

Biuletyn Informacyjny



Czerwiec 2012

Sport i sztuki walki w Japonii

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce



Fot. Piotr Milewski

W zdrowym ciele zdrowy duch, czyli sport jako ważny element w życiu Japończyków

Dawni japońscy wojownicy hołdowali idei *bunburyōdō*, czyli w wolnym tłumaczeniu „droga pióra i droga miecza”. Oznaczało to przywiązywanie ogromnej wagi zarówno do wykształcenia w dziedzinie literatury, jak i sprawności fizycznej i biegłości w sztuce wojennej. Zanim sporty zachodnie dotarły do Japonii, na archipelagu rozwijały się sporty wywodzące się z tradycji samurajskiej, takie jak *kendō* (szermierka), judo czy *kyūdō* (łucznicstwo). Najpopularniejsze dziś w Japonii dyscypliny, czyli baseball i piłka nożna, pojawiły się w drugiej połowie 19. wieku, kiedy ustanowiony został system powszechnej edukacji, do którego włączono wychowanie fizyczne. Do bardzo popularnych należą również sporty zimowe, golf i tenis. Japończycy w każdym wieku chętnie uprawiają sport, jak również licznie kibicują podczas zawodów. Uprawianie sportu to nie tylko zdrowe spędzanie wolnego czasu, ale także sposób na rozwijanie dyscypliny, budowanie charakteru i postawy fair play.

Sport jest bardzo ważną częścią edukacji szkolnej. W szkołach podstawowych organizowane są zawody, a na przygotowanie do nich uczniowie poświęcają swój



Zawodniczka *kyūdō*

czas wolny od zajęć. W gimnazjach i liceach działają liczne koła zainteresowań: humanistyczne i sportowe. W roku 2007 z 90,8% uczniów działających w kołach 73,6% należało właśnie do kół sportowych. Przynależność do nich wiąże się z dużym zaangażowaniem i zobowiązaniami. Treningi odbywają się często i wymagają wiele czasu i poświęcenia, szczególnie w przypadku baseballu. Podjęty wysiłek jednak procentuje. Odbywające się co roku zawody szkół średnich w baseballu, które organizowane są wiosną i latem, mają zasięg ogólnokrajowy i cieszą się nie mniejszym zainteresowaniem niż rozgrywki zawodowców. Letni turniej ma miejsce niedaleko Kobe, na słynnym stadionie Kōshien, najstarszym w Japonii, zbudowanym w 1924 roku.

Także dorośli Japończycy chętnie uprawiają sport. Wśród pracowników biurowych zdecydowanie najpopularniejszy jest golf, który stał się ważnym elementem integrującym w firmach.

Wiosną i jesienią 1946 roku zorganizowane zostały Narodowe Zawody Sportowe, które stały się później corocznym wydarzeniem sportowym o ogólnokrajowym zasięgu. Od następnego roku zaczęto również organizować zawody zimowe. Rozgrywki odbywały się trzykrotnie każdego roku we wszystkich prefekturach (od 2006 roku zawody letnie i jesienne odbywają się jako jedno wydarzenie). Zimowe obejmują takie konkurencje jak łyżwiarstwo, hokej i narciarstwo, a letnio-jesienne pływanie, lekkoatletykę i sporty zespołowe. Z okazji zawodów para cesarska funduje puchary: Puchar Cesarza przyznawany jest prefekturze, której zawodnicy uzyskają najwyższe wyniki, zaś Puchar Cesarzowej dla prefektury, której zawodniczki osiągną najlepsze rezultaty.



Mecz baseballu © Jakub Marszałenko

Sztuki walki

Sumo

Sumo jest narodowym sportem japońskim i jest ściśle powiązane z obrzędami religijnymi *shintō*. Jego historia sięga czasów starożytnych, ale sportem zawodowym stało się we wczesnym okresie Edo (1603-1868). Współcześnie zawodowe sumo uprawiane jest wyłącznie przez mężczyzn, ale sumo amatorskie dozwolone jest również dla kobiet.

Zawodnicy, nazywani *rikishi*, walczą w charakterystycznych opaskach na biodrach, nazywanych *mawashi*, i noszą włosy związane w kok przypominający kształtem liść miłorzębu.

Walka

Zawodnicy sumo walczą na *dohyō*, czyli glinianym ringu o średnicy około 4,5 metra. Celem walki jest albo wypchnięcie przeciwnika poza *dohyō* lub spowodowanie, by dotknął jego powierzchni inną częścią ciała niż stopami. Sama walka nie trwa długo, z reguły mniej niż minutę, ale poprzedzona jest swoistym ceremoniałem. Zawodnicy rzucają przed siebie garść soli, by oczyścić *dohyō*, a następnie wykonują *shiko*. Jest to przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę, podnoszenie ich w górę i opuszczanie z mocnym uderzeniem w podłoże.

W sumo istnieje około 100 technik pokonania przeciwnika. Może to być między innymi wypchnięcie poza ring, przewrócenie na podłoże chwytem za *mawashi* czy podcięcie.

W profesjonalnym sumo nie ma podziału na kategorie wagowe, w związku z tym niejednokrotnie można zobaczyć walkę potężnego zapaśnika z dużo mniejszym przeciwnikiem.

Wszyscy zawodnicy biorą udział w turniejach rozgrywanych 6 razy do roku, w nieparzyste miesiące. Trzy z nich mają miejsce w Tokio (styczeń, maj, wrzesień), a pozostałe w: Osace (marzec), Nagoi (lipiec) i Fukuocie (listopad).



Photo/AFL0

Zawodnicy

W sumo zawodowym jest kilkanaście rang w kategorii *maegashira*, czyli zawodniczej, oraz 4 stopnie w kategorii *sanyaku*, czyli mistrzowskiej (od najwyższej) *yokozuna* (wielki mistrz), *ōzeki* (mistrz), *sekiwake* (młodszy mistrz I stopnia) i *komusubi* (młodszy mistrz II stopnia). Tylko *yokozuna* nie może stracić swojej rangi. Jeżeli jego wyniki stają się niezadowolające, kończy karierę.

Współcześnie do grona zawodników zawodowych dołączyli przedstawiciele spoza Japonii, co przez wieki nie było możliwe, a do tego odnoszą duże sukcesy. Jedyne obecne *yokozuna*, Hakuho, pochodzi z Mongolii, a wśród sześciu *ōzeki* jest tylko dwóch Japończyków.

Zawodnicy często rekrutowani są w wieku gimnazjalnym, a karierę kończą zazwyczaj we wczesnych latach 30. Życie młodych zawodników jest wymagające, ich dzień zaczyna się bardzo wcześnie, około 4-5 rano. Do południa mają obowiązkowe treningi. Około południa jedzą wysokokaloryczny posiłek, nazywany *chankonabe*, któremu zwykle towarzyszy piwo, a kilka popołudniowych godzin mogą poświęcić na drzemkę, ułatwiającą przybranie na wadze. Wieczorem przychodzi czas na kolejny obfity posiłek. Pomimo dużej niekiedy wagi (niektórzy osiągają nawet 150-200 kg), zawodnicy sumo są bardzo zwinni i sprawni.

Sumo amatorskie stało się popularne na całym świecie, a zawodnicy z Polski i Europy Wschodniej zaliczani są do międzynarodowej czołówki.



Widok dohyō z góry



Widok dohyō z boku

Judo

Judo jest sztuką walki wręcz bez użycia broni i wywodzi się z *jūjutsu*. *Jūjutsu* ma bardzo długą tradycję sięgającą pierwszej połowy 16. wieku, choć wzmianki o technikach walki w nim stosowanych pojawiają się w źródłach datowanych na 8. wiek. *Jūjutsu* dopuszcza użycie niewielkiego oręża, zawiera techniki zarówno obrony, jak i ataku. W ciągu kilku wieków rozwoju tej sztuki powstały liczne szkoły.



Ojcem współczesnego judo jest Jigorō Kano (1860-1938), który zaczerpnął techniki walki z dwóch szkół *jūjutsu*: Tenshin Shinyō i Kitō. Opracował on program treningu włączając do tradycji japońskiej zasady nowoczesnego sportu i eliminując chwytby mogące zagrozić życiu lub zdrowiu. W judo dozwolone są rozmaite techniki rzutów i walki wręcz, natomiast zabronione są kopanie i uderzanie. Zawodnicy walczą w charakterystycznych białych strojach, nazywanych *judogi*.

Judo stało się jednym z najbardziej popularnych sportów japońskich na świecie, a w 1964 roku zostało włączone do dyscyplin olimpijskich.

Aikido

Aikido ma swoje źródła w jednej ze szkół *jūjutsu*, Daitō, założonej przez Yoshimitsu Minamoto w 11. wieku. Współczesne aikido zawdzięcza swoją formę Moriheiowi Ueshibie (1883-1970).

Aikido wydaje się podobne do judo, ale w przeciwieństwie do tego ostatniego, zawodnicy nie chwytają kołnierzy i rękawów przeciwnika oraz zdecydowanie mniej napierają na siebie. Aikido kładzie nacisk przede wszystkim na wykorzystanie słabych punktów przeciwnika, takich

jak nadgarstki czy stawy ramion. Ze względu na przewagę technik defensywnych nad ofensywnymi, aikido stało się w Japonii bardzo popularne zwłaszcza wśród kobiet.

Karate

Karate powstało ponad tysiąc lat temu w Chinach, a następnie dotarło na wyspy Okinawa (wówczas niezależne księstwo Ryūkyū) jako sztuka samoobrony bez użycia broni. W samej Japonii pojawiło się stosunkowo późno, bo dopiero w latach dwudziestych poprzedniego stulecia, za sprawą Gichina Funakoshiego.

W karate równie ważne są techniki ofensywne, jak uderzenia pięściami czy kopnięcia, co defensywne, polegające na blokowaniu uderzeń i kopnięć przeciwnika. Powstało jako sztuka walki, ale współcześnie traktowane jest jako sport z elementami samoobrony, jak również jako sposób psychofizycznego samokształcenia. Obecnie istnieje wiele stylów karate, z których najstarszym jest *shōtōkan*, opracowany przez Funakoshiego, a jednym z najbardziej popularnych jest *kyōkushin*.

Podobnie jak w innych sztukach walki, także w karate obowiązują stopnie określające osiągnięty poziom mistrzowski, czyli *dan* (od najniższego 1. do najwyższego 10.) oraz stopnie uczniowskie, czyli *kyū* (od 10. do 1.).

Zaawansowani zawodnicy demonstrują niekiedy swoje umiejętności łamiąc gołymi rękami deski oraz inne twarde przedmioty.

W Polsce karate jest bardzo popularne, liczba osób praktykujących ustępuje jedynie liczbie trenujących piłkę nożną i siatkówkę. Prezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego, Włodzimierz Kwieciński, w czerwcu 2012 r. został odznaczony Orderem Wschodzącego Słońca, Złote Promienie z Rozetą za zasługi dla promocji karate i kultury japońskiej w Polsce.



Z pola bitwy do sportu

Przez wiele setek lat klasa wojowników – samurajowie – była najważniejszą grupą społeczną w Japonii. Choć ich panowanie skończyło się wraz z początkiem okresu Meiji w 1868 roku, pielęgnowane i doskonalone przez nich tradycje walki bronią białą przetrwały do dziś pod postacią różnych dyscyplin sportowych. Najpopularniejsze z nich to bez wątpienia *kendō*, czyli sztuka walki bambusowym mieczem oraz *kyūdō*, czyli tradycyjne japońskie łucznictwo.

Kendō

Dla japońskiego wojownika miecz był niezwykle ważnym elementem wyposażenia, traktowanym z czcią i namaszczeniem. Dużą wagę przykładano do częstych ćwiczeń doskonalących technikę walki. Na początku okresu Meiji *kenjutsu* (sztuka miecza) została uznana za niepotrzebny relikwitu przeszłości i straciła na znaczeniu, lecz już 20 lat później zwrócono uwagę na rolę nauki fechtunku w wychowaniu młodzieży. Po II wojnie światowej ćwiczenia z użyciem miecza zostały zakazane, jednak w 1952 roku powstała Japońska Federacja Kendō, której zasadą było praktykowanie *kendō* jako sportu edukacyjnego, a nie sztuki walki. W tej postaci *kendō* popularne jest do dziś.



Podstawowym wyposażeniem jest bambusowy miecz zwany *shinai*, a także pancerz osłaniający klatkę piersiową i brzuch (*dō*), maska szermiercza (*men*) oraz szerokie spodnie (*hakama*). Zawodnicy walczą jeden na jednego, punktowane są jedynie ciosy trafiające w głowę, szyję, nadgarstki oraz tułów.

W *kendō*, podobnie jak w innych japońskich sportach walki, obowiązuje system stopni uczniowskich *kyū* (od

najniższego 6. do 1.) oraz mistrzowskich *dan* (od 1. do 8.). Do ich osiągnięcia wymagane są nie tylko umiejętności potwierdzone egzaminami, lecz także odpowiedni staż treningu.

Według danych Japońskiej Federacji Kendō, w 2008 roku liczbę osób uprawiających ten sport w Japonii szacowano na 1 660 000 osób. W Polsce początki *kendō* sięgają 1973 roku. Obecnie dyscyplinę tę praktykuje kilkaset osób.

Kyūdō

Oprócz miecza bronią samuraja był także łuk. Do dzisiaj tradycyjne łucznictwo pozostaje w Japonii bardzo popularne, uprawia je ponad 100 tysięcy ludzi. Sposób praktykowania jest różny w zależności od szkoły – jedne kładą większy nacisk na celność, inne zaś na estetykę.

Bywa, że przygotowanie i oddanie strzału zmienia się w prawdziwy rytuał.

Łuk japoński (*yumi*) wykonany jest tradycyjnie z bambusu, drewna i skóry w sposób niezmienny od stuleci, choć zdarzają się też łuki z dodatkiem nowszych materiałów, takich jak włókno szklane lub węglowe. Ma ponad dwa metry długości i charakterystyczną, widoczną na zdjęciu asymetryczną sylwetkę. Na dłoń trzymającą strzałę łucznik zakłada specjalną ochronną rękawicę z trzema lub czterema palcami, zwaną *yugake*. W odróżnieniu od łucznictwa zachodniego, gdzie cięciwę naciąga się na ogół tylko do okolic policzka, łucznik japoński przeciąga rękę aż za ucho. Powoduje to półobrót łuku w dłoń po wypuszczeniu strzały.

Strzały są na ogół bambusowe, z lotkami wykonanymi z ptasich piór. Strzela się przeważnie do celu wykonanego ze słomy ryżowej.



Photo/AFLO

Japonia i igrzyska olimpijskie

Historia udziału Japonii w igrzyskach olimpijskich sięga początków 20. wieku. W 1911 roku, dzięki staraniom wybitnego judoki Jigorō Kano, powstał Japoński Komitet Olimpijski. Rok później w igrzyskach w Sztokholmie wzięło udział dwóch sportowców z Japonii – sprinter Yahiko Mishima i maratończyk Shisō Kanaguri. Z tym drugim związany jest ciekawy epizod. W dniu biegu panowały rekordowe upały dochodzące do 40 stopni. Wielu zawodników nie było w stanie sprostać tym warunkom i schodziło z trasy. Kanaguri podczas biegu stracił przytomność w wyniku udaru słonecznego i odzyskał ją dopiero następnego dnia w domu miejscowych rolników, którzy się nim opiekowali. Następnie wrócił do Japonii bez informowania organizatorów, którzy uznali go za zaginionego. W 1966 roku skontaktowała się z nim szwedzka telewizja oferując możliwość dokończenia biegu. Kanaguri zgodził się i zanotował czas 54 lata, 8 miesięcy, 6 dni, 8 godzin, 32 minuty i 20 sekund.

Na pierwsze olimpijskie sukcesy Japonia czekała osiem lat – podczas igrzysk w Antwerpii w 1920 roku wywalczyła dwa srebrne medale w tenisie.

W 1936 MKOI podjął decyzję o przyznaniu Tokio i Sapporo prawa do organizacji letnich i zimowych igrzysk w 1940 roku, zostały one jednak odwołane z powodu wybuchu II wojny światowej. Po wojnie Japonia została wykluczona z udziału w igrzyskach w 1948 roku, lecz już w 1951 roku przyjęto ją z powrotem do MKOI.

Igrzyska w Tokio

W końcu jednak los uśmiechnął się do Japonii i udało jej się wywalczyć prawo do organizacji igrzysk olimpijskich w Tokio w 1964 roku. Było to z wielu powodów niezwykle znaczące historycznie wydarzenie: po raz pierwszy igrzyska odbyły się w Azji, stanowiły także symboliczny koniec okresu odbudowy ze zniszczeń wojennych i były wyrazem uznania dla szybkiego rozwoju gospodarczego Japonii. Kilka lat przygotowań gruntownie zmieniło oblicze Tokio – ulice zostały poszerzone, w dzielnicy Yoyogi wyrosła imponująca wioska olimpijska, telewizja NHK zbudowała nowe centrum transmisyjne w pobliżu obiektów sportowych, by móc sprawniej relacjonować zawody. 9 dni przed rozpoczęciem igrzysk uruchomiona została pierwsza na świecie linia szybkiej kolei (*shinkansen*), łącząca Tokio i Osakę. Transmisja z ceremonii otwarcia osiągnęła oglądalność na poziomie 87,4%.

W zawodach wzięło udział ponad 5500 sportowców z 94 państw. Jako organizator Japonia wystawiła największą w swojej historii reprezentację – 296 mężczyzn i 61 kobiet. Były to także najbardziej udane igrzyska japońskich sportowców, którzy wywalczyli 16 złotych, 5 srebrnych i 8 brązowych medali, co dało im trzecie miejsce w łącznej klasyfikacji, za USA i ZSRR. Również Polska zanotowała dobry wynik – Irena Szewińska zdobyła 1 złoty i 2 srebrne medale. W Tokio jako sport olimpijski zadebiutowało judo – rodzima japońska sztuka



Ryōko Tani © Photo Kishimoto

walki. Judocy z Japonii zdobyli złote medale we wszystkich kategoriach wagowych z wyjątkiem jednej.

Osiągnięcia Japończyków podczas letnich igrzysk

Podczas rozegranych do tej pory letnich igrzysk olimpijskich sportowcy z Japonii zdobyli 123 złote, 111 srebrnych i 126 brązowych medali, co stawia ich na 12. miejscu w klasyfikacji wszech czasów (Polska zajmuje 19. miejsce). Mocną stroną Japończyków tradycyjnie jest judo – zdobywali złoty medal na każdych igrzyskach, na których była ta dyscyplina (oprócz zbojkotowanych igrzysk w Moskwie). W 2004 roku w Atenach Tadahiro Nomura wywalczył swoje trzecie z rzędu złoto w kategorii 60kg. Dobrze radzą sobie także kobiety – Ryōko Tani w kategorii do 48kg zdobyła medale na pięciu igrzyskach, w tym dwa złote. Doskonale spisują się też gimnastycy, którzy niemal z każdych igrzysk przywożą medal drużynowy (ostatnio złoto w Atenach i srebro w Pekinie), a w latach 1960 – 1976 pięć razy stawali na najwyższym stopniu podium. Japończykom powodziło się również w innych sportach drużynowych. Siatkarze zdobyli złoto w 1972 roku, a siatkarki w 1964 i 1976 roku. Drużynie piłkarskiej udało się wywalczyć brąz w 1968 roku w Meksyku.

Wiele medali z igrzysk przywieźli pływacy. Obecnie najbardziej utytułowanym z nich jest Kōsuke Kitajima, który w Atenach i Pekinie zdobył łącznie 4 złote medale w pływaniu na 100 i 200 metrów żabką.

Zimowe igrzyska olimpijskie

Reprezentacja Japonii po raz pierwszy wzięła udział w zimowych igrzyskach olimpijskich w 1928 roku w St. Moritz. Na medale przyszło jednak czekać znacznie dłużej niż w przypadku letnich zawodów, bo aż do 1956 roku, kiedy Chiharu Igaya wywalczył srebrny medal w slalomie w Cortina d'Ampezzo.

Gospodarzem igrzysk olimpijskich w lutym 1972 roku było japońskie miasto Sapporo na wyspie Hokkaidō. Podobnie jak w Tokio w 1964 roku, były to pierwsze zimowe igrzyska zorganizowane w Azji. W zawodach wzięło udział 1128 sportowców z 35 krajów. Własne terytorium okazało się dla Japończyków szczęśliwe – skoczek narciarski Yukio Kasaya zdobył pierwszy dla swojego kraju złoty medal. Polacy zapamiętali igrzyska w Sapporo przede wszystkim za sprawą złotego skoku Wojciecha Fortuny.



Mao Asada © Photo Kishimoto

W 1998 roku Japonia ponownie gościła igrzyska olimpijskie, tym razem w Nagano. Ich organizacji przyświecała idea „koegzystencji z pięknem natury i jej zasobami”, dlatego też starano się w miarę możliwości unikać zagospodarowywania nowych terenów, dużo uwagi poświęcono także kwestiom utylizacji i recyklingu odpadów. W igrzyskach w Nagano wzięło udział 2302 sportowców z 72 państw. Zadebiutowało także kilka nowych dyscyplin sportowych, m.in. hokej kobiet i curling.

Osiągnięcia Japończyków podczas igrzysk zimowych

Dorobek medalowy Japonii z igrzysk zimowych jest skromniejszy niż z letnich – 9 złotych medali, 13 srebrnych i 15 brązowych, co daje mocne 16. miejsce w łącznej klasyfikacji (Polska jest na 25. miejscu).

Głównym źródłem sukcesów jest łyżwiarstwo szybkie na dystansie 500 metrów, w którym Japończycy zdobyli 9 medali, w tym złoto w Nagano dla Hiroyasu Shimizu. Podczas ostatnich igrzysk w Vancouver w 2010 roku Keiichirō Nagashima i Jōji Katō zdobyli złoty i srebrny medal. Kolejną mocną stroną jest łyżwiarstwo figurowe, o czym świadczy srebro Midori Itō w Albertville w 1992 roku, złoto Shizuki Arakawy w Turynie w 2006 roku oraz srebro Mao Asady w Vancouver w 2010 roku. W latach 90. ubiegłego wieku Japończycy dominowali także w skokach narciarskich. W Nagano Kazuyoshi Funaki zdobył indywidualnie złoty i srebrny medal, a drużyna japońska stanęła na najwyższym stopniu podium. Silna była także reprezentacja w kombinacji norweskiej – Japończycy zdobyli złoto na dwóch igrzyskach z rzędu – w Albertville w 1992 roku i w Lillehammer w 1994 roku.

Londyn 2012 – wyzwania i nadzieje

W lipcu 2012 roku rozpoczynają się letnie igrzyska olimpijskie w Londynie. Równo sto lat po swoim pierwszym starcie japońscy sportowcy ponownie staną do walki o medale. Mocnymi kandydatami są m.in. pływak Kōsuke Kitajima, młociarz Kōji Murofushi oraz tradycyjnie już judocy i gimnastycy. W gimnastyce będziemy mieli do czynienia z ciekawą i rzadko spotykaną sytuacją – udział w igrzyskach weźmie troje rodzeństwa Tanaka: bracia Kazuhito i Yūsuke oraz ich siostra Rie. Liczymy na kolejny udany występ reprezentantów Japonii.

Co słyhać w Japonii?

SUPERCOOLBIZ

Od kilku lat Japończycy obmyślają różne sposoby na zapewnienie sobie wygody i komfortu w biurze, nawet przy ustawieniu temperatury w pomieszczeniu na 28°C. Głównym celem jest redukcja emisji CO₂. Od maja do października w Japonii trwa moda na „COOLBIZ”, a od tego roku wprowadzona została udoskonalona wersja tego trendu, zwana „SUPERCOOLBIZ”. Wszystko po to, aby spędzić upalne i parne japońskie lato w możliwie przyjazny dla środowiska sposób.



COOL WORK

Poprawienie wydajności pracy

- Wcześniejsze godziny pracy
- Unikanie nadgodzin
- Długie urlopy letnie

COOL FASHION

Lekki ubiór przynosi miły chłód

- Lekkie i przewiewne ubrania nawet w miejscu pracy
- Wachlarze i parasolki pomagają znieść upały

COOL HOUSE

Sprzęty zapewniające komfort

- Żaluzje lub zasłony termoizolacyjne
- „Ściana zieleni” z bluszczu
- Monitoring temperatury w pomieszczeniu – przeciwdziałanie udarom cieplnym

COOL IDEA

Różne pomysły na ochłodzenie się

- Zimny prysznic rano i wieczorem
- Jedzenie, które chłodzi od środka
- Gadżety chłodzące, np. kompresy żelowe lub woreczki z lodem.



Gromadźmy się w chłodnych miejscach

- Rodzina spędza czas wspólnie w jednym pokoju
- Przebywanie w chłodnych miejscach w otoczeniu przyrody
- Korzystanie z obiektów publicznych
- Korzystanie z kawiarni, restauracji itp.

W tym roku wprowadzona została nowa inicjatywa, zwana COOL SHARE, której ideą jest przyjemne spędzanie czasu wraz z rodziną czy okolicznymi mieszkańcami, przy jednoczesnym oszczędzaniu prądu. W upalny letni dzień ponad połowa energii elektrycznej w gospodarstwie domowym zużywana jest na klimatyzację. W myśl COOL SHARE odchodzi się od sytuacji, gdzie na jedną osobę przypada jeden klimatyzator na rzecz dzielenia klimatyzowanej przestrzeni przez wiele osób. Drugi element COOL SHARE to częstsze korzystanie z obiektów użyteczności publicznej, takich jak parki czy biblioteki, wycieczki w miejsca z dużą ilością zieleni oraz rezygnacja z siedzenia w domu i wspólny udział w różnego rodzaju wydarzeniach i działaniach.