SLOVAK ECO QUALITY

Spolufinancovaný Európskou úniou

Sprievodca udržateľným cestovaním



CONTENTS

O PROJEKTE.....3
ÚVOD.....4
1. PRED CESTOU.....6
2. AKO SA TAM DOSTAŤ.....11
3. KDE BÝVAŤ.....18
4. JEDZTE, PITE A OBJAVUJTE.....26
5. OBJAVUJTE A PREPÁJAJTE SA.....33
6. STARAJTE SA O SEBA.....43
7. NÁVRAT DOMOV.....50

O PROJEKTE

Eco Rangers – Journeys of Impact je projekt Erasmus+ financovaný agentúrou Landskrifstofa Erasmus+ – Rannsóknamiðstöð Íslands na základe zmluvy č. 2024-2-IS01-KA210-ADU-000265496.

Projekt skúma udržateľné cestovanie nielen z pohľadu dopravy, ubytovania, spotreby či uhlíkovej stopy, ale ako širší proces učenia, ktorý súvisí s osobnou pohodou, zapájaním sa do komunity, inklúziou a rešpektujúcim vzťahom k miestam, ktoré navštevujeme.

Projekt vytvorili organizácie **CIRCA** na Islande a **Slovak Eco Quality** na Slovensku. Prostredníctvom medzinárodných vzdelávacích aktivít, praktických cestovateľských skúseností, workshopov a spoločnej tvorby účastníci priniesli nápady, postrehy a skúsenosti z reálneho života, ktoré pomohli formovať tento Sprievodca udržateľným cestovaním.

Sprievodca je určený dospelým cestovateľom, vzdelávateľom, školiteľom, komunitným pracovníkom a organizáciám, ktoré chcú podporovať uvedomelejšie, zodpovednejšie a udržateľnejšie spôsoby cestovania.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie ani Landskrifstofa Erasmus+ – Rannsóknamiðstöð Íslands. Európska únia ani orgán poskytujúci grant za ne nenesú zodpovednosť.

ÚVOD

Cestujte so zvedavosťou. Zanechajte ľahšiu stopu.

Cestovanie nám môže otvoriť myseľ, spájať nás s ľuďmi a pomáhať nám porozumieť miestam aj za hranicami toho, čo vidíme online.

Môže však vytvárať aj tlak: uponáhľané itineráre, zbytočnú spotrebu, ťažkú batožinu, preplnené destinácie, dlhé presuny a pocit, že musíme všetko vidieť a všetko stihnúť.
Tento sprievodca ponúka iný prístup.

Udržateľné cestovanie nie je o tom cestovať dokonale. Ide o to všímať si, ako sa presúvame, čo spotrebúvame, kde bývame, ako sa správame k ľuďom a prírode a ako sa počas cesty staráme sami o seba.

Niekedy je udržateľnejšou voľbou vlak. Inokedy zdieľané auto, pretože realistická alternatíva jednoducho neexistuje. Môže to znamenať nosiť si znovupoužiteľnú fľašu, zostať na jednom mieste dlhšie, podporiť miestny podnik, navariť z toho, čo už máte k dispozícii, alebo sa jednoducho rozhodnúť nepridávať ďalší program do už aj tak vyčerpávajúceho dňa.
Na malých rozhodnutiach záleží. Záleží však aj na kontexte.
Cestovateľ v odľahlej islandskej krajine má iné možnosti než človek, ktorý objavuje Bratislavu pešo.
Tento sprievodca neponúka jeden dokonalý recept. Namiesto toho prináša praktické nápady, ktoré si môžete prispôsobiť rôznym destináciám, rozpočtom, ľuďom, štýlom cestovania a okolnostiam.

Ako tento sprievodca vznikol

Sprievodca udržateľným cestovaním vznikol v rámci projektu Eco Rangers – Journeys of Impact, projektu Erasmus+ realizovaného organizáciami CIRCA na Islande a Slovak Eco Quality na Slovensku. Dospelí vzdelávatelia, školitelia, komunitní pracovníci a ľudia so záujmom o udržateľnosť sa zúčastnili medzinárodných vzdelávacích aktivít na Slovensku a Islande. Spoločne testovali vzdelávacie aktivity, diskutovali o prepojeniach medzi cestovaním, pohodou a environmentálnou zodpovednosťou a potom tieto myšlienky uplatňovali počas vlastných ciest.

Ich cestovateľské správy, reflexie, chyby, objavy a praktické rady pomohli formovať tento sprievodca.
Na nasledujúcich stranách nájdete:

- praktické rady na cestovanie;
- malé výzvy a podnety na zamyslenie;
- nápady na individuálne aj skupinové cestovanie;
- skutočné hlasy účastníkov Eco Rangers;
- cestovateľské tipy založené na skúsenostiach z Islandu a Slovenska;
- pripomienky, že pohoda, inklúzia a udržateľnosť patria k sebe.

Ako ho používať

Tento sprievodca nemusíte čítať od začiatku do konca. Otvorte si kapitolu podľa toho, v akej fáze cesty sa práve nachádzate:

1. Pred cestou – pripravte sa bez zbytočného balenia a prehnaného plánovania;
2. Ako sa tam dostať – vyberte si a zvládnite cestu realisticky;
3. Kde bývať – urobte z ubytovania súčasť zodpovedného cestovania;
4. Jedzte, pite a objavujte – spoznávajte jedlo, odpad a miestnu kultúru;
5. Objavujte a prepájajte sa – zažite miesto aj mimo bežného zoznamu atrakcií;
6. Starajte sa o seba – cestujte s energiou, hranicami a vedomou pozornosťou;
7. Návrat domov – prineste si späť užitočné návyky a postrehy.

Použite to, čo vám pomáha. Prispôsobte si to, čo vám nesedí. Tipy, ktoré sa na vašu situáciu nehodia, pokojne preskočte.

Cieľom nie je splniť každú výzvu ani dodržať každé odporúčanie.

Cieľom je cestovať uvedomelejšie.

Skôr než začnete

Nie vždy si vyberiete tú najudržateľnejšiu možnosť. Vlak nemusí existovať. Znovupoužiteľná fľaša môže byť prázdna. Jediné dostupné jedlo môže byť zabalené v obale. Starostlivo naplánovanú trasu môže zmeniť počasie, únava alebo zmeškaný spoj.

To neznamená, že cesta zlyhala.

Zodpovedné cestovanie sa začína tým, že si všímame, čo je možné, robíme premyslené rozhodnutia a učíme sa z toho, čo sa stane.

Cestujte naľahko, keď sa dá.
Spomaľte, keď to potrebujete.
Podporujte miesta, ktoré navštevujete.
Rešpektujte ľudí, ktorí tam žijú.
Starajte sa o seba aj o ľudí, ktorí cestujú s vami.
A nechajte dosť priestoru na to, aby vás cesta mohla prekvapiť.

1. PRED CESTOU

Baľte naľahko, plánujte rozumne, cestujte pokojne

Dobrá cesta sa začína ešte pred odchodom z domu.

Nemusíte naplánovať každú minútu, no trocha prípravy vám môže ušetriť peniaze, znížiť stres a pomôcť vyhnúť sa zbytočným nákupom po ceste.

Cieľ je jednoduchý: zobrať si to, čo potrebujete, poznať základné informácie a nechať trochu priestoru pre nečakané situácie.

Baľte sa na cestu, na ktorú naozaj idete

Predĺžený letný víkend v Bratislave si nežiada rovnakú batožinu ako dva týždne na Islande.

Pred balením si skontrolujte:

- ako dlho budete preč;
- aké bude počasie;
- aké aktivity plánujete;
- či si budete môcť oprať;
- koľko toho dokážete pohodlne niesť.

Vyberajte oblečenie, ktoré sa dá rôzne kombinovať. Pohodlné vrstvy sú často užitočnejšie než jeden outfit na každú predstaviteľnú situáciu.

Z CESTY

„Odbavený kufor mi dal príliš veľa priestoru – a ja som ho zaplnil oblečením, ktoré som vôbec nepoužil. Potom som musel celú tú váhu vláčiť cez mesto. Už nikdy."

— Javier, cesta Eco Rangers na Slovensku

Výzva Eco Ranger

Skôr než niečo vložíte do tašky, zaraďte každú vec do jednej zo štyroch kategórií:

- **Musím vziať**
- **Bolo by dobré vziať**
- **Nie je to až také dôležité**
- **Nechať doma**

Zbaľte prvú skupinu. Pri druhej sa dobre zamyslite. Zvyšok nechajte doma.

Menej vecí, viac opakovaného používania

Niekoľko znovupoužiteľných vecí môže cestovanie zjednodušiť a zároveň znížiť množstvo odpadu. Zvážte, či si vezmete:

- znovunaplniteľnú fľašu na vodu;
- znovupoužiteľnú nákupnú tašku;
- nádobu na jedlo alebo obedár;
- znovupoužiteľný príbor a cestovný pohár;
- malé znovunaplniteľné nádobky na kozmetiku;

- tuhé mydlo, tuhý šampón a zubné tablety alebo zubný prášok;
- lieky alebo osobné veci, ktoré by sa v cieľovej destinácii mohli zháňať ťažko.

Tuhá kozmetika je praktická, pretože zvyčajne vydrží dlhšie, vytvára menej obalového odpadu a pri letiskovej kontrole sa nepočíta medzi tekutiny. Pri cestovaní s príručnou batožinou vás teda neobmedzuje pravidlo 100 ml nádob. Pred letom si však vždy overte pravidlá letísk na vašej trase.

Nemusíte si kupovať celú kolekciu „eko cestovných produktov". Použite to, čo už máte.

Cestovateľský mýtus
„Aby som cestoval udržateľne, potrebujem špeciálne cestovné produkty."

Väčšinou nie.

Nový bambusový pohár, cestovný organizér či „eko" kozmetická súprava je stále nový výrobok. Pred nákupom sa pozrite na to, čo už máte, čo si môžete požičať a čo môžete znovu použiť.

Čudné veci do batožiny, ktoré sú prekvapivo užitočné
Niektoré z najužitočnejších cestovných vecí by ste na bežnom baliacom zozname asi nehľadali. Vyberte si iba tie, ktoré sa hodia na vašu cestu:

- Niekoľko štipcov na bielizeň – na sušenie oblečenia, uzatváranie vreciek s jedlom alebo pridržanie závesov v spoločnej hostelovej izbe.
- Veľká šatka alebo sarong – ako deka, podložka na piknik, ochrana pred slnkom, uterák, záves pri posteli v hosteli alebo rešpektujúce zakrytie pri návšteve náboženských miest.
- Prázdna obliečka na vankúš – naplňte ju oblečením a vytvorte si cestovný vankúš alebo ju použite ako vak na špinavú bielizeň.
- Znovupoužiteľné uzatvárateľné vrecko – na občerstvenie, zvyšky jedla, mokré veci, kozmetiku, káble alebo dokumenty.
- Malá rolka pevnej pásky – na dočasnú opravu tašiek, topánok, káblov, okuliarov alebo iných cestovných nehôd.
- Malý visiaci zámok – nevyhnutný na skrinky v hosteloch, na staniciach, kúpaliskách a v zdieľanom ubytovaní. Často stačí úplne maličký.
- Karabína – pripnite si k batožine fľašu, bundu, topánky alebo nákupnú tašku. Na lezenie ju nepoužívajte, pokiaľ na to nie je certifikovaná.
- Niekoľko zatváracích špendlíkov – na rýchlu opravu oblečenia, tašiek a pretrhnutých popruhov.
- Lyžica alebo spork – užitočné, keď vaše jedlo príde bez príboru.
- Tenisová loptička – prevaľujte ju pod unavenými chodidlami alebo si ňou po dlhej ceste masírujte chrbát.

Najlepšia zvláštna cestovná pomôcka je malá, znovupoužiteľná a dokáže vyriešiť aspoň tri problémy.

Skontrolujte nudné – ale dôležité – veci
Pred odchodom si overte, aké dokumenty a praktické náležitosti potrebujete.
Skontrolujte:

- či potrebujete občiansky preukaz, pas, vízum alebo elektronické cestovné povolenie;
- či potrebujete tranzitné vízum v krajine, kde iba prestupujete;

- či sú vaše doklady stále platné;
- či máte vhodné cestovné poistenie;
- či sú potrebné alebo odporúčané očkovania, lieky alebo zdravotné opatrenia;
- aká mena a aké platobné metódy sa bežne používajú;
- či bude fungovať váš telefón a internetové pripojenie;
- aké elektrické zásuvky a napätie sa používajú v cieľovej krajine a či potrebujete cestovný adaptér alebo menič napätia.

Nekontrolujte iba pravidlá konečnej destinácie. Vstupné alebo tranzitné požiadavky môžu platiť aj v krajinách, kde prestupujete, najmä ak musíte prejsť hraničnou kontrolou, vyzdvihnúť batožinu alebo zmeniť letisko.

Dôležité dokumenty majte dostupné v telefóne aj offline. Snímka obrazovky je veľmi užitočná presne vtedy, keď internet zmizne v najnevhodnejšom okamihu.

Niečo sa naučte ešte pred príchodom

Každá destinácia má vlastný rytmus, zvyky a nepísané pravidlá.

Venujte pár minút tomu, aby ste si zistili niečo o:

- miestnych zvykoch;
- vhodnom oblečení;
- náboženských alebo kultúrnych zvyklostiach;
- správaní na verejnosti;
- prepitnom;
- fotografovaní;
- základoch miestneho jazyka.

Jednoduché slová ako „dobrý deň", „prosím" a „ďakujem" môžu zmeniť spôsob, akým na vás ľudia reagujú.

Nespoliehajte sa iba na cestovateľských influencerov alebo všeobecné rezervačné portály. Čítajte miestne zdroje, spýtajte sa niekoho, kto tam žije, alebo oslovte ľudí vo svojej sieti.

Na chvíľu sa zastavte

Čo sa mne môže zdať úplne normálne, ale inde by to mohlo pôsobiť neúctivo?

Existujú milióny krátkych videí od miestnych obyvateľov a skúsených cestovateľov, ktoré vysvetľujú, čo sa na rôznych miestach považuje za normálne, slušné, zvláštne alebo nevhodné. Pred cestou si niekoľko pozrite, no porovnajte viacero pohľadov namiesto toho, aby ste verili prvému videu, na ktoré narazíte.

Pripravte sa aj na samotnú cestu

Cestovné dni môžu byť dlhé, drahé a nepredvídateľné.

Pred odchodom:

- stiahnite si lístky;
- uložte si offline mapy;
- skontrolujte spoje a možné meškania;
- pripravte si jedlo a občerstvenie;
- vezmite si prázdnu fľašu na vodu, ak to bezpečnostné pravidlá umožňujú;
- zdieľajte s niekým základný plán vašej cesty;
- nechajte si v rozpočte trochu rezervy.

Trocha prípravy môže zabrániť taxíku na poslednú chvíľu, drahému jedlu na letisku alebo stresovému nákupu, ktorý ste vôbec nepotrebovali.

Stanovte si zámer

Spýtajte sa sami seba, akú cestu chcete zažiť.

Chcete si oddýchnuť? Niečo sa naučiť? Stretnúť ľudí? Byť v prírode? Byť viac prítomní? Skúsiť cestovať pomalšie?

Nepotrebujete dokonalú odpoveď. Jeden jednoduchý zámer vám môže počas cesty pomôcť robiť lepšie rozhodnutia.

Vyskúšajte

Dokončite vetu:
Na tejto ceste chcem venovať viac pozornosti...

Zapíšte si odpoveď a majte ju pri sebe.

Pred zatvorením batožiny

Spýtajte sa sami seba:

- Potrebujem všetko, čo som si zbalil/a?
- Dokážem to pohodlne niesť?
- Poznám základné pravidlá a požiadavky v cieľovej destinácii?
- Som pripravený/á na meškania?
- Nechávam si dosť priestoru na oddych a zvedavosť?

Teraz ste pripravení.
Alebo aspoň dostatočne pripravení.

Vietor mení všetko

Island · cesta Eco Rangers

Bigad odchádzal z Egypta v ľahkom oblečení a pri teplotách okolo 30 °C. O niekoľko hodín neskôr vystúpil do islandského chladu a prvýkrát v živote uvidel sneh.

Detský sen sa zrazu stal skutočnosťou. Mohol sa snehu dotknúť, kráčať v ňom a pozorovať deti, ktoré sa hrali, akoby bol sneh tou najobyčajnejšou vecou na svete.

Najväčším prekvapením však nebola teplota.

Bol to vietor.

Prenikal cez oblečenie a menil pocit z každej aktivity vonku. Turistika si vyžadovala viac síl, než čakal, a krajina jasne ukazovala, že návštevníci nemôžu jednoducho pokračovať podľa pôvodného plánu bez ohľadu na podmienky.

Táto skúsenosť zmenila jeho pohľad na prípravu. Nestačilo skontrolovať teplotu. Potreboval porozumieť miestu, počasiu aj vlastným fyzickým limitom.

„Príroda sa neprispôsobí vám. Vy sa prispôsobíte jej."

Upravené podľa Bigadovej cestovateľskej správy po ceste Eco Rangers na Island.

2. AKO SA TAM DOSTAŤ

Cesta je súčasťou výletu

Dostať sa niekam nie je iba tá otravná časť predtým, než sa dovolenka naozaj začne.

Trasa, ktorú si vyberiete, spôsob prípravy aj to, ako využijete čas počas presunu, môžu ovplyvniť váš rozpočet, mieru stresu aj environmentálny dopad celej cesty.

Najrýchlejšia možnosť nie je vždy tá najlepšia. A najlacnejší lístok nemusí znamenať najlacnejšiu cestu.

Pozrite sa na celú trasu

Pred rezerváciou porovnajte realistické možnosti, ktoré máte k dispozícii:

- vlak;
- autobus alebo diaľkový autobus;
- zdieľané auto;
- trajekt;
- bicykel;
- chôdza;
- lietadlo.

Neporovnávajte iba cenu lístka alebo čas uvedený na rezervačnej stránke.

Zamyslite sa nad tým:

- ako sa dostanete na stanicu alebo letisko;
- koľko stojí batožina;
- či potrebujete rezerváciu miesta;
- aké jedlo budete potrebovať počas cesty;
- koľko prestupov a čakania vás čaká;
- ako sa dostanete z miesta príchodu ďalej;
- aká je možnosť meškania;
- ako unavení sa môžete po ceste cítiť.

Lístok na vlak môže na prvý pohľad vyzerať drahšie než letenka – až kým nepripočítate autobus na letisko, poplatok za batožinu, jedlo a tri hodiny čakania navyše.

Cestovateľský mýtus

„Rýchlejšie je vždy lepšie.“”

Nie vždy.

Cesta s menším počtom prestupov, kratším čakaním a jednoduchším príchodom môže byť pohodlnejšia a menej stresujúca, aj keď celkovo trvá o niečo dlhšie.

Z CESTY

„Udržateľné cestovanie je oveľa jednoduchšie, keď si doprajete čas. V momente, keď cestu príliš skrátite, často potrebujete niečo rýchlejšie."

— Bo, cesta Eco Rangers na Slovensku

Rezervujte rozumne

Rôzne druhy dopravy majú rôzne pravidlá.

Pred zaplatením si overte:

- či si musíte rezervovať cestu vopred;
- či je rezervácia miesta zahrnutá v cene;
- či sa dá lístok zmeniť alebo vrátiť;
- aká batožina je povolená;
- či bicykle alebo väčšie vybavenie potrebujú samostatnú rezerváciu;
- či potrebujete hotovosť, dopravnú kartu alebo konkrétnu aplikáciu;
- či lístok platí iba na jeden konkrétny spoj.

Lístky si uložte do telefónu, ale majte k dispozícii aj snímky obrazovky alebo PDF súbory offline.

Percentá batérie majú zvláštny talent začať dramaticky klesať presne vo chvíli, keď príde kontrolór.

Pripravte sa na prestupy

Krátky čas na prestup môže na papieri vyzerať úplne rozumne.

V skutočnosti však možno budete musieť:

- nájsť iné nástupište;
- prejsť bezpečnostnou alebo pasovou kontrolou;
- vyzdvihnúť batožinu a znova ju odbaviť;
- zmeniť terminál;
- zmeniť stanicu;
- čakať na meškajúci autobus alebo vlak.

Medzi spojmi si nechajte dosť času, najmä ak jednotlivé úseky cesty prevádzkujú rôzne spoločnosti.

Ak jeden lístok pokrýva celú trasu, dopravca vám pri zmeškanom prestupe môže pomôcť. Pri samostatných rezerváciách môžete byť za hľadanie a zaplatenie nového spoja zodpovední sami.

Na chvíľu sa zastavte

Vybral/a by som si túto trasu aj vtedy, keby prvý spoj meškal 30 minút?

Baľte tak naľahko, aby ste sa mohli hýbať

Každá taška navyše začne byť ťažšia vo chvíli, keď bežíte na vlak, stúpate po schodoch v hosteli alebo prechádzate mestom po rozbitom chodníku.

Zbaľte sa tak, aby ste dokázali:
- niesť batožinu bez cudzej pomoci;
- rýchlo nastúpiť a vystúpiť z dopravného prostriedku;
- mať dôležité veci poruke;
- bezpečne sa pohybovať po staniciach;
- zvládnuť nečakané zmeny.

Baľte strategicky, nielen naľahko.

Veci, ktoré používate najčastejšie, majte ľahko dostupné. Cestovné doklady, nabíjačky, slúchadlá, lieky a občerstvenie dajte na miesto, kam sa dostanete bez toho, aby ste prekopali celú batožinu. Pri lete majte elektroniku a tekutiny spolu, aby ste ich pri bezpečnostnej kontrole vedeli rýchlo vybrať.

Overte si, či si v cieľovej destinácii môžete oprať, a vezmite si trochu pracieho prostriedku. Zbaliť sa na štyri dni a oprať si môže byť jednoduchšie než vláčiť oblečenie na dva týždne.

Aj váš chrbát je súčasťou cesty. Správajte sa k nemu dobre.

Vezmite si vlastné jedlo na cestu

Stanice, letiská a odpočívadlá často ponúkajú drahé a/alebo nezdravé jedlo s množstvom obalov.

Pred odchodom si pripravte napríklad:
- sendviče alebo wrapy;
- ovocie;
- orechy;
- sušienky;
- nakrájanú zeleninu;
- jedlo z chladničky, ktoré treba spotrebovať;
- čaj alebo kávu v znovupoužiteľnej termoske.

Vezmite si znovunaplniteľnú fľašu a po letiskovej bezpečnostnej kontrole ju naplňte tam, kde sú dostupné fontánky alebo pitná voda.

Pred prenášaním jedla medzi krajinami si skontrolujte hraničné, colné a bezpečnostné pravidlá. Niektoré čerstvé potraviny sa cez určité hranice prevážať nesmú.

Tip Eco Ranger

Zbaľte si jedno núdzové občerstvenie, ktoré nezjete hneď.

Vaše budúce ja – uviaznuté niekde medzi dvoma stanicami – vám zaň môže byť mimoriadne vďačné.

Počítajte s nečakaným

Meškania sa stávajú. Spoje miznú. Počasie sa mení. Aplikácie prestávajú fungovať.

Pred odchodom:

- skontrolujte oficiálne webové stránky a aplikácie dopravcov;
- stiahnite si offline mapy;
- uložte si adresu ubytovania;
- poznačte si posledný dostupný spoj;
- majte poruke núdzové kontakty;
- vezmite si nabíjací kábel alebo powerbanku;
- majte k dispozícii nejaké peniaze – v hotovosti alebo na karte;
- ak cestujete sami, povedzte niekomu približnú trasu.

Nespoliehajte sa úplne na jednu aplikáciu, jednu platobnú kartu ani jedno internetové pripojenie.

Trocha záložného plánovania vám dá viac slobody, nie menej.

Pláž, ktorú sme vôbec neplánovali navštíviť

Island · cesta Eco Rangers

Skupina využívala Keflavík ako základňu na objavovanie polostrova Reykjanes. Každé ráno ich nečakal pevný itinerár. Skontrolovali počasie, otvorili mapu a rozhodli sa podľa toho, čo sa zdalo možné.

Jedného dňa si ako cieľ vybrali útes.

Cesta mala iný názor.

Ukázalo sa, že trasa nie je vhodná pre ich auto, a tak sa otočili. Plánovaný cieľ z programu dňa zmizol a na chvíľu to mohlo pôsobiť ako neúspech.

Namiesto toho zastavili na pláži, ktorú vôbec nemali v pláne navštíviť.

Takmer vôbec nefúkalo. Pláž bola tichá a skupina sa prechádzala bez potreby niekam doraziť. Stretli dvoch Poliakov žijúcich v Keflavíku, ktorí boli vonku s obrovským a veľmi priateľským psom. Jednoduché stretnutie – nič, čo by si mohli naplánovať alebo nájsť v zozname atrakcií.

Pláž sa stala jedným z momentov, ktoré im zostali v pamäti.

Zmena trasy niekedy z cesty nič neuberie. Naopak, vytvorí priestor na to, aby sa objavilo niečo iné.

„Určíte si smer a potom sa cestou prispôsobujete."

Upravené podľa Marcovej cestovateľskej správy po ceste Eco Rangers na Island.

Využite čas na ceste

Čas strávený cestovaním nemusí byť stratený čas.

Môžete ho využiť na:

- oddych alebo spánok;
- čítanie;
- písanie alebo kreslenie;
- počúvanie hudby alebo podcastu;
- pozorovanie krajiny;
- rozhovor s niekým;
- premýšľanie o ceste, ktorá vás čaká;
- naučenie sa niečoho nového;
- absolútne nič.

Nemusíte z každej hodiny urobiť produktívny čas.

Niekedy je samotnou aktivitou pozerať sa z okna, ako okolo vás plynie svet.

Vyskúšajte

Počas jednej časti cesty odložte telefón na 20 minút.

Pozerajte sa von. Všímajte si krajinu, budovy, ľudí a zmeny medzi jednotlivými miestami.

Cestujete spolu? Urobte z presunu súčasť dobrodružstva

Dlhé cesty sú jednoduchšie, keď má skupina na práci niečo lepšie než opakovane sa pýtať: „Koľko ešte?"

Vyskúšajte jednu z týchto hier:

- **Cestovateľská výzva za 10 €** – každý vymyslí najlepší možný deň v destinácii s rozpočtom iba 10 €. Skupina hlasuje za najkreatívnejší plán.
- **Tajomný cestujúci** – potajomky si vyberte neznámeho človeka vo svojom okolí a vymyslite mu cieľ cesty, povolanie a dôvod cestovania. Buďte milí a nech je jasné, že ide iba o fantáziu.
- **Najhoršia cestovná kancelária** – navrhnite čo najhorší dovolenkový balíček: nepohodlnú dopravu, čudné jedlo, nemožné aktivity a úplne zbytočný suvenír.
- **Destinačná ruleta** – jeden človek vyberie náhodné miesto na offline mape. Spoločne vymyslite jednodňový udržateľný výlet práve tam.
- **Fotka bez telefónu** – minútu sa pozerajte von a potom opíšte najlepšiu „fotografiu", ktorú ste videli, bez toho, aby ste ju odfotili.
- **Cestovateľské superschopnosti** – vyberte si dokonalú cestovateľskú superschopnosť: nikdy nezmeškať spoj, dokázať spať kdekoľvek, rozumieť každému jazyku alebo vždy nájsť pitnú vodu zadarmo. Obhájte svoju voľbu.
- **Jedna taška, päť ľudí** – predstavte si, že celá skupina si môže vziať iba päť predmetov. Dohodnite sa, čo zostane a čo necháte doma.
- **Miestna legenda** – vyberte si niečo, čo vidíte z okna – horu, budovu, most alebo les – a vymyslite legendu, ktorá sa k tomu viaže.

- **Nečakaný sprievodca –** striedajte sa v dramatickej prehliadke úplne obyčajných vecí okolo vás: police na batožinu, čerpacej stanice alebo nástupišťa číslo štyri.
- **Misia Eco Ranger –** dajte skupine malú úlohu na cestu, napríklad všimnúť si päť znovupoužiteľných fliaš, nájsť najtichšie miesto, pomôcť inému cestujúcemu alebo nevytvoriť žiadny potravinový odpad.

Najlepšia skupinová hra na cestu nepotrebuje takmer nič: trochu fantázie, ľudí ochotných robiť hlúposti a nakoniec možno aj jeden meškajúci vlak.

Dorazte svieži – alebo aspoň primerane svieži

Po dvanástich hodinách vo vlaku, autobuse alebo lietadle od vás nikto neočakáva, že budete voňať ako horská lúka.

Trocha prípravy však môže dlhú cestu spríjemniť vám – aj všetkým, ktorí sedia nablízku.

- **Pite dosť vody.** Dlhé presuny, najmä lety, môžu viesť k dehydratácii. Fľašu majte poruke a dopĺňajte ju vždy, keď je to možné.
- **Noste priedušné a pohodlné vrstvy.** Vyhnite sa tesnému oblečeniu a látkam, ktoré rýchlo zadržiavajú teplo a pachy. Oblečenie, ktoré rýchlo schne, je praktické aj vtedy, keď ho počas cesty potrebujete oprať.
- **Majte poruke čisté oblečenie na prezlečenie.** Čerstvé tričko, spodná bielizeň a ponožky môžu po nočnej ceste alebo dlhom prestupe úplne zmeniť to, ako sa cítite.
- **Oddeľte čisté a použité oblečenie.** Vezmite si znovupoužiteľné vrecko alebo prázdnu obliečku na vankúš, aby jeden pár dobrodružných ponožiek nekontaminoval celý batoh.
- **V príručnej batožine majte malú osviežovaciu súpravu**. Zubná kefka, zubné tablety, tuhý dezodorant, malý uterák, vreckovky a osobné hygienické potreby vám môžu zachrániť deň.
- **Použite dezodorant, nie oblak parfumu.** Silný parfum zmiešaný s dvanástimi hodinami cestovania nemusí vytvoriť výsledok, ktorý ste si predstavovali.
- **Počas prestupu sa osviežte**. Umytie tváre, rúk, zubov a podpazušia a výmena jednej vrstvy oblečenia z vás môže opäť spraviť takmer človeka.

Cestovateľská pravda

Nemusíte doraziť dokonale svieži.

Je to normálne. Cieľom je pohodlie, základná hygiena a pokojné spolunažívanie so spolucestujúcimi – nie víťazstvo v reklame na parfum.

Zdieľajte informácie bezpečne

Ak cestujete sami alebo cez neznáme miesta, povedzte dôveryhodnej osobe:

- základnú trasu;
- kde plánujete bývať;
- kedy približne očakávate príchod;
- ako vás môže kontaktovať.

Na obmedzený čas môžete zdieľať aj svoju aktuálnu polohu.

Tieto informácie zdieľajte iba s ľuďmi, ktorým dôverujete, a zdieľanie polohy vypnite, keď už nie je potrebné.

Pred odchodom

Spýtajte sa sami seba:

- Porovnal/a som celú cestu, nielen cenu lístka?
- Rozumiem pravidlám pre batožinu a prestupy?
- Mám lístky a mapy dostupné offline?
- Mám jedlo, vodu a záložnú možnosť platby?
- Nechal/a som si dosť času na cestovanie bez paniky?
- Dokážem všetko pohodlne odniesť?

Cesta sa už začala. Užite si ju.

3. KDE BÝVAŤ

Dobre sa vyspite, bývajte lokálne, zanechajte ľahšiu stopu

Ubytovanie je viac než len posteľ.

Miesto, kde bývate, môže ovplyvniť miestne pracovné miesta, život v susedstve, ceny bývania, spotrebu energie a vody aj to, koľko dopravy budete počas cesty potrebovať.

Nemusíte nájsť „dokonalý eko-hotel". Malé, miestne vlastnené ubytovanie s poctivými postupmi môže byť lepšou voľbou než veľký hotel posiaty zelenými značkami.

Pozerajte sa ďalej než na zelený lístok

Mnohé rezervačné stránky používajú slová ako eko, zelený, prírodný alebo udržateľný.

Tieto slová môžu znamenať veľa – alebo takmer nič.

Hľadajte konkrétne znaky:

- obnoviteľné zdroje energie;
- efektívne vykurovanie;
- systémy na šetrenie vodou;
- triedenie odpadu;
- miesta na dopĺňanie vody;
- obmedzovanie jednorazových plastov;
- miestne alebo sezónne jedlo;
- ekologické čistiace prostriedky;
- jasné informácie o udržateľných postupoch.

Ak sú informácie nejasné, spýtajte sa.

Jednoduchá správa typu „Čo robíte pre znižovanie spotreby energie, vody a množstva odpadu?" vám môže povedať viac než zelený odznak.

Objavte environmentálnu značku EÚ

Environmentálna značka EÚ vám môže pomôcť rozpoznať ubytovania, ktoré spĺňajú uznávané environmentálne normy.

Berte ju ako jeden užitočný signál – nie ako jediný.

Cestovateľský mýtus

„Eko-značka automaticky znamená, že ubytovanie je udržateľné."

Značka môže pomôcť, ale nie je to celý príbeh.

Malé penzióny, rodinné podniky, farmy, hostely či komunitné ubytovania môžu fungovať výborne aj bez času alebo peňazí potrebných na získanie oficiálnej certifikácie.

Bývajte tam, kde sa vaša cesta odohráva

Ubytovanie v centre môže byť praktické, no centrum mesta nie je automaticky najzaujímavejším – ani najudržateľnejším – miestom na pobyt.

Pred rezerváciou si overte:

- vzdialenosť od stanice alebo letiska;
- spojenie verejnou dopravou;
- pešie a cyklistické trasy;
- vzdialenosť od podujatia alebo plánovaných aktivít;
- supermarkety, kaviarne, parky a služby v okolí;
- bezpečnosť oblasti, najmä v noci.

Izba mimo centra môže byť dobrou voľbou, ak je miesto dobre prepojené a umožní vám spoznať inú tvár destinácie.

Zvážte pobyt v:

- rezidenčnej štvrti;
- menšom meste neďaleko známeho veľkomesta;
- menej navštevovanom regióne;
- dedine spojenej verejnou dopravou;
- oblasti mimo bežných turistických trás.

Takýto pobyt môže znížiť tlak na preplnené miesta, rozložiť výdavky návštevníkov do širšieho územia a vytvoriť osobnejší cestovateľský zážitok.

Nevyberajte si destináciu iba preto, že je práve v trende. Najpopulárnejšie miesta nie sú vždy tie, na ktoré budete spomínať najviac.

Výzva Eco Ranger

Otvorte mapu a pozrite sa aj za hranice známeho centra.
Aké menšie mesto, štvrť alebo región by ste mohli preskúmať namiesto neho?

Na chvíľu sa zastavte

Vyberám si toto miesto preto, že ma naozaj zaujíma – alebo preto, že tam momentálne chodí každý na internete?

Niekedy je najlepším spôsobom, ako objaviť destináciu, prestať nasledovať obvyklú trasu.

Podporte miestnych hostiteľov

Ak je to možné, zvážte ubytovanie, ktoré vlastnia alebo prevádzkujú miestni ľudia.
Môže ísť napríklad o:

- rodinné penzióny;
- malé hostely;

- miestne hotely;
- ubytovanie na farme;
- družstvá;
- iniciatívy komunitného cestovného ruchu;
- ekodediny;
- miestne prevádzkované kempy.

Rezervácia u miestnych môže pomôcť udržať väčšiu časť peňazí v destinácii a vytvoriť osobnejšie spojenia.

Zároveň vám dáva možnosť vypýtať si odporúčania, ktoré nenájdete v každom cestovateľskom sprievodcovi.

Človek, ktorý jej ukázal dvere

Bratislava · cesta Eco Rangers na Slovensku

Kleio bývala v apartmáne v obytnom dome v centre Bratislavy.

Vďaka polohe mohla zažiť niečo blízke bežnému mestskému životu. Chodila do supermarketu, kupovala miestne produkty a rozprávala sa s obyvateľmi, keď potrebovala poradiť cestu. Postupne prestali budova aj susedstvo pôsobiť anonymne.

Jedného večera však nečakane našla hlavný vchod zamknutý.

Nevedela, ako sa dostať dnu.

Jeden z obyvateľov bol doma s rodinou, keď si všimol, že potrebuje pomoc. Odišiel od rodinného stretnutia, vyšiel von a odprevadil ju k inému vchodu.

Mohol iba ukázať smer od dverí. Namiesto toho šiel s ňou.

Bol to malý čin, ale úplne zmenil pocit z pobytu. Ďaleko od domova, v neznámej budove, sa cítila vítaná a v bezpečí.

Apartmán jej dal miesto na spanie. Človek, ktorý jej pomohol, jej dal spojenie s miestom.

„Jeho láskavosť mi pomohla cítiť sa vítaná a bezpečne na mieste ďaleko od domova."

Upravené podľa Kleiinej cestovateľskej správy po ceste Eco Rangers na Slovensku.

Tip Eco Ranger

Spýtajte sa hostiteľa, kde sa chodí najesť, prejsť, nakupovať alebo oddychovať.

Odpoveď vás môže zaviesť na oveľa zaujímavejšie miesto než obvyklý zoznam „Top 10".

Vrátite sa? Rezervujte priamo

Mali ste dobrý pobyt a plánujete sa vrátiť?

Spýtajte sa hostiteľa, či si nabudúce môžete pobyt rezervovať priamo.

Priama rezervácia môže:

- znížiť poplatky platforme;
- umožniť, aby väčšia časť vašej platby zostala hostiteľovi;
- zjednodušiť komunikáciu;
- niekedy priniesť lepšiu cenu pre obe strany.

Pred potvrdením sa jasne dohodnite na celkovej cene, spôsobe platby, podmienkach zrušenia, termínoch a na tom, čo je v cene zahrnuté.

Tip Eco Ranger

Dobrý pobyt sa môže zmeniť na vzťah – nielen na ďalšiu anonymnú rezerváciu.

Aj vy robíte ubytovanie udržateľnejším

Miesto nemusí byť dokonalý eko-hotel, aby ste sa v ňom mohli správať zodpovedne.

Záleží aj na vašom správaní.

Dopad takmer každého pobytu môžete znížiť tým, že:

- vypínate svetlá a zariadenia;
- rozumne používate kúrenie a klimatizáciu;
- nechávate okná zatvorené, keď kúrenie alebo klimatizácia bežia;
- sprchujete sa primerane dlho;
- ak sa dá, používate uteráky opakovane;
- správne triedite odpad;
- využívate miesta na dopĺňanie vody;
- nosíte znovupoužiteľné veci;
- varíte bez zbytočného plytvania;
- nechávate spoločné priestory čisté.

Udržateľnosť nie je iba niečo, čo poskytuje ubytovanie. Je to aj niečo, čo prináša hosť.

Malé kroky majú ešte väčší význam, keď ich zopakujú stovky hostí.

Skontrolujte, čo už máte k dispozícii

Skôr než pôjdete nakupovať, pozrite sa po kuchyni.

V apartmánoch, hosteloch a zdieľanom ubytovaní často zostávajú užitočné potraviny od predchádzajúcich hostí, napríklad:

- soľ, cukor, čaj alebo káva;
- olej a koreniny;
- ryža alebo cestoviny;
- neotvorené omáčky;

- balené suché potraviny;
- ovocie alebo zelenina;
- znovupoužiteľné tašky a nádoby.

Tieto veci môžu byť voľne k dispozícii. Ušetria vám peniaze a zabránia tomu, aby sa úplne dobré jedlo vyhodilo.

Pred použitím si overte:
- Je jasné, že je to určené hosťom?
- Je obal neporušený alebo je potravina správne skladovaná?
- Je stále v bezpečnom dátume spotreby?
- Vyzerá a vonia normálne?
- Nemalo to byť v chladničke?
- Môže to obsahovať alergény?

Ak máte pochybnosti, opýtajte sa hostiteľa alebo personálu hostela.

Pred odchodom môžete urobiť to isté pre ďalšieho cestovateľa. Nechávajte iba jedlo, ktoré je bezpečné, jasne označené a ktorého ponechanie ubytovanie povoľuje.

Z CESTY

„Apartmán bol plný cestovín, oleja a jedla, ktoré tam nechali predchádzajúci cestovatelia. Namiesto toho, aby sme všetko kupovali znova, využili sme to, čo už bolo k dispozícii. Udržateľnosť, ale naozaj."

— Marco, cesta Eco Rangers na Islande

Cestovateľská pátračka

Skôr než kúpite raňajky, pozrite sa do spoločnej kuchyne.

Možno nájdete dosť surovín na trochu zvláštne – ale úplne bezplatné – jedlo.

Buďte zodpovedným hosťom

Aj udržateľné ubytovanie sa stáva menej udržateľným, keď sa hostia správajú bezohľadne.

Počas pobytu:
- neberte si viac jedla, než dokážete zjesť;
- rešpektujte nočný pokoj;
- udržiavajte kuchyne a kúpeľne čisté;
- nezaberajte spoločné priestory všetkými svojimi vecami;
- dodržiavajte miestne pravidlá nakladania s odpadom;
- nepoškodzujte nábytok ani spoločné vybavenie;
- nechajte izbu pripravenú pre ďalšieho hosťa;
- upozornite personál na úniky vody, pokazené zariadenia alebo zbytočnú spotrebu energie.

Byť zodpovedným hosťom nie je zložité.

Väčšinou ide len o to pamätať, že po vás bude toto miesto používať niekto ďalší.

Hostely: zdieľajte priestor, nie úplne všetko

Hostely môžu byť cenovo dostupné, spoločenské a efektívne práve preto, že sa v nich zdieľa vybavenie a priestory.
Môžu však znamenať aj hluk, miznúce nabíjačky a človeka, ktorý o 4:30 ráno rozsvieti hlavné svetlo.

Vezmite si:

- malý visiaci zámok na skrinku;
- štuple do uší;
- masku na oči;
- znovupoužiteľnú tašku na veci do sprchy;
- tichú obuv alebo papuče;
- malé svetlo;
- trpezlivosť.

Majte svoje veci usporiadané a nerozťahujte ich po celej izbe.

Nepísané pravidlo hostela

Pripravte si batožinu skôr, než všetci zaspia – nie v čase, keď sa šesť ľudí zúfalo snaží zostať spať.

Ako prežiť ubytovanie: malé problémy, dramatické následky

Niektoré problémy v ubytovaní nie sú vážne.

Vážne iba pôsobia o 2:17 ráno.

- Tajomný chrápač – štuple do uší môžu zachrániť váš spánok aj váš názor na ľudstvo.
- Miznúca nabíjačka – označte si ju alebo ju majte pri sebe. V zdieľaných izbách dochádza k náhodným adopciám.
- Výprava do sprchy – vezmite všetko v jednej znovupoužiteľnej taške. Tri samostatné výpravy zvyčajne znamenajú, že na niečo dôležité zabudnete.
- Dobrodružstvo na hornej posteli – vodu, okuliare a telefón si položte poruke ešte predtým, než vyleziete hore.
- Problém so závesom – štipec na bielizeň môže zastaviť jeden agresívny lúč ranného slnka.
- Polnočný koncert kufrov – oblečenie na zajtra si pripravte pred spaním. Plastové tašky sú v tichej spoločnej izbe prekvapivo hlasné.
- Neznáma skrinka – vezmite si malý visiaci zámok. Hostel môže poskytnúť skrinku, ale nie zámok.
- Debata zima verzus sauna – vrstvy oblečenia sú často užitočnejšie než hádka s cudzími ľuďmi o otvorené okno.

Dobrý hosť po sebe nenecháva neporiadok, nevytvára polnočný orchester a vie, kde je kúpeľňa ešte predtým, než zhasnú svetlá.

Skúste iný typ ubytovania

Hotel nie je jediná možnosť.

V závislosti od cesty môžete zvážiť:

- kempovanie;

- pobyt u priateľov, ktorí žijú v destinácii;
- výmenu pohostinnosti, napríklad „couchsurfing";
- zdieľanie bývania;
- stráženie domu a/alebo domácich zvierat;
- kláštory;
- horské chaty;
- pobyt na farme;
- ekodediny;
- výmenu bývania;
- workaway alebo dobrovoľnícke pobyty.

Tieto možnosti môžu byť cenovo dostupné a nezabudnuteľné, no vždy si skontrolujte:
- bezpečnosť;
- súkromie;
- recenzie;
- podmienky zrušenia;
- prístupnosť;
- dopravné spojenie;
- čo sa očakáva od hosťa;
- čo poskytuje hostiteľ.

Alternatívne neznamená automaticky udržateľné.

Odľahlá chata, ku ktorej potrebujete súkromné auto a intenzívne kúrenie, môže mať väčší dopad než jednoduchá izba v meste.

Rešpektujte susedstvo

Vaše ubytovanie je súčasťou komunity niekoho iného.

Miestni ľudia môžu práve:
- spať;
- pracovať;
- vychovávať deti;
- dochádzať do práce alebo školy;
- zdieľať s vami tú istú budovu;
- čeliť tlaku veľkého počtu návštevníkov.

Držte hluk pod kontrolou, dodržiavajte pravidlá nakladania s odpadom, neblokujte vchody a rešpektujte súkromné priestory.
Neberte bytové domy, ulice ani dediny ako rozšírenie turistického priemyslu.

Vyskúšajte

Počas prvej prechádzky si všimnite, čo od vás susedstvo potrebuje.

Viac ticha? Menej odpadu? Rešpektovanie súkromia? Podporu malého obchodu?

Pred rezerváciou

Spýtajte sa sami seba:

- Je toto miesto miestne vlastnené alebo aspoň pevne prepojené s miestnou komunitou?
- Dostanem sa tam bez závislosti od taxíkov alebo súkromného auta?
- Sú jeho tvrdenia o udržateľnosti jasné a dôveryhodné?
- Podporí môj pobyt susedstvo – alebo naň vytvorí ďalší tlak?
- Spĺňa moje potreby z hľadiska bezpečnosti, prístupnosti, pohodlia a oddychu?
- Dokážem sa tam správať zodpovedne?
- Je tam už niečo k dispozícii, čo nemusím kupovať alebo nosiť so sebou, napríklad uteráky či káva?

Najlepšie miesto na pobyt nie je vždy to najpôsobivejšie.

Je to miesto, kde si dobre oddýchnete, ľahko sa presúvate, menej plytváte a môžete byť dobrým hosťom.

4. JEDZTE, PITE A OBJAVUJTE

Ochutnajte miesto, menej plytvajte, podporte miestnych

Jedlo je jedným z najjednoduchších spôsobov, ako porozumieť destinácii.

Rozpráva vám o podnebí, krajine, miestnych tradíciách, rodinných zvykoch, migrácii, poľnohospodárstve aj každodennom živote.

Na zmysluplný gastronomický zážitok nemusíte ísť do drahej reštaurácie. Trh, pekáreň, stánok so street foodom, malá kaviareň alebo spoločná kuchyňa vám môžu o mieste povedať oveľa viac než podnik vytvorený iba pre turistov.

Jedzte to, čo patrí k danému miestu

Ak je to možné, vyberajte si jedlo, ktoré je:

- miestne;
- sezónne;
- typické pre región;
- pripravené miestnymi ľuďmi;
- prepojené s miestnymi farmami, producentmi alebo tradíciami;
- s nižším dopadom tam, kde je to možné – s väčším podielom rastlinných možností, menším množstvom obalov a minimálnym potravinovým odpadom.

Sezónne jedlo často cestuje kratšiu vzdialenosť, lepšie chutí a podporuje producentov pôsobiacich v danom regióne.

Výber jedla ovplyvňuje vašu environmentálnu stopu viac, než by ste možno čakali, najmä pokiaľ ide o dopravu, obaly a živočíšne produkty. Aj malé zmeny – napríklad výber miestnej zeleniny alebo otázka na pôvod surovín – môžu mať zmysluplný dopad.

Pýtajte sa, čo je typické práve teraz – nielen čo je známe počas celého roka.

Tip Eco Ranger

Namiesto otázky **„Aké je najznámejšie jedlo?"** sa spýtajte:
„Čo tu ľudia naozaj jedia?"

Odpoveď môže byť oveľa zaujímavejšia.

Dajte prednosť miestnemu pred známym

Medzinárodné reťazce môžu pôsobiť ako jednoduchá voľba, najmä keď ste unavení.

Miestne reštaurácie, pekárne, kaviarne, trhy a malé obchody však zvyčajne ponúkajú silnejšie spojenie s miestom a nechávajú väčšiu časť peňazí v miestnej ekonomike.

Hľadajte:

- rodinné reštaurácie;

- susedské kaviarne;
- miestne pekárne;
- potravinové trhy;
- farmárske predajne;
- družstvá;
- miestnych predajcov street foodu;
- malé nezávislé potraviny.

Nemusíte sa vyhýbať každému známemu podniku. Len si dajte pozor, aby sa celá cesta nezmenila na hľadanie tej istej kávy, sendviča alebo hamburgera, aké máte doma.

Cestovateľský mýtus

„Miestne jedlo je vždy drahé."

Nie nevyhnutne.

Trhy, obedové menu, pekárne, street food a malé susedské podniky môžu byť lacnejšie než reštaurácie v hlavnej turistickej zóne.

Pite vodu z kohútika – ak je bezpečná

Pred kúpou balenej vody si overte, či je voda z kohútika bezpečná na pitie.

Spýtajte sa:

- hostiteľa;
- personálu ubytovania;
- miestnych obyvateľov;
- alebo si pozrite oficiálne miestne zdroje.

Ak je voda z kohútika bezpečná, doplňte si fľašu.

Ak nie je, zvážte:

- vhodnú filtračnú fľašu;
- väčšie znovunaplniteľné nádoby na vodu;
- miesta na dopĺňanie pitnej vody;
- kúpu jednej veľkej fľaše namiesto viacerých malých.

Nepredpokladajte, že číra voda je automaticky bezpečná – ani že balená voda je vždy nevyhnutná.

Návyk Eco Ranger

Doplňte si vodu ešte pred odchodom z ubytovania.

Inak môže vaše budúce ja zaplatiť aj 4 € za úplne obyčajnú fľašu vody.

Prineste si vlastné pomôcky

Niekoľko znovupoužiteľných vecí môže znížiť množstvo odpadu a uľahčiť spontánne jedlá.

Medzi užitočné veci patria:

- fľaša na vodu;
- znovupoužiteľný príbor;

- pohár alebo cestovný hrnček;
- nádoba na jedlo;
- látkový obrúsok;
- znovupoužiteľná nákupná taška;
- malý nožík, napríklad multifunkčný vreckový nožík, tam, kde to dopravné a bezpečnostné pravidlá povoľujú.

Tieto veci sa hodia najmä na trhoch, piknikoch, pri jedle so sebou, v nočných vlakoch a na skupinových cestách. Skladacie poháre a nádoby na jedlo sú praktické a zaberú veľmi málo miesta.

Použite to, čo už vlastníte. Nepotrebujete dokonale zladenú „súpravu na udržateľné cestovné stolovanie".

Skontrolujte miestne pravidlá recyklácie

Jedlo často prichádza v obaloch, aj keď sa im snažíme vyhýbať.

Pravidlá recyklácie sa môžu v každej destinácii líšiť. Farby, symboly aj prijímané materiály nemusia byť rovnaké ako doma.

Predtým, než niečo vyhodíte:

- skontrolujte označenia na nádobách;
- spýtajte sa hostiteľa alebo personálu ubytovania;
- správne oddeľujte sklo, papier, kov, plast a bioodpad;
- obaly opláchnite, ak to miestne pravidlá vyžadujú;
- nedávajte do recyklačnej nádoby špinavé alebo nevhodné materiály;
- vyhľadajte špeciálne zberné miesta na batérie a iný neobvyklý odpad, napríklad žiarovky.

Niektoré krajiny a regióny majú zálohové systémy na fľaše a plechovky. Pri kúpe nápoja zaplatíte malú zálohu a dostanete ju späť, keď prázdny obal vrátite v obchode alebo do zberného automatu.

Ak je táto možnosť dostupná, využite ju. Prípadne môžete nazbierané vratné obaly nechať miestnym, ktorí ich radi odovzdajú.

Znížite množstvo odpadu, pomôžete materiálom vrátiť sa do obehu a možno získate dosť peňazí na ďalšie občerstvenie.

Misia Eco Ranger

Pred vyhodením prvej fľaše alebo plechovky skontrolujte, či na nej nie je zálohový symbol.

Možno to ešte nie je odpad. Možno má stále hodnotu.

Varte spolu

Spoločné varenie môže byť jednou z najlepších častí skupinovej cesty.
Môže:

- znížiť náklady;

- predchádzať plytvaniu jedlom;
- pomáhať ľuďom zdieľať tradície;
- využiť zvyšky;
- zmeniť večeru na spoločnú aktivitu;
- dopriať prestávku od reštaurácií.

Dajte každému úlohu:

- jeden človek skontroluje, čo už je k dispozícii;
- jeden kúpi chýbajúce suroviny;
- jeden pripraví a nakrája suroviny;
- jeden varí;
- jeden upratuje;
- všetci jedia.

Vyskúšajte

Každý si vyberie jednu surovinu spojenú so svojou domovskou krajinou.
Potom spolu uvarte jedno úplne nové jedlo.
Možno bude fantastické.
Možno sa z neho stane príbeh.
Oba výsledky sú v poriadku.

Z CESTY

„Nákup sme si starostlivo naplánovali, varili sme spolu a vybrali jedlo, ktoré mohol jesť každý. Spoločné jedlá sa stali jednými z najlepších momentov celej cesty."
— Carlos
cesta Eco Rangers na Slovensku

Najprv skontrolujte, čo treba zjesť

Pred nákupom jedla sa pozrite do:

- spoločnej kuchyne;
- chladničky;
- police s jedlom zadarmo;
- komunitnej potravinovej skrinky;
- košíka „vezmi si ma / zjedz ma";
- sekcie so zlacnenými potravinami v obchode.

V hosteloch, apartmánoch, penziónoch a supermarketoch často nájdete jedlo, ktoré by sa malo čoskoro spotrebovať.

Môžete nájsť napríklad:

- chlieb;
- ovocie;
- zeleninu;
- jogurt;

- syr;
- ryžu alebo cestoviny;
- neotvorené omáčky;
- čaj, kávu, olej alebo koreniny.

Vždy si overte, či je jedlo správne skladované, stále bezpečné a jasne určené na spoločné použitie.

Výzva: zachráňte jedlo

Vytvorte jedno občerstvenie alebo jedlo z potravín, na ktoré by sa inak zabudlo.

Bonus, ak kvôli tomu nikto nemusí ísť nakupovať.

Objavujte street food

Pouličné jedlo môže byť cenovo dostupné, miestne, spoločenské a plné charakteru.

Pred objednaním si všimnite:

- či tam jedia miestni ľudia;
- či sa jedlo pripravuje a skladuje bezpečne;
- koľko obalov sa používa;
- či sú k dispozícii znovupoužiteľné taniere alebo poháre;
- či podnik pôsobí ako miestne vlastnený;
- či sú alergény jasne označené – ak nie, spýtajte sa;
- či sa jedlo pripravuje čerstvé.

Jedzte so zvedavosťou, ale nie so slepou odvahou.

Dobrá cestovateľská historka je fajn.

Otrava jedlom nie je ten druh spomienky, ktorý potrebujete.

Objednávajte realisticky

Cestovateľské nadšenie môže ľudí priviesť k tomu, že si objednajú príliš veľa jedla.

Pred objednaním:

- skontrolujte veľkosť porcií;
- spýtajte sa, či sa jedlá dajú zdieľať;
- najprv si vyberte menšiu porciu;
- na bufete si neberte viac, než dokážete zjesť;
- majte nádobu na zvyšky;
- spýtajte sa, či sa dá vyhnúť obalu na jedlo so sebou.

Ak si nie ste istí veľkosťou porcie, pozrite sa, čo prinášajú k susedným stolom, alebo sa spýtajte.

Pravidlo bufetu

Váš tanier nie je sklad.
Vezmite si trochu. Ak budete stále hladní, môžete sa vrátiť.

Zachráňte jedlo, ušetrite peniaze

Niektoré obchody, pekárne, kaviarne a reštaurácie predávajú jedlo za zníženú cenu pred zatvorením alebo pred dátumom spotreby.

Hľadajte:

- regály so zlacnenými potravinami;
- večerné ponuky pekární;
- aplikácie na záchranu jedla;
- komunitné chladničky;
- police na zdieľané jedlo;
- miestne darovacie body.

Takto môžete dobre jesť a zároveň znižovať odpad aj cestovné náklady.

Ak vám na konci pobytu zostane jedlo, spýtajte sa, či ho môžete:

- bezpečne nechať ďalšiemu hosťovi;
- dať hostiteľovi;
- položiť na voľnú policu;
- darovať;
- podeliť sa oň so spolucestujúcimi.

Nenechávajte po sebe otvorené, nebezpečné alebo neoznačené jedlo a nenazývajte to štedrosťou.

Jedlo môže začať rozhovor

Spýtajte sa niekoho:

- Aké jedlo vám pripomína domov?
- Čo by som mal/a ochutnať práve v tomto ročnom období?
- Kde miestni kupujú chlieb?
- Ktoré jedlá sa spájajú s oslavami?
- Čo z miestnej kuchyne postupne mizne?
- Čomu turisti pri miestnom jedle najčastejšie nerozumejú?

Jedlo získa väčší význam, keď poznáte príbeh, ktorý sa za ním skrýva.

Vyskúšajte

Naučte sa názov jednej suroviny v miestnom jazyku.

Použite ho na trhu, v obchode alebo v reštaurácii.

Výslovnosť nemusí byť dokonalá. Dobré úmysly zvyčajne prežijú aj prízvuk.

Pred jedlom

Spýtajte sa sami seba:

- Je toto jedlo miestne alebo prepojené s týmto miestom?
- Podporujem miestny podnik?
- Môžem sa vyhnúť zbytočným obalom?
- Dá sa obal znovu použiť, recyklovať alebo vrátiť?
- Objednávam si množstvo, ktoré dokážem zjesť?
- Je už k dispozícii jedlo, ktoré by sa malo spotrebovať ako prvé?
- Môže sa toto jedlo stať súčasťou zážitku, nielen „palivom"?

Najlepšie jedlo na cestách nie je vždy to najdrahšie ani najfotografovanejšie.

Niekedy je to jedlo zdieľané okolo malého stola a pripravené z toho, čo už bolo poruke.

5. OBJAVUJTE A PREPÁJAJTE SA

Choďte ďalej než zaškrtávací zoznam

Je ľahké prísť na nové miesto so zoznamom atrakcií, ktoré treba navštíviť, odfotiť a ohodnotiť.

Cestovanie však nie je pretek v zbieraní miest.

Nechajte priestor malým uličkám, nečakaným rozhovorom, miestnym podujatiam, tichým parkom a miestam, ktoré sa neobjavujú v každom videu „Top 10".

Niekedy je najlepšou časťou cesty práve to, čo ste vôbec neplánovali.

Z CESTY

„Nestojí za to ponáhľať sa na päť miest len preto, že sa vám páčili fotografie na internete. Navštívte jedno miesto – a objavte štyri."

— Javier, cesta Eco Rangers na Slovensku

Objavujte to, čo je nablízku

Skôr než začnete cestovať krížom-krážom po celej destinácii, pozrite sa najprv okolo svojho ubytovania.

Možno nájdete:

- susedské trhy;
- parky a pešie trasy;
- malé múzeá a galérie;
- komunitné centrá;
- miestne plavárne;
- knižnice;
- second-handy;
- verejné záhrady;
- susedské kaviarne;
- bezplatné kultúrne podujatia.

Výber aktivít v blízkosti môže obmedziť zbytočnú dopravu a zároveň vám pomôcť zažiť bežný miestny život.

Mesto po tom, čo turisti zmizli

Bratislava · cesta Eco Rangers na Slovensku

Bigad býval v hosteli v centre Bratislavy a veľkú časť času objavoval mesto pešo.

Cez deň videl známu podobu centra: návštevníkov presúvajúcich sa medzi pamiatkami, rušné ulice, kaviarne a ľudí fotografujúcich.

Bol však zvedavý, aké mesto je, keď tento rytmus utíchne.

A tak sa vybral na nočné prechádzky.

Nehľadal nočný život. Chcel si všimnúť ľudí, ktorí tam zostávajú, keď väčšina návštevníkov odíde: páry na prechádzke, pracovníkov končiacich neskoré zmeny, ľudí bez domova a obyvateľov, ktorí jednoducho prežívajú svoj obyčajný večer.

Ulice pôsobili tichšie, ale nie prázdne. Bez naháňania sa medzi atrakciami si začal všímať inú stránku Bratislavy – menej uhladenú, ľudskejšiu a bližšiu každodennému životu mesta.

Prechádzka bez pevného cieľa sa zároveň stala akýmsi digitálnym detoxom. Telefón používal menej, viac pozoroval a nechal mesto, aby sa mu postupne ukázalo samo.

„Keď sa prestanete pozerať iba na to, čo sa od návštevníkov očakáva, uvidíte úplne iné mesto."

Upravené podľa Bigadovej cestovateľskej správy po ceste Eco Rangers na Slovensku.

Výzva Eco Ranger: Pátračka za udržateľnosťou

Preskúmajte okolie cez optiku udržateľnosti.

Vyberte si aspoň päť misií:

- nájdite opravovňu;
- navštívte second-hand alebo blší trh;
- nájdite zelenú strechu alebo komunitnú záhradu;
- objavte miestnu iniciatívu zameranú na udržateľnosť;
- dajte si rastlinné občerstvenie;
- nájdite knižnicu alebo kníhkupectvo s knihou o udržateľnosti;
- pokojne si sadnite na najprírodnejšom mieste, ktoré dokážete nájsť;
- nájdite miesto na dopĺňanie vody, triediace stanovište alebo zálohomat;
- podporte malú miestnu kaviareň;
- nájdite jedno miesto, kde sa stretáva príroda s mestom.

Môžete fotografovať, zapisovať si poznámky, nakresliť mapu alebo si jednoducho zapamätať, čo ste našli.

Cieľom nie je skončiť čo najrýchlejšie. Cieľom je všimnúť si veci, okolo ktorých by ste bežne iba prešli.

Táto aktivita je priamo inšpirovaná Sustainability Treasure Hunt, ktorú vytvorila organizácia SEQ a ktorá účastníkov pozýva objavovať opravovne, second-handy, zelené plochy, miestne kaviarne, vodné plochy, knihy a ďalšie miesta spojené s udržateľnosťou.

Podporte ľudí, ktorí tam žijú

Aj spôsob, akým míňate peniaze, je súčasťou vášho dopadu.

Ak je to možné, vyberajte si:
- miestnych sprievodcov;
- nezávislých umelcov;
- komunitné organizácie;
- malých poskytovateľov aktivít;
- remeselníkov;
- miestne vlastnené požičovne;
- podniky v susedstve;
- sociálne podniky a družstvá.

Pýtajte sa, kto aktivitu vlastní a kam idú peniaze.

To, že niečo vyzerá miestne, ešte neznamená, že je to miestne vlastnené.

Nechajte sa previesť niekým miestnym

Miestny sprievodca vám môže pomôcť všimnúť si príbehy, štvrte, tradície a detaily, ktoré sa dajú ľahko prehliadnuť.

Hľadajte:
- nezávislých sprievodcov;
- prehliadky vedené komunitou;
- pešie prehliadky organizované miestnymi obyvateľmi;
- sociálne podniky;
- tematické prehliadky;
- bezplatné pešie prehliadky s dobrovoľným príspevkom na konci.

Niektorí sprievodcovia si neúčtujú pevnú cenu a namiesto toho účastníkov po prehliadke pozvú, aby prispeli sumou, ktorú považujú za férovú.

Takýto model môže sprístupniť prehliadky väčšiemu počtu ľudí, ale pamätajte: „zadarmo" neznamená, že sprievodca pracoval zadarmo. Ak môžete, prispejte férovo.

Vyberajte si sprievodcov, ktorí rešpektujú obyvateľov, vyhýbajú sa stereotypom a zodpovedne pracujú s miestnymi komunitami.

Tip Eco Ranger

Spýtajte sa svojho sprievodcu:
„Čomu návštevníci v tomto meste najčastejšie nerozumejú alebo čo prehliadajú?"

Odpoveď môže byť hodnotnejšia než zoznam pamiatok.

Na chvíľu sa zastavte

Komu táto aktivita prospeje aj po mojom odchode?

Vytvorte si vlastnú trasu

Nemusíte nasledovať rovnakú trasu ako všetci ostatní.

Namiesto toho postavte svoju cestu okolo niečoho výnimočného, osobného alebo nečakaného.

Napríklad:

- sledujte príbeh známeho cestovateľa, spisovateľa, umelca alebo historickej osobnosti;
- vytvorte si syrovú, chlebovú, kávovú alebo koláčovú trasu;
- navštívte miesta spojené s miestnou legendou;
- sledujte rieku cez mesto;
- hľadajte nezvyčajnú architektúru;
- nájdite najstaršie stromy v okolí;
- objavujte miestne murály;
- navštívte každý second-hand, ktorý nájdete;
- vytvorte trasu podľa jednej farby;
- odvezte sa električkou na konečnú a preskúmajte jej okolie.

Tematická trasa môže premeniť obyčajnú prechádzku na dobrodružstvo.

Cestovateľský mýtus

„Najlepší itinerár je ten, ktorý odporúčajú všetci."

Nie nevyhnutne.

Najlepší itinerár môže byť ten, ktorý dáva zmysel iba vám.

Aj cesta postavená na syre je stále cesta.

Vyberte si pomalšiu trasu

Nemusíte sa neustále presúvať od jednej atrakcie k druhej.

Skúste:

- prechádzať sa bez pevného cieľa;
- požičať si bicykel;
- použiť miestny autobus alebo električku;
- sledovať tok rieky;
- sadnúť si na verejné námestie;
- stráviť niekoľko hodín v jednej štvrti;
- vrátiť sa do tej istej kaviarne alebo na ten istý trh;
- odviezť sa miestnym vlakom alebo autobusom do menšieho mesta.

Pomalé cestovanie nie je o tom pohybovať sa čo najpomalšie.

Je o tom dať si dostatok času na pochopenie miesta, na ktorom sa nachádzate.

Vyskúšajte
Vyberte si jeden deň – alebo pol dňa – s jedinou naplánovanou aktivitou.

Pozrite sa, čo sa okolo nej prirodzene vyvinie.

Z CESTY
„Udržateľné cestovanie znamená vedome si vybrať vidieť menej, ale viac zažiť a precítiť. Ide o to objaviť jedno miesto do väčšej hĺbky."
— Kamila, cesta Eco Rangers na Slovensku

Správajte sa k prírode ako k domovu, nie ako k ihrisku
Prírodné miesta môžu pôsobiť divoko a prázdno, ale sú to živé ekosystémy.

Pri návšteve lesov, hôr, pláží, jazier, ľadovcov, jaskýň alebo chránených území:
- zostaňte na vyznačených chodníkoch tam, kde je to potrebné;
- odneste si svoj odpad;
- netrhajte rastliny a neodnášajte kamene;
- nerušte hniezda ani živočíšne biotopy;
- dodržiavajte obmedzenia týkajúce sa ohňa;
- udržiavajte hluk na nízkej úrovni;
- používajte toalety alebo určené zariadenia;
- rešpektujte sezónne uzávery;
- nepoškodzujte citlivý terén kvôli fotografii.

Prírodné predmety nechajte tam, kam patria.

Mušľa, kvet, kameň či kúsok dreva môžu byť pre ekosystém užitočnejšie než na vašej poličke.

Nechajte miesto čistejšie, než ste ho našli
Niekedy je najjednoduchšia aktivita zároveň jednou z najužitočnejších.

Vezmite si:
- malé vrecko na odpad;
- znovupoužiteľné alebo ochranné rukavice;
- dezinfekciu na ruky.

Počas prechádzky, návštevy pláže, pikniku alebo túry pozbierajte bezpečný odpad, ktorý nájdete po ceste.

Zamerajte sa napríklad na:
- fľaše;
- plechovky;
- obaly;
- papier;
- drobný plastový odpad.

Nedotýkajte sa ostrých predmetov, zdravotníckeho odpadu, neznámych chemikálií ani ničoho, čo môže byť nebezpečné. Radšej to nahláste príslušnej miestnej službe.

Nazbieraný odpad podľa možnosti roztrieďte a recyklujte.

Misia Eco Ranger

Počas prechádzky pozbierajte desať kúskov odpadu.

Môže vám to zabrať päť minút.

Miesto bude viditeľne lepšie aj vďaka tomu, že ste tam boli.

Udržateľné cestovanie nie je iba o tom nezanechať stopu. Niekedy znamená zanechať pozitívnu stopu.

Dajte voľne žijúcim zvieratám priestor

Stretnutie so zvieraťom sa môže stať silnou cestovateľskou spomienkou.

Uistite sa, že to nie je zlá spomienka pre samotné zviera.

Vyhýbajte sa aktivitám, ktoré zahŕňajú:

- dotýkanie sa alebo držanie voľne žijúcich zvierat;
- kŕmenie divokej zveri;
- zvieracie vystúpenia;
- vynútené interakcie;
- rušenie zvierat kvôli fotografiám;
- jazdu na zvieratách chovaných v zlých podmienkach;
- zbytočný hlasný hluk v prírode;
- vstup do miest rozmnožovania alebo hniezdenia.

Vyberajte si poskytovateľov, ktorí pozorujú zvieratá z rešpektujúcej vzdialenosti a jasne vysvetľujú svoje postupy v oblasti ich ochrany a dobrých životných podmienok.

Pravidlo pre divokú prírodu

Ak zviera nemôže z interakcie odísť, pravdepodobne nejde o férovú interakciu.

Rešpektujte ľudí skôr, než ich odfotíte

Človek, domov, pracovisko, obrad alebo náboženská prax sa automaticky nestávajú turistickou atrakciou.

Pred fotografovaním:

- všimnite si, či je fotografovanie povolené;
- ak je to možné, spýtajte sa danej osoby;
- rešpektujte odmietnutie;
- nefografujte deti bez súhlasu zodpovednej dospelej osoby;

- nenarúšajte obrady ani každodennú prácu;
- nezdieľajte polohu ani osobné informácie niekoho bez jeho súhlasu.

Môže byť užitočné naučiť sa jednoduchú miestnu vetu „Môžem si vás odfotiť?"

Pamätajte však: slušne sa opýtať neznamená, že druhý človek musí súhlasiť.

Na chvíľu sa zastavte
Zachytávam spomienku – alebo robím z cudzieho života kulisu?

Zapojte sa do miestnych aktivít
Pozrite sa, čo sa koná počas vášho pobytu.

Môžete nájsť:
- festivaly;
- susedské oslavy;
- výstavy;
- koncerty;
- workshopy;
- repair café;
- upratovacie podujatia;
- potravinové trhy;
- remeselné dielne;
- komunitné prechádzky;
- dobrovoľnícke aktivity.

Miestne podujatia môžu vytvoriť silnejšie spojenie s miestom než štandardný turistický balíček.

Zapájajte sa s rešpektom. Neočakávajte, že každá komunitná aktivita bude pre návštevníkov preložená, prispôsobená alebo predvedená.

Niekedy stačí pozorovať, počúvať a nasledovať skupinu.

Naučte sa trochu miestneho jazyka
Nemusíte hovoriť plynulo.

Niekoľko slov môže každodenné interakcie spríjemniť a zjednodušiť:
- dobrý deň / ahoj;
- prosím;
- ďakujem;
- prepáčte;
- áno a nie;
- dovidenia;
- pomoc;
- kde;

- koľko;
- nerozumiem alebo nehovorím po ____;
- výborné / chutné.

Nebojte sa nedokonalej výslovnosti.
Väčšina ľudí pozná rozdiel medzi snahou dorozumieť sa a očakávaním, že sa všetci ostatní prispôsobia vám.

Misia Eco Ranger

Pred príchodom sa naučte päť užitočných slov.
Počas cesty použite aspoň tri z nich.
Aj kostrbatá výslovnosť sa počíta.

Dobrovoľníčte a prepájajte sa

Dobrovoľníctvo môže byť jedným z najzmysluplnejších spôsobov, ako sa spojiť s miestom. Môže vám pomôcť stretnúť miestnych ľudí, naučiť sa nové zručnosti, podporiť užitočné iniciatívy a zažiť destináciu mimo bežnej turistickej trasy.

Hľadajte príležitosti ako:

- komunitné podujatia;
- verejné upratovacie akcie;
- environmentálne aktivity;
- miestne festivaly;
- repair café;
- iniciatívy na zdieľanie jedla;
- praktická pomoc dôveryhodným miestnym organizáciám.

Pred zapojením sa si chvíľu overte:

- Organizujú alebo podporujú aktivitu miestni ľudia?
- Je organizácia jasná v tom, aký má účel?
- Sú úlohy vhodné pre krátkodobých dobrovoľníkov?
- Máte potrebné zručnosti alebo prípravu?
- Sú deti alebo zraniteľné osoby primerane chránené?
- Bude aktivita užitočná aj po vašom odchode?

Dobré dobrovoľníctvo stojí na rešpekte, transparentnosti a miestnom vedení.

Tip Eco Ranger

Vyberajte si aktivity, pri ktorých môžete prispieť bez toho, aby ste ich prebrali pod svoju kontrolu.

Niekedy je najužitočnejšou úlohou počúvať, riadiť sa pokynmi a pomôcť s tým, čo je skutočne potrebné.

Dobrovoľníctvo nie je iba o darovaní času. Je aj o učení sa, ako byť užitočný v komunite niekoho iného.

Zbierajte momenty, nie všetko

Obchody so suvenírmi môžu vytvárať pocit, že z každej cesty si musíte priniesť nejaký predmet.

Namiesto toho si môžete priniesť:

- recept;
- kresbu;
- miestny príbeh;
- knihu zo second-handu;
- fotografiu urobenú s rešpektom;
- odporúčanie na skladbu;
- malý miestne vyrobený predmet;
- návyk, ktorý ste objavili;
- nové priateľstvo.

Vyhýbajte sa suvenírom vyrobeným z chránených rastlín, zvierat, mušlí, koralov, starožitných predmetov alebo materiálov nejasného pôvodu.

Najlepší suvenír je ten, ktorého príbeh si pamätáte aj bez toho, aby ste hľadali bloček.

Neoficiálna miestna výzva

Požiadajte miestneho človeka o jedno odporúčanie – ale položte zaujímavú otázku.

Namiesto:
„Čo by som mal/a vidieť?"

Skúste:

- Kam chodíte, keď potrebujete pokoj?
- Ktoré miesto si zaslúži viac pozornosti?
- Kam by ste zobrali priateľa, ktorý prišiel na návštevu?
- Aké je vaše obľúbené úplne obyčajné miesto?
- Čomu by mali návštevníci o tomto meste rozumieť?
- Čo turisti zvyčajne prehliadajú?

Možno dostanete lepšiu odpoveď.

A možno dostanete aj veľmi dlhý príbeh.
Oboje je užitočné.

Pred výberom aktivity

Spýtajte sa sami seba:

- Podporuje táto aktivita miestnych ľudí?
- Mohla by poškodiť voľne žijúce zvieratá, prírodu alebo kultúrne dedičstvo?
- Existuje podobný zážitok bližšie k miestu, kde bývam?
- Nasledujem skutočnú zvedavosť alebo iba trend?
- Je aktivita rešpektujúca, prístupná a férovo zorganizovaná?

- Mohol/a by som stráviť viac času samotným zažívaním miesta a menej času presúvaním medzi atrakciami?
- Budú mať miestni ľudia a životné prostredie z tejto aktivity úžitok aj po mojom odchode?

Nezabudnuteľná cesta nepotrebuje najdlhší zoznam aktivít.

Potrebuje len dosť pozornosti na to, aby ste si všimli, kde sa naozaj nachádzate.

6. STARAJTE SA O SEBA

Cestujte s energiou, zvedavosťou a vlastnými hranicami

Udržateľná cesta by vás nemala nechať úplne vyčerpaných.

Cestovanie môže byť vzrušujúce, ale prináša aj neznáme miesta, narušené rutiny, meškajúcu dopravu, neustále rozhodovanie, spoločenský tlak a veľmi málo oddychu.

Starostlivosť o seba nie je oddelená od udržateľného cestovania. Keď ste oddýchnutí, hydratovaní a pokojní, zvyčajne robíte lepšie rozhodnutia – pre seba, pre ostatných aj pre životné prostredie.

Stanovte si zámer

Pred cestou sa sami seba spýtajte, čo od nej potrebujete.

Možno chcete:

- oddychovať;
- učiť sa;
- tráviť čas v prírode;
- stretávať ľudí;
- vyskúšať niečo nové;
- spomaliť;
- cítiť sa samostatnejšie;
- znovu sa spojiť sami so sebou.

Nepotrebujete dokonalý plán. Jeden jednoduchý zámer vám môže pomôcť všimnúť si, keď sa cesta začína meniť na niečo úplne iné.

Vyskúšajte

Dokončite vetu:

„Na tejto ceste chcem vytvoriť viac priestoru na…"

Odpoveď si nechajte niekde, kde ju neskôr ľahko nájdete.

Poznajte svoje limity

Byť dobrodružný neznamená ignorovať vlastné potreby.

Pred cestou buďte k sebe úprimní v otázkach:

- vašej energie;
- vášho zdravia;
- vašej mobility;
- vášho rozpočtu;
- vašej potreby súkromia;
- vašej tolerancie hluku;
- toho, ako sa cítite v neistote;
- toho, koľko spoločenského kontaktu vám je príjemné.

Niektorí ľudia milujú nabité programy.
Iní potrebujú medzi aktivitami dlhšie prestávky.
Oboje je v poriadku.

Túra, ktorá bola dlhšia než na mape

Monika si naplánovala samostatnú túru cez Malé Karpaty, z lesnatej oblasti okolo Piesku smerom na Plavecký Mikuláš a k neďalekým zrúcaninám hradu.

Na mape vyzerala trasa zvládnuteľne.

Mapa však neukazovala, koľko času strávi zastavovaním, pozorovaním, dýchaním a vnímaním jesenného lesa. Nedokázala úplne sprostredkovať terén, fyzickú námahu ani to, ako rýchlo sa v tom období stmieva.

Po štyroch hodinách chôdze dorazila do Rohožníka.

Pôvodný cieľ bol stále pred ňou, no pokračovanie by znamenalo väčší tlak a vyššie riziko, že zostane vonku po zotmení. Rozhodla sa zastaviť.

V miestnej reštaurácii si dala tradičné jedlo, autobusom sa presunula do ďalšej dediny a napokon časť cesty späť absolvovala spolu s miestnymi obyvateľmi.

K hradu sa nedostala. Deň jej však priniesol samotu, kontakt s prírodou, nečakané rozhovory a jasnejšie pochopenie vlastných hraníc.

Nedokončená trasa nebola neúspešnou cestou.

„Dôkladná príprava je nevyhnutná – nielen pre bezpečnosť, ale aj pre samotný pôžitok z cesty."

Upravené podľa Monikinej cestovateľskej správy po ceste Eco Rangers na Slovensku.

Cestovateľský mýtus
„Dobrý cestovateľ povie áno na všetko."
Nie je to pravda.

Dobrý cestovateľ vie aj to, kedy si oddýchnuť, odísť skôr, niečo vynechať alebo povedať nie.

Nechajte si rutiny, ktoré vám pomáhajú

Cestovanie mení váš režim, ale nemusíte zahodiť všetko, vďaka čomu sa cítite dobre.

Ak je to možné, zachovajte si:
- pravidelné jedlá;
- dostatok spánku;
- pravidelný pitný režim;

- užívanie liekov;
- pohyb;
- čas v tichu;
- kontakt s ľuďmi, ktorým dôverujete;
- akýkoľvek malý návyk, ktorý vám pomáha cítiť sa stabilne a ukotvene.

Vaša rutina nemusí vyzerať presne rovnako ako doma.

Aj jeden známy návyk môže neznáme miesto spraviť jednoduchším a útulnejším.

Tip Eco Ranger
Vyberte si na cestu jeden „kotviaci návyk".

Môže to byť ranný čaj, krátka prechádzka, strečing, tri riadky v denníku alebo večerný telefonát s niekým blízkym.

Jedzte, oddychujte, hýbte sa, pite vodu
Znie to samozrejmo.

A pritom je prekvapivo ľahké na to zabudnúť.

Dlhé cesty, zmena časových pásiem, množstvo aktivít a nepravidelné jedlá môžu vaše telo ovplyvniť veľmi rýchlo.

Pamätajte na to, aby ste:
- pravidelne pili vodu;
- jedli skôr, než sa úplne vyčerpáte;
- robili si prestávky;
- po dlhom sedení sa rozhýbali, napríklad po jazde autobusom;
- chránili sa pred slnkom, chladom, vetrom alebo horúčavou;
- spali dosť na to, aby ste si užili aj nasledujúci deň.

Nečakajte, kým vaše telo začne organizovať protest.

Nechajte prázdny priestor
Nie každá hodina potrebuje program.

Nechajte si čas na:
- oddych;
- bezcieľne túlanie;
- pomalé raňajky;
- pranie;
- sedenie v parku;
- čítanie;
- ničnerobenie;

- zmenu plánov.

Prázdny priestor nie je premárnený cestovný čas.

Často práve v ňom vznikajú najpamätnejšie momenty.

Na chvíľu sa zastavte
Je tento plán vzrušujúci – alebo len preplnený?

Doprajte si trochu času pre seba
Skupinové cestovanie môže byť skvelé.

Môže byť však aj intenzívne.

Môžete pokojne:
- ísť na prechádzku sami;
- vynechať jednu spoločnú aktivitu;
- sadnúť si niekam do ticha;
- najesť sa samostatne;
- stráviť čas bez rozprávania;
- ísť spať skôr;
- stretnúť sa so skupinou neskôr.

Čas osamote neznamená, že odmietate skupinu.

Môže vám pomôcť vrátiť sa s väčšou energiou a trpezlivosťou.

Pravidlo skupinového cestovania
Nemusíte robiť všetko spolu, aby ste cestovali spolu.

Z CESTY
„Udržateľné cestovanie nie je iba o environmentálnych rozhodnutiach. Je aj o tom, ako zvládate sami seba a ako počas cesty pristupujete k ostatným."
— Marco, cesta Eco Rangers na Islande

Vezmite si niečo, čo je jednoducho vaše
Malá známa aktivita vám môže pomôcť uvoľniť sa na neznámom mieste.

Vezmite si niečo spojené s vaším koníčkom:
- knihu;
- skicár;
- pletenie;
- karty;
- malý hudobný nástroj;
- denník;

- fotoaparát;
- hlavolam;
- playlist;
- bežecké topánky.

Vyberte si niečo, čo vás už baví – nie ďalšiu cestovateľskú úlohu, ktorú máte pocit, že musíte splniť.

Doprajte dovolenku aj telefónu

Telefóny sú užitočné na mapy, lístky, preklad, fotografovanie aj komunikáciu.

Zároveň vás však môžu odviesť od miesta, ktoré ste prišli zažiť.

Skúste:

- odložiť telefón počas jedla;
- používať offline mapu;
- robiť menej fotografií;
- vypnúť nepotrebné upozornenia;
- vybrať si jednu časť dňa bez obrazovky;
- najprv sa pozrieť na výhľad a až potom riešiť, ako ho zverejníte.

Nemusíte úplne zmiznúť zo sveta.

Len sa uistite, že cesta sa odohráva okolo vás, nie iba na vašej obrazovke.

Výzva Eco Ranger

Každý deň si urobte jednu „mentálnu fotografiu".

Na pár sekúnd sa zastavte a všimnite si svetlo, zvuky, vône, ľudí a atmosféru.

Telefón nepoužite.

Zostaňte v kontakte bez toho, aby ste boli stále k dispozícii

Pred odchodom sa s blízkymi ľuďmi dohodnite, ako zostanete v kontakte.

Môžete sa napríklad rozhodnúť:

- poslať jednu správu denne;
- zavolať raz za pár dní;
- zdieľať itinerár;
- ozvať sa po príchode;
- zdieľať polohu iba počas vybraných častí cesty;
- vysvetliť, že možno nebudete odpovedať okamžite.

Môže to znížiť obavy doma aj tlak počas samotnej cesty.
Nezmiznite bez vysvetlenia.
Zároveň však netrávte celú cestu reportovaním každého svojho pohybu.

Pripravte sa na náročnejšie chvíle

Počas cesty je normálne cítiť úzkosť, osamelosť, preťaženie, clivotu za domovom alebo podráždenie.

Keď sa to stane, skúste niečo jednoduché:

- pomaly dýchajte;
- napite sa vody;
- najedzte sa;
- oddýchnite si;
- vyjdite von;
- nájdite tichšie miesto;
- zapíšte si, čo cítite;
- zavolajte niekomu, komu dôverujete;
- zjednodušte plán na daný deň;
- pripomeňte si, že tento pocit môže prejsť.

Nemusíte vyriešiť celý svoj život na autobusovej stanici.

Niekedy potrebujete jedlo, spánok a menej ambiciózne popoludnie.

Noste vlastnú lekárničku

Vezmite si to, čo je vhodné pre vaše zdravie a cieľ cesty.

Môže to zahŕňať:

- predpísané lieky;
- základné lieky proti bolesti;
- náplasti a obväzy;
- dezinfekciu;
- lieky proti alergii;
- opaľovací krém a prípravok po opaľovaní;
- repelent proti hmyzu;
- menštruačné potreby;
- rehydratačné soli;
- osobné zdravotné informácie, ktoré môžete potrebovať.

Nevyhnutné lieky majte podľa možnosti v príručnej batožine a v pôvodnom balení.

Nespoliehajte sa na to, že v zahraničí nájdete presne ten istý výrobok, ktorý používate doma.

Spojte sa ešte pred príchodom

Aj malý kontakt pred návštevou nového miesta môže znížiť neistotu.

Môžete napríklad:

- napísať hostiteľovi;
- porozprávať sa s ďalším účastníkom, ak ide o skupinovú cestu;
- opýtať sa niekoho zo svojej siete kontaktov;

- pridať sa do skupiny miestneho podujatia;
- kontaktovať komunitnú organizáciu;
- dohodnúť si krátke stretnutie s miestnym obyvateľom alebo sprievodcom.

Aj jedno známe meno môže spraviť novú destináciu omnoho menej neznámou.

Doprajte si niečo – vedome

Pohoda môže zahŕňať aj potešenie.

Možno máte chuť na:

- saunu;
- masáž;
- pomalú kávu;
- plávanie;
- dlhý kúpeľ;
- popoludňajší spánok;
- pokojné jedlo;
- čas v prírode.

Vyberte si to, čo vám naozaj pomáha zregenerovať.

Pohoda nemusí byť drahá, luxusná ani odfotená.

Niekedy jednoducho znamená ísť spať.

Pred plánovaním ďalšej aktivity

Spýtajte sa sami seba:

- Jedol/a som a pil/a dosť vody?
- Som unavený/á alebo ma táto aktivita naozaj zaujíma?
- Potrebujem spoločnosť – alebo chvíľu pre seba?
- Hovorím áno preto, že to naozaj chcem?
- Je v dni ešte dosť priestoru?
- Čo by mi pomohlo cítiť sa počas najbližších hodín dobre?

Nemusíte sa vrátiť domov s pocitom, že po dovolenke potrebujete ďalšiu dovolenku.

Dobrá cesta vám dá spomienky.

Ešte lepšia vám nechá aj trochu energie

7. NÁVRAT DOMOV

Prineste si domov viac než fotografie

Cesta sa nekončí vo chvíli, keď prídete domov.

Niekedy sa vrátite plní energie. Inokedy ste unavení, cítite sa zvláštne, emotívne alebo sklamane z toho, že sa opäť začal každodenný život.

Doprajte si čas na pristátie.

Cesta sa možno skončila, ale to, čo ste zažili a naučili sa, môže pokračovať ďalej.

Nechajte si čas na návrat

Ak je to možné, vyhnite sa návratu domov neskoro v noci s tým, že hneď na druhý deň vás čaká plný pracovný, školský alebo povinností nabitý deň.

Nechajte si priestor na:

- spánok;
- vybaľovanie;
- pranie;
- nákup jedla;
- odpovedanie na správy;
- kontrolu výdavkov;
- absolútne nič.

Aj jeden pokojný deň môže návrat výrazne uľahčiť.

Tip Eco Ranger

Neplánujte návrat, akoby meškania, únava a špinavé oblečenie neexistovali.
Väčšinou existujú.

Počítajte s tým, že návrat môže pôsobiť zvláštne

Po intenzívnej ceste môže domov pôsobiť nezvyčajne ticho, opakovane alebo odtrhnuto od toho, čo ste práve zažili.

Môžu vám chýbať:

- ľudia;
- sloboda;
- cestovateľská rutina;
- destinácia;
- verzia vás samých, ktorou ste sa počas cesty cítili byť.

To neznamená, že je niečo zle.
Vaša cestovateľská osobnosť a vaša každodenná osobnosť sa môžu cítiť odlišne. Obe sú súčasťou vás.

Cestovateľský mýtus
„Po návrate domov by sa človek mal okamžite cítiť príjemne."
Nie vždy.
Niekedy dorazí telo skôr než myseľ.

Nemeňte okamžite celý svoj život

Silná cesta môže vytvoriť pocit, že všetko je možné.

Možno budete chcieť:

- presťahovať sa do zahraničia;
- odísť zo zamestnania;
- zmeniť štúdium;
- začať úplne nový životný štýl;
- hneď si rezervovať ďalšiu cestu;
- stať sa chovateľom kôz v horskej dedine.

Niektoré z týchto nápadov môžu byť výborné.

Dajte im trochu času.

Pred veľkými rozhodnutiami počkajte aspoň niekoľko dní. Vyspite sa, vráťte sa k svojim rutinám a sledujte, ktoré myšlienky zostanú dôležité aj po tom, čo intenzita cestovania opadne.

Inšpirácia si zaslúži pozornosť. Nevyžaduje však vždy okamžitú akciu.

Zaznamenajte, čo sa stalo

Spomienky sa menia rýchlo.

Nájdite si čas na písanie, kreslenie, nahrávanie alebo usporiadanie toho, čo ste zažili.

Môžete sa zamyslieť nad tým:

- kam ste išli;
- koho ste stretli;
- čo vás prekvapilo;
- čo vás potrápilo;
- čo vás rozosmialo;
- čo ste sa naučili;
- čo by ste nabudúce urobili inak;
- na ktorý moment nechcete zabudnúť.

Nemusí z toho vzniknúť dokonalý cestovateľský denník.

Stačí pár úprimných viet.

Vyskúšajte

Dokončite tieto tri vety:
Očakával/a som...
Objavil/a som...
Domov si prinášam...

Nechajte si jeden nový návyk

Cesta môže priniesť množstvo nových nápadov.

Snaha zmeniť úplne všetko zvyčajne znamená, že nezmeníte nič.

Vyberte si jeden realistický návyk, ktorý si prenesiete do každodenného života.

Môže to byť napríklad:

- viac chôdze;
- častejšie používanie verejnej dopravy;
- nosenie znovupoužiteľnej fľaše;
- varenie jedla, ktoré ste objavili;
- pravidelné prestávky od obrazoviek;
- nakupovanie v miestnom obchode;
- nechávanie väčšieho voľného priestoru v programe;
- učenie sa jazyka;
- viac času vonku;
- menšie plytvanie jedlom.

Vyberte si niečo dosť malé na to, aby ste pri tom dokázali zostať.

Výzva Eco Ranger

Vyberte si jeden návyk z cesty a praktizujte ho nasledujúcich sedem dní.
Na konci týždňa sa rozhodnite, či si zaslúži trvalé miesto vo vašom živote.

Z CESTY

„Po návrate domov som začala nosiť znovupoužiteľnú fľašu a pohár na kávu a častejšie nakupovať bezobalovo. Cesta sa stala impulzom pre trvalú zmenu."
— Karolina, cesta Eco Rangers na Slovensku

Zdieľajte príbehy, nielen tie najkrajšie momenty

Keď sa vás ľudia pýtajú na cestu, je lákavé ukázať iba tie najkrajšie fotografie.

Podeľte sa aj o niečo viac:

- chybu;
- nečakaný rozhovor;
- náročný moment;
- niečo, čomu ste nesprávne porozumeli;
- malý prejav láskavosti;

- udržateľnú voľbu, ktorá fungovala;
- udržateľnú voľbu, ktorá nefungovala;
- niečo, čo vás naučili miestni ľudia.

Úprimné príbehy bývajú často užitočnejšie než dokonale upravený cestovateľský obsah.

Môžu tiež pomôcť niekomu inému cestovať uvedomelejšie.

Poďakujte ľuďom, ktorí pomohli

Spomeňte si na ľudí, vďaka ktorým bola vaša cesta jednoduchšia, bezpečnejšia alebo zmysluplnejšia.

Môže ísť o:

- hostiteľa;
- sprievodcu;
- iného cestovateľa;
- vodiča;
- organizátora;
- miestneho obyvateľa;
- človeka, ktorý vám ukázal cestu;
- niekoho, kto sa uistil, že ste bezpečne dorazili.

Pošlite krátku správu, napíšte premyslenú recenziu, odporučte ich prácu alebo jednoducho povedzte ďakujem.

Buďte konkrétni. Dobrá recenzia môže skutočne pomôcť malému miestnemu podniku.

Na chvíľu sa zastavte

Kto alebo čo túto cestu zlepšil/o bez toho, aby to bolo súčasťou pôvodného plánu?

Zhodnoťte svoj dopad

Zamyslite sa nad rozhodnutiami, ktoré ste počas cesty robili.

Spýtajte sa sami seba:

- Ktoré dopravné voľby fungovali dobre?
- Podporil/a som miestnych ľudí a podniky?
- Kde som vytvoril/a zbytočný odpad?
- Rešpektoval/a som miestnu kultúru a každodenný život?
- Nechal/a som si dosť času na oddych?
- Navštívil/a som miesta preto, že ma zaujímali – alebo preto, že boli populárne?
- Čo by som nabudúce mohol/a zlepšiť?

Nie je to skúška.

Cieľom nie je dokázať, že ste cestovali dokonale. Cieľom je spraviť ďalšiu cestu o trochu lepšou.

Naložte zodpovedne s tým, čo zostalo

Po vybalení môžete nájsť:
- cudziu menu;
- nespotrebované jedlo;
- cestovné balenia produktov;
- mapy a brožúry;
- lístky;
- oblečenie, ktoré ste si kúpili;
- veci, ktoré už nepotrebujete.

Skúste ich zodpovedne použiť, zdieľať, odložiť alebo recyklovať.

Môžete napríklad:
- odložiť si menu na ďalšiu cestu;
- vymeniť ju s iným cestovateľom;
- darovať neotvorené potraviny;
- znova naplniť cestovné nádobky, napríklad sprchovacím gélom alebo šampónom;
- použiť mapy na tvorenie alebo poznámky;
- posunúť cestovné vybavenie niekomu ďalšiemu;
- poškodené veci opraviť namiesto ich výmeny.

Nedovoľte, aby sa koniec cesty stal začiatkom novej kopy odpadu.

Vyberajte suveníry s príbehom

Suvenír nemusí mať cez celý povrch vytlačený názov destinácie.

Zmysluplný predmet môže byť:
- vyrobený miestne;
- užitočný;
- z druhej ruky;
- spojený s niekým, koho ste stretli;
- vyrobený miestnymi ľuďmi z miestnych materiálov;
- prepojený s tradíciou;
- dosť malý na to, aby ste ho odniesli bez kúpy ďalšieho kufra.

Vyhýbajte sa výrobkom z chránených zvierat, rastlín, koralov, mušlí, archeologických predmetov alebo materiálov neistého pôvodu.

Test suveníru

Pred nákupom sa spýtajte:
Budem si túto vec vážiť aj vtedy, keď si už nebudem pamätať jej cenu?

Prineste destináciu do každodenného života

Cesta môže pokračovať aj bez toho, aby sa zmenila na ďalšiu letenku.

Môžete napríklad:

- uvariť miestny recept;
- prečítať si knihu z destinácie alebo o nej;
- počúvať miestnu hudbu;
- zostať v kontakte s niekým, koho ste stretli;
- podporiť miestnu organizáciu;
- dozvedieť sa viac o regióne;
- zdieľať zodpovedné odporúčania;
- nabudúce sa vrátiť pomalšie a premyslenejšie.

Cieľom nie je kopírovať inú kultúru.

Ide o to zostať zvedaví a pamätať na to, čo vo vás cesta otvorila.

Nájdite niečo, za čo môžete byť vďační

Nie každá cesta je dokonalá.

Mohli ste zažiť meškania, nepohodlné ubytovanie, zlé počasie, nedorozumenia, únavu alebo plány, ktoré úplne zlyhali.

Aj tak skúste nájsť jednu vec, ktorú stojí za to oceniť.

Môže to byť:

- človek;
- jedlo;
- výhľad;
- lekcia;
- bezpečný príchod;
- moment smiechu alebo nezabudnuteľná chvíľa;
- niečo, čo ste sa dozvedeli o sebe.

Vyskúšajte

Napíšte jednu vetu, ktorá sa začína:
„Som vďačný/á za…"

Jedna úprimná veta stačí.

Before planning the next journey

Ask yourself:

- What did this trip teach me?
- What would I repeat?
- What would I change?
- Which habit will I keep?
- Who deserves my gratitude?

Pred plánovaním ďalšej cesty

Spýtajte sa sami seba:

- Čo ma táto cesta naučila?
- Čo by som zopakoval/a?
- Čo by som zmenil/a?
- Ktorý návyk si nechám?
- Kto si zaslúži moju vďačnosť?
- Mala destinácia z mojej návštevy úžitok?
- Akým cestovateľom / akou cestovateľkou chcem byť nabudúce?

Nemusíte sa vrátiť ako úplne iný človek.

Príďte domov s jedným dobrým príbehom, jednou užitočnou lekciou a jednou malou zmenou.

Aj to je už cesta s dopadom.