



## EKOLOGICZNA PODRÓŻ Z PROM

### ZALECENIA DOTYCZĄCE ZRÓWNOWAŻONEJ MOBILNOŚCI

Udział w mobilności zagranicznej to nie tylko rozwój osobisty i zawodowy, ale także odpowiedzialność za środowisko naturalne. Każdy z nas może realnie zmniejszyć negatywny wpływ podróży na planetę. Poniżej przedstawiamy praktyczne zalecenia dotyczące ekologicznego i odpowiedzialnego podróżowania.



#### 1. TRANSPORT – NISKOEMISYJNE ROZWIĄZANIA



Podróże pociągiem lub autobusem zamiast lotów samolotem (na krótszych dystansach).



Korzystanie z **transportu publicznego**, który ogranicza liczbę samochodów na drogach i zmniejsza zanieczyszczenie powietrza. **Rower oraz poruszanie się pieszo** pozwolą lepiej poznać miasto.

*Projekt „PROM - Krótkookresowa wymiana akademicka” jest finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach projektu „Krótkookresowa wymiana akademicka sposobem na podniesienie jakości kształcenia w instytucjach szkolnictwa wyższego i nauki”, nr FERS.01.05-IP.08-0218/23, dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej.*



**Carpooling** (wspólne przejazdy).

## 2. OSZCZĘDZANIE WODY



**Krótkie prysznice** zamiast kąpieli.



**Zakręcanie wody** podczas mycia zębów, rąk i naczyń.



**Korzystanie z ręczników i pościeli wielokrotnie**, jeśli pozwala na to regulamin miejsca zakwaterowania.



**Zgłaszanie wycieków i usterek** instalacji wodnej w miejscu pobytu.

## 3. ODPADY I RECYKLING



**Segregowanie odpadów** zgodnie z lokalnymi zasadami



**Unikanie jednorazowych produktów** (plastikowe butelki, kubki, sztućce).



**Korzystanie z przedmiotów wielorazowych** (np. z **butelki wielorazowej**)



**Niepozostawianie śmieci** w przestrzeni publicznej ani w naturze.

## 4. ODPOWIEDZIALNA KONSUMPCJA



**Wybieranie lokalnych i sezonowych produktów.**



**Ograniczanie marnowania jedzenia** — kupując tyle, ile rzeczywiście jest potrzebne.



**Wspieranie lokalnych biznesów**, przyczyniając się do zrównoważonego rozwoju regionu.

## 5. SZACUNEK DLA PRZYRODY I LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI



**Poruszanie się wyłącznie po wyznaczonych szlakach**, aby ograniczyć degradację środowiska.



**Przestrzeganie lokalnych zasad ochrony przyrody i obowiązujących regulacji.**

## 6. RACJONALNE ZUŻYCIE ENERGII

-  Wyłączanie światła, ogrzewania i klimatyzacji, gdy nie są potrzebne.
-  Odłączanie ładowarek i urządzeń elektronicznych od gniazdek po zakończeniu użytkowania.
-  Korzystanie z naturalnego światła, aby ograniczyć straty energii.

Każdy świadomy wybór — nawet najmniejszy — przyczynia się do ochrony środowiska. Postawa każdego uczestnika podczas mobilności zagranicznej ma realny wpływ na przyszłość planety. Należy ograniczać ilość wytwarzanych odpadów i dbać o ich prawidłową segregację, dokonywać odpowiedzialnych wyborów konsumenckich oraz okazywać szacunek dla przyrody i lokalnej społeczności, przestrzegając lokalnych zasad i dobrych praktyk.



*Podróżuj świadomie. Dbaj o planetę. Inspiruj innych!*

Kontakt 

Biuro Projektu PROM:  
Biuro Projektów Międzynarodowych

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie  
ul. Akademicka 13, pok. 455

e-mail: [prom@up.edu.pl](mailto:prom@up.edu.pl)  
tel.: +48 81 445 60 15



*Projekt „PROM - Krótkookresowa wymiana akademicka” jest finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach projektu „Krótkookresowa wymiana akademicka sposobem na podniesienie jakości kształcenia w instytucjach szkolnictwa wyższego i nauki”, nr FERS.01.05-IP.08-0218/23, dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej.*