



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 kąpeli.



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.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego






Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



NAWA
NARODOWA AGENCJA
WYMIANY AKADEMICKIEJ

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
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.