 000 litru, fermas uzturēšani un liellopa kaušanai būs vajadzīgi vēl 7 000 litru. Kopā tie ir aptuveni 15 400 litri ūdens 1kg liellopa gaļas saražošanai! Salīdzināšanai –1kg kviešu saražošanai nepieciešami 1830 litru ūdens, bet 1kg ābolu – 822 litru ūdens.
- * Katru gadu ES atkritumos nonāk apmēram 179 kg pārtikas uz vienu iedzīvotāju.
- * Krāna ūdens ir aptuveni 2500 reizus lētāks nekā pudelēs pildītais, kas nereti ir filtrēts krāna ūdens.

Projekta laikā ir svarīgi izskaidrot dalībniekiem, kādēļ ir tieši šāda pārtikas un maltīšu izvēle – gan iemeslus, gan sastāvu, gan pārtikas industrijas ietekmi uz vidi! Iedrošini dalībniekus arī ēdināšanu un maltītes uztvert kā mācīšanās pieredzi, kas galu galā ilgst tikai īsu brīdī, bet – turpināt to vai nē – tā būs viņu pašu izvēle.

IZVĒLIES VIETĒJO PĀRTIKU

Vai tu zināji, ka tikai 24% no visiem Latvijā nopērkamajiem dārzeņiem ir vietējo lauksaimnieku audzēti? Pārējie 76% nākuši no citām valstīm. Izvēloties vietējo pārtiku, mēs samazinām pārtikas transportēšanas ietekmi uz vidi, kā arī samazinām risku, ka pārtikas audzēšanā ir izmantotas vielas, kas var būt kaitīgas cilvēka veselībai. Piemēram, Eiropas Savienības valstīs pastāv strikti noteikumi pesticīdu lietošanā lauksaimniecībā. Salīdzinājumam - daudzās Dienvidamerikas un Āfrikas valstīs pesticīdu izmantošana ir plaši izplatīta. Turklāt, izvēloties vietējo ražotāju pārtikas produktus, mēs palīdzam veidot ilgtspējīgu ekonomiku, nodrošinot, ka mūsu iztērētā nauda atgriežas nacionālajā ekonomikā.

Kā parūpēties, ka projekta pasākumos tiek izmantota vietējas izcelsmes pārtika?

- * Ja ēdināšanu nodrošina kāds cits, vienojies, ka maltīšu pagatavošanā tiks izmantoti vietējas izcelsmes produkti. Painterēsējies, kas ir ēdināšanas uzņēmuma produktu piegādātāji, un lūdz,

lai ēdienkartē tiktu iekļauts iespējami daudz sezonālo produktu. Piemēram, svaigu zemeņu saldo labāk atstāt vasarai, taču pavasarī lūdz, lai galdā ir bērzu sulas un rabarberu ēdieni!

- * Sazinies ar vietējiem lauksaimniekiem! Viņu produkcija būs svaigāka un garšīgāka nekā lielveikalos atrodamā, turklāt bieži vien viņi parūpēsies arī par piegādi.
- * Lielveikalos izvēlies Latvijā ražotus produktus, pievēršot uzmanību gan sastāvam, gan iepakojumam.

IZVĒLIES VEĢETĀRO UN VEGĀNO PĀRTIKU

Nav noslēpums, ka aizvien vairāk cilvēku izvēlas samazināt gaļas un dzīvnieku valsts produktu lietošanu uzturā, un tas pilnīgi noteikti nāk par labu videi gan globālā, gan vietējā mērogā:

- * **Tiek taupīti dabas resursi** - zeme, ūdens un enerģija. Īpaši liellopu gaļas rūpniecība ir ļoti „izšķērdīga” – lai saražotu 200 kg liellopu gaļas, nepieciešami 7200 kg lopbarības un 1300 kg graudu, kurus tikpat labi varētu ēst arī cilvēki.
- * **Tiek samazināts CO2 izmešu apjoms un novērsta vides degradācija.** Gaļas rūpniecība ir atbildīga par vairāk nekā 18% no visām CO2 emisijām, kas ir vairāk nekā rada visi transporta veidi kopā. Turklāt gaļas rūpniecības rezultātā tiek piesārņotas ūdens tilpnes un noplicināta un piesārņota augsne, kā arī izcirstas milzīgas mežu platības.
- * **Tiek samazināta cietsirdība pret dzīvniekiem un nehumānas darba vietas.** Lai palielinātu gaļas ražotņu produktivitāti, bieži vien dzīvnieki tiek turēti ārkārtīgi nežēlīgos apstākļos, bez iespējām kustēties un saņemt piemērotu uzturu un apkopi. Arī darba apstākļi darbiniekiem ir veselībai bīstami toksiskā, gaisa un trokšņa piesārņojuma dēļ.
- * **Tiek uzlabota cilvēku veselība.** Liela daļa lielveikalos pieejamās gaļas ir piesātināta ar ķīmikālijām un hormoniem, kas dzīvniekiem tiek baroti, lai veicinātu ātrāku izaugšanu. Gaļa satur arī krāsvielas, smaržvielas un konservantus.

Biežs gaļas patēriņš rada smaguma sajūtu un miegainību, no kuras gudrs projekta vadītājs noteikti gribēs izvairīties un to „aiztaupīt” arī saviem projekta dalībniekiem!

Organizējot projekta pasākumu, iepazīstini dalībniekus ar veģetārisma un vegānisma kā videi draudzīga dzīvesveida konceptu, un aicini to izmēģināt kaut vai tikai projekta ietvaros. Vegāna maltīte var būt labs veids, kā nobaudīt kaut ko pilnīgi atšķirīgu un iedvesmoties no tā. Samazini gaļu saturošas maltītes līdz minimumam, piemēram, reizi divās dienās, vai arī izslēdz tās no ēdienkartes vispār.

Dalībnieku anketās pirms projekta pasākuma norādi, ka uzturs būs veģetārs, un aicini atzīmēties tos dalībniekus, kuriem nepieciešamas maltītes ar gaļu.

Piemērs – biedrība „homo ecos:” savos pasākumos un projektos piedāvā veģetāru pārtiku un maltītes, kuru pagatavošanā izmantoti Latvijā audzēti un ražoti produkti. Iepriekš brīdinot dalībniekus, ka apmācībā plānota tikai veģetāra pārtika, iespējams gan aktualizēt pārtikas industrijas ietekmi uz vidi, gan samazināt pārtikai veltītos izdevumus. Lai gan ne visi dalībnieki uzreiz ir sajūsmā par šādu ideju, tomēr pēc vairākām dienām atzīst, ka tas ir bijis interesants eksperiments un ka, iespējams, arī turpmāk savā ēdienkartē iekļaus vairāk veģetāras maltītes. Būtiski ir nodrošināt, ka maltītes bez gaļas ir sātīgas, daudzveidīgas un garšīgas!

IZVĒLIES BIOĻĪSKĀS LAUKSAIMNIECĪBAS PRODUKTUS

Veids, kā tiek ražota pārtika, kopš 20. gadsimta vidus ir dramatiski mainījies. Dažāda veida jaunatklājumi un tehnoloģijas ir nodrošinājušas ceļu pesticīdu un ķīmiska mēslojuma izmantošanai, monokultūru ieviešanai un ģenētiski modificēto organismu (ĢMO) izmantošanai. Tas noteikti ir palīdzējis celt produktivitāti un efektivitāti, bet ir atstājis ārkārtīgi negatīvu ietekmi uz pārtikas un vides kvalitāti un bioloģisko daudzveidību.

Viena no alternatīvām intensīvai lauksaimniecībai ir **bioloģiskā lauksaimniecība**. Latvijā vien ir vairāk nekā 3400 bioloģisko lauksaimniecību, kurās produkti tiek audzēti dabai, videi un cilvēkam draudzīgā veidā, un to apliecina bioloģiskās lauksaimniecības sertifikāti. Bioloģiskā lauksaimniecība nozīmē to, ka tiek izmantots daudz mazāk pesticīdu un ķīmikāliju (vai tās netiek izmantotas vispār), tiek ņemtas vērā augsnes un apkārtējās vides dabiskās īpašības un procesi, tādējādi novēršot augsnes degradāciju, ūdens trūkuma problēmas un biodaudzveidības mazināšanos.

Kā nodrošināt, ka projektā tiek izmantota bioloģiskās lauksaimniecības produkti?

- * Meklē bioloģiskās lauksaimniecības marķējumu! Uz produktiem, ja tie ir bioloģiski audzēti, būs šāda zīme, un tie būs apzīmēti ar vārdiem „*bio*” vai „*organic*”.
- * Izmanto to restorānu un ēdināšanas uzņēmumu pakalpojumus, kas lieto bioloģiski audzētus produktus.
- * Iepērcies pie pazīstamiem lauksaimniekiem vai fermeru tirdziņos, vai arī izveido ilgtermiņa sadarbību ar kādu bioloģisko lauksaimniecību! Latvijas bioloģisko lauksaimniecību saraksts pieejams šeit: <http://ej.uz/vpgt>



IZVĒLIES „BRĪVS NO ĢMO”

Ģenētiski modificēti organismi (ĢMO) ir temats, kas pēdējos gados ir izraisījis karstas diskusijas visur pasaulē, ar to ir saistīti daudzi mīti, puspatiesības un noklusēti fakti. „Brīvs no ĢMO” ir sabiedriska iniciatīva, kas apvieno zemniekus, pārtikas ražotājus, tirgotājus, ēdināšanas iestādes, bērnudārzus, skolas un patērētājus, kuri neaudzē, netirgo vai nelieto ĢMO. Lai gan ĢMO atbalstītāji apgalvo, ka tas ir vienīgais risinājums pārapdzīvotības un bada izraisītajām globālajām problēmām, viņi tomēr nepiemin dramatiski negatīvās sekas, kas jau šobrīd vērojamas vietās, kur ĢMO ir atļauts audzēt un izmantot:

- * Lai gan ĢMO produkti nerada tiešu tūlītēju kaitējumu cilvēku veselībai, šobrīd vēl nav veikti pētījumi par ĢMO ietekmi ilgtermiņā, un vairākās pārbaudēs ir secināts, ka ĢMO ir izraisījuši pārmaiņas dzīvnieku organismos.
- * ĢMO monokultūras (vienas kultūras audzēšana lielos apmēros plašās teritorijās) atstāj ārkārtīgi negatīvu ietekmi uz apkārtējās vides biodaudzveidību un izturību pret ekstrēmiem laikapstākļiem.
- * ĢMO sēklu ražošanu ir monopolizējuši vairāki atsevišķi uzņēmumi, rezultātā ir radīta sistēma, no kuras visvairāk cieš mazie un vidējie lauksaimnieki visā pasaulē. Šie uzņēmumi patentē ĢMO sēklas, kuras lauksaimnieki izmanto, lai audzētu savu produkciju,



rezultātā neko no iegūtās ražas nedrīkst izmantot nākamā gada ražas audzēšanai. Katru gadu sēklas ir jāiepērk no jauna, tādejādi lauksaimnieki kļūst atkarīgi no sēklu ražotājiem. Atkarību vēl vairāk pastiprina nepieciešamība iepirkt īpašus pesticīdus un mēslojumu, kurus arī ražo tikai daži monopoluzņēmumi.

ES ir obligāta prasība uz produktiem norādīt, ja to sastāvā ir ĢMO. Izpēti produktu sastāvu un pārlicinies, ka jūsu projektā izmantotajā pārtikā nav ĢMO!

Vairāk par ĢMO lasi biedrības „Zemes draugi” veidotajā interneta vietnē <http://www.brivsnogmo.lv/>, kas skaidro ar ĢMO saistītos riskus, sniedz ieteikumus ĢMO atpazīšanai pārtikā kā arī aicina pievienoties „Brīvs no ĢMO” kampaņai!

SAMAZINI PĀRTIKAS ATKRITUMUS

Gandrīz puse no visas pasaulē saražotās pārtikas nonāk atkritumos vai arī tiek nevajadzīgi izmesta. Iemesli ir dažādi – izšķērdība, neprasmīga pārtikas plānošana, neprasmīgi noteikts derīguma termiņš un cilvēku vēlme pēc nepamatotas dažādības un izvēles iespējām. Gudri un laicīgi plānojot pārtikas iegādi un gatavošanu, iespējams ietaupīt naudu un laiku, kā arī nodrošināt, ka nekas no projektam iegādātās un sarūpētās pārtikas nenonāk atkritumu izgāztuvē!

Kā samazināt pārtikas atkritumus?

- * Pērc tikai to, ko apēdīsiet, un tieši tik daudz, cik apēdīsiet! Rūpīgi aprēķini, cik daudz pārtikas būs nepieciešams, un konsultējies ar kādu, kurš ir gatavojis maltītes lielākām cilvēku grupām!
- * Neservē gatavas porcijas – ēdienu pasniedz lielākos traukos, ļaujot dalībniekiem pašiem izvēlēties, cik lielu maltīti viņi vēlas!
- * Vienojies ar pavāru vai ēdināšanas uzņēmumu, ka viņi rūpīgi saplānos ēdienkarti tā, lai neizmantotie produkti netiktu izmesti atkritumos, bet tiktu izmantoti nākamo dienu ēdienreizēs.
- * Ja pārtika ir palikusi pāri, nekautrējies palūgt to iesaiņot līdzņemšanai. Tu pat nevari iedomāties, cik daudz restorānu un ēdināšanas uzņēmumu gatavotās pārtikas nonāk atkritumos!
- * Dod neglītam burkānam iespēju! Liels daudzums dārzeņu un augļu nemaz nenonāk lielveikalos tikai tāpēc, ka nav piemērota lieluma vai formas. Izvēloties nestandarta produktus, mēs tos „izglābjam” no nonākšanas atkritumos!
- * Rūpīgi pārdomā pārtikas glabāšanu – ja nepieciešams, ievieto to ledusskapī, pasargā no spilgtas gaismas un augstas temperatūras.
- * Pārlicinies, ka viss projektam pasūtītais ēdiens ir... garšīgs! Tas ir viens no svarīgākajiem priekšnoteikumiem tam, lai nekas no pasūtītā nonāktu atkritumos.
- * Ja tomēr pēc pasākuma liels daudzums pārtikas ir palicis pāri – atdod to tiem, kam tā ir nepieciešama! Kādai daudz bērnu ģimenei, studentu kopmītņu iemītniekiem vai vienkārši saviem draugiem, jo - kurš gan atteiksies no vakariņām par brīvu?
- * Kompostē pārtikas pārpalikumus un pārlicinies, ka tie nonāk piemērotā vietā - organisko atkritumu konteineros vai komposta kaudzēs.

Izcila TED runa par pārtikas atkritumiem, 20 minūtēs izstāstīts viss šokējoši svarīgākais: http://www.ted.com/talks/tristram_stuart_the_global_food_waste_scandal.html

NEPĒRC ŪDENI PUDELĒS

Krāna ūdeni droši var dzert lielākajā daļā Eiropas valstu, arī Latvijā. Tas ir cilvēka veselībai drošs un nekaitīgs, bieži vien arī garšīgs, un pieejams ikvienam un par brīvu. Tādēļ šķiet paradoksāli, ka tik daudz naudas un resursu tiek tērēti, lai pirktu tādas pašas kvalitātes ūdeni, kas pildīts pudelēs.

Cenu atšķirība nav vienīgā **negatīvā blakusparādība pudeļu ūdenim:**

- * PET pudeļu ražošanai nepieciešama nafta, un to ražošanai tiek patērēts milzīgs daudzums enerģijas un ūdens!
- * Ūdeni pudelēs nepieciešams transportēt no ražotnes uz veikaliem, pēc tam uz mājām vai restorānu, rezultātā tiek nevajadzīgi tērēta degviela un radīts gaisa un vides piesārņojums.
- * Tiklīdz tu izdzer ūdeni, plastmasas pudele kļūst par atkritumiem. Ja vien tā netiek otrreizēji pārstrādāta, tā vai nu nonāk izgāztuvē, vai arī tiek sadedzināta, tādējādi kļūstot par toksiskajiem atkritumiem. Ūdens iepakojums katru gadu rada 1.5 miljonus tonnu PET atkritumu. Tas ir tikpat daudz, cik 150 Eifeļa torņi.
- * Nauda, kas tiek ieguldīta iepakojuma apsaimniekošanā un vides sakopšanas talkās, tikpat labi varētu tikt izmantota, lai uzlabotu ūdens pieejamības infrastruktūr. Saskaņā ar ANO aprēķiniem, lai līdz 2015. gadam par 50% uzlabotu ūdens pieejamību pasaulē, katru gadu būtu nepieciešams investēt 10 miljardu dolāru. Salīdzinājumam – katru gadu pasaulē tiek iztērēti 100 miljardi dolāru pudeļu ūdens pirkšanai.

Kā parūpēties, lai projektā netiktu izmantots pudeļu ūdens?

- * Informē (vairākas reizes!) dalībniekus, ka krāna ūdens ir tīrs, veselībai nekaitīgs un garšīgs, un pilnīgi drošs dzeršanai. Izstāsti par pudeļu ūdens negatīvo ietekmi uz vidi un aicini projekta laikā un arī pēc tam izmantot tikai krāna ūdeni! Ja iespējams, nodrošini dalībniekiem vairākas reizes izmantojamās ūdens pudeles, kuras lietot visu projekta pasākuma laiku.
- * Kafijas pauzēs un ēdienreizēs pasniedz ūdeni no krāna lielās krūzēs. Ja šķiet, ka tas nav garšīgs, tad uzlabo garšu ar citronu, piparmētru vai ko citu. Ja maltītes nodrošina kāds cits, palūdz neizmantot pudeļu ūdeni, tā vietā piedāvājot krāna ūdeni.

Lieliska 8 minūtes gara filma „Story of Bottled Water” izskaidro pudeļu ūdens problēmu: <http://www.storyofstuff.org/movies-all/story-of-bottled-water/>

DOMĀ PAR PĀRTIKAS PASNIEGŠANAS VEIDU UN IEPAKOJUMU

No iepakojuma nav iespējams izvairīties – tas ir visur, reizēm pat vairākās kārtās vienam produktam! Piemēram, paciņu tēja – pats produkts (tēja) ir iepakots tējas maisiņā, pēc tam katrs maisiņš papīra „aplaksnītē”, pēc tam kartona kastīte, kura ir iepakota plastikāta apvalkā! Četras kārtas iepakojuma, turklāt katrs no tiem ir no cita materiāla, tātad – citādi pārstrādājams! Lieks iepakojums ne vien nevajadzīgi tērē dabas resursus un pēc tam piesārņo vidi, bet arī sadārdzina produktu un novērš uzmanību no tā sastāva un kvalitātes!

Arī pasniedzot ēdienu, bieži vien tiek izmantoti videi nedraudzīgi materiāli ar ļoti īsu lietošanas mūžu – plastmasas krūzītes un galda piederumi, plastmasas kārbīņas, alumīnija follijs. Ne vienmēr to ir iespējams otrreiz pārstrādāt – lielākā daļa nonāk atkritumu izgāztuvē, kur pavadīs turpmākos 500 gadus.

Kā izvēlēties pārtikas produktus ar pēc iespējas videi draudzīgāku iepakojumu?

- * Pērc sveramus pārtikas produktus un uz veikalu dodies ar savu auduma maisiņu. Izvēlies pārtikas produktus ar pēc iespējas mazāk un videi draudzīgāku iepakojumu.
- * Pēc iespējas izvairies no *fast food*, kas tiek iepakots un piegādāts plastmasas un papīra iepakojumos. Ja tomēr pasūti ēdienu ar piegādi, lūdz, lai neiekļauj salvetes, galda piederumus un līdzīgas lietas, ja tās jau ir pasākuma norises vietā.
- * Nepērc tēju, kafiju, cukuru, pienu un tamlīdzīgas lietas, kas iesaiņotas niecīgās porcijās un paredzētas lietošanai vienam cilvēkam (mēdz teikt, ka tējas paciņā ir vien tējas “putekļi”, nevis augstvērtīga tēja).
- * Tēju un kafiju pasniedz lielākās krūzēs, no kurām katrs var ieliet sev vajadzīgo daudzumu.
- * Ēdiena pasniegšanai izmanto daudzkārtlietojamus (stikla, porcelāna, māla u.tml.) traukus. Ja tas nav iespējams, izvēlies tādus, kurus pēc tam var pārstrādāt – papīra vai bioplastmasas.
- * Pārlicinies, ka viss iepakojums un izlietotie vienreiz lietojamie trauki nonāk tiem paredzētajos atkritumos un tiek attiecīgi pārstrādāti!

Šajā video tika veikts neliels eksperiments ar pārtikas iepakojumu – rezultāti ir radikāli atšķirīgi:
<http://ej.uz/2vz7>

PUBLIKĀCIJAS, PERSONALIZĒTAS LIETAS UN TO IZPLATĪŠANA

Drukātie materiāli un dažādas personalizētas lietas ar organizāciju un projektu logo ir vieni no biežāk izmantotajiem publicitātes materiāliem. Lai gan mēs dzīvojam digitālajā laikmetā, katru gadu aprītē nonāk tūkstošiem dažādu publikāciju un lietu, sākot no pastkartēm un bukletiem un beidzot ar T-krekliem, apdrukātām krūzēm un atslēgu piekariņiem. Lielākā problēma ir tāda, ka šiem materiāliem ir īss mūžs, tos lieto reti vai nelieto nemaz. Cik gan daudz nav bijis tādu bukletu, kas vienkārši stāv plauktā, vai arī T-kreklu, ko uzvelkam vienu reizi?! Nepārdomāti publicitātes materiāli ir gan nelietderīgi iztērēta nauda, gan izšķērdēti dabas resursi, un bieži vien – vairāk atkritumu. Tomēr ir iespējams jau no paša sākuma to visu veidot videi draudzīgāku.

PUBLIKĀCIJAS

Tātad – ko nozīmē veidot ilgtspējīgu publikāciju? Katra publikācija un drukātais materiāls ir veidoti ar īpašu mērķi un atšķirīgai mērķauditorijai, un nevajadzētu atmet domu par publikācijām vispār, tomēr ir vairāki principi, kurus vērts ievērot:

- * Veidojiet publikāciju, kas atbilst mērķauditorijai, tās vajadzībām un uztveres īpatnībām.
- * Veidojiet publikāciju tā, lai atstātu vismazāko ietekmi uz vidi.
- * Veidojiet publikāciju, kas kalpos vairāk nekā tikai vienu reizi un netiks izmesta atkritumos vai nolikta bēniņos tūlīt pēc izlasīšanas.

Videi un cilvēkam draudzīga publikācija sākas ar plānošanu un satura veidošanu. Lūk, daži jautājumi, kas var palīdzēt šajā procesā:

- 1) Kādēļ šī publikācija ir nepieciešama?** Vai mums vispār ir nepieciešams drukāts materiāls? Bieži publikācijas tiek veidotas, jo tas ir vieglākais ceļš vai arī “projekta tāmē ir šāda pozīcija”, aizmirstot, ka informācijas uztveres paradumi pēdējos gados ir strauji mainījušies, un pastāv daudz efektīvāki ziņas nodošanas veidi.
- 2) Kāda ir tava ziņa?** Ko tu vēlies pateikt, rakstīt, nodot tālāk? Vai tas ir īss paziņojums, garāks stāsts, bildes? Jo vairāk tu savā publikācijā iekļausi norādes uz konkrētu vietu, laiku, notikumu, jo īsāks būs šī materiāla mūžs, tādēļ ir vērts padomāt, kā publikāciju veidot, lai tā kalpotu pēc iespējas ilgāk.
- 3) Kas ir tava mērķauditorija?** Atbilde uz šo jautājumu palīdzēs izvēlēties tādu formātu, kas vislabāk kalpo mērķauditorijas vajadzībām. Piemēram, jauniešiem labāk patīk uzlīmes un pastkartes nekā vienkāršs bukleti, savukārt vidējās paaudzes cilvēki labprāt lasīs klasiski noformētus informatīvos materiālus. Parūpējies, lai tavā projektā radītajiem materiāliem ir gaumīgs un pievilcīgs dizains, jo neglīti noformētu publikāciju (pat tad, ja saturs ir lielisks) reti kurš lasa.
- 4) Vai vari veidot digitālo versiju, nevis drukāt?** Daudzus drukātos materiālus var aizvietot ar digitālajām versijām, bet vai vajag? Kāds formāts un veids vislabāk atbilst publikācijas saturam un mērķauditorijai? Ja izvēlies elektronisko versiju, kā nodrošināsi to, lai tava publikācija ir pieejama un atrodama? Ja šķiet, ka publikācijai nebūs daudz lasītāju (piemēram, gada pārskatam), apsver iespēju veidot tikai elektronisko versiju, izsūtot tiem, kam tā varētu interesēt? Taču, ja plāno, ka publikācijai varētu būt salīdzinoši liela auditorija, kura to gribētu lietot arī tad, ja nav pieejams dators (piemēram, dažādas rokasgrāmatas), tad ir vērts apsvērt drukātās versijas veidošanu.

Kad šie jautājumi atbildēti, ir vērts atcerēties, ka “mazāk tiešām ir vairāk” (*less is more*) un ka arī drukātie materiāli ir iespējami videi draudzīgāki un ne tik draudzīgi.

Makets un dizains

Vienojies ar publikācijas dizaineru, ka to veidosiet pēc iespējas videi draudzīgāku – gan izskata, gan izmantoto materiālu ziņā!

- * Pievērs uzmanību, kā veidotajā materiālā ir izmantota vieta, krāsas, burti, bildes utt. Jau maketā izmanto papīru gudri – izvairies no lieliem, tukšiem laukumiem un lapām, kurās ir tikai viens vārds vai teikums.
- * Izvēlies piemērotu publikācijas formātu un lielumu, paturot prātā mērķauditoriju (vai to būs viegli lasīt, vai burti ir piemērotā lielumā, vai krāsas nav pārāk tumšas vai spilgtas utt.).
- * Videi draudzīgāka publikācija būs tāda, kurā ir mazāk krāsu un spilgtu un metālisku krāsu, ja vien materiāli netiks laminēti, lakoti un apstrādāti citos veidos. Labs dizainers pratīs izmantot vienu krāsu dažādās tās tonalitātēs, lai panāktu vizuāli iespaidīgu efektu.

Papīrs

Papīram ir milzīga ietekme uz vidi. Ik gadu miljoniem tonnu papīra tiek izniekots, drukājot publikācijas un reklāmas materiālus, kas nevienam nav vajadzīgi un ko neviens nelasīs. Izvairies no jaunšķiedras (materiāla, kas iegūts no jaunas, nepārstrādātas koksnes) papīra, uz iepakojuma meklē starptautiski atzītu papīra marķējumu un centies izmantot vietējo ražotāju papīru. Izvēloties drukas uzņēmumu, pārliecinies, ka tam ir iespēja drukāt uz pārstrādāta papīra un ka tam ir zināmi videi draudzīgas drukāšanas principi. Otrreiz pārstrādāts papīrs ir pieejams dažādos biezumos un nokrāsās un nereti arī izskatās labāk.

Tinte un krāsa

Publikāciju drukāšanai lūdz izmantot tintes, kas gatavotas no dabīgiem materiāliem (piemēram, augu valsts izejvielām). To sastāvā būs mazāk vielu, kas noārdoties kaitē videi. Izmantojot *Pantone* krāsu sistēmu, mēģini izvairīties no metāliskiem toņiem, jo tie satur vairāk dažādu metālu un ķīmisko savienojumu. Tintes un krāsas patēriņu var samazināt arī, veidojot tikai vienas vai divu krāsu publikācijas (ar atbilstošu dizainu tās izskatās lieliski!).

Daudzumi

Ja rēķina cenu par vienu vienību, parasti lielāks materiālu apjoms izmaksā lētāk. Bet vai tev tiešām vajag tik daudz? Precīzi aprēķinot nepieciešamo tirāžu, tu ietaupīsi naudu un paglābsi dažus kokus no nociršanas, un pāri palikušie publikācijas eksemplāri pēc tam nenokļūs noliktavā.

Gadījumā, ja nodrukāto eksemplāru ir par daudz un tie paliek pāri, izdomā radošus un interesantus veidus, kā tos izmantot vēlreiz! Plakātu otras puses var kļūt par *flipchart* lapām, pastkartes – par piezīmju papīru, un žurnāli – par izejmateriālu mākslas skolu audzēkņiem! Ja nodrukātie materiāli nekur citur nevar noderēt, parūpējies, lai tie tiktu otrreiz pārstrādāti!

Poligrāfijas uzņēmumu apvienība “*Design can Change*” ir izveidojusi īpašu publikāciju par videi draudzīgiem drukas darbiem. Ar to var iepazīties šeit:

http://www.designcanchange.org/files/dcc_checklist.pdf

Citi resursi par videi draudzīgām publikācijām:

<http://www.techsoup.org/learningcenter/techplan/page5675.cfm>

<http://www.feltandwire.com/2010/04/20/green-loop-5-tips-for-sustainable-printing>

<http://www.greenprinteronline.com/blog/>

<http://www.greengraphicdesign.net/> <http://www.designcanchange.org/#/resources/downloads>

<http://www.dynamicgraphics.com/dgm/Article/28468/>

PERSONALIZĒTAS LIETAS

Mums visiem tādas ir – lietas ar uzņēmumu un organizāciju logotipiem, uzrakstiem un novēlējumiem. Iespējams, arī tu savā projektā esi paredzējis izgatavot piemiņas vai reklāmas suvenīrus, kurus dāvināt projekta atbalstītājiem, dalībniekiem un citiem iesaistītajiem. Iespēju klāsts ir ļoti plašs, taču ir vērts veltīt laiku izpētei un ideju apzināšanai, lai tava projekta suvenīri būtu videi draudzīgāki un kalpotu ilgāk!

Kā parūpēties, lai projekta ietvaros radītās personalizētās lietas ir videi draudzīgas?

- * Veido pievilcīgus, lietderīgus, ilgi kalpojošus produktus. Iedomājies sevi savas mērķauditorijas vietā – kas tev patīk, ko tu lietotu? Vai vēl viena pildspalva ir labākā izvēle? Varbūt šoreiz kaut ko citu?
- * Produkta dizaina veidošanā iesaisti cilvēkus ar labu gaumi. Labu lietu var padarīt nelietojamu ar sliktu dizainu – ja tā būs neglīta, tā nevienam nebūs vajadzīga.
- * Izvēlies lietas, kas pamudina uz noteiktu rīcību un ir saskaņā ar tavas organizācijas vērtībām! Piemēram, ūdens blašķe var pamudināt cilvēku nepirkt ūdeni pudelēs, termokrūze – pirkt mazāk *take-away* kafijas, auduma maisiņš – izmantot to neskaitāmo plastmasas maisiņu vietā.
- * Izvēlies kvalitatīvas lietas! Tās kalpos ilgāk un spordinās tavu reputāciju.
- * Pievērs uzmanību materiāliem, no kādiem lietas ir izgatavotas! Alumīnijs, plastmasa, koks, lins? Videi draudzīgāki būs dabiski vai otrreiz pārstrādāti materiāli – šobrīd ir liels piedāvājuma klāsts.
- * Ja iespējams, organizācijas vai projekta logotipu izvietoj uz vietējo mākslinieku darinājumiem vai lietām, kas kādam citam vairs nav vajadzīgas (piemēram, dažādas cepures, kurām ir uzšūts tavas organizācijas nosaukums vai sauklis).
- * Uz lietām, īpaši apģērba, izvairies pieminēt datumus un pasākumu nosaukumus, jo tādā veidā tu padarīsi šo lietu vai apģērbu mazāk pievilcīgu lietotāja acīs. Ja datums vai pasākuma nosaukums tomēr ir jāpiemin, mēģini tos noformēt neuzkrītoši un radoši!

IZPLATĪŠANA

No publikācijām un projekta suvenīriem nav lielas jēgas, ja tie netiek pienācīgi izplatīti. Kā izplatīt tava projekta laikā radītos materiālus pēc iespējas videi draudzīgākā veidā? Iespējams, šie divi jautājumi palīdzēs:

- * **Kādam mērķim šie materiāli ir paredzēti un kas ir to saņēmējs?** Mēģini noskaidrot, kādu daudzumu katrs no saņēmējiem varēs un gribēs izmantot – nav jēgas aizvest kādam kasti ar pastkartēm, ja šis cilvēks nebūs ieinteresēts tās nodot tālāk. Padomā arī, vai ir vērts izdalīt daudz mazu lietu par brīvu ikvienam, kas tās grib ņemt – iespējams, cilvēki šīs lietas ņems tikai tādēļ, ka tās ir par brīvu. Atgādini saņēmējiem (īpaši tas attiecas uz bērniem un jauniešiem), lai viņi tava projekta materiālus ņem tikai tik daudz, cik nepieciešams. Ir vērts sazināties ar bibliotēkām un skolām un vairākas publikāciju kopijas nogādāt vispirms tur – tās būs pieejamas plašākam cilvēku lokam.
- * **Kā tos ir paredzēts nogādāt saņēmējiem?** Kāds transports tiks izmantots un kā tas tiks organizēts? Vai ir iespējams vairākus “pasūtījumus” apvienot vai nodot kādam, kas brauc uz vajadzīgo pusi? Arī autopasts var būt lētāks un ātrāks risinājums.

ATKRITUMI

Atkritumi, kas rodas mūsu darbības rezultātā, ir ļoti dažādi – mazas un lielas lietas, pārstrādājami un nepārstrādājami, no viena materiāla un materiālu kombinācijas. Milzīgais patēriņš ir veicinājis to, ka šobrīd atkritumu uz zemes ir vairāk nekā jebkad agrāk! Lietām un materiāliem nonākot atkritumu izgāztuvēs, rodas vairāki ļaunumi – tiek piesārņotas konkrētās teritorijas, iet postā daudzi vērtīgi materiāli, pūšanas un ķīmisko procesu rezultātā rodas kaitīgas gāzes, kas nonākot atmosfērā, silda mūsu planētu. Daudzi atkritumi līdz izgāztuvēm nemaz nenonāk – tie paliek mežos, pļavās, grāvjos un ezeros. Tie paliek arī augsnē, nonāk dzīvo organismu barības ķēdē, mūsu dzeramajā ūdenī un pēc tam arī mūsu pārtikā.

Lai samazinātu atkritumu daudzumu, mēs piedāvājam projekta īstenošanas laikā ievērot piecus „Zero Waste” (nulles atkritumi) principus, par kuriem vairāk var lasīt www.bezatkritumiem.lv.

Vai tu zināji, ka:

- * Viens Latvijas iedzīvotājs gadā rada apmēram 333 kg atkritumu.
- * Apmēram 30 % jeb 200 000 tonnu no kopējā sadzīves atkritumu svara veido iepakojums.
- * 99% no tā, ko nopērkam, pēc 6 mēnešiem jau ir atkritumu izgāztuvē.
- * Klusajā okeānā ir vieta, kurā koncentrējušies peldoši plastmasas atkritumi divu Teksasas štatu teritorijas lielumā.
- * 45% Eiropas atkritumu nonāk izgāztuvēs, nevis tiek pārstrādāti otrreiz. Izgāztuves ir vienas no lielākajiem metāna (siltumnīcefekta gāze, kas ir 21 reizi spēcīgāka par CO₂) piesārņotājiem un rada negatīvu ietekmi uz klimatu.
- * Tikai 10% no visiem atkritumiem nav pārstrādājami.
- * Katru nedēļu tiek nocirsti 500 000 koki, lai saražotu avīzes, kas nekad netiks pārstrādātas (88% no visām avīzēm).
- * Pārstrādājot lietas otrreiz, mēs ne vien iegūstam vērtīgus materiālus, bet arī ietaupām enerģiju. Ar enerģiju, ko ietaupām, pārstrādājot vienu stikla pudeli, var darbināt datoru 25 minūtes!

Citus interesantus faktus par atkritumiem Latvijā meklē šeit:

www.zalais.lv/lv/iedzivotajiem/kapec-jaskiro-atkritumi/dati-un-fakti/

SAMAZINI

Visefektīvākais veids, kā samazināt atkritumu daudzumu, ir nemaz tos neradīt! Rūpīgi pārdomājot mūsu patēriņa, iepirkšanās un dažādu preču lietošanas paradumus, ir daudz iespēju izvairīties no liekā iepakojuma, pārpalikumiem un nevajadzīgas lietu izmešanas.

Arī projektu ietvaros ir diezgan daudz situāciju, kad apzināti vai nepazināti samaksājam par nevajadzīgām lietām, precēm un pakalpojumiem, sākot no iepirkumu maisiņiem un beidzot ar pasākumu T-krekliem. Īpaši kaitīgas šajā ziņā ir vienreiz lietojamās preces. Rūpīgi plānojot un apsverot katru pirkumu, izmantojot jau esošās lietas, aizņemoties to, ko lietojam reti, ir iespējams ietaupīt

dabas resursus un samazināt atkritumu daudzumu, turklāt tas nozīmē arī mazāk izdevumu un vairāk līdzekļu patiesi svarīgajam.

Šeit atradīsi vēl padomus, kā samazināt atkritumu daudzumu gan ikdienā, gan projekta ietvaros: www.bezatkritumiem.lv/s%C4%81c-ar-iepirk%C5%A1anos/

LIETO VĒLREIZ

Atkritumu izgāztuvēs katru dienu nonāk tūkstošiem vērtīgu lietu, kuras kādam varētu būt noderīgas – mēbeles, grāmatas, sadzīves tehnika un daudz kā cita. Kāpēc? Tā ir radītā patērētāju kultūra – mantas tiek ražotas īsam lietošanas laikam, tās labot nav izdevīgi un reizēm arī nav iespējams, turklāt lietas noveco arī morāli, piemēram, to dizains vairs nav moderns. Tāpēc reizēm ir vieglāk un lētāk nopirkt jaunu lietu, nekā salabot veco; cilvēki nezina, kam atdot nolietotus priekšmetus; sliktas sadarbības un komunikācijas prasmes, kā arī vienkārši slinkums organizēt tālāk nodošanas procesu. Tas ir paradoksāli, ka katru dienu tiek izmantoti miljoniem tonnu dabas resursu, tai pašā laikā labas kvalitātes lietas no tādiem pašiem materiāliem izmetot izgāztuvēs sapūšanai.

Lietu atkārtota izmantošana var notikt dažādos virzienos:

- * Projektā izmanto lietas, kas citiem vairs nav nepieciešamas.
- * Projektā nevajadzīgās lietas nodod citiem tālākai izmantošanai.
- * Projekta ietvaros esi starpnieks tiem, kam ir kaut kas nevajadzīgs, un tiem, kam šīs lietas ir vajadzīgas.

Kā vislabāk organizēt lietu atkārtotu izmantošanu:

- * Sastādot projektam nepieciešamo lietu sarakstu, izpēti, vai kādas no sarakstā minētajām lietām var pirkt lietotas vai aizņemties. Aptaujā savus kolēģus, draugus, paziņas, sociālo tīklu sekotājus, vai viņiem ir pieejams kaut kas no sarakstā minētā. Cilvēki parasti ir ļoti atsaucīgi, un, ja vien būs pārliecināti, ka var tev uzticēties, nepieciešamo noteikti aizdos.
- * Vecus plakātus un *banerus* izmanto kā *flipchart* lapas vai pamatnes dažādiem radošiem darbiem.
- * Izmanto jau reiz lietotas PET pudeles, lai tajās iepildītu ūdeni līdzņemšanai.
- * Neizmet papīru, stikla burkas un pudeles, burbuļplēvi un citus interesantus materiālus. Tos var izmantot kādā no projekta radošajām darbnīcām vai arī nodot kādai no vietējām skolām vai skolēnu pulciņiem.
- * Projekta ietvaros sarīko mantu mainīšanās pasākumu. Lūdz, lai katrs no projekta dalībniekiem atnes kādu lietu, kas nav nepieciešama, pretī iegūstot kāda cita cilvēka nevajadzīgo lietu.
- * Pēc projekta beigām pāri palikušās nevajadzīgās lietas atdod kādam, kam tās noderēs – skolai, dienas centram vai labdarības veikalam „Otrā elpa” (www.otraelpa.lv).

Piemērs – Brocēnu jaunieši apvienojušies zaļajā iniciatīvā, iesaistot vietējos iedzīvotājus projektā „Nemet ārā – atdod jaunietim”. Projekta ietvaros Brocēnu iedzīvotāji nodevuši jauniešiem atkārtotai izmantošanai nevajadzīgus sadzīves priekšmetus, no kuriem daļa pārtapa jaunos izstrādājumos, bet pārējais tiek pārstrādāts otrreizējās izejvielās. Vairāk informācijas meklē šeit: <http://www.tirailatvijai.lv/raksts/8513>

SALABO

Mēs dzīvojam laikā, kad salūzušo ir vieglāk nomainīt ar jaunu, nevis salabot. Bet tieši lietu salabošana būs videi un arī projekta budžetam draudzīgāka izvēle. Salabot var gandrīz visu – sākot no apgērba un beidzot ar sadzīves tehniku, nepieciešams vien laiks, gribēšana un labs meistars.

Labošanu var pārvērst arī par interesantu un izglītojošu aktivitāti – lūdz, lai katrs projekta dalībnieks atnes kādu salūzušu lietu, un kopīgiem spēkiem, pieaicinot pieredzējušu meistar un sagādājot instrumentus, mēģiniet salūzušās lietas salabot. Projekta dalībnieki iegūs jaunas prasmes, atgūs salūzušās lietas, iepazīsies cits ar citu un ar meistar un iegūs iedvesmu arī citām labošanas reizēm.

Piemērs – dažādās pasaules vietās regulāri notiek „Repair Cafe” pasākumi jeb labošanas darbnīcas. Tajās sanāk kopā gan tie, kam ir dažādas labojamas lietas (apgērbs, apavi, sadzīves tehnika, elektronika u.c.), gan tie, kas varētu prast tās salabot. Neformālā atmosfērā dalībnieki palīdz cits citam salabot atnestos priekšmetus, apmainās idejām un prasmēm, kā arī iegūst jaunus paziņas un domubiedrus. Vairāk par labošanas pasākumu konceptu vari lasīt šeit: www.repaircafe.org

PĀRVEIDO

Vairāk lietot nav iespējams? Salabot arī nesanāk? Pārveido! Šeit paveras neierobežotas iespējas radoši izpausties, piešķirot lietām un materiāliem jaunu dzīvi. Drēbes var pārtapt paklājos, velosipēdu detaļas – lampās, krekli – kleitās, vecas mēbeles – jaunās, pudeles – glāzēs. Mums apkārt esošajām lietām un materiāliem ir milzīgs potenciāls, un būtu muļķīgi to neizmantot.

Kur meklēt idejas un padomus lietu pārveidošanai? Internetā var atrast ārkārtīgi daudz dažādu „dari pats” (*do it yourself*) lapu, kurā cilvēki ir apkopojuši bildes un padomus, kā soli pa solim pārveidot lietas. Visbiežāk tiek pārveidotas dažādas ikdienā izmantotas lietas (kastes un bundžiņas, PET pudeles, drēbes, veci žurnāli un plakāti), taču ir arī bezgala daudz ideju, kā pārveidot mēbeles, velosipēdus, vecus datorus un citas „lielgabarīta” lietas. Lieliska iedvesmas krātuve ir portāls www.pinterest.com, kurā, meklējot pēc „do it yourself”, „upcycling”, „eco design” un tamlīdzīgiem atslēgas vārdiem, atradīsiet attēlus ar lietām, kas ieguvušas jaunu veidolu.

Kā projekta ietvaros ieviest lietu pārveidošanas principu?

- * Projektam nepieciešamās mēbeles taisiet paši. Piemēram, krēslus un galdus var izgatavot no dēļiem vai dēļu kastēm.
- * Stikla burkāms ir ārkārtīgi daudz izmantošanas iespēju – tās var pārtapt par pildspalvu turētājām, tējas un kafijas krūzēm vai svečturiem. Tās var apgleznot, aptamborēt vai kā citādi pilnībā izmainīt to izskatu.
- * Dažādi sadzīves sīkumi (piespraudes, naglas, dzijas pavedieni u.t.t.) var kļūt par izejmateriālu radošajām darbnīcām.
- * Kopā ar projekta dalībniekiem paviesojieties kādā stikla darbnīcā. Tur noteikti iegūsi idejas, kā var pārtapt stikla pudeles, kā arī uzzināsi, ko ar tām iesākt mājas apstākļos.
- * Uzaicini kādu mākslinieku, kurš kopā ar projekta dalībniekiem varētu izveidot vides objektu no reiz izmantotiem materiāliem. Tā var būt PET pudeļu skulptūra vai arī pļots, kas būvēts no tukšām piena pakām, vai spogulis no veciem kompaktdiskiem. Būtiski ir laicīgi savākt materiālus, kā arī izdomāt skulptūras galveno ideju.
- * Izmēģini tetrapaku maciņu darbnīcu. Tā ir īsa un vienkārša aktivitāte, bet dalībniekiem sniegs priekšstatu par to, kā pat tik vienkārša lieta kā tetrapaka var pārtapt kādā citā, funkcionālā

objektā. Pamācību atradīsi šeit, kā arī daudzās citās vietnēs internetā:
<http://ej.uz/juicecartonwallet>

Piemērs – „homo ecos:” un MultenKulten kopā veidotās bērnu animācijas filmu darbnīcas, kurās bērni ir izmantojuši dažādus materiālus, lai radītu *stop motion* multiplikācijas filmas:
<http://ej.uz/bernuanimacija>

ŠĶIRO PĀRSTRĀDEI

Tikai tad, ja NEVIENS no iepriekš minētajiem principiem nestrādā, ir vērts lietu nodot otrreizējai pārstrādei. Tas ir pēdējais solis, kad viss cits jau izmēģināts, un ir skaidrs, ka lieta tiešām ir godam nokalpojusi savu mūžu un objektīvu iemeslu dēļ vairs nav izmantojama.

Latvijā ir iespēja šķirot atkritumus – diemžēl ne visur ir pieejami šķirošanas konteineri, un ne visi cilvēki ir informēti par šādu iespēju un gatavi mainīt savus paradumus. Turklāt ne visus atkritumus ir iespējams sašķirot. Latvijā lielākoties ir pieejami konteineri papīram, stiklam, plastmasai un sadzīves atkritumiem, taču tikpat būtiski ir šķirot arī bīstamos atkritumus (baterijas, medikamentus, elektrības spuldzes, sadzīves tehniku u.tml.), elektroniskos atkritumus (mobilos telefonus, datorus u.tml.) un bioloģiskos atkritumus (pārtikas pārpalikumus, augus, lapas u.tml.).

Īpaši svarīgi ir nodalīt parastos atkritumus no bioloģiskajiem atkritumiem, jo bioloģiskie atkritumi, nonākot poligonā, sāk pūt un izdalīt kaitīgas gāzes. Savukārt otrreiz pārstrādājami atkritumi, sajaucoties ar bioloģiskajiem atkritumiem, kļūst netīri, tādējādi zaudējot vērtību un nonākot izgāztuvē. Viena darvas pile var sabojāt visu medus mucu. Rodas divi kaitējumi vienlaicīgi – tiek zaudēts vērtīgs izejmateriāls, un atkritumu izgāztuves kļūst pilnākas.

Kur un kā šķirot atkritumus projekta laikā?

- * Izmantojiet konteinerus un šķirošanas laukumus. Tie ir pieejami gandrīz visās lielākajās pilsētās. Ja nav iespējams šķirot atkritumus jūsu projekta norises vietā, tad noskaidrojiet tuvāko vietu, kur sašķirotos atkritumus varētu nogādāt, un projekta noslēgumā vai nu paši, mājās braucot, nogādājat sašķirotos atkritumus šajā vietā, vai palūdziet to izdarīt kādam, kas uz turieni dosies.
- * **Papīrs:** tas ir viens no visvieglāk šķirojamajiem materiāliem ar daudzām iespējām to nodot otrreizējai pārstrādei. Projekta laikā izveidojiet atsevišķu tvertni izlietotajam papīram, pēc tam to nogādājat kādā no papīra konteineriem. Papīru saspiežot, to var sapakot neliela izmēra kastēs.
- * **Plastmasa:** lai gan arī plastmasas šķirošanai ir daudz iespēju, tomēr jāņem vērā, ka ir dažādi plastmasas veidi, kas tiek atšķirīgi pārstrādāti. Latvijā tiek pārstrādātas PET pudeles, polietilēna maisiņi, atsevišķu veidu kosmētikas iepakojumi, kā arī tetrapakas. To visu varat mest plastmasai paredzētajos konteineros, iepakojumu iepriekš saplacinot un saspiežot, lai tas aizņemtu mazāk vietas. Diemžēl vienreiz lietojamās plastmasas traukus, pārtikas iepakojumu un cita veida plastmasas izstrādājumus Latvijā vēl nevar pārstrādāt – tie, pat iemesti plastmasas konteinerā, vienalga nonāks atkritumu izgāztuvē. Starp citu, PET ir otrais vērtīgākais pārstrādājamais izejmateriāls uzreiz pēc alumīnija.
- * **Stikls:** arī stikls ir vērtīgs izejmateriāls, kuru Latvijā diemžēl pārstrādā salīdzinoši mazos apjomos. Pirms mešanas konteinerā stikla izstrādājumus ir svarīgi izmazgāt, lai tajos nepaliktu organiskās vielas (pārtikas atkritumi u.tml.).
- * **Baterijas:** šis ir viens no bīstamākajiem atkritumu veidiem, un nekādā gadījumā nevajadzētu pieļaut bateriju nokļūšanu atkritumu izgāztuvē, vai, vēl ļaunāk, augsnē vai ūdenī. Nokļūstot dabā, baterijās esošās ķīmiskās vielas un metāli rada milzīgu kaitējumu ekosistēmai un tās iemītniekiem, un, nonākot ūdenī vai pārtikā, arī draudus mūsu veselībai. Par laimi, baterijas

var nodot otrreizējai pārstrādei gandrīz jebkurā pārtikas veikalā, skolā vai degvielas uzpildes stacijā.

- * **Elektroniskie atkritumi:** arī šajos atkritumos ir bīstamas vielas, kā arī dažādi vērtīgi materiāli, kurus iespējams izmantot atkal un atkal. Nolietotus mobilos telefonus, datorus, drukas iekārtas, virtuves tehniku un citas lietas var nodot to tirdzniecības vietās, kā arī atkritumu apsaimniekotāju speciāli izveidotos pieņemšanas punktos (jautā savam atkritumu apsaimniekotājam).
- * **Apģērbs:** lai gan Latvijā apģērbs netiek otrreizēji pārstrādāts, ir daudz iespēju to nodot tālākai izmantošanai tiem, kam tas ir nepieciešams. Interesējieties savas pilsētas vai novada sociālajā dienestā, vietējā draudzē, vai arī nododiet tādām palīdzības organizācijām kā „Sarkanais krusts”, „Pestīšanas armija” vai labdarības veikals „Otrā elpa”.
- * **Komposts:** gandrīz 30% no mūsu atkritumiem sastāv no ēdienu pārpalikumiem un citiem bioloģiskajiem atkritumiem, kurus varētu izmantot kompostā, aiztaupot pūšanas procesus un kaitīgo gāzu izdalīšanos atkritumu izgāztuvēs. Lūdz, lai, gatavojot pārtiku, projekta ēdinātāji šķiro gan iepakojumu, gan kompostu, pēc tam tos nogādājot speciālajos konteineros vai vienojoties ar dārznieku vai lauksaimnieku par tālāku izmantošanu. Ja komposta apjoms ir neliels, tad to var arī aprakt vietējā mežā, rūpīgi noslēpjot rakuma vietu.

Vairāk par atkritumu šķirošanas iespējām konkrētās vietās Latvijā meklē šeit www.atkritumi.lv un šeit www.zalais.lv.

Vai vispār ir jēga šķirot atkritumus? Kāpēc bieži vien visi sašķirotie atkritumi tiek samesti vienā konteinerā? Kā panākt, lai arī jūsu pilsētā būtu iespējams šķirot atkritumus? Lasi šeit www.bezatkritumiem.lv/miti-un-patiesiba-par-atkritumu-skirosanu/

PASĀKUMI DABĀ

Lielākā daļa cilvēku kaut reizi ir piedalījušies organizētās aktivitātēs ārā apstākļos, sākot no sporta spēlēm un piknikiem un beidzot ar vairāku dienu pārgājieniem mežos un kalnos. Vairākums atzīs, ka tā ir bijusi lieliska pieredze, taču ne katrs būs pamanījis, kāda izskatās norises vieta pēc pasākuma beigām. Īpaši labi tādu pasākumu ietekmi uz vidi var redzēt pēc vairāku dienu pasākumiem nemainīgā norises vietā (piemēram, mūzikas festivāli vai nometnes) – kāda izskatās zāle vai kur un cik daudz ir atkritumu, kas notiek ar vietējo mežu un tā iemītniekiem (piemēram, kukaiņiem vai putniem). Bieži vien skats ir bēdīgs. Tas gan nenozīmē, ka visus projekta pasākumus uzreiz vajadzētu pārcelt uz iežogotiem laukumiem un iekštelpām – ievērojot vairākus principus, arī ārā var iemācīties būt tā, lai tas nekaitētu apkārtējai dabai un videi.

Pirms rīko pasākumu pie dabas, ir vērts pārdomāt:

- * **Norises laiku** – kad ir tava plānotā aktivitāte? Ir vērts ņemts vērā gan gaidāmo laika prognozi, gan arī dabas iemītnieku dabisko dzīves ciklu. Piemēram, pavasarī noteiktās vietās noris putnu ligzdošana, kuras laikā labāk tos netraucēt. Cits piemērs – odu un moskītu sezona, kuras laikā labāk neplānot uzturēšanos pie stāvošiem ūdeņiem.
- * **Norises vietu** – kur ir plānota aktivitāte? Vai tā notiks mežā, plavā, purvā, pie jūras, kalnos? Pirms turp ved savus dalībniekus, pārlicinies, vai šī vieta ir piemērota tavai aktivitātei. Noskaidro, vai tā nav īpaši aizsargājama dabas teritorija (to vari izdarīt Dabas aizsardzības pārvaldes mājas lapā – www.dap.gov.lv) – ja ir, tad izpēti, kur drīkst iet un ko darīt. Īpaši aizsargājamās dabas teritorijās ir jābūt īpaši uzmanīgiem, jo to ekosistēmas ir jutīgākas un trauslākas nekā citās vietās, un vieglāk reagē uz dažādām pārmaiņām un piesārņojumu. Aizsargājamās vietas citur pasaulē vari aplūkot šeit: www.protectedplanet.net/
- * **Grupās lielumu** – cik daudz cilvēku dosies tev līdzi? Ietekme uz vidi nereti ir tieši proporcionāla iesaistīto cilvēku skaitam – iedomājies, kāda ietekme būs no piecu cilvēku piknika tavā pagalmā, un ko aiz sevis atstās 500 cilvēku pikniks tavā pagalmā. Ārā labāk doties mazākās grupās, un ja pasākums noris ilgāk par trīs dienām, nepalikt vienā un tajā pašā vietā. Turklāt mazas grupas ir vieglāk vadīt un organizēt, un to pārvietošanās prasa mazāk laika.

“NEATSTĀJ PĒDAS” PRINCIPI

Septiņi “Neatstāj pēdas” principi ir veidoti ar mērķi mazināt ārā pasākumu ietekmi uz vidi. Tie sniedz praktisku ieskatu, ko katrs no mums var darīt un nedarīt pārgājienu, laivu braucienu, nometņu, pikniku un līdzīgu aktivitāšu laikā, lai mūsu klātbūtne dabai nodarītu pēc iespējas mazāku kaitējumu. Dari visu, lai pasākums dabā neatstātu nekādas tavas darbības pēdas.

Princips Nr. 1 – plāno un gatavojies! Slikti sagatavojušies cilvēki negaidītās situācijās visbiežāk izvēlas risinājumus ar lielāku ietekmi uz vidi vai kas pašus nostāda riskantā situācijā. Piemēram, sliktas plānošanas rezultātā var tikt izvēlēta nepiemērota nometnes vieta, jo grupa nav varējusi sasniegt izvēlēto galamērķi, vai arī var rasties pārāk daudz atkritumu vai tikt nepareizi veidoti uguns kuri. Laicīgi plāno gan maršrutu, gan nepieciešamo pārtikas daudzumu un ekipējumu, kā arī padomā, kuras lietas var lietot visa grupa kopā, lai katram dalībniekam nav jāņem savējā.

Princips Nr. 2 – nebojā augsni! Augsnei rodas kaitējums, kad tās virsma ir noplicināta tik ļoti, ka vairs nespēj atjaunoties. Labs piemērs tam ir daudzreiz izmantotas ugunsкура vietas, takas un izmīdīti laukumi – tur vairs nekas neaug un nedzīvo. Tādēļ vietās, kas tiek bieži un intensīvi izmantotas, ir labāk tās turpināt izmantot, lai novērstu jaunus bojājumus (staigāt pa jau iemītām takām, nevis veidot jaunas; ugunscurus veidot jau esošās ugunscuru vietās utt.). Savukārt vietās, kas netiek bieži izmantotas, labāk izklīdēt aktivitātes, lai viena vieta tiktu traumēta tikai vienu reizi (piemēram, ejot pa mežu, neiet visiem vienā rindā, bet katram izvēlēties savu ceļu; nekurināt ugunscuru divreiz vienā vietā; pārvietot nometni katru dienu citur utt.).

Princips Nr. 3 – tiec vaļā no atkritumiem tam atbilstošā veidā! Atkritumi ir cilvēku radīts izgudrojums, dabā nav pārpalikumu. Visus atkritumus, izņemot ēdienu pārpalikumus, vienmēr sapako un nes sev līdzī un izmet tam paredzētā atkritumu tvertnē. Pārtikas atkritumus drīkst aprakt kādā mazāk redzamā vietā, pārklājot rakuma vietu ar zariem un lapām. Arī no cilvēka ķermeņa radītiem atkritumiem (urīna un ekskrementiem) un dažāda veida “notekūdeņiem” (piemēram, trauku mazgāšanas ūdens) arī ir jāatbrīvojas pareizā veidā – izkrot bedri drošā attālumā no ūdens tilpnēm (upēm, ezeriem) un pēc tam nomaskējot rakuma vietu, lai tā nebūtu redzama.

Princips Nr. 4 – ja kaut ko atrodi, atstāj dabā! Neņem līdzī akmeņus, augus, arheoloģiskus artefaktus un citus objektus, lai arī citi dabas apmeklētāji un baudītāji var šīs lietas atrast un priecāties par tām. Pēc iespējas izvairies traumēt augsni, kokus, akmeņus, kā arī, ja kaut ko esi pārveidojis, tad aizejot saliec visu sākotnējā kārtībā (piemēram, attīrot vietu teltij, aizejot saliec zarus un lapas atpakaļ tā, kā bija sākumā). Necērt kokus, nedzen koku stumbros naglas, netaisi lielus akmeņu krāvumus utt.

Princips Nr. 5 – samazini ugunscuru ietekmi! Maltīšu gatavošanai ieteicams izmantot pārnēsājamus degļus, taču, ja no ugunscura kurināšanas nav iespējams izvairīties, tad izmanto jau esošās ugunscura vietas vai arī veido paceltos ugunscurus, kuru pamatnei izmantotas vairākas kritušu koku un zemes kārtas, tādējādi neradot paliekošu augsnes bojājumu. Kurināšanai izmanto tikai kritušus un nokaltušus kokus.

Princips Nr. 6 – cieni dabu un tās iemītniekus! Netraucē un speciāli neizaicini dzīvniekus, esi uzmanīgs pret putniem un to ligzdošanas vietām, neaiztiec un neposti dzīvnieku mītnes un nebaro tos. Dabā esot, centies būt kluss un vērīgs – pat mazākie trokšņi reizēm var aizbaidīt dzīvniekus kilometriem tālu.

Princips Nr. 7 – ņem vērā citus apmeklētājus un ceļotājus! Cieni tos, kas šajā vietā būs pēc tevis. Vienmēr savāc aiz sevis, esi kluss un netraucē citus, un palīdzi, ja kāds nokļuvis nelaimē.

Vairāk informācijas atradīsi www.lnt.org

IETEKMES KOMPENSĒŠANA

Pat tad, ja visu izdari pēc labākās sirdsapziņas, ne vienmēr varēsi nodrošināt, ka tavš projekts neatstāj nekādu ietekmi uz vidi. Īpaši tad, ja tas ir lielāka mēroga pasākums, sekas jutīs gan pasākuma vieta, gan tuvējie iedzīvotāji. Ir labi, ja tu un tava projekta dalībnieki varat kompensēt šo ietekmi un

neērtības, ko esat radījuši vietējai kopienai. Tas parādīs, ka jums nav vienalga. Uzzini, kas būtu visvairāk nepieciešams, un izdari to – vietējie iedzīvotāji un daba to noteikti novērtēs!

Stādi kokus! Sazinies ar vietējo pašvaldību vai privātiem mežu īpašniekiem un uzzini, kur būtu nepieciešams iestādīt kokus. Aicini pievienoties vietējās skolas un citus interesentus un padari koku stādīšanu par vietēja mēroga notikumu. Kas zina – varbūt tieši tādā veidā iegūsi jaunus domubiedrus un atbalstītājus nākamo projektu veidošanai.

Organizē talku! Organizētas talkas visbiežāk notiek pavasarī vai rudenī, taču iespēja sakopt kādu noteiktu teritoriju ir jebkurā gada laikā. Uzzini, vai ir kāda talka, kurai vari pievienoties, vai arī saorganizēji ar draugiem paši savējo. Tas noteikti būs notikums, ja 20 svešinieki kādā sestdienā pēkšņi sakops vietējo parku.

Palīdzi uzturēt teritoriju! Palīdzi projekta norises vietai izskatīties sakoptai un tīrai – nopļauj zāli, palīdzi uzlikt soliņus vai ierīkot bērnu rotaļu laukumu. Pajautā vietējiem iedzīvotājiem, kas būtu visvairāk nepieciešams, un izdari to.

Piemērs - *Give&Get* festivāls, kas jau vairākus gadus notiek vasarā kādā vietā Latvijā. Festivāls ir veidots kā dabai un cilvēkam draudzīgs izglītojošs un izklaidējošs vairāku dienu pasākums parkā, kurā apvienota mūzika, radošās darbnīcas un izklaidējošas aktivitātes. Visi dalībnieki piedalās kā festivāla līdzautori, katrs var vadīt kādu aktivitāti, un dabas un vides apziņa ir viena no festivāla filozofijas centrālajām tēmām. Pirms festivāla norises tiek rīkotas vairākas talkas teritorijas iekārtošanai, pēc festivāla viss tiek kopīgiem spēkiem sakopts, un arī gada laikā līdz nākamajai vasarai vairākas reizes festivāla organizatori palīdz vietējiem iedzīvotājiem uzturēt parku teritorijas.

<http://www.giveandget.lv>

IDEJAS PROJEKTU AKTIVITĀTĒM

Videi draudzīga rīcība nav tikai kaut kas, ko dara „trakie zaļie” – tā ir domāta visiem, un to būtu svarīgi iekļaut un integrēt visās projektu aktivitātēs, sākot no *enerdžaizeriem* un beidzot ar lomu spēlēm un sporta pasākumiem. Šie jautājumi palīdzēs pārdomāt un pielāgot aktivitāšu saturu un formu:

- * **Kādi un cik daudz resursu būs nepieciešams konkrētai aktivitātei, un kā tos varam izmantot pēc iespējas gudrāk un videi draudzīgāk?** Sliktais piemērs būtu rakstīt uz *flipchart* lapām tikai uz vienas puses vai arī spēlēt to spēli, kurā kāds tiek ietīts tualetes papīrā no galvas līdz kājām. Padomā, kā pēc iespējas efektīvāk var izmantot jau esošos materiālus, nevis pirkt jaunus.
- * **Vai aktivitāte ir piemērota grupas vajadzībām un tai ir jēga?** Tas var likties acīmredzami, taču reizēm kaut kas tiek darīts tikai tāpēc, ka jādara, vai tāpēc, ka tas ir programmā, neaizdomājoties, vai no tām būs ieguvums. Pārdomā par aktivitāšu pievienoto vērtību, pretējā gadījumā tu riskē lieki iztērēt savu laiku, enerģiju un resursus.
- * **Vai tavam projektam nepieciešamais jau ir pieejams, izdomāts, uzrakstīts?** Radošums ir vērtīga īpašība, bet arī to vajag izmantot gudri. Izdomāt ko jaunu ir interesanti, bet varbūt tas jau ir izdomāts, uztaisīts, atrodams? Izmantojot jau esošas lietas un konceptus, tu ietaupīsi laiku un resursus, ko varēsi izmantot kam citam.

10 IDEJAS VIDES TEMATU IEKĻAUŠANAI PROJEKTA PROGRAMMĀ

Vide un ilgtspēja ir saistīta ar visu, ko darām, un visām globāli aktuālajām jomām – sociālajiem jautājumiem, iekļaušanu, cilvēktiesībām, finansēm, tehnoloģijām utt. Pat, ja tavs projekts ir par kādu citu tēmu, vides jautājumus vari interesanti un radoši iekļaut projekta programmā, tādā veidā atspoguļojot dažādu jomu savstarpējo saistību. Šeit ir 10 idejas, kā to izdarīt, un tev noteikti ir arī pašam savējās.

1. Ekoloģiskās pēdas nospiedums

Ekoloģiskās pēdas nospiedums mēra cilvēku ietekmi uz Zemes ekosistēmām jeb pieprasījumu pēc dabas kapitāla attiecībā pret Zemes ekoloģisko kapacitāti šos resursus piedāvāt. Vienkārši runājot, ekoloģiskās pēdas nospiedums parāda, cik zemeslodes mums vajadzētu, ja visi dzīvotu tā, kā tu. Pasaules vidējais rādītājs ir 1,5, taču mums pagaidām ir tikai viena zemeslode.

Projekta laikā dalībniekus vari iepazīstināt ar ekoloģiskās pēdas nospieduma konceptu un aprēķināt katra individuālo ietekmi uz Zemi, kā arī salīdzināt rezultātus un diskutēt par risinājumiem.

Šeit pieejami vairāki ekoloģiskās pēdas kalkulatori:

www.pdf.lv/epeda/epeda.html

www.footprintnetwork.org

www.footprint.wwf.org.uk/

www.ecologicalfootprint.com/

2. Zināšanu stacijas

Šī ir metode, kuru var izmantot, lai dotu iespēju grupai un tās dalībniekiem dalīties savās zināšanās un pieredzē par vides un ilgtspējas jautājumiem. Katra dalībnieka uzdevums ir sagatavot prezentāciju, video, stāstījumu, bilžu izlasi vai dziesmu, ko gribētu parādīt pārējiem. Piemēram, derēs stāsts „Kā es kļuvu par veģetārieti” vai „10 iemesli, kādēļ man patīk braukt uz darbu ar riteni”. Katrā sesijā pieci cilvēki nostājas katrs savā vietā telpā, un pārējie kļūst par klausītājiem un skatītājiem. Auditorija mazākās grupās pārvietojas no vienas „zināšanu stacijas” pie citas. Nākamajā dienā turpini dalīšanos zināšanās un pieredzē ar nākamajiem pieciem cilvēkiem. Tu būsi pārsteigts, cik daudz projekta dalībnieki jau zina un ir gatavi rīkoties vides labā.

3. Velobrauciens

Nereti projektu ietvaros tiek plānotas ekskursijas un izbraukuma vizītes. Kādēļ gan ceļā nedoties ar velosipēdiem? Tādā veidā dalībniekiem būs iespēja izkustēties, kā arī praktiski izmēģināt vienu no videi draudzīga transporta iespējām. Pozitīvas emocijas ir garantētas.

4. Otrreizējās pārstrādes radošā darbnīca

Kopā iemācieties, kā no vecām lietām radīt jaunas. Pieaicini kādu no vietējiem māksliniekiem vai dizaineriem. Ja tas nav iespējams, internetā ir tūkstošiem ideju, kā jau reiz izmantotus materiālus pārvērst jaunus priekšmetos. Varat izmantot papīru, drēbes, plastmasas maisiņus, PET pudeles, vecas mēbeles un citus pieejamos materiālus. Pēc tam nofotografējiet rezultātu un ievietojiet sociālajos medijos.

Piemērs – *modesTalkas* pasākumi, kas daudzkārt ir notikuši Rīgā un citur Latvijā. Tie ir radošās industrijas pasākumi, kuros dalībnieki palīdz cits citam radīt jaunus tērpus un aksesuārus no drēbēm un dažādiem materiāliem, kurus katrs var atrast savās mājās, bet ikdienā vairs neizmanto. *modesTalkā* tiek aktualizēta gan vides, gan radošās domāšanas vērtība – savas vecās lietas nevis izmest ārā, bet pārdomāt, ko jaunu no tā varētu izveidot un radīt, turklāt darot to kopā ar citiem.

Dažas vietnes internetā, kur meklēt idejas:

www.craftgawker.com/

www.pinterest.com izmantojot atslēgas vārdus „upcycling”, „DIY” vai „recycling”.

www.upcyclethat.com/

5. Ēst gatavošanas darbnīca

Kopīga pārtikas gatavošana un ēšana nenovēršami ir daudzu projektu sastāvdaļa. Kāpēc gan nepārvērst to par aktivitāti, kurā dalībnieki iemācās ko jaunu par vidi un ilgtspēju? Konkurss par labāko veģetāro recepti, radošs pētījums par to, no kurienes un cik tālu „nāk” projekta brokastis, iepakojuma vākšana un svēršana – tās ir tikai dažas idejas. Uzaicini ciemos kādu pavāru, kas prot pastāstīt par videi draudzīgu pārtiku, kā arī nodemonstrēt dažus „trikus”.

6. Labais darbs apkārtējiem cilvēkiem

Izdomā jaunus, radošus veidus, kā pastāstīt vietējiem iedzīvotājiem par savu projektu – viens no tiem var būt kāds labs, vērtīgs darbs vai ieguldījums vietējā kopienā. Atvērtās radošās darbnīcas vai lekcijas, koku stādīšana, viesošanās vietējā skolā, videi draudzīgas maltītes gatavošana vietējām ģimenēm – tās ir tikai dažas idejas. Pajautā dalībniekiem pašiem, ko viņi gribētu darīt, un kā to izdarīt pēc iespējas videi draudzīgāk.

7. Eksperta lekcija par vidi un ilgtspēju

Reizēm nav slikta doma uzaicināt ciemos kādu, kas prot saistoši pastāstīt par kādu konkrētu vides tematu. Tas var būt universitātes pasniedzējs, vietējais vides aktīvists, lēmumu pieņēmējs vai „zaļais” uzņēmējs. Nebaidies jautāt, tu būsi pārsteigts, cik ļoti cilvēkiem patīk dalīties ar savu stāstu un pieredzi, turklāt tas var kalpot kā iedvesmojošs piemērs dalībniekiem, lai uzsāktu ar vidi saistītu iniciatīvu savā kopienā.

Kur meklēt ekspertus? Pamēģini šajās organizācijās:

- biedrība „homo ecos:” (www.homoecos.lv)
- Vides izglītības fonds (www.videsfonds.lv)
- biedrība „Zaļā brīvība” (www.zb-zeme.lv)
- Latvijas Zemes draugi (www.zemesdraugi.lv)
- Pasaules Dabas fonds (www.pdf.lv)

8. Filma vai TED runa par vides un ilgtspējas jautājumiem

Cilvēki mūsdienās tik daudz laika pavada, skatoties dažādus video. Kādēļ gan projekta laikā to nepārvērst par iedvesmojošu un izglītojošu pieredzi? Arī filmu vakari ir kļuvuši ļoti populāri, un šobrīd ir pieejamas daudzas labas filmas par vides jautājumiem, kas gandrīz vienmēr ir saistīti arī ar citām aktuālām tēmām – globālo ekonomiku, radošumu, nabadzības mazināšanu, sociālo vienlīdzību u.c. Pēc video vai filmas noskatīšanās, ierosini diskusiju, pārrunājot redzēto un radot idejas, kā to ieviest dzīvē un ikdienā.

Noderīgi video un filmu resursi:

- www.ted.com
- www.truththeory.org/
- www.homethemovie.org/

9. Foto konkurss par videi draudzīgiem risinājumiem

Projekta pasākuma laikā izsludini foto konkursu par labāko ar videi draudzīgiem risinājumiem un paradumiem saistīto bildi. Dod dalībniekiem stundu laiku un uzdevumu vietējā kopienā pamanīt un nofotografēt ko tādu, kas arī citus iedvesmotu rīkoties videi draudzīgāk. Salieciet visas bildes kopā, pārrunājiet redzēto, kā arī kopā izvēlieties interesantākās fotogrāfijas. Šī ir laba aktivitāte, jo cilvēkiem

vajadzēs intensīvi domāt un vērot apkārtni, izvērtēt redzēto, kā rezultātā viņi mācīsies no savas pieredzes un viens no otra.

10. Vienas dienas eksperiments

Vairāku dienu gara projekta pasākuma laikā ierosini veselu dienu visai grupai izmēģināt kādu jaunu, ar videi draudzīgiem paradumiem saistītu lietu – vienu dienu neēst gaļu, vienu dienu iztikt bez elektrības, vienu dienu, pārvietoties tikai ar kājām utt. Tā būs iespēja izmēģināt jaunus paradumus, iegūt jaunu pieredzi un pēc tam mēģināt to piemērot arī savā dzīvē. Jā, tas var nebūt viegli, bet katrs taču var izdzīvot ārpus ierastās komforta zonas vienu dienu, vai ne?

Šeit ir stāsts par kādu ģimeni, kas to darīja veselu gadu – www.noimpactproject.org/

Citi noderīgi resursi ar vidi un ilgtspēju saistītām aktivitātēm:

www.worldmapper.org/

www.gapminder.org/

www.wagggsworld.org/en/resources/document/view/3833

www.ifm-sei.org/files/up/ATACC-publication-web.pdf

www.esdtoolkit.org/

NODERĪGI RESURSI

Biedrība „homo ecos:”

www.homoecos.lv

Nevalstiskā organizācija Latvijā, kura saprotamā veidā uzrunā plašu sabiedrību un piedāvā risinājumus līdzsvarotai un ilgtspējīgai attīstībai, nekaitējot mūsu planētai.

International Young Naturefriends (IYNF)

www.iynf.org

Starptautiska organizācija, kas apvieno 19 „Young Naturefriends” un viņu paspārnē esošās organizācijas visā Eiropā. Tā ir dibināta 1975. gadā, un šobrīd apvieno vairāk nekā 120 000 jauniešus, kuriem rūp vides, ilgtspējas, dabas aizsardzības un āra piedzīvojumu izglītības jautājumi.

World Student Christian Federation of Europe

<http://wscf-europe.org/>

Studentu organizācija, kas ir daļa no pasaules kristīgo studentu kustības. Darbojas sabiedrības dialoga, ekumenisma, sociālā taisnīguma un miera veicināšanas jomās.

Green ToolBox („Zaļo darbarīko kaste” pilnā versija angļu valodā)

homoecos.lv/lv/es-iesakam/izdotas-ilgtspejas-vadlinijas-jauniesu-projektu-veidosanai

„Green ToolBox” ir šīs rokasgrāmatas oriģinālā versija angļu valodā, garāka un detalizētāka, un ierobežotā daudzumā pieejama arī drukātā formātā.

„Story of Stuff” filmas un metodiskie materiāli

www.storyofstuff.com

Vienkāršas un iedvesmojošas animācijas filmas par dažādiem ar vidi, ilgtspēju, pārmaiņu aktīvismu saistītiem jautājumiem, saprotami izskaidrojot, kas, piemēram, ir nogājis greizi ar lietu ražošanas, pirkšanas un pārdošanas sistēmu, vai kāpēc vajadzētu īpašu uzmanību pievērst kosmētikas sastāvam. *YouTube* tās pieejamas arī ar subtitriem latviešu valodā.

TED runas

www.ted.com

Izcilu cilvēku izcilas runas par izcilām idejām, kas ir mainījušas un var mainīt pasauli. Daudz labu runu arī par vides un dabas tematiem, piemēram, par atjaunojamo enerģiju, ilgtspējīgu dizainu un pilsētplānošanu un dabas kapitālu.

Iesakām šīs TED runu izlases:

http://www.ted.com/playlists/58/the_end_of_oil.html

http://www.ted.com/playlists/28/sustainability_by_design.html

„Truth Theory” dokumentālo filmu izlase

<http://www.truththeory.org/>

Interneta vietne, kur neregistrējoties un bez maksas iespējams tiešsaistē skatīties dažādas nekomerciālas, iedvesmojošas filmas par plaša mēroga sociāliem un globāliem jautājumiem.

Klimata pārmaiņu un vides aktīvisma rokasgrāmata

<http://www.ifm-sei.org/toolbox/all-together-against-climate-change>

„The International Falcon Movement – Socialist Educational International” veidots praktisks izglītojošs materiāls par klimata pārmaiņām un vides aktīvismu. Tajā atradīsies teorētiskus skaidrojumus, praktiskas metodes (spēles, *enerdžaizerus*, grupu uzdevumus utt.) klimata pārmaiņu aktualizēšanai, vides aktīvisma plānus un citas noderīgas lietas.

„Tīrai Latvijai” ziņu portāls

www.tirailatvijai.lv

Interneta vietne, kur vienkopus atradīsiet visdažādākās ziņas, jaunumus un rakstus par to, kas notiek dabas un vides aizsardzības jomā Latvijā. Piemērota vieta, kur pastāstīt arī par savu „zaļo” projektu.

Žurnāla „Vides vēstis” arhīvs

<http://www.videsvestis.lv/>

Interneta vietne, kurā var iepazīties ar žurnāla materiāliem, meklēt rakstus pēc atslēgas vārdiem un uzzināt par aktualitātēm vides un dabas jomā Latvijā.

Rokasgrāmata par klimata pārmaiņām un pārtikas drošību

<http://www.wagggsworld.org/en/news/1488>

Vispasaules skautu un gaidu apvienība (WAGGGS) ir izstrādājusi praktisku rokasgrāmatu "Food Security and Climate Change: Challenge Badge" par pārtikas un klimata pārmaiņu jautājumiem ar dažādām aktivitāšu idejām, kuras izmantot darbā ar bērniem un jauniešiem.

„Latvijas Zaļā punkta” Vides izglītības programma

http://www.zalais.lv/lv/vides_izglitiba/vides_izglitiba/

Izglītojoši materiāli, stundu plāni un programmas, nodarbību apraksti tiem, kas bērniem un jauniešiem grib pastāstīt vairāk par atkritumu tematiem. Pieejama arī informācija par apmācību un semināru iespējām.

PAR ROKASGRĀMATAS AUTORIEM

Madara Peipiņa

Klimata programmas vadītāja biedrībā „homo ecos:”, jau vairāk nekā desmit gadus strādā jauniešu neformālās izglītības, jauniešu līdzdalības, starpkultūru izglītības un ilgtspējīgas attīstības jomās. Īpaši interesē vides komunikācija un tas, kā vides un ilgtspējas jautājumus integrēt it visā, ko darām.

www.twitter.com/madarapeipina

madara.peipina@homoecos.lv

Ilze Jēče

„International Young Naturefriends” organizācijas vadītāja, pārliecināta pārmaiņu aktiviste un komplimentāro terapiju speciāliste, kura ikdienā strādā ar ilgtspējīgas attīstības, sociālā un vides taisnīguma, kopienu veidošanas, jauniešu līdzdalības un iedvesmojoša aktīvisma jautājumiem.

ilze@iynf.org

Ewa Iwaszuk

„International Young Naturefriends” projektu vadītāja, kurai rūp vides un sociālā taisnīguma jomas, šobrīd īpaši aizrāvusies ar neformālās izglītības, ilgtspējas un radoša aktīvisma jautājumiem. Mācās, kā dzīvot saskaņā ar saviem eko-principiem. Dzīvo un strādā Prāgā.

ewa@iynf.org

Pawel Pustelnik

Doktorantūras students Kārdifas Universitātē, pēta klimata pārmaiņu, ilgtspējīga transporta un CO₂ emisiju tirdzniecības jomas. Strādā Eiropas Pasaules Kristīgo Studentu Federācijā un *Jewrnalism.org*, brīvajā laikā patīk skriet un gatavot ēst.

pawel.pustelnik@gmail.com

Anete Liepiņa

Tulkotāja, kuru īpaši interesē vides un cilvēktiesību jautājumi, studējusi politikas zinātni un vides pārvaldību un tiesības. Šobrīd darbojas projektā „Ilgtspējīga universitāte” un veido publikācijas par atomenerģiju, ilgtspējīgām izvēlēm un citiem vides jautājumiem.

anete.lindchen@gmail.com

Ivan Blazek

Studējis ekonomiku un starptautiskās attiecības, šobrīd strādā „International Young Naturefriends” Prāgā. Īpaši interesē ilgtspējīgas attīstības, globalizācijas ētikas un publiskās izvēles jautājumi. Brīvajā laikā patīk āra piedzīvojumu aktivitātes, kāršu spēles un daiļliteratūra.

ivan@iynf.org

Vanessa Hofeditz

Aktīva „International Young Naturefriends” brīvprātīgā, šobrīd studē Eiropas un ilgtspējas studiju programmā. Strādā Eiropas vides politikas, ilgtspējīga tūrisma un āra dzīves izglītības jomās.

vanessa@iynf.org