

DO PRACY



BEZ SPALIN

Wyzwanie Ekologiczne

Zrób krok w stronę ekologii i zdrowia!

primi
genius



amanda

Czym jest „Do Pracy Bez Spalin”?

„Do Pracy Bez Spalin” to inicjatywa, która zachęca do **zmniejszenia śladu węglowego** przez zamianę tradycyjnego dojazdu do pracy samochodem na bardziej ekologiczne alternatywy, takie jak rower, bieg, spacer czy komunikacja publiczna.

Celem jest redukcja emisji CO₂ i promowanie aktywności fizycznej. Uczestnicy rejestrują swoje aktywności w aplikacji Amanda.



Jakie są cele wyzwania?

- Redukcja emisji CO₂ poprzez codzienne aktywności.
- Promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej.
- Wspieranie działań proekologicznych w firmach.

Uczestnicy rejestrują swoje aktywności w aplikacji Amanda, która śledzi postępy i oblicza zaoszczędzone emisje CO₂.

Jak działa wyzwanie?

1. Zgłoś chęć udziału koordynatorowi wyzwania w swojej firmie.
2. Pobierz aplikację Amanda.
3. Zaloguj się i dołącz do zespołu firmowego.
4. Rejestruj swoje aktywności.
5. Codziennie zapisuj aktywności związane z dojazdem do pracy.
6. Monitoruj postępy, działaj na korzyść środowiska i wygrywaj nagrody!

**Aplikacja Amanda automatycznie oblicza
zaoszczędzone emisje CO2 i śledzi Twoje wyniki**

**Czas trwania wyzwania:
1 maja 2026 – 30 czerwca 2026**

Jakie aktywności możesz rejestrować?



Przykłady aktywności, które pomagają w redukcji emisji CO2:

- **Rower 1 km = 150 g CO2 mniej!**
- **Bieg 1 km = 150 g CO2 mniej!**
- **Spacer 1 km = 150 g CO2 mniej!**
- **Hulajnoga elektryczna 1 km = 126 g CO2 mniej!**
- **Komunikacja publiczna 1 km = 87,5 g CO2 mniej (maks. 35 km)**
- **Carsharing (kierowca) 1 km = 75 g CO2 (ilość pasażerów x 75 g)**
- **Carsharing (pasażer) 1 km = 75 g CO2 (maks. 35 km)**

Pamiętaj:

Każda aktywność, niezależnie od jej formy, przyczynia się do zmniejszenia emisji spalin i wspiera zdrowie Twoje oraz planety!

Gdzie monitorować swoje wyniki i postępy?

1) Ranking ogólnopolski na www.dopracybezspalin.pl

Firmy: Sprawdź, jak Twoja firma wypada w porównaniu do innych.
Uczestnicy: Zobacz, kto prowadzi w rywalizacji na poziomie ogólnopolskim.

2) Ranking wewnątrzfirmowy w aplikacji Amanda:

Śledź swoje postępy i porównaj wyniki z kolegami z pracy.

Pamiętaj:

Im więcej aktywności, tym wyższa pozycja w rankingu!

Jakie są nagrody?

Nagrody indywidualne dla najlepszych uczestników w rankingu

ogólnopolskim:

I miejsce: 1000 zł

II miejsce: 600 zł

III miejsce: 300 zł

Kolejne 11 osób: 100 zł

Dołączasz do wyzwania?

Zgłoś się już teraz do swojego koordynatora

Dołącz do wyzwania „Do Pracy Bez Spalin” i pomóż zmniejszyć emisje CO₂ – dla siebie i naszej planety!

**Więcej informacji, zasady
uczestnictwa oraz aktualne rankingi
znajdziesz na:**

www.dopracybezspalin.pl

DO PRACY



BEZ SPALIN