
PRÍRUČKA NA ZNIŽOVANIE ODPADU A UHLÍKOVEJ STOPY

2021

MAĎARSKÉ ZDRUŽENIE ENVIRONMENTÁLNYCH PODNIKOV

Cieľom našej publikácie je pomôcť krajinám v povodí Dunaja vytvárať čistejšie životné prostredie a rieky. Negatívne dôsledky ľudskej činnosti a spotrebiteľských návykov sú čoraz viditeľnejšie: ak ideme na túru, veľmi často nachádzame odpadky porozhadzované v prírode, ktoré sa kopia aj na okrajoch ciest. Väčšiu pozornosť si vyžadujú aj brehy našich riek, pretože voda zo záplavových oblastí so sebou odnáša odpad na veľké vzdialenosti. Dôležitým cieľom je zhromažďovanie odpadu vo väčšej vzdialenosti od vodných tokov, predchádzanie jeho vzniku, ak je to možné, a ak nie, ukladanie odpadu na miesta určené pre zber triedeného odpadu. V našej publikácii nájdete množstvo tipov, čo môžete urobiť pre čistejší Dunaj, Tisu alebo pre rieku či potok, v blízkosti ktorých žijete.

Najskôr je potrebné uvedomiť si súvislosti. Skontrolujte každý proces a identifikujte body, v ktorých môžete vykonať zmeny. Niekedy je kvôli zmene potrebné niečo obetovať, ale na oplátku získame „aha-zážitok“, pocit, pri ktorom si uvedomíme, že sa nám podarilo znížiť aj množstvo odpadu v zberných nádobách na triedený odpad. Vytvorte si víziu a myslite na naše deti, ktorým umožníme kúpať sa v čistom jazere, splavovať rieky bez odpadu a piť čistú vodu z vodovodného kohútika.

Dobrou správou je, že k tomu môžete prispieť aj vy! Využite naše postupy a podelte sa o tie dobré! Kto ešte môže prispieť k zmene? Deti, rodičia, zamestnanci, mestá a obce, školy, dobrovoľníci - prakticky všetci! Zapojte čo najviac ľudí!

Vydalo: Maďarské združenie environmentálnych podnikov

Text: Zita Szöllösi-Sebestyén a Gergely Hankó

Grafická úprava: Zita Kismarty-Lechner

Obsah

NADMERNÁ SPOTREBA.....	4
AKÁ VEĽKÁ JE VAŠA UHLÍKOVÁ STOPA?	5
CIRKULARITA.....	6
VODA JE DÔLEŽITÁ.....	7
STRAVOVANIE PRIATEĽSKÉ K RIEKAM	9
SAMOZREJME, ŽE ALTERNATÍVY EXISTUJÚ!	10
NAKUPUJTE UVEDOMELE!	11
UKÁŽ MI TVOJ ODPAD A JA TI POVIEM, KTO SI!.....	13
ZA ČISTEJŠIE ŽIVOTNÉ PROSTREDIE	14
AKO HOSPODÁRIME S ENERGIAMI?	18
INTELIGENTNÉ CESTOVANIE	19
ZELENÁ JE ZELENŠIA.....	20
KDE SOM A ČO MÔŽEM UROBIŤ – KONTROLNÝ ZOZNAM.....	21
ZELENÝ KALENDÁR	25
ČO UŽ FUNGUJE.....	27

ZAČNIME OD ZAČIATKU!

NADMERNÁ SPOTREBA

Medzinárodná organizácia Global Footprint Network (GFN, Globálna sieť uhlíkovej stopy) každý rok určuje dátum, na ktorý pripadne Earth Overshoot Day (Deň zúčtovania alebo deň, odkedy začíname žiť na „ekologický dlh“) – a to porovnávaním ročnej biokapacity Zeme s uhlíkovou stopou ľudstva, pričom tento dátum označuje deň, kedy začneme spotrebovávať viac ekologických zdrojov ako dokáže naša planéta vygenerovať za rok.

Deň, odkedy začíname žiť na ekologický dlh, pripadol v roku 2019 na 29. júla, kým v roku 2020 to bol 22. august. Stalo sa tak kvôli pandémie COVID-19 a nižšej environmentálnej záťaži. Takže korona vírus odľahčil našu planétu o trojtýždňovú záťaž a spotrebu.

Bohužiaľ, v roku 2021 sme zaznamenali pokles, a tak sa dňom začiatku ekologického dlhu stal opäť 29. júl. Ak by sme upustili od výroby energií na báze uhlíka, mohli by sme deň, od ktorého začíname v danom roku žiť na ekologický dlh, oddialiť o 93 dní a o ďalších 13 dní, ak by sme dokázali znížiť plytvanie potravinami. Ak by sa nám podarilo zlepšiť výsledky o 5 dní každý rok, do roku 2050 by ľudstvo nečelilo deficitu (ekologickému dlhu).

Prečo však na zníženie potrebujeme pandémiu? Mohli by sme to urobiť sami, poučiť sa z toho. Reštart ekonomických systémov teraz ponúka krajinám, mestám, firmám jedinečnú príležitosť vytvoriť si lepšiu budúcnosť prehodnotením nášho každodenného života tak, aby sme každý rok spotrebovali len toľko, koľko si môžeme dovoliť.

Uhlíková stopa

Bez zmeny

Začiatok rapídneho znižovania

Možné scenáre na obdobie 2020-2050

Prekročenie cieľa -

Čo je to uhlíková stopa?

Tento ukazovateľ je veľmi názorný, oplatí sa ho lepšie spoznať! Pojem „uhlíková stopa“ sa vzťahuje na množstvo pôdy, vzduchu a vody, ktoré spoločnosť, krajina alebo jednotlivec na danej úrovni technologického rozvoja potrebujú na dosiahnutie udržateľnosti a absorbovanie vyprodukovaného odpadu.

Túto hodnotu možno vypočítať aj pre každého jednotlivca, skupinu, región, krajiny alebo podniky. Môžete si to overiť, a to aj pravidelne, pomocou kalkulačky na nasledujúcej webovej stránke:



www.footprintcalculator.org



Ďalšie tipy na zníženie vašej uhlíkovej stopy môžete získať pomocou nasledujúcej aplikácie:



AKÁ VEĽKÁ JE VAŠA UHLÍKOVÁ STOPA?

Krajiny s rôznou úrovňou rozvoja majú rôznu veľkosť uhlíkovej stopy. Vo všeobecnosti majú rozvinuté krajiny v porovnaní s menej rozvinutými väčšiu uhlíkovú stopu. Pozrime sa na príklad: Uhlíková stopa Spojených štátov amerických je 8 hektárov na osobu, pre Etiópiu je to 0,67 hektára na osobu. Cieľom je dosiahnuť úroveň okolo 1,5 hektára na obyvateľa v každej krajine, aby sa predišlo nadmernej spotrebe a drancovaniu planéty.

Ak by každý na planéte žil ako priemerný maďarský občan, potrebovali by sme 2,2 Zeme... Poďme si vypočítať svoju vlastnú uhlíkovú stopu!



<https://www.footprintcalculator.org/> 

Aby ste znížili svoju vlastnú uhlíkovú stopu, ponúkame vám niekoľko užitočných tipov na šetrenie a dosiahnutie udržateľnosti, aby ste videli, ako môžete šetrnejšie hospodáriť s energiami, vodou, materiálmi (t.j. zdrojmi) a ako ju môžete ďalej znižovať svojím uvedomelejším a zodpovednejším prístupom.

RYBNÉ HOSPODÁRSTVO: potraviny z morí a riek

LÚKY A PASTVINY: mäso, mliečne výrobky, koža, vlna

FOSÍLNE PALIVÁ: výroba, doprava, vykurovanie, chladenie atď.

VYUŽITIE LESOV: ťažba dreva, stavebníctvo, nábytok, papier, palivové drevo

ORNÁ PÔDA: potraviny, krmivá, biopalivá, textil

ZASTAVANÁ PLOCHA: domy, cesty, infraštruktúra, elektrárne

Zníženie vašej uhlíkovej stopy – spolu s ekologickým a trvalo udržateľným životným štýlom – vedie aj k úspore peňazí, a preto vám umožňuje radostnejší a šťastnejší život...

TIP: Oplatí sa opýtať našich starých rodičov, ako žili, ako šetrili, ako produkovali menej odpadu. Z tohto hľadiska kedysi veľa vecí fungovalo lepšie, ľudia žili udržateľnejšie, neplytvalo sa v takej miere a v mnohých domácnostiach neboli ani odpadkové koše!

„Buďte zmenou, ktorú chcete vidieť vo svete.“ Mahátmá Gándhí

Skôr, ako z niečoho obviníte iných, pozrite sa najprv sami na seba. Ak chcete urobiť zmeny, začnite od seba. Poobzerajte sa okolo seba a konajte. Nieкто musí byť vždy prvý a verte nám, že ľudia sa pridajú k tomu, čo prospieva komunite. Vymenovali sme hlavné témy, takže teraz stačí, ak v Príručke kliknete na relevantnú tému kedykoľvek, keď ju budete potrebovať.

Kvapka v mori?

Často si myslíme, že ak počas umývania zubov zastavíme vodu, svet to nezachráni. Ale môže! Každý krok sa počíta – len sa zamyslite nad tým, čo by nastalo, ak by vodu zastavilo 7 miliárd ľudí? Možno sa cítíme malí, ale musíme veriť, že každá kvapka zaváži.

CIRKULARITA

Cykly, ktoré existujú v prírode, neprodujú zbytočné látky ani vedľajšie produkty. Vylúčený materiál, vedľajší produkt jedného živého organizmu je zdrojom potravy a energie inej živej bytosti. Tento ekosystém sa vyvíjal milióny rokov a dodnes perfektne funguje. Tento cyklus, tento metabolizmus je dokonale uzavretý kruhový systém, ktorý už tak dlho chceme skopírovať a transplantovať do ekonomických procesov nášho sveta. Hlavnými aktérmi systému sú výrobcovia, spotrebiteľia a rozkladači, ktorých poznáme z potravinových reťazcov. Zabezpečujú obeh materiálov. Ľudská civilizácia však vytvára a prevádzkuje procesy, ktorých produkty a vedľajšie produkty sú v prírode neznáme: odpadky.

Uveďme si príklad, ako funguje tento obeh:

Obeh vody v prírode : Slnčné lúče ohrievajú vodu, čo spôsobuje, že niektoré kvapôčky vody sa zahrievajú a premieňajú na paru. Hovorí sa tomu odparovanie. Vzduch nasýtený parami sa vo vysokej nadmorskej výške ochladzuje a opäť vytvára kvapôčky, čím vznikajú oblaky. Vietor tieto oblaky rozfúka, tie sa „nahromadia“, potom „prasknú“ a dážď sa dostane späť na zem. Časť dažďovej vody sa pohybuje po povrchu, ďalšia časť preniká do pôdy a živí rastliny. Vodné útvary, ktoré zostávajú na povrchu, sa spoja, zväčšia a skôr či neskôr sa dostanú do oceánov.

Obrázok:

Dážď/zrážky; povrchová voda; infiltrácia; vyparovanie vody z rastlín; filtrácia; podzemná voda /podpovrchová voda

Len sa zamyslite nad tým, čo sa stane, ak je voda, ktorá sa vyparuje, kontaminovaná nerozložiteľnými čistiacími chemikáliami? Aké poškodenie môže spôsobiť v obehú? Koľkých ľudí by mohlo takéto znečistenie zasiahnuť?

CIRKULÁRNA EKONOMIKA

V cirkulárnej ekonomike ide o to, aby sa životný cyklus produktov previedol na kruhový (podobne ako v teórii „Cradle to Cradle“ - od kolísky po kolísku). Už pri návrhu produktu a jeho výrobe musia byť prioritou aspekty opraviteľnosti, trvanlivosti a použiteľnosti, čím sa zabezpečí, že sa odpadom stane čo najneskôr, a keď sa ním už stane, poslúži ešte ako surovina pre iné produkty. Jedným z najefektívnejších krokov v blízkej budúcnosti by bola napríklad štandardizácia obalových materiálov a zabezpečenie ich vratnosti.

ENVIRONMENTÁLNE CYKLY - V prírode neexistuje nič ako odpad, všetko je súčasťou prirodzeného kolobehu.

CIRKULÁRNA EKONOMIKA - Napodobnime prírodu, využívajme, čo sa dá!

Tomuto cyklu môžeme pomôcť aj kreatívnymi nápadi. Vrecia, tašky pre seba aj našich priateľov vieme vyrobiť z odstrižkov od výrobcu závesov. Odpad z drevárskeho priemyslu by sa mohol premeniť na stavebnicu pre deti. Kávová kapsula sa po malej úprave môže stať krásnym šperkom.

Stojí za to porozmýšľať aj o tom, ako začať takýmto spôsobom podnikať, pretože ak bude našou surovinou odpadový materiál iných firiem, vieme ho získať za veľmi priaznivú cenu.

VODA JE DÔLEŽITÁ

Voda je nielen životne dôležitým prvkom, ale je aj prírodným zdrojom, s ktorým musíme zaobchádzať šetrnejšie a rozumnejšie.

Nenechajte sa zmiast' občasnými silnými lejakmi a záplavami, pretože tieto – najmä v dnešnej dobe – sú súčasťou klimatických zmien. Skutočným problémom je stav a budúce množstvo našich prírodných vôd: preto ich musíme chrániť a dbať na to, čo vypúšťame a ako tento zdroj šetríme – doma aj v práci.

Vedeli ste?

Jedna osoba spotrebuje v priemere 40 litrov vody denne len na splachovanie záchodov... a to sme ešte nehovorili o inom využití vody (umývanie riadu, upratovanie a kúpanie). Spotrebované množstvo vody môžete znížiť aj umiestnením predmetu do nádrčky toalety, napríklad fľaše s vodou, a existujú už aj toalety, ktoré majú túto funkciu už vstavanú a toalety, kde sa na splachovanie používa odpadová voda z kuchynskej výlevky.

MASTNÁ ZÁTKA ALIAS „FATBERG“...

Kanalizácia nie je odpadkový kôš ani zázračná štruktúra, ktorá všetko pohltí. Okrem určeného použitia sa do kanalizácie nesmú vhadzovať iné materiály (napríklad vlhčené utierky, utierky na umývanie a utieranie, zvyšky jedla).

„FATBERG“

Upchatie kanalizácie môžu ľahko spôsobiť aj biologicky rozložiteľné utierky, pretože v lepšom prípade sa odpadová voda dostane do čistiarne v priemere za 6 hodín, zatiaľ čo rozpad utierok trvá zvyčajne jeden až dva roky. Dbajte na integritu systému!

Vedeli ste, že v Grécku nesmiete odhodiť do záchoda ani toaletný papier?

- Počas umývania zubov zastavte vodu.
- Opakovane zachytávajúce použité vodu a zrecyklujte ju! (splachovanie toaliet, čistenie).
- Namiesto kúpania sa sprchujte.
- Umývačku riadu spúšťajte len vtedy, keď je to nevyhnutné a je plná - ak tak urobíte, ušetríte energiu i vodu.
- Ani recyklovateľný odpad nemusíte umývať čistou vodou a môžete použiť napríklad tú, ktorá vám ostala po umývaní.
- Vymeňte nádržku vody na WC za úspornú verziu!
- Zachytávajúce dažďovú vodu! Ak ňou zalievate kvety, je pre ne prospešná.
- Polievajte s rozvahou! Pokrytie pôdy napr. mulčovacou kôrou chráni rastliny pred vysychaním, preto budú potrebovať menej vody. Na polievanie môžete využiť aj kvapkový zavlažovací systém. Budete tak pestovať rastliny omnoho efektívnejšie a s oveľa menším množstvom vody.
- Pite vodu z vodovodu, sódovú vodu a používajte fľaše na vodu. Balená voda a nealkoholické nápoje majú škodlivý vplyv na životné prostredie.

VODNÁ STOPA

Málokedy si uvedomujeme, že spotreba vody súvisí s našou stravou, t. j. existujú potraviny, ktoré sú náročné na vodu, ale aj také, ktorých výroba je na spotrebu vody menej náročná. Ak potravina pochádza zo vzdialenej krajiny, pre ktorú je charakteristické sucho, môžeme si byť istí, že na jej dodanie na váš stôl sa spotrebovalo veľa vody. Tu sú niektoré šokujúce údaje:

Spotreba vody pri výrobe rôznych potravín:

1 kg hovädzieho mäsa	15000 l
1 šálka kávy	140 l
1 bochník chleba	900 l
pol kilogramu syra	1600 l
100 g čokolády	1700 l
1 vajce	135 l
1 kg kuracieho mäsa	4300 l
1 paradajka	13 l

Čím viac je výrobok spracovaný, tým vyššia je spotreba vody. Spomeňte si na zemiakové lupienky: zemiaky sa zavlažujú, prepravujú, spracúvajú a opäť prepravujú a nakoniec si ich z obchodu odnesieme domov a zjeme.

Ako znížiť svoju vodnú stopu súvisiacu s výrobou potravín?

- Vyberajte si miestne suroviny - každý kilometer jazdy si vyžaduje približne 2 litre vody (čo je dôsledok spotreby paliva).
- Konzumujte viac zeleniny namiesto mäsa - zelenina má oveľa menšie nároky na vodu ako mäso (výroba krmiva, napájanie, voda pre hospodárske zvieratá, voda na spracovanie, balenie, preprava).
- Vyhľadávajte rastliny, ktoré vyžadujú menej vody - napríklad v prípade rastlinných mliek by bolo lepšou voľbou ovsené mlieko ako mandľové, keďže mandle sú veľmi náročné na vodu.
- Vytvorte si svoje vlastné občerstvenie - v prípade čipsov, ak si ich vyrobíme sami, vyžadujú menej vody, menej dopravy a nepotrebujú balenie. Ešte lepšie je, keď na to použijete vlastné zemiaky.
- Vypestujte si vlastnú zeleninu a zavlažujte ju pomocou kvapkovej závlahy.

STRAVOVANIE PRIATEĽSKÉ K RIEKAM

V záujme ochrany našich vôd musíme zabezpečiť, aby každá činnosť v blízkosti vody mala čo najmenší negatívny vplyv na životné prostredie. Často sa pohybujeme a trávime čas v blízkosti vodných tokov, preto by sme chceli stravovacím zariadeniam v týchto oblastiach ponúknuť koncepciu, ako vytvoriť prevádzky, ktoré sú priateľské a šetrné k riekam. Koncepcia „stravovania priateľského k riekam“ nie je len o ochrane životného prostredia, ale aj o poznávaní našich vôd a udržiavaní zdravia.

Koncepcia stravovania priateľského k riekam má tri úrovne, pričom jej centrom je rieka. Podľa tohto konceptu sa činnosť reštaurácie hodnotí podľa zásad Plastic Cup a obsahuje odporúčania týkajúce sa nakladania s odpadom, využívania vody a úpravy okolia.

Prvá úroveň: Upracte si!

Majiteľ reštaurácie zabezpečuje priebežné čistenie okolia rieky. Do tejto aktivity zapája aj hostí, ktorým poskytne vrecia a rukavice. Vybieraný odpad sa ukladá do kontajnera na komunálny odpad, alebo v prípade dobrej kvality odpadu do kontajnera na triedený odpad. Čistiť rieku a jej okolie sa oplatí, rovnako ako sa oplatí spoznávať ju a propagovať jej zaujímavosti a upozorňovať návštevníkov na dôležitosť ochrany riek. Aby sa hostia mohli aktívne podieľať na čistení a údržbe, je vhodné zabezpečiť požičovanie kajakov alebo paddleboardov.

Druhá úroveň: Zníž svoju uhlíkovú stopu!

Pre zníženie množstva odpadu v našich riekach je vhodné znížiť množstvo odpadu aj v stravovacích zariadeniach a čo najviac sa vyhnúť jednorazovému, nekvalitnému vybaveniu a používaniu jednorazových obalov. Ak sa takýto druh odpadu predsa len vyskytne, uistite sa, že je umiestnený do správnej nádoby na odpad alebo na zberné miesto. Povinnosťou reštaurácie je taktiež upozorniť na túto problematiku svojich návštevníkov. Pri používaní čistiacich prostriedkov by sa mala brať do úvahy aj čistota našej vody a v reštauráciách by sa mali používať len šetrné čistiace prostriedky.

Tretia úroveň: Pomôžte voľne žijúcim zvieratám!

V prírode či v blízkosti našich vôd a riek sme nielen návštevníkmi, ale sme tu aj preto, aby sme chránili a pomáhali voľne žijúcej zveri a prírode. Úlohou majiteľa je zabezpečiť výsadbu pôvodných drevín a kvetov, ktoré priťahujú hmyz a poskytujú mu útočisko. Vzhľadom na čoraz častejšie obdobia sucha prevádzkovateľ zabezpečuje aj nepretržité zavlažovanie zachytávaním zrážkovej vody všade tam, kde je to možné. Všetok biologický odpad, ktorý vzniká pri prevádzkovaní reštaurácie, sa kompostuje, čím sa znižuje celkové množstvo odpadu, ktorý vzniká v stravovacom zariadení.

Certifikát River-Saving Catering (Stravovacie služby priateľské k rieke) okrem vyššie uvedeného zohľadňuje aj prevádzku kuchyne, t. j. či spĺňa aj kritériá iniciatívy Hrdinovia zodpovedného stravovania. Tieto dva certifikáty na seba navzájom nadväzujú.

Reštaurácia, ktorá splní vyššie uvedené kritériá, získava certifikát, medailu a plaketu z riečného plastu a naplaveného dreva a jej profil bude zobrazený na mape Čistá Tisa a v aplikácii Hrdinovia zodpovedného stravovania. Reštaurácia okrem toho získa aj možnosť propagácie, napríklad vo forme článkov o reštauráciách na platforme Plastic Cup či na blogu Hrdinovia zodpovedného stravovania. Do budúcnosti sa plánuje aj účasť v spoločných kampaniach, zmienka v tlačových správach, odporúčania v zozname miest vhodných na organizovanie rôznych udalostí a rôzne zľavy.

Hostom sa núka bohatý zážitok a popri zábave môžu urobiť niečo dobré už len tým, že si vyberú reštauráciu s touto certifikáciou. Zároveň robíme veľa pre ochranu nášho životného prostredia a host môže sám ohodnotiť podnik. Ak má pocit, že nespĺňa kritériá ochrany riek, môže to priamo na mieste nahlásiť pomocou QR kódu.

Plastic Cup a jej partneri poskytujú aj podporu pri rozvoji stravovania šetrného k riekam v podobe rôznych informácií a nástrojov (ako sú marketingové nástroje), ktoré pomáhajú uspokojiť dopyt a ponuku.

Chceli by ste navštíviť jednu z týchto reštaurácií alebo bufet? Alebo ste majiteľom reštaurácie, ktorá by sa chcela uchádzať o tento certifikát? Podrobnosti o programe nájdete čoskoro na online platforme Plastic Cup.

SAMOZREJME, ŽE ALTERNATÍVY EXISTUJÚ!

Upratovanie. Nik ho neobľubuje, ale upratať musíme všetci.

Samozrejme, že upratovanie je potrebné, ale s trochou pozornosti môžeme naše domácnosti či kancelárie upratať omnoho šetrnejšie. Ako začať? Už pri nákupe sa oplatí myslieť na to, čo a ako chceme udržiavať v čistote. Našťastie dnes si už okrem klasických prípravkov (ocot, pracia sóda, kyselina citrónová) môžeme kúpiť aj ekologické čistiace prostriedky. Takže:

- Nahradte čistiace prostriedky prírodnými produktami.
- Hľadajte výrobky s ekologickou značkou.

- Zamyslite sa nad tým, že ak budete pri upratovaní používať nebezpečné látky, skončia v kanalizácii a znečistia kanalizačný systém a vodné toky.
- Najímajte si len také upratovacie spoločnosti, ktoré pri práci zaručujú používanie ekologických čistiacich prostriedkov a správne nakladajú s triedeným odpadom.

SPRIEVODCA EKOLOGICKÝMI ČISTIACIMI PROSTRIEDKAMI

Ak niečo pozostáva z prírodných zložiek, neznamená to ešte, že to nemôže byť nebezpečné! Zmiešaním rôznych prírodných látok sa môžu uvoľňovať aj plyny, ktoré môžu byť pre ľudské telo škodlivé. Vždy si vopred preštudujte návod na použitie. Skutočnosť, že ide o prírodný čistiaci prostriedok ešte neznamená, že ho môžete vyliatť priamo do prírody!

ALKOHOL, KYSELINA CITRÓNOVÁ, KYSELINA OCTOVÁ, MYDLO NA PRANIE S OBSAHOM VOLSKEJ ŽLČE, MYDLOVÉ ORECHY NA PRANIE, MYDLO NA PRANIE, PRACIA SÓDA, SÓDA BIKARBÓNA, JEDLÁ SÓDA

PRANIE, BIELENIE, ODSTRAŇOVANIE ŠKVRN, ODMASŤOVANIE, DRHNUTIE, ČISTENIE OKIEN, ODSTRAŇOVANIE VODNÉHO KAMEŇA, ODSTRAŇOVANIE VODNÉHO KAMEŇA Z KÁVOVAROV, ODSTRAŇOVANIE PLESNÍ, DEZODORIZÁCIA

škvrny od vína, atramentu z guľôčkového pera,

škvrny od krvi, masťná škvrna, olejová škvrna, znečistená plienka, zaschnutá škvrna,

masťná škvrna, škvrna od trávy (odporúča sa farebný test),

iné škvrny (odporúča sa farebný test)

Nikdy -

NAKUPUJTE UVEDOMELE!

Byť uvedomelý je dôležité aj pri nakupovaní. Môžeme sa vyhnúť nakupovaniu zbytočností a tým aj hromadeniu obalov. Tu je niekoľko tipov:

1. NÁKUPNÝ ZOZNAM


Na nákupy sa pripravte vopred: v pokojnom prostredí si na papier alebo do telefónu zapíšte všetko, čo potrebujete. Oplatí sa plánovať vopred na viac dní a znížiť tak emisie CO₂ pri ceste do obchodu. Základné pravidlo: Nechodte na nákupy hladní, pretože na zoznam ľahko zabudnete!

2. VLASTNÁ NÁKUPNÁ TAŠKA ALEBO KOŠÍK

Oplatí sa mať poruke vlastnú nákupnú tašku, nikdy neviete... Keď sa stane, že nemáte so sebou tašku na nákup, poobzerajte sa v obchode po prázdnej kartónovej krabici, do ktorej si uložíte nakúpený tovar. Vždy sa vopred opýtajte, či si ju môžete vziať, niektoré typy krabíc sú v obchodoch spoplatnené. Tento kartón môžete použiť aj ako zbernú nádobu na triedený odpad, takže si nemusíte kupovať samostatný odpadkový kôš do domácnosti.

TIP: Vyroberte si vlastnú nákupnú tašku z nepoužívaného závesu alebo trička. Určite sa niekde nájde odložený záves alebo nepoužívané tričko, zužitkujte ich, dajte im nový život!



Ako si vyrobiť nákupnú tašku zo závesu: 
<https://www.youtube.com/watch?v=swPrYNu1kGM>



Ako si vyrobiť tašku zo starého trička: 
<https://www.youtube.com/watch?v=DesGx5lpMWQ>

3. NAKUPUJTE LOKÁLNE PRODUKTY!

Vyhľadajte miestnych farmárov, obchody vo svojom okolí alebo na internete!

Oplatí sa navštíviť miestny trh, kde si môžete kúpiť množstvo výrobkov z vášho regiónu. Nezabudnite si vziať tašky a vrecia! Ak máte doma záhradu alebo terasu, môžete si rastliny vypestovať aj sami.

4. ČÍTAJTE ETIKETY!

Výrobky s environmentálnou značkou sú zabalené v materiáloch, ktoré možno opätovne použiť alebo recyklovať, alebo sú vyrobené spôsobom šetrným k životnému prostrediu.

Výrobcovia prichádzajú neustále s novými značkami, ak ich nepoznáte, čítajte dôkladne etikety na výrobkoch.

5. NEBUĎTE ZÁVISLÍ NA NAKUPOVANÍ

Nakupovanie je vaša voľba - sami sa rozhodujete, čo potrebujete a koho a čo podporíte zakúpením výrobku. Nefinancujte znečisťovanie životného prostredia, chemizáciu, detskú prácu, masovú výrobu škodlivých a nepotrebných vecí.

Garážové výpredaje sú čoraz častejšie, aj tu sa dajú nájsť dobré veci, ktoré potrebujete. A rovnako sa na tomto mieste môžete zbaviť toho, čo už nepotrebujete.

6. HĽADAJTE ORIGINÁLNE A ČERSTVÉ!

Miestne výrobky sú vždy lepšie. Verte, že vybrať si čerstvé miestne ovocie a zeleninu, ktoré nie sú balené a ošetrované chemikáliami kvôli preprave, je ten najšetrnejší spôsob správania sa k životnému prostrediu. Vždy si overte pôvod.

7. STE TO, ČO JETE, A PRETO:

- Najlepšie je, ak sa každý obslúži sám a naberie si toľko jedla, koľko potrebuje.
- Nedotknuté zvyšky sa môžu použiť znova.
- Konzumujte miestnu (bio) zeleninu, ovocie a uhorky, šťavy z nich, ak sú k dispozícii. Posilníte svoj imunitný systém. Ak sa zúčastníte samozberu plodín, získate čerstvé produkty a zapojíte sa aj do skvelého komunitného programu.
- TIP: Ak sa zúčastníte podujatia „Nazbieraj si sám...“, vždy si overte, ako presne treba konkrétne ovocie či zeleninu zbierať, ako dávať pozor na to, aby ste rastlinu nepoškodili.
- Ak môžete, zavárajte si ovocie či zeleninu sami. S malou energetickou investíciou môžete všetko sezónne ovocie a zeleninu uskladniť na zimu. Spôsobov, ako to urobiť, je veľa. Môžeme sušiť, nakladať, variť v pare, pasterizovať. Dôležité je overiť si, čomu treba pri konzervovaní či zaváraní jednotlivých plodín venovať pozornosť, aby ste zbytočne nevyhodili niekoľko pohárov broskyňového džemu, pretože splesnivieli... Najbezpečnejším a najjednoduchším spôsobom je sušenie. Pri správnom skladovaní môžete sušené plodiny skladovať neobmedzene dlho.
- Občerstvenie či obed si uskladnite do vlastných (sklenených) nádob. Vyhnite sa ohrievaniu jedla v plastových nádobách.

UKÁŽ MI TVOJ ODPAD A JA TI POVIEM, KTO SI!

Najprv si vyjasnime dva rozdielne pojmy, ktoré v bežnej reči často zamieňame.

ODPADKY (zmesový komunálny odpad z domácností a pod.)

Odpadky predstavujú nepoužiteľný materiál, ktorý sa odstraňuje z ekonomického kolobehu a končí pomiešaný (a teda kontaminovaný) na skládkach alebo v spaľovniach.

ODPAD – zvyšky z výroby a spracovania

Naopak, pojem odpad označuje materiál, ktorý sa na jeho pôvodnom mieste využiť nedá, ale dá sa zrecyklovať a použiť inde. Napríklad v Maďarsku sa z odpadu vyrábajú lavičky, izolačný materiál, autosúčiastky, fľaše, papier, nábytok a veľa ďalších použiteľných predmetov. Odpad sa (na rozdiel od zmesového odpadu) zbiera triedený podľa typu, ako napríklad papier, kovy alebo plasty.

Priemerný odpadkový kôš obsahuje:

Obrázok:

- Kov: 3,3%
- Plasty: 15%
- Organický odpad (bio): 18,6%
- Textil: 3,5%
- Nebezpečný odpad: 1,2%
- Papier/kartón: 12,7%
- Sklo: 3,8%
- Komunálny odpad: 40,5% (drevo, popol, porcelán, iné plasty, hygienický odpad a smeti)

Z obrázka je jasné, že správnym triedením by sme mohli zmenšiť množstvo odpadu až o 30%. Ak by sme k tomu ešte používali kompost, mohli by sme množstvo odpadu znížiť ešte o ďalších 30%. Našťastie, okrem vonkajších kompostov je dostupných aj mnoho domácich, ktoré fungujú dobre a bez zápachu. Pred použitím je ale dôležité zoznámiť sa s (lokálnymi) pravidlami kompostovania.

Omnoho dôležitejšie ako nakladanie s odpadom je predchádzanie jeho vzniku, pretože najlepší odpad je taký, ktorý nevyprodukuje. Ak chceme začať produkovať menej odpadu, pomôže nám:

- Nastaviť si realistické ciele – nikto z nás nebude „zero-waste“ hrdinom od zajtra, ale už zajtra si môžeme naplánovať dlhodobý plán redukcie odpadu
- Nepoužívať jednorazové produkty
- Zaoberať si vlastnú nákupnú tašku a nezabudnúť ju používať
- Pripravovať si jedlo doma – domáce varenie výrazne znižuje množstvo zbytočných obalov
- Podeliť sa – ak sme pripravili priveľa jedla, je dobré opýtať sa susedov a susediek, kolegov a kolegyní alebo známych a ponúknuť im naše prebytky

TIP: Vyprázdňte svoj odpadkový kôš, objavte, čo je vo vnútri a zistite, aké zlepšenia na znižovanie odpadu môžete urobiť vo vašej v domácnosti. Nezabúdajte pri tom na hygienu a s odpadom narábajte v rukaviciach.

ZA ČISTEJŠIE ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Pomocou týchto zásad môžeme sami zmenšiť objem našich odpadkových košov a znížiť tak aj našu uhlíkovú stopu.

1. PREMYSLETE SI TO!

Problémy, ktoré riešime, majú vždy zelenšie riešenia. Nikdy nie je neskoro sa zamyslieť nad našimi zvykmi a vecami ktoré nakupujeme, pretože zlepšenia nám vrátia čas, peniaze a prinesú pocit

zadosťučinenia. Jednoduchý spôsob prehodnotenia nášho mýšľania je sledovanie mesačných výdavkov na našich účtoch a hľadanie možností úspory.

2. POVEDZTE NIE. NEMUSÍTE AKCEPTOVAŤ TO, S ČÍM NESÚHLASÍTE

Vyjadrite svoj jasný odkaz, že s konkrétnou službou či produktom nesúhlasíte. Môže to byť reklamný leták, plastová taška, slamka, odmietnutie bezplatného propagačného darčeka. Verte mi, dobré príklady inšpirujú! Keď ľudia okolo vásvidia, že existujú aj iné spôsoby, ako žiť kvalitný život, budete mať čoraz viac úspechov a nasledovníkov. Môžete si napríklad na poštovú schránku nalepiť lístok s nápisom „Žiadne reklamné letáky!“ - pretože viete, že aj tak skončia v odpadkovom koši.

Zľavové brožúry a letáky v papierovej podobe si teraz môžete ľahko prezerať prostredníctvom aplikácií. Dajte si však pozor na lákavé ponuky! Skôr, ako sa rozhodnete niečo kúpiť, uistite sa, že to naozaj potrebujete!

3. REDUKUJTE. POUŽÍVAJTE MENEJ MATERIÁLU, PREDMETOV, ZDROJOV. MALÉ JE KRÁSNE.

Ak znížime a optimalizujeme svoju spotrebu a budeme používať menšie, len nevyhnutné množstvo zdrojov, okamžite znížime množstvo vyprodukovaného odpadu. V skutočnosti tým dokonca ušetríme peniaze! Vystačíme si s menším množstvom, obohatíme sa o kvalitu!

4. NÁJDITE NÁHRADU. PREJDITE Z VÝROBKU ALEBO SLUŽBY NA EKOLOGICKEJŠIE RIEŠENIE S NÍZKYM DOPADOM NA ŽIVOTNÉ PROSTREDIE.

Dobrou alternatívou namiesto kúpy niečoho, čo by sme nemohli využiť naplno, by mohol byť prenájom. V mnohých prípadoch sa výrobky dajú nahradiť službou (používanie služby zdieľaného auta namiesto vlastného auta). Výrobky, ktoré majú veľký vplyv na životné prostredie, môžeme nahradiť ekologickými alternatívami: napríklad používať čistiace prostriedky z prírodných zložiek (ocot, jedlá sóda, kyselina citrónová).

Dnes môžete nájsť ekologickejšie riešenie vo všetkých službách, napríklad u kozmetičky, ktorá používa textilné utierky a prírodné materiály, v požičovni áut, kde si môžete prenajať len elektromobily, alebo v reštaurácii, kde si môžete objednať jedlo na donášku do vlastnej nádoby.

5. NÁJDITE PREDMETOM NOVÉ VYUŽITIE

S trochou kreativity môžete veci, ktoré už nepotrebuje, použiť na iné účely bez toho, aby ste museli míňať peniaze. Len si spomeňte na pohár od horčice, ktorý môže slúžiť ako obyčajný pohár alebo stojan na ceruzky.

TIP: Z odpadu alebo nepoužívaných predmetov môžete vyrobiť množstvo skvelých užitočných predmetov. Na internete nájdete veľa nápadov, ako na to. Určite máte priateľov, rodinu alebo kolegov, ktorí by sa tiež radi zapojili do spoločného tvorenia. Pozvite ich a vytvorte spolu nezabudnuteľnú spomienku.

Buďte kreatívni a správajte sa hospodárne v práci aj v škole. Ako?

- Kúpou a výmenou plniteľných náplní do tonera.
 - Vlastný hrnček, s ktorým sa môže spájať nielen príjemná spomienka, ale v porovnaní s plastovým pohárom predstavuje aj hygienickejšiu a ekologickejšiu alternatívu.
 - Nepopísanú stranu použitého papiera môžeme využiť na písanie poznámok. Nevyhadzujte papiere s jednostrannou tlačou, použite ich znova!
 - Nadbytočné, ale funkčné elektrické a elektronické zariadenia ponúknite organizáciám, ktoré ich ešte môžu využiť, alebo ich odneste na zberné miesto triedeného odpadu.

VEDELI STE, že v elektronickom odpade sa nachádzajú vzácne kovy? Ich opätovným použitím pomáhame životnému prostrediu. Žiaľ, stále je veľmi ťažké získať tieto materiály z nepoužívaných predmetov. V záujme zlepšenia by sa už pri navrhovaní týchto výrobkov malo myslieť na ich následné spracovanie.

- Pre vás je niečo zbytočné, no pre niekoho iného to môže predstavovať hotový poklad. Ak je to možné, opravte to, prípadne pošlite spoločnosti, ktorá to opraví a znovu predá. Môžete sa toho zbaviť aj v obchodoch, ktoré predávajú tento druh tovaru alebo v recyklačných centrách, ktoré tieto predmety odovzdávajú podnikom, kde sa demontujú, opätovne použiteľné časti sa oddelia a zvyšok sa recykluje. Presvedčte sa sami: Navštívte takéto recyklačné centrá, dni otvorených dverí sú veľmi poučné.
- Aj rôzne cirkvi, občianske, charitatívne a iné organizácie prijímajú dary, ktoré potom distribuujú ľuďom v núdzi. Podobné aktivity robí aj sieť centier fundraisingu, ktorá tiež zbiera a daruje predmety, ktoré sa dajú opakovane použiť.
- Riešením môže byť interná „výmenná párty“, burza, kde si môžete vymeniť školské potreby, lyžiarske vybavenie, darčeky, oblečenie, fľaše, plážové vybavenie, detské veci, ktoré ešte môže použiť niekto iný.

Existujú aj takzvané „zero waste“ online skupiny, kde môžete prezentovať nepoužívané veci a darovať ich. Ak vo vašej obci alebo meste takáto skupina ešte neexistuje, mali by ste ju založiť VY!

- Na pracovisku sa môže nachádzať aj polica na darčeky s knihami, drobnými predmetmi, predmetmi do domácnosti, aby zbytočne neskončili v koši.
- Ak si absolútne neviete rady, odneste tieto veci do zberného dvora alebo na zberné miesto odpadu.

6. OPRAVUJTE

Možno si nebudete musieť kupovať novú vec - pri troche spolupráce, záujmu a voľného času sa veľa vecí dá opraviť. Možno, že pri tom objavíte skryté talenty svojich kolegov, ak si nebudete vedieť poradiť sami. Skúste to. Opraviť niečo alebo pustiť sa do projektu „urob si sám“ vám môže priniesť úspech a veľa radosti.

Na tento účel už existujú aj rôzne predajne typu „urob si sám“, kde môžete požiadať odborníka o pomoc pri riešení vášho problému.

7. KOMPOSTUJTE, TRIEDTE

Verte alebo nie, kompostovať môžete aj doma, vo svojej kuchyni. Organický odpad však vzniká aj v kanceláriách, aj keď sa tam nezdržiavame 24 hodín denne. Zbierať biologický odpad môžeme teda doma aj na pracovisku. Na jednej strane sa tým zníži celkové množstvo odpadu, na druhej strane tým môžeme pomôcť napríklad rastlinám, ktoré pestujeme v kancelárii. Je to len o našom rozhodnutí a jeho dôslednom dodržiavaní. Separovaný zber biologického odpadu môže až o dve tretiny znížiť celkové množstvo odpadu, ktorý vyprodukuje v svojej domácnosti.

ČO SA DÁ KOMPOSTOVAŤ?

Z kuchyne, z domácnosti:

- Odpad zo zeleniny, kávová usadenina a vylúhované čajové lístky, zvädnuté kvety;
- Výkaly bylinožravých domácich zvierat s pilinami, perím, chlpmi;
- Papier (použitý papierové vreckovky, rozstrihaný kartón od vajec), vlna, bavlna a ľanové textilie (rozstrihané na kúsky).

Zo záhrady:

- Pokosená tráva, záhradná burina (v stave pred kvitnutím)
- Listy stromov, slama, posekané konáre, vetvičky, zvädnuté kvety, stonky zeleniny, opadané ovocie.

VYSKÚŠAJTE SI TO! Pred výrobou vlastného kompostu si nezapíšte prečítať, na čo si treba dávať pozor (napr. na vlhkosť), pretože pôjde o spoločenstvo živých organizmov.

Zelený odpad

Pestovateľské médium

Extrakcia živín

Uvoľňovanie živín

8. RECYKLUJTE. ZBIERAJTE ODPAD ODDELENE A RECYKLUJTE HO.

- Príležitosť je tu - recyklačné koše už nájdeme v kanceláriách, školách aj v domácnostiach. Skôr, než niečo vyhodíte, skontrolujte stopy po zvyškoch a škvrnách.

Vedeli ste, že aj triedený odpad sa v niektorých prípadoch triedi ručne? Buďte empatickí a pomôžte tým, že odpad opláchnete a uistíte sa, že do zbernej nádoby dávate len to, čo chcete.

- Do zbernej nádoby na recykláciu papiera nedávajte masťné papiere a krabice od pizze - nedajú sa spracovať a mali by sa umiestniť do zmiešaného komunálneho odpadu. Plastové fľaše a plechovky pred vložením do koša stlačte, šetrí to miesto a do zbernej nádoby sa zmestí viac odpadu.

Predstavte si, aké by to bolo prepravovať nafúknutý plážový matrac v aute. Okrem neho by sa tam už nezestilo veľa iných vecí či cestujúcich. To isté platí aj pre vozidlo, ktoré zväžá odpad. Sploštite, stlačte, rozšliapnite veci, aby sa aj do malého priestoru zmestilo veľa fliaš.

- Odstráňte z fliaš plastové uzávery. Ich zberom môžete podporiť dobré veci ako napríklad liečbu, aktivity na ochranu životného prostredia alebo sa zapojiť do kampane materskej škôlky či školy.
- Orientovať sa v pravidlách triedeného zberu odpadu nie je vždy jednoduché. Vždy sa oplatí overiť si miestne pravidlá, pretože krajiny, mestá, obce či okresy môžu mať svoje vlastné, odlišné pravidlá.

9. REAGUJTE

Neignorujte znečisťovanie životného prostredia bez povšimnutia. Ozvite sa, podávajte návrhy a staňte sa dobrým príkladom pre svoje okolie. Existuje čoraz viac dobrovoľníckych programov, do ktorých sa môžete zapojiť, alebo ich môžete sami organizovať. Pomocou sociálnych sietí ich môžete ľahko propagovať. Vždy sa spojte s miestnymi orgánmi. Ak chcete zasadiť strom na verejnom priestranstve, overte si to na príslušnom úrade.

NIE STE SAMI. Účasť na takýchto aktivitách je dobrá nielen pre životné prostredie, ale aj pre vašu dušu, pretože sa môžete stretnúť s ďalšími „bojovníkmi za životné prostredie" a uvedomiť si, že nie ste sami.

Ak chcete zvýšiť povedomie o ochrane životného prostredia, buďte empatickí, vypočujte si protiargumenty druhej strany, spoznajte jej motiváciu a pokúste sa presvedčiť druhú stranu. Ak budeme komunikovať agresívne, nikdy sa to neskončí dobre. Možno s vami druhá strana nebude ihneď súhlasiť, ale verte, že ste v jej mysli zasiali semienko.

VO VYHRADENÝCH DŇOCH A MIMO NICH:

- Staňte sa dobrovoľníkom a pomáhajte občianskym združeniam.
- Staňte sa „pirátom plastu" a pridajte sa počas čistenia rieky k iniciatíve Plastic Cup <https://petkupa.hu/eng/>
- Buďte uvedomelým spotrebiteľom, využite príležitosť a vyberajte si.
- Stráňte dovolenku vo svojej krajine! Stavíme sa, že vo vašej krajine je ešte mnoho miest, ktoré ste zatiaľ nenavštívili.
- Reklamy manipulujú - nenechajte sa oklamať, odolávajte reklamným akciám. Nenechajte sa nachytať, pretože váš bankový účet bude ...

AKO HOSPODÁRIME S ENERGIAMI?

Začnime energiou, ktorá všetko udržiava v pohybe. Naša spotreba energie predstavuje veľký kus koláča klimatických zmien a najväčšiu zložku už spomínanej uhlíkovej stopy tvorí spotreba fosílnych palív (vo vyspelých krajinách). Naša úloha je dvojaká: musíme byť obozretnejší pri spotrebe a musíme vo väčšej miere využívať obnoviteľné zdroje energie.

TIP: Naša spotreba energie sa zvýšila z viacerých dôvodov, a to aj napriek tomu, že v mnohých prípadoch používame čoraz úspornejšie zariadenia! Používame čoraz viac zariadení, ktoré si vyžadujú

elektrickú energiu. Stojí za to zamyslieť sa nad tým, aké zariadenia sme zapájali do siete pred 30 rokmi, ktoré činnosti si vyžadovali elektrickú energiu a ktoré si ju vyžadujú teraz. Na druhej strane je nás oveľa viac. V súčasnosti chce mať prístup k elektrine 8 miliárd ľudí, zatiaľ čo v roku 2000 žilo na planéte „iba“ 6 miliárd obyvateľov.

- Vypínajte elektrické a elektronické zariadenia, keď ich práve nepoužívate.
- Používajte úsporné LED žiarovky.
- Notebook spotrebuje menej energie ako počítač. Ak potrebujete nový, vyberte si energeticky úsporný notebook.
- Menej prístrojov, menej energie: posuňte ďalej to, čo už nepoužívate.
- Používajte solárne lampy so senzorom pohybu.
- Nainštalujte si solárny panel, solárny kolektor alebo veterný mlyn.
- Vykurujte inteligentne. Pomocou inteligentných riešení môžete prispôsobiť vykurovanie svojmu životnému štýlu. Dnes už existujú aj mobilné a skladacie solárne panely. Na cestách alebo pri turistike môžete stále nabíjať bez siete a namiesto kúrenia sa teplo oblečte!

Vedeli ste, že ideálna teplota v kancelárii je 18-21 °C a v noci stačí, ak sa v budove udržiava teplota 15°C? Priemerná teplota, ktorú nastavujeme na vykurovanie v našich domácnostiach, sa v jednotlivých krajinách líši. Napríklad v Holandsku je priemerná teplota v interiéri 18 stupňov.

- Ak je to možné, vyhnite sa používaniu klimatizácie! Namiesto toho použite ventilátor, ku ktorému máte prístup kedykoľvek a kdekoľvek.
- Vedeli ste, že pri používaní klimatizácie by ste nemali nastavovať rozdiel medzi vnútornou a vonkajšou teplotou na viac ako 5 stupňov, pretože to môže mať vážny vplyv na vaše zdravie a organizmus?
- Ak je to možné, vyhýbajte sa používaniu batérií a akumulátorov! Ak je to nevyhnutné, používajte nabíjateľné batérie.

INTELEKTUÁLNE CESTOVANIE

Všetci sme v pohybe, stále niekam ideme, je však rozdiel, ako to robíme. Doprava predstavuje takmer tretinu emisií oxidu uhličitého spôsobených ľudskou činnosťou. Patrí sem cestovanie na dovolenku, na nákupy a do práce. Treba poznamenať, že životné prostredie najviac znečisťujú osobné automobily. Produkujú 60,7 % oxidu uhličitého, ktorý sa dostáva do ovzdušia na cestách v Európe.

JEDEN CESTUJÚCI V JEDNOM VOZIDLE?

V Európe sa jedným autom prepraví v priemere iba 1,7 cestujúceho, pričom viac cestujúcich by znamenalo menej áut, menej paliva, dopravy a znečistenia ovzdušia, čo by viedlo k nižšiemu počtu ochorení.

TIP: Opýtajte sa suseda, kolegu alebo priateľa v okolí, kam ráno chodí, a zistíte, či si môžete zorganizovať spoločnú dopravu.

Ak môžete, vyberte si bicykel! Žijeme čoraz viac sedavým spôsobom života a jazda na bicykli je prospešná nielen pre životné prostredie, ale aj pre vaše zdravie.

EMISIE OXIDU UHLIČITÉHO Z DOPRAVY V EÚ

Rozdelenie podľa typu dopravy

Cestná

Letecká

Železničná

Vodná

Iná

60,7% osobné automobily

26,2% nákladné vozidlá

11,9% malé nákladné vozidlá

1,2% motocykle

Niekoľko tipov, ako sa na cestách správať ekologicky:

- Kolobežky sú v móde. Keď sa unavíte, môžete ich jednoducho poskladať a naskočiť do autobusu.
- Ak cestujete ďaleko, vyskúšajte zdieľané auto (napr. Motar: www.motar.eu).
- Zredukujte si zoznam úloh, zabite viac múch jednou ranou a ušetríte si čas.
- Vyberajte si tovary, ktoré sa prepravujú z vašej domovskej krajiny alebo zo susednej krajiny, takže sa pri ich preprave vypúšťa oveľa menej CO₂.
- Vyhnite sa lacným, nekvalitným predmetom. Zvyčajne buď skončia v našej domácnosti ako haraburdy, alebo sa po niekoľkých použitíach pokazia kvôli svojej kvalite. A proces ich výroby a prepravy produkuje rovnaké emisie CO₂.
- Nohy máte vždy so sebou. Vďaka chôdzi zažijete viac, dostanete sa na určené miesto rýchlejšie a budete zdravší.

ZELENÁ JE ZELENŠIA

Niekoľko tipov, ako žiť v ekologickejšom prostredí:

- **Rastliny a kvety sú prístreškom pre vtáky. Je dôležité starať sa o ne aj v zime, pripraviť im krmidlá a semenka.**
- V lete môžeme pre užitočné živočíchy a opelujúci hmyz pripraviť aj malý hmyzí hotel.
- Ak je to možné, zorganizujte komunitnú výsadbu stromov, napríklad pri príležitosti významnej udalosti alebo výročia, alebo v súvislosti s významnou udalosťou vo firme.

TIP: Neustále pribúdajú mestá, kde je zvykom vysádzať pri narodení dieťaťa strom. Ak to vo vašej obci či meste ešte nie je tradíciou, skúste túto myšlienku navrhnúť miestnym úradom.

- Stromy, ktoré poskytujú tieň, produkujú kyslík a spríjemňujú miestnu klímu. Venujte pozornosť ich starostlivosti. Firemný záväzok starostlivosti o stromy môžeme vyjadriť aj prostredníctvom „adopcie“.

TIP: Nikdy nie je neskoro. Pridajte sa k medzinárodnej organizácii Plant-For-the-Planet, ktorú založil deväťročný chlapec s cieľom vysádzať viac stromov.

<https://www1.plant-for-the-planet.org/>



- Oplatí sa vytvoriť si aj malú bylinkovú záhradku a spestriť či ochutiť svoje jedlo tým, čo ste vypestovali.

TIP: Existuje veľa vecí, ktoré sa dajú recyklovať a opätovne použiť v bylinkovej záhrade: plastové fľaše alebo plechovky, ktoré sa výborne hodia na kvetináče.

Počuli ste už o lesnom kúpeli?

Príroda je prirodzeným životným prostredím človeka, a preto niet divu, že sa po túre alebo trekingu aj napriek únave cítíme nabití energiou. Oplatí sa pravidelne navštevovať blízke lesy a počúvať zvuky, precítiť vône a hľadať stopy zvierat.

KDE SOM A ČO MÔŽEM UROBIŤ – KONTROLNÝ ZOZNAM

Pripravili sme zoznam vecí, ktoré môžete urobiť vo svojom bezprostrednom okolí, aby ste zistili, čo konkrétne treba urobiť a kde je priestor na zlepšenie:

Predmet	Tip	Čo treba urobiť	Termín
Okná a dvere	Výmena a oprava okien a dverí si vyžaduje väčšie investície, ale oplatí sa do nich investovať, pretože cez staré okná a dvere môže unikať veľa tepla. Ak nemáte dostatok finančných prostriedkov, oplatí sa znížiť tepelné straty pomocou závesov, izolačného materiálu a kobercov.		
Zachytávanie vody	Každá kvapka je poklad. Stojí za to skontrolovať, či sú všetky kohútiky správne utesnené a či nedochádza k úniku vody. Pri splachovaní toalety dbajte na to, aby ste použili len toľko vody, koľko potrebujete. Ak vám v		


	<p>kanvici alebo džbáne zostane voda, nevyliievajte ju, použite ju na zalievanie rastlín. Vodu sa oplatí zachytávať aj počas výdatných dažďov, pretože sa čoraz častejšie stáva, že po dlhom období sucha nasledujú privalové dažde. Na zachytávanie vody existujú špeciálne zariadenia, ale rovnako dobre poslúži aj starý sud.</p>		
Znižovanie množstva odpadu	<p>Prevenca je dôležitejšia ako triedenie odpadu. Spoločne s ostatnými obyvateľmi môžeme premýšľať o tom, kde a ako sa dá znížiť množstvo odpadu. Tu je niekoľko príkladov: používanie vlastných hrnčekov, a to aj na čaj zakúpený v jedálni, predaj nealkoholických nápojov v sklenených fľašiach (a zabezpečenie ich recyklácie), recyklácia papierového odpadu atď. Na začiatok sa oplatí preskúmať odpadkový kôš a zistiť, aký odpad sa v ňom nachádza.</p>		
Doprava	<p>Zaváži aj spôsob, akým sa presúvame medzi svojim bydliskom a rôznymi inštitúciami (škola, úrady, pracovisko). Aj tu môžeme urobiť veľa pre optimalizáciu dopravy. Ak môžete, začnite používať bicykel. Ak to nie je možné, vyhnite sa tomu, aby ste sa v 5-miestnom aute prepravovali sami, skúste ho doplniť kolegami alebo susedmi, ktorí idú rovnakým smerom. Vo väčších mestách je najjednoduchším spôsobom dopravy verejná doprava.</p>		
Kompostovanie	<p>Ponuka kompostérov sa z roka na rok rozširuje a už teraz existuje mnoho riešení pre vnútorné aj vonkajšie použitie. Môžete si vyrobiť svoj vlastný kompostér alebo si kúpiť hotové riešenie. Vašou prvou úlohou je nájsť vhodné miesto a podľa toho potom vybrať kompostér. Kompost môžete použiť pre rastliny priamo na</p>		

	mieste, alebo si ho zamestnanci či študenti môžu vziať domov.		
Zber odpadu	Zberné nádoby na triedený zber odpadu sa dajú zadovážiť veľmi jednoducho. Ďalšou možnosťou je vyrobiť si ich svojpomocne a síce recykláciou vlastného odpadu. Môžete si zorganizovať aj súťaž v kreatívnych riešeníach. Vďaka tomu budú študenti či zamestnanci v budove vnímať tieto koše inak. Zabezpečte, aby ste pomocou plagátov spropagovali správny postup pri zbere triedeného odpadu.		
Rekonštrukcia, stavebné práce	Ak sa chystáte rekonštruovať alebo stavať, existuje veľa možností, ktoré sú udržateľné z hľadiska ochrany životného prostredia. Je dôležité spolupracovať s dobrým projektantom, ktorý vám svojimi skúsenosťami a malým prieskumom môže ušetriť veľa peňazí.		
Teambuilding v duchu udržateľnosti	Udržateľnosť a ochrana životného prostredia môže byť aj témou rôznych teambuildingových aktivít. Na pomoc si môžeme pozvať rôzne organizácie, ktoré sa v tejto problematike lepšie orientujú a podporiť ich v službách, ktoré poskytujú. V rámci takýchto aktivít by sa mohlo uskutočniť napríklad zbieranie odpadkov, výsadba stromov, „PET pirátstvo“, recyklácia remeselných výrobkov (dražba rôznych výrobkov, darovanie peňazí organizáciám), návšteva triediarne odpadu/práca v nej, distribúcia potravín atď.		
Prieskum dodávateľov	Na prevádzku akejkoľvek inštitúcie potrebujete dodávateľov a subdodávateľov. Výberom toho najekologickejšieho a najudržateľnejšieho dodávateľa môžeme urobiť veľa pre naše životné prostredie. Môžeme napríklad využiť služby serverov, ktoré na svoju prevádzku využívajú obnoviteľnú energiu a/alebo		

	kuriérov, ktorí na doručovanie používajú elektromobil (nabíjaný obnoviteľnou energiou). Rovnako môžeme napríklad uzavrieť zmluvu so spoločnosťou, ktorá je uhlíkovo neutrálna a/alebo vyrába svoje výrobky z recyklovaného materiálu.		
Stravovacie služby	Znížiť produkciu odpadu a ušetriť energiu sa dá aj v závodnom a školskom stravovaní. Pri príprave jedál je dôležitým aspektom používanie miestnych a sezónnych surovín. Nazbierajte alebo nakúpte iba toľko surovín, koľko skutočne skonzumujete. So zvyškami potravín nakladáme v súlade s legislatívou. Môžeme ich darovať ľuďom v núdzi, použiť ich na kŕmenie zvierat atď. Pomôcť a poradiť vám môžu existujúce i novovznikajúce spoločnosti, ktoré sa špecializujú na tieto oblasti.		
Systém odmeňovania	Ľudia radi dostávajú odmeny a čo je dôležitejšie, dokážu ich motivovať. Na podporu aktivity zamestnancov či študentov sa oplatí nastaviť rôzne systémy odmeňovania. Ak chcete vymyslieť systém odmeňovania, vždy sa pozrite na to, čo skupinu motivuje - môže to byť peňažná odmena, odznaky, zverejnenie na nástenke a pod.		
Moje vlastné nápady:			

V záujme udržateľného života na celom svete zostavila Organizácia Spojených národov zoznam cieľov, známych ako ciele trvalo udržateľného rozvoja, ktoré nám pomáhajú pri rozhodovaní o tom, čo potrebujeme zlepšiť v našom životnom prostredí.



Viac informácií o cieľoch trvalo udržateľného rozvoja: 

Buďte vždy informovaní!

Vzhľadom na prebiehajúci výskum a vývoj je potrebné sledovať aj novinky v oblasti ochrany životného prostredia, ktorému sa celosvetovo prikladá veľký význam. Stačí, že prejde pár mesiacov a objaví sa nové, trvalo udržateľné riešenie problému.

ZELENÝ KALENDÁR

Zelený kalendár nám pomáha starať sa o životné prostredie počas celého roka. Špeciálne dni v kalendári sú tiež dobrou príležitosťou, ako sa konkrétnou aktivitou ako je zber odpadu či výsadba stromčekov, môžeme zapojiť do ochrany životného prostredia.

01.02. Pamätný deň ochrany divokej prírody v povodí rieky Tisza

02.02. Svetový deň mokradí

01.03. Deň recyklovaného papiera

03.03. Svetový deň divokej prírody

05.03. Medzinárodný deň energetickej efektívnosti

18.03. Svetový deň recyklácie

21.03. Medzinárodný deň lesov

22.03. Svetový deň vody

23.03. Svetový deň meteorológie

Posledná marcová sobota / Hodina Zeme

22.04. Deň Zeme

Posledná aprílová streda, Medzinárodný deň uvedomenia si hluku

Druhá májová sobota, Svetový deň pre Fair Trade

10.05. Deň vtákov a stromov

15.05. Svetový deň klimatických zmien

20.05. Svetový deň včiel

22.05. Medzinárodný deň biologickej diverzity

24.05. Európsky deň parkov

05.06. Svetový deň životného prostredia

08.06. Svetový deň oceánov

09.06. Deň prázdnych tried

Druhý júnový pondelok, Svetový deň bez mäsa

17.06. Svetový deň boja proti suchu a rozširovaniu púští

29.06. Medzinárodný deň Dunaja

03.07. Medzinárodný deň bez plastových tašiek

01.08. mení sa , Deň ekologického dlhu

01. - 09.08. Plastic Cup Hornej Tisy

September – Medzinárodný festival prírodopisných filmov Gödöllő, Týždeň národných parkov

Tretia septembrová sobota, Svetový deň čistenia

16.09. Svetový deň ozónu

16. - 22.09. Európsky týždeň mobility

22.09. Svetový deň bez áut

30.09. Deň bez obalov

04.10. Svetový deň zvierat

10.10. Deň kompostovania

24.10. Medzinárodný deň boja proti zmene klímy

01.11. Svetový deň vegánov

05. 12. Medzinárodný deň dobrovoľníctva

05.12. Svetový deň pôdy

Medzinárodný deň biologickej diverzity

ČO UŽ FUNGUJE

Aby sme vám uľahčili hľadanie ekologickejších riešení, pripravili sme rad užitočných služieb:

Nakladanie s odpadom:

Papier:

<https://fegroup.hu/>

<http://megoldaskft.hu/>

<https://www.inest.hu/>

<https://dunarecycling.hu/>

<https://www.nagyeshettichkft.hu/>

<https://www.iratmentes.hu/>

Použité pneumatiky:

<https://www.duna-drava.hu/>

<http://www.ecomissioKft.hu/>

Zhromažďovanie použitého oleja:

<https://biofilter.hu/>

<https://mol.hu/>

<http://gegol.hu/>

Zhromažďovanie kuchynského odpadu:

<http://www.atevszolg.hu/>

<https://envirotis.hu/>

Kompostovanie (v byte):

<https://compcity.help/>

Zhromažďovanie nebezpečného odpadu:

<https://www.aksd.hu/>

<https://www.trans-global.hu/>

<http://www.emkkft.hu/>

Služby na znižovanie tvorby plastového odpadu:

Čističky vody:

<https://www.viztisztitomarket.hu/>

<https://www.bwt.com/hu-hu>

<https://www.vizetiszom.hu/>

Donáška jedla v kovových nádobách:

<https://www.rakun.hu/>

Bezodpadové obchody:

<https://hulladekmentes.hu/>

<https://csomagolasmentes.hu/>

<https://tebe.hu/>

Obmedzenie chemikálií:

<https://mosomami.hu/>

<https://hu.cycle.bio/>

<https://zerowastestore.com/>

<https://cleaneco.hu/>

Trvalo udržateľný textil a doplnky:

<https://printa.hu/>

<https://www.oatava.com/>

<https://rethy-fashion.com/>

<https://philomen.eu/>

<https://www.wyhoys.com/>

<https://nesshoes.com/>

<https://jannjune.com/>

<https://www.cimbi.net/en>

<https://www.4ocean.com/>

<https://www.plantethics.eu/>

<https://www.cirrhopp.com/>

<https://uny-versum.com/>

<https://www.medencedesign.com/>

Obnoviteľné energie:

Solárne panely:

<https://platiolar.com/>

<https://solarexpress.hu/>

<https://wagnersolar.hu/>

<https://www.tesla.com/solarroof>

Veterné turbíny:

<https://www.szelturbina.com/>

Vodné turbíny:

<https://www.xylem.com/en-us>

<http://www.chinahydrogenerator.com/>

<https://www.waterlilyturbine.com/>

<http://www.energynomad.com/>

Alternatívna doprava:

<https://molbubi.hu/hu/>

<https://www.mollimo.hu/>

<https://tanulobicikli.hu/>

<https://greengo.com/>

<https://electricbrands.de/en/>

<https://sonomotors.com/>

<https://izera.com/>

<https://www.bird.co/>

<https://www.li.me/>

<https://blinkee.city/>

Spoločnosti, ktoré podporujú recykláciu:

Farbivá z kávovej usadeniny:

<https://caffeinc.nl/>

RethinkResource - inovačná agentúra pre vedľajšie produkty a upcycláciu:

<https://rethink-resource.com/>

Uchovávanie potravín: <https://trjfp.com/>

Recyklácia vedľajších produktov:

<http://www.lifecitrus.eu/index.php/en/>

Inteligentné zhromažďovanie odpadu:

<https://enevo.com/>

Prenájom práčiek, sušičiek a umývačiek riadu:

<https://bundles.nl/>

Použitý olej, kuchynský odpad:

<https://biofilter.hu/>

Recyklácia plastov: <http://www.miniwiz.com/>

Suroviny vyrobené z vedľajších produktov:

<https://www.grapoila.hu/>

Recyklácia: <https://www.terracycle.com/en-US/>

Výroba krmív: <https://mastergood.hu/>

Dobrovoľnícke organizácie:

<https://www.worldwildlife.org/>

<https://www1.plant-for-the-planet.org/>

https://petkupa.hu/hu_HU/

<https://foodnotbombs.net/>

<https://www.unv.org/>

<https://www.janegoodall.org/>

<https://www.greenpeace.org/>