

Praktický rádce šetrného občana



Tento materiál byl vytvořen v rámci projektu „Harmonie kulturní krajiny na území NPP a NKP Babiččino údolí“.

Centrum rozvoje Česká Skalice
Vila Čerych
Křenkova 477
552 03 Česká Skalice

2009

„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.“

„Nečekejme až ostatní..., ale začněme sami u sebe“

Životní prostředí má totiž pro člověka nesmírný význam. Ovlivňuje jeho způsob života, pracovní činnost, využívání volného času a vlastní rozvoj. Bohužel se jeho ochraně nedostává uznání, jaké by si zasloužilo....

Vždyt každý z nás se může chovat šetrně a ohleduplně. Zde pro Vás uvádíme několik příkladů šetrného chování:



Upřednostňujte používání recyklovaného papíru

Při jeho výrobě se ušetří nejen dřevo, ale taktéž voda, energie a k bělení se nepoužívá chlór. Z recyklovaného papíru lze zakoupit řadu výrobků, například sešity, obálky, tiskopisy, hygienické potřeby, utěrky aj. Tento papír lze taktéž použít na výrobu propagačních předmětů – zpravodaje, vizitky, publikace.

Pište a tiskněte z obou stran

Vedle tiskárny si dejte krabici s papíry, které jsou již z jedné strany popsané a pokud je to možné, tiskněte i na druhou stranu.

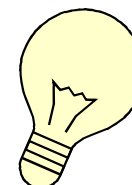


Používejte energeticky úsporné výrobky

Zda se jedná skutečně o energeticky úsporný výrobek, zjistíte v obchodě. Sledujte, zda je přístroj opatřen symboly nízké spotřeby energie (třída A, A+) a přesnými údaji o její spotřebě. Pokud takovéto informace u výrobku nenajdete, zeptejte se prodavače. Věnujte pozornost tomu, kam elektrospotřebiče umísťujete. Například, je-li lednička umístěna poblíž radiátoru nebo trouby, spotřebuje více energie. Používání úsporných žárovek taktéž snižuje náklady na energii.

Přístroje nabíjejte přímo ze sítě

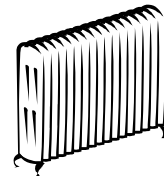
Energie, kterou vydávají nedobíjející baterie, je pouze zlomkem, energie, potřebné k jejich výrobě, proto je lepší napájet spotřebiče přímo ze sítě, nebo alespoň používat dobíjející baterie



Regulujte teplotu v místnosti

Teplotu v místnosti se snažte přizpůsobit jejímu využívání. V noci a když v místnosti nepobýváte, udržujte nižší teplotu. V obytných místnostech stačí teplota 20 - 21° C, při vyšších teplotách „Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.“

zbytečně rozmazlujeme své tělo a plýtváme teplem. Teplota ložnici má být 16 - 19° C, stejně jako v místnostech, kterými pouze procházíme. Dobré je instalovat do oken také rolety či žaluzie.



Hledejte další využití pro věci, které již nepotřebujeme

Pokud nepotřebujeme nějakou věc, snažíme se pro najít další vhodné uplatnění. Oblečení a hračky můžeme zanešt do bazaru, na charitu nebo či je někomu darovat. Určitě udělají ještě radost.

Nekupujte balenou vodu

Nenechte se zmást reklamou, že balená voda je lepší nežli ta z kohoutku. Není tomu tak. Navíc plastové lahve, do kterých je tato voda balena, se rozkládají stovky let.



Při praní a čištění používejme šetrné prostředky

Při nakupování vybírejte mycí a čisticí prostředky, které neobsahují fosfáty a chlór. Volte výrobky, označené značkou Ekologicky šetrný výrobek (EŠV). Pračku a myčku se vyplatí zapnout teprve tehdy, když jsou naplněné.



Kompostujte

Kompost obsahuje cenné živiny. Při jeho používání ušetříte za půdní substráty a klesne Vám poplatek za popelnici.

Vyzrálý kompost se hodí ke všem pěstovaným plodinám, ovocným stromům, keřům i na trávník. Kompostér je vhodné umístit do stinného či pohostinného místa. Materiál ke kompostování dobře promícháme a po jednom až dvou měsících promícháme a přeházíme.

Vhodný materiál: zbytky ovoce a zeleniny, listí, posekaná zavadlá tráva, vylouhované čajové sáčky, kávová sedlina, stonky, drobné větve, trus býložravých domácích zvířat (králíci, slepice), piliny, hobliny, popel ze dřeva.

Nevhodný materiál: zbytky masa a kostí, kořenců plevelné rostliny, popel z uhlí, vysavačové sáčky, materiál napadlý plísněmi a škůdci, čisticí prostředky, chemikálie, sklo, plasty, porcelán



„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.“

Snižujme produkci odpadů

Již při nákupu rozhodujeme o tom, kolik odpadů vyprodukujeme. Proto je dobré všítat si, jak jsou jednotlivé výrobky zabaleny, kolik obalů mají zbytečně.

Nekupujme zboží na jedno použití (jednorázové igelitové tašky a sáčky, zapalovače, které nelze naplnit, nádoby na jedno použití ...).

Nejvhodnější je pokud možno kupovat zboží ve vratných obalech, které lze znovu použít.



Třídíme odpad

Každý z nás vyhodí za rok asi 150 - 200 kg odpadů. Pokud však odpady už doma třídíte a dáváte je do barevných kontejnerů, umožníte tak recyklaci více než třetiny tohoto množství. Za rok tak můžete vytrídít až 30 kg papíru, 25 kg plastů, 15 kg skla

PAPÍR - modrý kontejner

Patří sem: kancelářský papír, noviny, časopisy, reklamní letáky, krabice, lepenka, papírové obaly, sešity

Nepatří sem: Mokrý, mastný či jinak znečištěný papír, voskovaný papír, použité plenky a hygienické potřeby

SKLO – zelený kontejner

Patří sem: láhve od nápojů, skleněné nádoby, skleněné střepe – tabulové sklo

Nepatří sem: keramika, porcelán, autosklo, zrcadla, drátěné sklo



PLASTY – žlutý kontejner

Patří sem: Pet lahve (sešlápnuté), kelímky, sáčky, fólie, výrobky a obaly z plastů, polystyrén

Nepatří sem: plastové obaly od nebezpečných látek (motorový olej, chemikálie, barvy, podlahové krytiny,...)



POPELNICE – směsný odpad

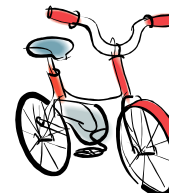
Patří sem: mastné obaly od potravin, textil, popel z uhlí, voskovaný papír, vyřazené drobné předměty, porcelán, drátěné sklo, žárovky, zbytky masa a kostí, smetí, keramika, zrcadla, použité pleny a hygienické potřeby, stolní oleje a tuky, použité papírové kapesníky a ručníky,....)

„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.“

Cestujme šetrně

Využívejte hromadnou dopravu. V případě, že musíte jet autem, snažte s maximálně využít jeho kapacitu., například ranní společná cesta do práce.

Bydlíte – li ve městě, pokud to není výhradně nutné, upřednostňujte pěší chůzi či jízdu na kole. Tento způsob přepravy může mít spoustu výhod.



Neplývejte zbytečně vodou

Koupání ve vaně nahraďte sprchováním, při čištění zubů nenecháváme zbytečně téct vodu, nádobí neumýváme pod tekoucí vodou, nýbrž v dřezu a pak je krátce opláchneme. Úsporné splachovače WC ušetří až jednu třetinu vody, netěsným kohoutkem vodovodu odteče až 180 litrů vody za měsíc. Netěsní-li kohoutek teplé vody, plýtváme také energií na její ohřátí. Dešťovou vodu z okapu zachycujeme do nádrží a pak jí zaléváme zahradu. Zahradu nezaléváme, když prudce pálí slunce nebo fouká silný vítr, neboť rychlým odpařováním přijde nazmar značná část vzácné tekutiny.



Nepalme odpady

Nepalme odpady, které k tomuto účelu nejsou určené. Při spalování vzniká řada nebezpečných látek, které pronikají do ovzduší. Vzniká také zápach, který obtěžuje nejen Vás, ale i Vaše sousedy.

Do kamen používejte pouze schválení palivo. Topíte-li dřevem, dbejte na to, aby bylo pořádně vyschlé.

Doma nespalujte: plasty, pneumatiky, nebezpečné odpady, nápojové kartóny (obaly od džusů, mléka, vína), zbytky jídla, trávu, listí, natřená prkna, chemicky ošetřené dřevo).



Nevyžádané letáky ve schránce

Nepřejete-li vkládat do domovních schránek reklamní materiály, jako jsou letáky a prospekty, označte je samolepkou nebo cedulí, která bude informovat, že si nepřejete dostávat nevyžádanou poštu.

Předcházejme ucpání odpadů

Do umyvadel a dřezů instalujte záchytná sítky, která zadrží drobné části. Předejdete tím jeho ucpání a použití nešetrných prostředků.



„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.“

BIO a EKOZNAČENÍ

Zde uvádíme několik značek, které Vám pomohou lépe se orientovat a rozeznat výrobky, které pocházejí z výroby, jež je šetrnější k životnímu prostředí.

Česká bioznačka – označuje bioprodukty certifikované v České republice



Bioznačka Evropské unie – označuje bioprodukty certifikované v Evropské unii



Ekologicky šetrný výrobek – ekoznačka České republiky



The Flower – ekoznačka Evropské unie, je ekvivalentem našeho „ekologicky šetrného výrobku“



„Králíček“ – označuje kosmetiku netestovanou na zvířatech, označení není podloženo nezávislým kontrolorem



„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.“

„**Králíček HCS**“ (Humane Cosmetics Standard) je celosvětově jediný mezinárodní certifikát pro kosmetiku a toaletní zboží bez pokusů na zvířatech



Fair Trade (spravedlivý obchod) je celosvětové hnutí, které podporuje férovější přístup k mezinárodnímu obchodu a klade důraz na jeho sociální ekologické rozměry



FSC (Forest Stewardship Council) certifikuje environmentálně odpovědné obhospodařování lesů a také zpracovatelský průmysl dřeva z certifikovaných lesů pocházejícího



Biokosmetika – označuje certifikovanou kosmetiku obsahující suroviny z ekologického zemědělství



UŽITEČNÉ KONTAKTY A ODKAZY

<http://www.jaktridit.cz/> - webové stránky Ekokomu o třídění odpadů

[http://www.cenia.cz/web/www/web-pub2.nsf/\\$pid/MZPMSFHNSY0V](http://www.cenia.cz/web/www/web-pub2.nsf/$pid/MZPMSFHNSY0V) - informace o značce "EŠV" – ekologicky šetrný výrobek

<http://www.gymfry.cz/~krychova/znaceni.html> - označování obalů

<http://www.ekoporadna.cz/wiki/doku.php> - odpovědi na různé otázky z oblasti ekologie a ŽP

<http://zeleneuradovani.cz> - šetrné úřadování

„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.“