

TEST: Tak velká je tvá ekologická stopa

1. Bydlení a energie

V jakém druhu bydlení žiješ?

- ve volné stojícím domě **30**
- v řadovém domě nebo domě s více rodinami **20**
- v obytném bloku s více než 4 byty **10**
- věžový dům **5**

Jakou energii používáš na topení ve vaší domácnosti?

- elektrické topení, akumulární kamna (při používání konvenčního proudu) **30**
- topný olej **20**
- plyn nebo dálkové vytápění **15**
- tepelná pumpa **5**
- kamna na uhlí **25**
- kotel na dřevo nebo na pelety **5**

Třídíš doma odpad?

- všechno (plasty, kompost, papír, sklo, zvláštní odpad) **0**
- jen sklo a papír jsou vytríděny od zbytku **20**
- jen sklo **30**
- vůbec ne **40**

Kolik hodin denně používáš zábavná, komunikační a informační média (např. televize, počítač, stereo)?

- celkem 18–24 hod. denně **70**
- celkem 12–18 hod. denně **55**
- celkem 6–12 hod. denně **40**
- celkem 3–6 hod. denně **25**
- celkem 1–3 hod. denně **10**
- vůbec ne **0**

Jak často doma pereš (do jedné plné pračky se vejde cca 6 kg prádla)?

- denně **30**
- několikrát týdně **25**
- jednou týdně **20**
- 1 až 3krát měsíčně **15**
- méně často **5**

Zakřížkuj, které z těch věcí děláš, abys snížil hromadění odpadu:

- Beru si na nákup košík/látkovou tašku, abych si nemusel v obchodě kupovat igelitovou tašku. **-2**
- Balím svačinu do nádob/papíru, namísto do hliníkové fólie/plastu. Beru si nápoje do termosky/láhve, namísto nakupování balených nápojů. **-2**
- Opravuji staré věci nebo se je snažím použít pro jiný účel resp. je dávám nebo prodávám dále. **-2**
- Mám-li možnost volby, rozhodnu se pro výrobek, který není zabalený do igelitové fólie. **-2**
- Zacházím úsporně s papírem, tisknu/píši na obě strany. **-2**

Jak velká je obytná plocha, kterou užíváš (celková plocha děleno počtem osob v domácnosti)?

- 1–20 m² **10**
- 20–40 m² **20**
- 40–60 m² **30**
- nad 60 m² **40**

Jaký druh dodavatele elektrické energie dodává tvé domácnosti?

- konvenční dodavatel elektrické energie **15**
- dodavatel certifikované „zelené elektřiny“/ „ekoelektřiny“ **-15**

Vypínáš světlo, když opouštíte místnost?

- Ano, vždy. **-10**
- Ne, nikdy. Zapomínám na to nebo jsem příliš líný. **20**
- Nechávám světlo záměrně svítit, vypadá to tak lépe. **30**

Co děláš s elektrospotřebiči po jejich použití (např. televize, počítač, stereo)?

- Přístroj úplně vypnu. **0**
- Přepnu do režimu „standby“. **10**
- Nechám ho běžet, protože ho možná brzy zase budu potřebovat. **30**

Jak teplo je ve tvém pokoji v zimě?

- pod 18°C (musím nosit tlustý svetr) **0**
- 18°–20°C (nosím normální svetr) **15**
- 20°–22°C (i bez svetrů nemrznu) **30**
- nad 22°C (mohu nosit tričko stejně jako v létě) **40**

Kolik času strávíš týdně pod sprchou (jedno koupání ve vaně odpovídá 30 minutám sprchování)?

- 1 hod. nebo více **30**
- 30 min. až 1 hod. **25**
- 15 až 30 min. **20**
- pod 15 min. **15**

1. MEZIVÝSLEDEK:

2. Stravování

Jak často jíš maso a uzeniny?

- několikrát denně **20**
- jednou denně **16**
- každý druhý den **8**
- jednou až dvakrát týdně **4**
- méně často **2**
- nikdy **0**

Jak často jíš ryby?

- vícekrát denně **10**
- jednou denně **8**
- každý druhý den **4**
- jednou až dvakrát týdně **2**
- méně často **1**
- nikdy **0**

Jak často jíš živočišné výrobky (mléko, vejce, sýr, máslo atd.)?

- několikrát denně **15**
- jednou denně **12**
- každý druhý den **6**
- jednou až dvakrát týdně **3**
- méně často **2**
- nikdy **0**

Nakupuješ potraviny z biologického zemědělství?

- výhradně **5**
- ze tří čtvrtin **0**
- z poloviny **4**
- z jedné čtvrtiny **7**
- vůbec ne **10**

Odkud převážně pocházejí potraviny, které si kupuješ?

- z mého regionu (okolí cca 200 km) **0**
- ze střední vzdálenosti (okolí cca 200 km, cca velikost Německa) **5**
- z Evropy **10**
- z ostatních kontinentů **15**

Kde jíš nejčastěji?

- Převážně vařím doma nebo jím u kamarádů. **2**
- Převážně jím v kantýně/menze. **4**
- Převážně jím ve fastfoodu nebo u stránku s občerstvením. **8**

Nakupuješ potraviny čerstvé nebo mražené/v konzervách?

- Nakupuji jen čerstvé. **0**
- Nakupuji více čerstvé než mražené/v konzervách. **5**
- Nakupuji obojí stejnou měrou. **10**
- Nakupuji více mražených potravin/konzerv než čerstvých. **15**

Které z následujících nápojů piješ pravidelně? (Je možno uvést více, vytvořit součet)

- Kohoutková voda **1**
- Minerální voda **2**
- Šťávu z regionu (např. jablečný mošt) **3**
- Pomerančová šťáva apod. **8**
- Bylinkový a ovocný čaj (koupený a balený) **3**
- Čaj z jiných kontinentů (např. černý, zelený čaj) **6**
- Káva **8**
- nealko limonády **12**

V jaké podobě převážně nakupuješ nápoje?

- V plechovkách **10**
- V tetrapacku **6**
- V nevratných láhvích **4**
- Ve vratných láhvích **2**

2. MEZIVÝSLEDEK:**3. Spotřeba****Kolik peněz vydáváš na spotřební zboží (= všechno kromě nákladů na bydlení, jídlo, oblečení)**

- přes 200 Euro měsíčně **60**
- 100–200 Euro měsíčně **50**
- 50-100 Euro měsíčně **30**
- 25-50 Euro měsíčně **15**
- pod 25 Euro měsíčně **0**

Jaký druh papíru převážně používáš?

- bílý papír/nevěnuji tomu pozornost. **20**
- Recyklovaný papír nebo ekologický papír **5**

Jak často si průměrně kupuješ nové oblečení?

- jednou týdně nebo častěji **40**
- jednou až třikrát měsíčně **30**
- každé 1–3 měsíce **10**
- méně často **5**

Pokud více než jednou měsíčně, kolik oblečení bylo nakoupeno v second handu?

- tři čtvrtiny nebo více **20**
- cca polovina **10**
- cca jedna čtvrtina **5**
- vůbec žádné **10**

Jak často používáš kosmetické výrobky?

- Každý den používám make-up, parfém nebo vlasový spray a gel. **25**
- Kromě mýdla, deodorantu a tělového mléka používám jen zřídka další kosmetické výrobky. **10**
- Nepotřebuji nic kromě vody. **0**

3. MEZIVÝSLEDEK:

4. Mobilita

Kolik kilometrů týdně najezdíš průměrně autem (spolujízda se také počítá, ale cestování s více než 3 ubytováními není zahrnuto)?

- nad 500 km **65**
- 250–500 km **55**
- 100–250 km **45**
- 50–100 km **35**
- 25–50 km **25**
- 10–25 km **15**
- pod 10 km **10**
- Nikdy nejždím autem. **0**

Kolik osob sedí většinou v autě, když s ním jedeš?

- Jezdím sám. **30**
- Jezdím společně s jednou osobou. **15**
- Auto je plné. **5**

Kolik kilometrů najezdíš týdně na motocyklu/mopedu?

- nad 100 km **35**
- 50–100 km **25**
- 25–50 km **15**
- 10–25 km **10**
- pod 10 km **5**
- Nikdy nejždím na motocyklu/mopedu. **0**

Kolik času strávíš týdně v prostředcích veřejné hromadné dopravy (autobus, vlak, metro, příměstská dráha, tramvaj)? Např. 5 dní po 1 hod. cesty do práce (2 hod. tam a zpět x 5 = 10 hod.) + 5 dní po 0,5 hod. jízda do obchodu/za kamarády/do volnočasových zařízení (2,5 hod.) + jeden výlet o víkendu s celkově 3 hod. jízdy (3 hod.)

- nad 15 hod. **30**
- 10–15 hod. **25**
- 7–10 hod. **20**
- 4–7 hod. **15**
- 1–3 hod. **10**
- pod 1 hod. **5**
- Nikdy nepoužívám veřejné hromadné dopravní prostředky. **0**

Kolik hodin jsi v posledním roce nalétal?

- nad 50 hod. **70**
- 20–50 hod. **60**
- 10–20 hod. **50**
- 5–10 hod. **40**
- 3–5 hod. **30**
- 1–3 hod. **20**
- Vůbec jsem neletěl letadlem. **0**

Kolikrát za rok podnikáš delší cestu s více než 3 noclehy?

- více než 10x **40**
- 5–10x **30**
- 3–5x **20**
- 1–3x **10**
- Necestuji. **0**

Kde na cestách hlavně přespáváš?

- V hotelu **30**
- V jiném komerčním ubytování (např. hostel) **15**
- U přátel/příbuzných **0**

4. MEZIVÝSLEDEK

1. Mezivýsledek =

2. Mezivýsledek =

3. Mezivýsledek =

4. Mezivýsledek =

=> ___ tvůj celkový počet bodů

Teď se podívejte na zadní stranu, abyste zjistili, jak velká je vaše osobní stopa a zda je Země dostatečně velká pro vaši velikost bot.

Vyhodnocení

0-200 bodů: Méně než jedna Země

Srdečně blahopřejeme! Váš životní styl je trvale udržitelný. Pokud by všichni obyvatelé planety měli stejný ekologický otisk jako vy, pak by naše planeta dostačovala, aby pokryla spotřebu zdrojů a energií dnešního obyvatelstva na světě.

200-400 bodů: 1 -2 Země

To není špatné! Nacházíš se pod německým průměrem 5,1 ha za rok. Ale na pokrytí tvého životního stylu potřebuješ pořád více zdrojů, než může planeta poskytnout všem lidem, t.j. více než 1,8 ha za rok.

400-600 bodů: 2 -3 Země

Pokud by všichni žili tak, jako ty, potřebovali bychom už více než dvojnásobnou plochu naší Země. Nacházíš se v oblasti německého průměru, ale stále velmi daleko od trvale udržitelného životního stylu.

více než 600 bodů: více než 4 Země

Pokud by všichni obyvatelé Země měli stejný životní styl jako ty, pak by už Země asi již zkolabovala. Jen proto, že existují takzvané „rozvojové země“, které v současné době ještě nespotřebovávají tolik zdrojů a někteří lidé vědomě dbají na nízkou spotřebu zdrojů a energie, máš štěstí, že žiješ na Zemi v přebytku.

Co je to ekologická stopa?

Ekologická stopa udává, jak vysoká je tvá osobní spotřeba zdrojů a energie. Tato spotřeba je přepočítána na plochu země, poněvadž pro získání, zpracování a likvidaci všech zdrojů je potřeba země. Při dopravě a osobní dopravě a také výrobě elektřiny a topení uniká do ovzduší CO₂, pro který by v závislosti na nosiči energie bylo třeba vysázet určitou plochu lesa, aby mohly být absorbovány klimaticky škodlivé skleníkové plyny. Pokud sečteme všechny plochy polí, pastvin, lidských obydlí a plochu moře, kterou si svým chováním při bydlení, dopravě, stravování a konzumu ročně nárokuješ, získáš svoji ekologickou stopu. V Německu obnáší průměrně 5,1 ha. Pokud se produktivní plocha Země však přepočítá na více než 7 miliard lidí, kteří dnes na Zemi žijí, je zřejmé, že při spravedlivém rozdělení na každého obyvatele Země by připadlo pouze 1,8 ha ročně. Pokud by všichni žili tak, jako průměrní Němci, pak by lidstvo potřebovalo plochu více než dvou Zemí. Text ekologické stopy nezprostředkovává pouze tvoji vlastní ekologickou stopu, ale poskytuje také podněty k tomu, jak svoji ekologickou stopu můžeš snížit.