



MAZOGLEKĻA DZĪVESVEIDA VEICINĀŠANA

KLIMATA POLITIKAS REKOMENDĀCIJAS NR. 2



Šis projekts ir saņēmis finansējumu no Eiropas Savienības pētniecības un inovācijas programmas "Apvārsnis 2020" saskaņā ar granta līgumu Nr. 101003880.

Par saturu pilnībā atbild autori. Tas var neatspoguļot Eiropas Savienības viedokli. Ne Eiropas Klimata, infrastruktūras un vides izpildāģentūra (CINEA), ne Eiropas Komisija nav atbildīga par dokumentā esošās informācijas izmantošanu.

IEVADS

Lai sasniegtu Parīzes nolīgumā noteikto 1,5 °C mērķi, ir būtiski veicināt mazoglekļa dzīvesveidu (sk. **Politikas rekomendācijas 1**). Esošās sistēmas mobilitātes, atpūtas, uztura un mājokļu jomās, kas ir dzīvesveida pamats, nav ilgtspējīgas un veicina dzīvesveidu ar lielu oglekļa pēdu. Pētnieciskā projekta “1,5 °C dzīvesveids ES: klimatu saudzējoša dzīvesveida popularizēšanas un ieviešanas rīcībpolitika un rīki” ietvaros tika identificētas 50 nozīmīgākās dzīvesveida rīcības Parīzes mērķa sasniegšanai. Šīs rīcības tika atlasītas, analizējot zinātnisko literatūru, intervējot ekspertus un organizējot iedzīvotāju domnīcas piecās valstīs – Vācijā, Ungārijā, Latvijā, Spānijā un Zviedrijā. Iedzīvotāju domnīcas tika organizētas, apvienojot spēļošanas un līdzdalīgās metodes.

Domnīcu rezultāti parādīja vajadzību individuālas uzvedības maiņu integrēt ar sistēmiskām izmaiņām, sadalot atbildības starp politikas veidotājiem un ieinteresēto pušu pārstāvjiem. Rīcības un to atbalstošā infrastruktūra aprakstīta projektā izstrādātajā **Klimata ceļvedī**. Šis ceļvedis apkopo domnīcās izstrādātos ieteikumus ar zemas oglekļa pēdas dzīvesveida rīcībām pēc to ietekmes. Klimata ceļvedis piedāvā iedzīvotājiem aktuālus risinājumus un atziņas no cilvēkiem, kuru dzīvesveids jau atbilst vai tuvojas mazoglekļa mērķim. Politikas iniciatīvu piemēri demonstrē to pielietojumu un uzsver nepieciešamību paplašināt to mērogu. Taču veiksmīgai mazoglekļa dzīvesveida ieviešanai ir būtiski šīs iniciatīvas pielāgot arī vietējiem apstākļiem, izmantojot līdzdalīgas plānošanas un lēmumu pieņemšanas pieejas.

SECINĀJUMI UN RĪCĪBPOLITIKAS IETEIKUMI

1. Mobilitāte. Samazināt automašīnu izmantošanu ikdienā un pāriet uz sabiedrisko transportu, riteņbraukšanu vai iešanu kājām

Lai nodrošinātu ilgtspējīgu mobilitāti, ir nepieciešams samazināt automašīnu izmantošanu un pārorientēties uz sabiedrisko transportu, riteņbraukšanu un kājāmiešanu. Pašreizējā transporta sistēma joprojām balstās uz autobraukšanas dominanci, kas kavē pārmaiņas. Taču domnīcas apliecināja, ka iedzīvotāji ir gatavi pāriet uz ilgtspējīgiem pārvietošanās veidiem, ja tiek nodrošināta labi izstrādāta un pieejama sabiedriskā un citu transporta veidu infrastruktūra. Pāreja uz zaļākām, iekļaujošākām pilsētu apkaimēm un transporta sistēmām prasa drošu, intensīvāku un finansiāli pieejamu sabiedrisko transportu. Tāpat ilgtspējīgu mobilitātes risinājumu ieviešana var palīdzēt mazināt sociālo nevienlīdzību, nodrošinot prioritāti pieejamākiem transporta veidiem (sabiedriskais transports, riteņbraukšana, iešana kājām) un samazinot privāto automašīnu dominanci.

Galvenie ieteikumi

- **Pārveidot publisko ārtelpu**, lai ierobežotu privāto automašīnu lietošanu un attīstītu zaļas, aktīvas un kopīgas mobilitātes iespējas (piemēram, **Beļģijā**).
- **Ieguldīt sabiedriskā transporta attīstībā**, uzlabojot, paplašinot un elektrificējot to gan pilsētās, gan lauku teritorijās (piemēram, **Nīderlandē**).
- **Regulēt automašīnu reklāmas**, pieprasot tajās norādīt fosilā kurināmā transportlīdzekļu ietekmi uz vidi, kā arī popularizēt alternatīvo mobilitātes veidu – riteņbraukšanas un kājāmiešanas – priekšrocības (piemēram, **Francijā**).



2. Mājoklis. Atjaunīgās enerģijas izmantošana un optimizēta mājokļu platība

Pārejai uz zemu oglekļa emisiju mājokļiem ir nepieciešama vienota rīcībpolitika, kas demotivē uz pārlietu lielas dzīvojamās platības izmantošanu, veicina energoefektivitāti un energosistēmu dekarbonizāciju. Šī pieeja palīdzētu samazināt resursu patēriņu, vienlaikus nodrošinot pieejamus mājokļus, pieejamu enerģiju un pienācīgu dzīves līmeni visiem iedzīvotājiem. Iedzīvotāju domnīcas norādīja, ka plašāka pāreja uz atjaunīgās enerģijas izmantošanu mājoklī būs iespējama, ja tiks piedāvāti atbilstoši stimuli un risinājumi, īpaši sociāli neaizsargātām grupām.

Galvenie ieteikumi:

- **Atbalstīt esošo ēku modernizāciju**, īpaši mājāsaimniecībām ar zemiem ienākumiem un enerģētiskās nabadzības risku (piemēram, **Dānijā**).
- **Veicināt atjaunīgās enerģijas kopienu attīstību**, piedāvājot stimulus vietējai enerģijas ražošanai un koplietošanai (piemēram, **Itālijā**).
- **Atbalstīt mazāku mājokļu izveidi**, paredzot lielāku nekustamā īpašuma nodokli lieliem mājokļiem uz iedzīvotāju (kā tas ir Rīgā) un iekļaujot projektos augstas kvalitātes koplietošanas pakalpojumus, sabiedriskā transporta mezglus un zaļās publiskās zonas (piemēram, **Polijā un Nīderlandē**).
- **Ieviest prasību jaunbūvēs** piedāvāt mazākus dzīvokļus un lielākas koplietošanas dzīvojamās telpas (piemēram, **ES renovācijas vilnī**).

3. Uzturs. Pāreja uz augu izcelsmes diētu

Lai nodrošinātu to, ka iedzīvotāji dod priekšroku sabalansētam mazoglekļa uzturam, ir nepieciešama rīcība, kas palīdzētu pārvarēt ekonomiskos, sociālos un kultūras šķēršļus. Iedzīvotāju domnīcu dalībnieki uzsvēra pasākumus, kas jāveic, lai pārvarētu šos šķēršļus.

Galvenie ieteikumi

- **Subsidēt augu izcelsmes pārtiku ar zemu oglekļa pēdas nospiedumu** un pakāpeniski samazināt subsīdijas produktiem ar augstām emisijām, piemēram, gaļai (piemēram, **Dānijā**).
- **Izmantot publiskos iepirkumus**, lai skolās un citās publiskajās ēdnīcās prioritizētu augu izcelsmes pārtikas produktus (piemēram, **Vācijā**).
- **Integrēt ilgtspējīga uztura izglītību** valsts uztura rekomendācijās un skolu mācību programmās, lai veicinātu izpratni par uztura ietekmi uz vidi (piemēram, **Zviedrijā**).
- **Regulēt dzīvnieku izcelsmes produktu reklāmu** un ieviest obligātas norādes par gaļas un piena produktu augsto vides ietekmi (piemēram, **Francijā**).

4. Atpūta. Samazināt lidojumu skaitu

Transporta izvēlei brīvdienu ceļojumos ir būtiska ietekme uz emisijām. Iedzīvotāju domnīcu dalībnieki apliecināja, ka ir gatavi samazināt lidošanu, ja tiek nodrošinātas praktiskas, pieejamas un taisnīgas alternatīvas.

Galvenie ieteikumi

- Veicināt dzelzceļa pārvadājumus kā alternatīvu aviotransportam, nodrošinot subsīdijas un pielāgojot cenas, lai vilcienu braucienu izmaksas padarītu pieejamākas un uzlabotu savienojumus visā Eiropā (piemēram, **Vācijā un Spānijā**).
- leviest nodokļu instrumentus, piemēram, CO₂ nodokli, degvielas nodevas un PVN pārrobežu lidojumiem, lai iekļautu ārējās izmaksas lidojumu cenā (piemēram, **Austrijā**).
- Atbalstīt vietējo tūrismu, veicinot atpūtas iespējas tuvāk dzīvesvietai, piemēram, ceļošanu, nakšņojot mājās (piemēram, **Itālijā**).
- Ierobežot lidojumu skaitu uz vienu iedzīvotāju gadā (piemēram, **Apvienotajā Karalistē**).
- Aizliegt īsos un zemo cenu lidojumus, lai samazinātu aviācijas radītās emisijas (piemēram, **Francijā**).

2. PIELIKUMS

METODOLOĢIJA MAZOGLEKĻA DZĪVESVEIDA RĪCĪBU IZVĒLEI

1. Literatūras analīze un datu apkopošana

Projekts 2015. gadā sākās ar visaptverošu zinātniskās literatūras avotu pārskatu, koncentrējoties uz četrām galvenajām patēriņa jomām: uzturu, mobilitāti, mājokli un atpūtu. Katras jomas ietvaros tika identificētas ilgtspējīga dzīvesveida rīcības, kas atspoguļo trīs ilgtspējas stratēģijas:

- **Pietiekamība** (patēriņa samazināšana),
- **Efektivitāte** (izmešu intensitātes samazināšana),
- **Konsekvence** (sistēmiskas ilgtspējīgas prakses pieņemšana).

Atslēgvārdu meklēšanas virknes tika izveidotas angļu valodā un pielāgotas pētījuma valstu (Vācijas, Ungārijas, Latvijas, Spānijas un Zviedrijas) valodām, lai nodrošinātu arī reģionālo atbilstību. Šī pieeja ļāva apkopot vairāk nekā 500 mazoglekļa dzīvesveida rīcības – sākot no uztura izmaiņām līdz transporta un mājokļa pielāgošanai.

2. Prioritizācija un precizēšana

Atlasītās rīcības tika kvalitatīvi novērtētas pēc to potenciālās ietekmes uz oglekļa emisiju samazināšanu, iedalot tās trīs ietekmes līmeņos: zema, vidēja un augsta. Novērtēšanā tika izmantots ekspertu viedoklis un, ja bija pieejami, tad arī zinātniskie pētījumi. No saraksta tika izslēgti varianti, kas dublējās, bija grūti izmērāmi un piemērojami tikai ļoti šaurām sabiedrības grupām (piemēram, “atteikšanās no lielizmēra jahtu izmantošanas”). Turklāt vispārīgi formulēti ieteikumi, piemēram, “ēdiet bioloģisku un sezonālu pārtiku”, tika sadalīti skaidrākos un specifiskākos variantos: “ēdiet bioloģisku pārtiku” un “ēdiet sezonālu pārtiku”. Mērķis bija izveidot koncentrētu, 50 skaidru un efektīvu rīcību sarakstu, kas būtu piemērots padziļinātai analīzei.

3. Validācija un gala atlase

Sākotnējais patēriņa rīcību saraksts tika pārskatīts un precizēts projekta partneru Delfu domnīcā, atkārtoti izvērtējot katras rīcības ietekmi un ieviešanas iespējas. Gala saraksts tika apstiprināts, veicot daļēji strukturētas intervijas ar vietējiem un starptautiskajiem ekspertiem. Pēc apstiprināšanas patēriņa rīcības tika stilistiski pilnveidotas un pielāgotas komunikācijas vajadzībām, lai tās efektīvi izmantotu izpratnes veicināšanas rīkos, piemēram, projekta ietvaros izstrādātajā interaktīvajā puzzle.

Metodoloģiskā fokusa jomas

Atlases metodoloģijā prioritāte tika piešķirta:

- rīcībām ar izmērāmu ietekmi uz mājsaimniecību oglekļa pēdas nospiedumu;
- atbilstībai zinātniskajiem konsekvences un atkārtotāmības standartiem;
- līdzsvaram starp lokālo nozīmīgumu un plašāku piemērojamību.

Metodoloģijā tiek atzīti arī tās ierobežojumi, tostarp paļaušanās uz kvalitatīvu klasifikāciju, reģionālās literatūras nepilnībām un sarežģījumiem, salīdzinot dažādas demogrāfiskās grupas.

50 MAZOGLEKĻA DZĪVESVEIDA RĪCĪBU SARAKSTS

Atlasītās 50 rīcības veido precīzi pielāgotu rīkkopu mājsaimniecību iesaistei klimata pārmaiņu mazināšanā. Šī rīkkopa ir izstrādāta tā, lai būtu praktiski pielietojama, viegli mērogojama un saskaņota ar ES klimata mērķiem *Apvārsnis 2020* programmas ietvaros.

50 rīcību saraksts ir publicēts šeit: <https://www.zalabriviba.lv/50-klimatu-saudzejosa-dzivesveida-ricibas-kas-ieviesamas-lidz-2030-gadam/>

PĀRTIKAS PATĒRIŅŠ

- Samazini pārtikas atkritumus
- Dzer krāna nevis pudelēs fasēto ūdeni
- Dzer krāna ūdeni nevis rūpnieciski ražotos dzērienus
- Samazini dzīvnieku valsts produktu patēriņu
- Izvēlies vegāno diētu
- Izvēlies veģetāro diētu un atsakies no gaļas vai zivīm
- Ēd bioloģiskos dārzeņus un augļus
- Ēd sezonālus dārzeņus un augļus
- Ēd tik, cik nepieciešams, lai būtu vesels
- Aizstāj liellopa gaļu vai cūkgaļu ar vistu vai zivi

PĀRVIETOŠANĀS



- Iegādājies mazāku automašīnu
- Izvēlies kopbraukšanu
- Parastās automašīnas vietā iegādājies elektroauto
- Nomaini braukšanu ar auto uz velo vai iešanu ar kājām
- Nomaini braukšanu ar automašīnu ar sabiedrisko transportu
- Kad pārceļies, izvēlies dzīvesvietu tuvāk darba vietai
- Biežāk strādā attālināti savās mājās
- Aizstāj privāto automašīnu ar auto koplietošanu
- Esošās automašīnas vietā izvēlies automašīnu ar mazākiem CO₂ izmešiem

MĀJOKLIS



- Salabo savas elektroierīces un izmanto tās ilgāk
- Izmanto lietotās elektroierīces un atdod citiem savas lietotās
- Iegādājies ekoloģiski sertificētas elektroierīces
- Samazini istabas temperatūru
- Samazini izmantotā karstā ūdens daudzumu
- Uzstādi energotaupīgu apgaismojumu
- Izmanto energoefektīvas ierīces
- Atsakies no nebūtiskām liela patēriņa ierīcēm, piemēram, veļas žāvētāja
- Koplieto savas māsaimniecības ierīces ar kaimiņiem
- Izvēlies dzīvot koplietojamā mājokli
- Atsakies no liekās mājokļa platības
- Nosiltini savu māju
- Samazini enerģijas patēriņu ar viedierīcēm
- Nomaini apkures sistēmu uz siltumsūkni
- Nomaini apkures sistēmu uz biomasas apkures katlu
- Pārej uz atjaunojamo tīklu elektroenerģiju
- Uzstādi saules kolektoru ūdens sildīšanai
- Uzstādi savus saules paneļus

BRĪVAIS LAIKS

- Izvēlies mazu vai mazāku mīldzīvnieku, ja plāno tādu iegādāties
- Iegādājies mīldzīvnieku barību ar mazāku CO₂ pēdu
- Dodies atpūtas braucienā ar vilcienu nevis ar lidmašīnu
- Samazini pārvietošanos ar mašīnu savās brīvdienās
- Samazini pārvietošanos ar lidmašīnu atvaļinājumā vai brīvdienās
- Samazini apģērba un apavu iegādi
- Izklaides braucienos mazāk dodies ar auto

CITI

- Veic ekoloģiskus un ētiskus ieguldījumus izmantojot zaļās finanses
- Samazini savas darba stundas un savus izdevumus nebūtisku lietu iegādei
- Tērē vairāk naudas ar patēriņu nesaistītām aktivitātēm, nevis preču pirkšanai
- Ziedo vides interešu aizstāvībai vai vides organizācijām

NOVATORISKAS METODES IEDZĪVOTĀJU IESAISTEI

IEDZĪVOTĀJU DOMNĪCAS

Iedzīvotāju domnīcas, kas bija projekta “1,5 °C dzīvesveids ES” pamatsastāvdaļa, piedāvā jaunu pieeju ilgtspējīga dzīvesveida izpratnes veicināšanai visā Eiropā. Šīs interaktīvās darbnīcas pulcēja iedzīvotājus no Vācijas, Ungārijas, Latvijas, Spānijas un Zviedrijas, lai novērtētu un apspriestu mazoglekļa dzīvesveida rīcības. Domnīcu mērķis bija identificēt šo rīcību pieņemamību un īstenošanas iespējas, un arī apzināt galvenos šķēršļus un veicinošos faktorus to ieviešanai sabiedrībā.

Spēļu metode kā iesaistes instruments. Domnīcās tika izmantota inovatīva galda spēle – Klimata puzzle, kas palīdz vizualizēt dažādu dzīvesveida izvēlu ietekmi uz oglekļa emisijām. Šī zinātniskos datus balstītā spēle ir pielāgota katras valsts kontekstam un nodrošina dalībniekiem interaktīvu veidu, kā izprast savu oglekļa pēdas nospiedumu un tā mazināšanas iespējas. Spēles izmantošana palīdz vienkāršot sarežģītus ilgtspējas jēdzienus un padarīt tos praktiski pielietojamus, īpašu uzmanību pievēršot tādām dzīvesveida jomām kā uzturs, mājoklis, mobilitāte un atpūta.

Strukturēts atgriezeniskās saites mehānisms. Dalībnieki ne tikai izvērtēja, kuras rīcības viņi jau īsteno un kuras viņiem šķiet pieņemamas, bet arī apsprieda apstākļus, kādos sākotnēji noraidītie varianti varētu kļūt pieņemami. Šī divpakāpju pieeja nodrošināja dziļāku izpratni par motivāciju, attieksmēm un strukturālajiem šķēršļiem, piedāvājot noderīgu informāciju politikas veidotājiem

un pētniekiem.

Daudzveidīga pārstāvība un kontekstualizēšana. Lai nodrošinātu pēc iespējas plašāku sabiedrības grupu iesaisti, domnīcu dalībnieki tika atlasīti, ņemot vērā dažādus sociālekonomiskos un demogrāfiskos faktorus. Domnīcu norise vairākās valstīs ļāva pielāgot mazoglekļa dzīvesveida rīcības vietējiem apstākļiem, tādējādi palielinot to praktisko piemērojamību un sabiedrības gatavību šīs rīcības ieviest savā dzīvesveidā.

IEDZĪVOTĀJU IESAISTES NOZĪME

Iedzīvotāju aktīva līdzdalība ir būtiska, lai identificētu praktiskus risinājumus pārejai uz mazoglekļa dzīvesveidu. Iedzīvotāju domnīcas izgaismoja trīs būtiskus aspektus:

Izpratnē pamatota pieņemšana. Iedzīvotāju gatavība mainīt savus paradumus sniedz vērtīgas norādes politikas veidotājiem. Diskusiju gaitā dalībnieki analizēja konkrētus soļus, piemēram, pārejai uz sabiedrisko transportu, augu izcelsmes uztura patēriņu un energoefektivitātes uzlabošanu mājāsaimniecībās.

Šķēršļu apzināšana. Diskusijas atklāja sistēmiskus traucēkļus, kas kavē ilgtspējīgas izvēles, piemēram, nepietiekamu infrastruktūru, finansiālus ierobežojumus vai dziļi iesakņojušās sociālās normas. Šo šķēršļu izpratne ir būtiska, lai veidotu rīcībpolitiku, kas efektīvi nodrošina pārmaiņas.

Risinājumu koprade. Tieša iedzīvotāju iesaiste ne tikai stiprina piederības sajūtu, bet arī veicina praktisku un dzīvotspējīgu risinājumu kopradi. Šī pieeja palīdz samazināt plaisu starp politikas iniciatīvām un individuālu rīcību, padarot ilgtspējīgas pārmaiņas reālistiskākas un pieņemamākas sabiedrībā.

TURPMĀKAI LASĪŠANAI

EU 1.5°C Lifestyles Consortium (2022) “Methodology for the Selection of Low-Carbon Lifestyle Options.” Zenodo. doi:10.5281/zenodo.10513512.

Domröse, L. et al. (2024) “Effective Options for a Transition to 1.5° Lifestyles at the Household Level” EU 1.5° LIFESTYLES (Policies and tools for mainstreaming 1.5° Lifestyles) – Deliverable D2.3. <https://onepointfivelifestyles.eu/sites/default/files/attachment/2024-11/Deliverable%202.3.pdf>

Vadovics, E. et al. (2024) “Preferences, Enablers, and Barriers for 1.5°C Lifestyle Options: Findings from Citizen Thinking Labs in Five European Union Countries.” Sustainability: Science, Practice and Policy 20 (1). doi:10.1080/15487733.2024.2375806.





PAR MUMS

“1,5 °C dzīvesveids ES” konsorcijs ir desmit pētniecības partneri (universitātes, pētniecības institūti, uzņēmumi un NVO) no Vācijas, Somijas, Ungārijas, Latvijas, Nīderlandes, Spānijas un Zviedrijas.



KONTAKTINFORMĀCIJA

Apmeklējiet projekta vietni:

<https://latvia.onepointfivelifestyles.eu/>

Sekoiet mums:

Mājaslapa: <https://www.zalabriviba.lv/>

Facebook: <https://www.facebook.com/ZalaBriviba>

Instagram: https://www.instagram.com/zala_briviba/

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/green-liberty-lv/>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@zalabriviba>

Bluesky: <https://bsky.app/profile/greenlibertylv.bsky.social>

Sazinieties ar mums: info@zalabriviba.lv



Šis projekts ir saņēmis finansējumu no Eiropas Savienības pētniecības un inovācijas programmas “Apvārsnis 2020” saskaņā ar granta līgumu Nr. 101003880.

Par saturu pilnībā atbild autori. Tas var neatspoguļot Eiropas Savienības viedokli. Ne Eiropas Klimata, infrastruktūras un vides izpildaģentūra (CINEA), ne Eiropas Komisija nav atbildīga par dokumentā esošās informācijas izmantošanu.