



# CHROŹMY KLIMAT



## I WODĘ!



**Jak KAŻDY  
z nas  
może  
pomóc?**

### ✓ OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ ELEKTRYCZNĄ

np. wymień żarówki na energooszczędne świetlówki lub lampy LED. Stosowanie żarówek energooszczędnych zmniejsza pobór prądu nawet o 80%.

• Wylączaj lampy oraz urządzenia z których nie korzystasz. Pralkę i zmywarkę włączaj tylko gdy są pełne (oszczędzisz wodę i energię). Obniż nieco temperaturę prania. Korzystaj z odnawialnych źródeł energii (OZE).

### ✓ ZMNIEJSZ ZUŻYCIE WODY

np. zakręcaj kran kiedy myjesz zęby, bierz prysznic zamiast kąpeli – oszczędzisz wodę i energię potrzebną na jej podgrzanie.

Napraw kapące krany.

Na kranie zamontuj perlator, by zmniejszyć zużycie wody.

### ✓ WYBIERAJ TRANSPORT PRZYJAZNY ŚRODOWISKU

np. staraj się poruszać pieszo lub rowerem, a nie samochodem, jest to zdrowsze i bardziej ekonomiczne. Tam, gdzie to możliwe, korzystaj z transportu publicznego.

Wybieraj podróż pociągiem zamiast samolotem.

### ✓ RÓB ŚWIADOME ZAKUPY

np. kupuj tylko to, co jest Ci naprawdę potrzebne, najlepiej produkty lokalne.

Nie marnuj jedzenia. Ogranicz konsumpcję mięsa.

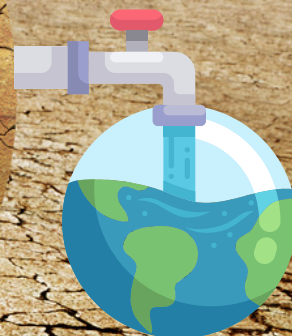
Kupuj tylko tyle, ile naprawdę potrzebujesz.

### ✓ DBAJ O EKOSYSTEM

np. postępuj tak, aby produkować jak najmniej odpadów, sadź drzewa, oszczędzaj papier.



**Więcej informacji  
znajdziesz na  
kolejnych stronach  
niniejszej ulotki.**



Kampania edukacyjna współfinansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach realizacji projektu "Wzmocnienie potencjału OSP Jasieniec i poprawa bezpieczeństwa poprzez zakup nowego, ciężkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego".



Fundusze Europejskie  
dla Mazowsza



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Mazowsze.**  
serce Polski

# JAK KAŻDY Z NAS MOŻE POMÓC?



## W PRZECIWDZIAŁANIU ZMIANOM KLIMATU I W OCHRONIE ZASOBÓW WODNYCH



### Oszczędzaj energię

1. Wyłączaj urządzenia z prądu na noc i przed wyjściem z domu.
2. Odłączaj ładowarkę, gdy nie ładujesz urządzeń.
3. Ustaw opcję oszczędzania prądu w swoim komputerze, jeśli jest taka możliwość.
4. Nie wkładaj do lodówki ciepłych posiłków - powodują zwiększenie zużycia energii i zwiększają emisję dwutlenku węgla; poza tym sprzęt może ulec uszkodzeniu.
5. Używaj żarówek energooszczędnych.
7. Korzystaj ze światła naturalnego w ciągu dnia, zamiast włączać światło.
8. Gotuj na małym ogniu - zaoszczędzisz energię i zmniejszysz emisję dwutlenku węgla; pamiętaj o przykrywaniu garnka, żeby skrócić czas gotowania.
9. Gotując wodę w czajniku elektrycznym nie wlewaj wody do pełna - używaj jak najmniejszej ilości wody.
10. Pierz w niższej temperaturze, bo wtedy pralka pobiera mniej prądu - 20 stopni mniej to nawet o 1/3 mniejsze zużycie energii elektrycznej.
11. Nie otwieraj piekarnika zbyt często podczas pieczenia, bo wtedy ucieka z niego ciepło. Na kilka minut przed końcem pieczenia, możesz go wyłączyć - i tak będzie emitował ciepło.



### Zmniejsz zużycie wody

1. Zakręcaj kran, kiedy myjesz zęby.
2. Biorąc prysznic lub myjąc włosy - nanieś kosmetyk, a dopiero potem spłucz.
3. Nie marnuj zimnej wody z kranu zanim zaczniesz lecieć ciepłą - zbierz ją i wykorzystaj do podlania roślin, mycia podłogi lub samochodu.
4. Dla umycia sterty brudnych naczyń warto użyć zmywarki, ale nigdy nie róbmy tego przy małej ilości naczyń - wtedy lepiej zmywać ręcznie!
5. Jeśli nie masz zmywarki, napełnij jedną komorę zlewu wodą i myj w niej naczynia, a drugą komorę wykorzystaj do płukania naczyń pod strumieniem wody.
6. Nastawiaj pralkę tylko, gdy masz dostateczną ilość brudnej odzieży. Ustaw program EKO, który wykorzystuje mniejszą ilość wody.
7. Resztki wody po gotowaniu wykorzystaj do podlewania kwiatków.
8. Dbaj o szczelność kranów i spłuczek.
9. Gromadź deszczówkę - możesz ją wykorzystać do prac porządkowych lub podlewania roślin.



### Wybieraj transport przyjazny środowisku

Idealnym rozwiązaniem dla ochrony jakości powietrza i zapobiegania zmianom klimatu jest poruszanie się pieszo lub jazda na rowerze. Wynikające z nich korzyści dla naszego zdrowia, kondycji i ogólnego samopoczucia są nieocenione.

W przypadku dłuższych dystansów dobrym sposobem na zmniejszenie zanieczyszczenia środowiska spalinami samochodowymi jest transport zbiorowy. Warto więc korzystać z komunikacji publicznej.

Wybierajmy podróż pociągiem zamiast samolotem, ponieważ te drugie emitują ogromne ilości CO<sub>2</sub> do atmosfery.

W ostatnich latach modnym zjawiskiem stał się carpooling, czyli udostępnianie wolnych miejsc w samochodzie dla osób podróżujących w tym samym kierunku.



### Rób świadome zakupy

Kupując rzeczy, które później wyrzucamy, produkujemy śmieci i przyczyniamy się do postępowania zmian klimatu. Dlatego, starajmy się, żeby nasze zakupy były dobrze przemyślane. Oto kilka praktycznych wskazówek:

1. Idąc na zakupy pamiętaj, żeby zabrać ze sobą torbę wielokrotnego użytku zamiast kupować kolejną reklamówkę.
2. Kupuj produkty z upraw ekologicznych w opakowaniach przyjaznych dla środowiska.
3. Przechowuj żywność we właściwy sposób, np. większość warzyw i owoców - na dolnej półce w lodówce, ale pomidory w temperaturze pokojowej.
4. Kupuj ekologiczne detergenty i kosmetyki.
5. Wybieraj produkty lokalne i sezonowe, dzięki temu ograniczysz energochłonny transport.
6. Kupuj produkty z ekologicznym certyfikatem „fair trade”.
7. Ogranicz konsumpcję mięsa. Jego produkcja wiąże się z intensywną emisją CO<sub>2</sub> i metanu.
8. Unikaj produktów jednorazowych, wybieraj produkty trwałe i wysokiej jakości, tak aby służyły ci jak najdłużej.
9. O ile to możliwe kupuj produkty wykonane z surowców wtórnych, ich produkcja pochłania mniej energii.
10. Masz wątpliwości, czy coś kupić? Nie kupuj.



### Sadź drzewa, dbaj o ekosystem

Drzewa produkują tlen i pochłaniają dwutlenek węgla, którego nadmiar przyczynia się do globalnych zmian klimatu. Są środowiskiem życia wielu gatunków zwierząt, ptaków, owadów i roślin. Wycinka drzew natomiast skutkuje m.in. zwiększeniem wydzielania dwutlenku węgla oraz katastrofami takimi jak powódzie i susze.

Przebywając w lesie, nie zaśmiecaj go i nie rozpalaj ognisk. Pamiętaj, że porzucona w lesie torebka plastikowa szkodzi nie tylko glebie, ale także zagraża zwierzętom, które mogą się w nią zaplątać. Nie hałasuj, aby nie płoszyć zwierząt.

Bierz udział w akcjach sprzątania lasu lub inicjuj je. Nie marnuj papieru i wyrzucaj go do pojemników na makulaturę. Wspieraj akcje sadzenia drzew oraz zachęć swoich bliskich i przyjaciół, aby robili to samo!

**OGRANICZ ZUŻYCIE PLASTIKU** czy produktów jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych (SUP).

Nie wyrzucaj starego sprzętu tylko dlatego, że ci się znudził - część produkowanych przez nas elektrośmiec, czyli zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, trafia do firm, które przewożą je do krajów ubogich. Tam najbardziej pracują przy odzyskiwaniu cennych materiałów z elektrośmiec. Działalność ta jest nie tylko szkodliwa dla środowiska, ale także śmiertelnie niebezpieczna z powodu substancji chemicznych zawartych w elektrośmeciach, takich jak: ołów, halogenki, rtęć, freon, azbest, kadm i wiele innych.



### Korzystaj z odnawialnych źródeł energii

OZE wykorzystują darmową i praktycznie nieskończoną, odnawialną energię ze słońca, wody, czy wiatru. Pozwalają znacząco zmniejszyć rachunki za prąd, ogrzewanie czy wodę. Zapewniają stały jednostkowy koszt energii.

Dzięki odnawialnym źródłom energii nie jesteś (lub jesteś w naprawdę minimalnym stopniu) zależny od zmieniających się cen rynkowych prądu czy wody. Cechuje je ponadto wysoka wydajność, jeśli zestawimy odnawialne źródła energii z tradycyjnymi paliwami.

OZE są ekologiczne. Większość z nich nie emituje do środowiska szkodliwych produktów ubocznych spalania, dzięki czemu poprawiają klimat. Mają też niższe wymagania dotyczące konserwacji.

Przynoszą korzyść nie tylko środowisku, lecz także zdrowiu domowników.

Urządzenia takie jak pompy ciepła mogą działać w dwie strony: zarówno ogrzewać, jak i chłodzić dom. Zapewnia Ci to system ogrzewania budynku i klimatyzację w jednym.

Decydując się na OZE, dostosowujesz się do nowoczesnego rynku stawiającego na energooszczędne i proekologiczne działania w budownictwie. Instalacje OZE są przez to zgodne z unijnymi normami dotyczącymi ochrony środowiska.

Większość instalacji wykorzystujących odnawialne źródła energii ma długoletnią gwarancję.

### Dlaczego to takie ważne?

Zmiany klimatu oraz zanieczyszczenie wód i susze to palący problem globalny, wymagający naszej natychmiastowej uwagi, a przede wszystkim zmian w zachowaniu. Konsekwencje ludzkiej bierności w tym zakresie są straszne i zaczynają dotykać nas wszystkich. **Czas działać!**



Źródła:

Ministerstwo Klimatu i Środowiska, WWF, pruszczygdanski.pl, Ośrodek Działań Ekologicznych „Źródła”



Fundusze Europejskie  
dla Mazowsza



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Mazowsze.**  
serce Polski

Kampania edukacyjna współfinansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach realizacji projektu  
“Wzmocnienie potencjału OSP Jasieniec i poprawa bezpieczeństwa poprzez zakup nowego, ciężkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego”.



# DLACZEGO EKOSYSTEMY WODNE SĄ TAK WAŻNE?



## WODA TO ŻYCIE

### • Picie wody

Ekosystemy słodkowodne zapewniają czystą wodę pitną miliardom ludzi na całym świecie.

### • Bioróżnorodność

Środowisko wodne jest domem dla szerokiej gamy gatunków, z których wiele jest unikalnych dla tych siedlisk.

### • Rolnictwo

Nawadnianie jest niezbędne dla globalnej produkcji i bezpieczeństwa żywności.

### • Źródło utrzymania

Miejsca pracy w rybołówstwie, turystyce i rolnictwie są zależne od zasobów słodkiej wody.

### • Rekreacja

Woda zapewnia możliwości spędzania wolnego czasu, takiego jak wędkarstwo, pływanie łódką i pływanie.

### • Regulacja klimatu

Pomaga regulować klimat, magazynując dwutlenek węgla i wspierając odporność na zmiany klimatyczne.

## ZAGROŻENIA

### • Zanieczyszczenia

Odpady przemysłowe, rolnicze i plastikowe zanieczyszczają zbiorniki wodne.

### • Zmiany klimatyczne

Zmieniają temperaturę wody i wzorce przepływu, wpływając na ekosystemy.

### • Zniszczenie siedlisk

Wylesianie i urbanizacja prowadzą do utraty siedlisk.

### • Nadmierna eksploatacja

Nadmiar połowów ryb i nie zrównoważone zużycie wody wyczerpują zasoby

### • Tamy i infrastruktura

Duże tamy i inna wybudowana przez człowieka infrastruktura wodna zakłócają naturalny przepływ wody, jak również niszczą siedliska wodne.

## NASZA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- Minimalizuj wykorzystanie substancji zanieczyszczających i promuj recykling.
- Angażuj się w lokalne projekty i inicjatywy związane z ochroną przyrody, w tym wód.
- Skorzystaj z dobrych praktyk dotyczących zrównoważonego wykorzystania wody w domu i rolnictwie.

**Ochrona ekosystemów wodnych ma kluczowe znaczenie dla zrównoważonej przyszłości. Liczy się każde działanie! Zaangażuj się, rozpowszechniaj informacje i wspieraj inicjatywy, które chronią i przywracają te niezbędne zasoby.**

Kampania edukacyjna współfinansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach realizacji projektu "Wzmocnienie potencjału OSP Jasieniec i poprawa bezpieczeństwa poprzez zakup nowego, ciężkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego".



Fundusze Europejskie  
dla Mazowsza



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Mazowsze.**  
serce Polski

## OSZCZĘDZANIE ZUŻYCIA WODY



### Zużycie bezpośrednie



Źródło: waterfootprint.org

### Zużycie pośrednie

#### Mniejszy ślad wodny

1 kg wołowiny = 15 000 l wody



1 kg fasoli = 550 l wody



#### Ograniczona konsumpcja = mniejszy ślad wodny

1 t-shirt = 2500 l wody



3 t-shirty = 7500 l wody



Dowiedz się więcej na: [www.naszklimat.gov.pl](http://www.naszklimat.gov.pl)

Ministerstwo Klimatu i Środowiska

Sfinansowano ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej

## TRENDY ZMIAN KLIMATU W POLSCE



### LEGENDA

- WZROST LICZBY DNI Z OPADAMI
- WZROST LICZBY DNI Z INTENSYWNYMI OPADAMI
- WZROST SUM DOBOWYCH OPADU
- WZROST SUMY ROCZNEJ OPADU
- WZROST LICZBY DNI Z BURZĄ
- WZROST ŚREDNIEJ ROCZNEJ PRĘDKOŚCI WIATRU
- WZROST ŚREDNIEGO ROCZNEGO POZIOMU MORZA

- WYDŁUŻENIE OKRESÓW TRWAJĄCYCH PRZYNAJMNIEJ 5 DNI Z TEMP. MAKSYMALNĄ POWYŻEJ 25 ST.C
- WZROST LICZBY DNI GORĄCYCH (>25 ST.C)
- WZROST LICZBY DNI UPALNYCH (>30 ST.C)
- WZROST LICZBY I DŁUGOŚCI WYSTĘPOWANIA FAŁ UPALÓW
- WZROST ŚREDNIEJ TEMPERATURY
- WZROST LICZBY TROPICALNYCH NOCY (>20 ST.C)
- SPADEK LICZBY DNI MROŻNYCH
- WZROST ŚREDNIEJ TEMPERATURY W ZIMIE

ŹRÓDŁO: INSTYTUT OCHRONY ŚRODOWISKA – PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY, MPA44

Dowiedz się więcej na: [www.naszklimat.gov.pl](http://www.naszklimat.gov.pl)

Ministerstwo Klimatu i Środowiska

Sfinansowano ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej

Kampania edukacyjna współfinansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach realizacji projektu "Wzmocnienie potencjału OSP Jasioniec i poprawa bezpieczeństwa poprzez zakup nowego, ciężkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego".



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

