



Európska
komisia



VAŠE VOĽBY
MENIA SVET!

Sprievodca spotrebou



Životné
prostredie



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Obsah

Kampaň	3
--------	---

Účinnosť zdrojov	4
------------------	---

Čo je to?	4
Prečo ju potrebujeme?	4
Premena odpadu na zdroj	4
Voda: životne dôležitý zdroj	6

Ozelenenie hospodárstva EÚ	7
----------------------------	---

Čo je to zelené hospodárstvo?	7
Premena Európy na zelené hospodárstvo	7
Stratégie na ochranu prírodných zdrojov	8
Zelené hospodárstvo a pracovné miesta	11

Tipy	12
------	----

Vzduch	13
Voda	16
Pôda	24
Nerastné suroviny	26
Drevo/lesy	28
Biodiverzita	30
Odpady	35
Opätovné používanie	44
Recyklácia	46
Doprava/cestovanie	49
Energetická účinnosť	51
Nadmerná spotreba	55
Zelené hospodárstvo	58



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Kampaň

Vaše voľby menia svet!

Chcete žiť plný život a zároveň rešpektovať prírodu? Potom je tu Generation Awake práve pre vás. Treba len otvoriť oči pri našich spotrebiteľských rozhodnutiach a dôsledkoch, ktoré tieto rozhodnutia majú na prírodné zdroje Zeme. Keď sa stanete súčasťou Generation Awake, budete vedieť, že vaše rozhodnutia nemenia len vaše okolie, ale aj celú planétu.

Ako? Ak je celý život o možnostiach výberu, robenie múdrych každodenných rozhodnutí zohľadňujúcich životné prostredie zmení svet okolo vás, vašej rodiny a priateľov. Predovšetkým vám to pomôže ušetriť peniaze a zlepšiť váš životný štýl – a tiež to pomôže hospodárstvu. Navyše inteligentnejšie spotrebiteľské rozhodnutia robia vaše mesto, krajinu, Európu a planétu udržateľnejšou v súčasnosti a pre budúce generácie.

Spoločne môžeme pracovať s cieľom dosiahnuť spoločnosť, kde sa všetci naučili vyrábať viac z menšieho objemu zdrojov, kde je kultúra odhadzovanie reliktom minulosti, kde je odpad redukovaný na nulu, a kde všetky veci majú hodnotu a je možné ich znovu použiť alebo znovu spracovať ako nové.

Generation Awake je kampaňou, ktorú vytvorila Európska komisia na zvýraznenie toho, čo každý z nás môže urobiť v bežnom živote, aby šetril vodu, energiu a ostatné prírodné zdroje, a znížil objem odpadu. Ak sa vám to, čo vidíte, páči, zdieľajte danú myšlienku s rodinou a priateľmi. Taktiež sa k nám pridajte na sieti Facebook. Ďakujeme. Je skvelé, že ste s nami.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Účinnosť zdrojov

Čo je to?

Pre našu prosperitu a blahobyt potrebujeme prírodné zdroje, ako kovy, nerasty, lesy, pôdu, potraviny, vzduch a vodu, ale používame ich rýchlejšie, než je ich možné nahradiť. Keď zničíme zvieratá a rastliny, ktoré udržiavajú naše ekosystémy v rovnováhe, hromadíme tak problémy do budúcnosti.

Aby sme sa uistili, že sa my a naše deti môžeme tešiť na dobrú kvalitu života, zdravé životné prostredie a živé hospodárstvo, musíme zmeniť spôsob, akým využívame zdroje – ako jednotlivci aj ako spoločnosť. Efektivita zdrojov je o výrobe väčšieho počtu s menšími zdrojmi, využívajúc zdroje a minimalizujúc náš dopad na životné prostredie.

Prečo ju potrebujeme?

Ak budeme pokračovať tak, ako doteraz, budeme do roku 2050 ťažiť päťkrát viac zdrojov ako dnes. To pravdepodobne nebude možné. Viac ako 60 % z našich ekosystémov je už teraz nadmerne využívaných, svetové stavy rýb čelia závažným hrozbám a ohrozujeme kvalitu vody a ovzdušia tým, že stínime príliš veľa stromov.

Keďže svetová populácia smeruje k 9 miliardám, musíme sa stať spoločnosťou, ktorá využíva zdroje efektívnejšie, takou, ktorá skôr pracuje na zlepšení životného prostredia, než ho poškodzuje.

Preto EÚ presadzuje efektivitu využívania zdrojov, ktorá znamená využívanie zdrojov udržateľnejším spôsobom. Suroviny ako voda, nerasty a drevo musia byť počas ich životného cyklu spravované efektívnejšie, od ich prvotného vyťaženia až po konečnú likvidáciu.

Najvýznamnejší dopad, ktorý má spotreba na životné prostredie, pochádza z potravín, budov a dopravy, a preto tieto oblasti najviac potrebujú zmenu. Ako zákazníci môžeme prispieť svojim podielom tak, že zoberieme do úvahy životnosť výrobkov, ktoré nakupujeme, a to, ako využívame energiu a vodu v domácnosti, a tiež rozhovormi s priateľmi a rodinou o našich nákupných rozhodnutiach.

Premena odpadu na zdroj

Tradične bol odpad vnímaný ako zdroj znečistenia. Ale dobre spravovaný odpad sa môže stať cenným zdrojom materiálov, predovšetkým vtedy, keď sa mnoho surovín stáva vzácnymi.

Najlepšou možnosťou je zastavenie tvorby odpadu. Kde to možné nie je, ostatnými dobrými možnosťami sú opätovné použitie a recyklovanie.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Zníženie

Premýšľajte o dopade vecí, ktoré kupujete, vrátane ich balenia, na životné prostredie. Vždy používajte na nakupovanie recyklovateľné tašky, obmedzte potravinový odpad, vyberajte si náplne do výrobkov, ak môžete, a vyhýbajte sa jednorazovým nádobám. Prečo nenalepíte na svoju schránku samolepku „žiadne reklamné letáky“ a neodhlásite sa z papierových zoznamov pre bulletinov a nedáte prednosť bulletinom, prázdninovým katalógom a brožúram on-line či v e-mailoch? Možno by ste si mohli vybrať on-line platby vašich účtov a zasielanie bankových výpisov, alebo založiť domáci kompost na odpad z ovocia a zeleniny? Keď dávate svojim milovaným dary, premýšľajte o ponúknutí služby namiesto hmotnej veci, ako napríklad lístkov na podujatie, či kurz alebo zábavu, ktorú majú radi. A ak skutočne potrebujete výrobok, ktorý využijete len raz – ako knihu či nástroj – zvážte požičanie namiesto kúpy. Ak máte dieťa, premýšľajte o investovaní do znovu použiteľných plienok. Do 2 a pol roka veku využije dieťa používajúce jednorazové plienky asi 6 500 plienok, čo sa rovná 1,5 tony odpadu.

Opätovné používanie

Opätovné používanie predmetov má mnoho výhod. Znižuje sa tak dopyt po prírodných zdrojoch, šetrí sa energia, znižuje objem odpadu a šetrí sa vaše peniaze.

Možno vôbec nemusíte potrebovať svoje staré oblečenie, knihy, tašky, nábytok či mobilný telefón, ale niekto iný ich potrebovať môže. Premýšľali ste o predaji či darovaní nechcených vecí prostredníctvom on-line obchodov či charitatívnych obchodov, prípadne výmeny s priateľmi? Taktiež môžete prispieť svojou troškou tak, že si kúpite oblečenie a iné veci z druhej ruky.

Zvážte kupovanie znovu použiteľných, a nie jednorazových vecí, ak máte na výber (ako napríklad dobíjateľné batérie), a ak môžete, použite veci znovu na ďalší účel. Plastové súdky na potraviny sú ideálne na uchovávanie v mrazničke, poháre z marmelády na korenie a staré pohľadnice na štítky na darčeky alebo koláže.

Pred vyhodením zistite, či je možno pokazené alebo opotrebované veci opraviť, a premýšľajte o možnostiach opravy, keď nakupujete nové výrobky.

Miestne webové stránky „bezplatného recyklovania“ sú vhodné pre stretávanie ľudí, ktorí majú veci na darovanie, s tými, ktorí chcú niečo zdarma zbierať, od detského oblečenia po staré televízory a stavebný odpad. Mnoho dizajnérov a podnikateľov začína využívať výrobu prostredníctvom pretvárania starých a nechcených vecí na žiadané originálne predmety, ktoré môžu určovať cenu. Poškodené šperky, odpadové látky a nábytok – predovšetkým starožitnosti – sú dobré zásoby pre kreatívnych ľudí. Prečo sa pre inšpiráciu nepozriete na remeselnícke webové stránky a neskúsite to sami?



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Recyklácia

Recyklácia je druhou najlepšou možnosťou po opätovnom použití. Pretvára použité veci do nových výrobkov, a tak pomáha šetriť obmedzené zdroje a chrániť prírodné biotopy. Recyklácia predchádza znečisteniu vody a ovzdušia, ktoré spôsobujú ťažba a dobývanie surovín, a v porovnaní so surovinami vyžaduje menej energie na výrobu nových výrobkov. Znamená to tiež, že znižuje množstvo odpadu, ktoré je spaľované a skládkované, čo sú hlavní emitori metánu – skleníkového plynu, ktorý má viac ako 20-krát vyšší vplyv na zmenu klímy než oxid uhličitý.

Miera recyklácie komunálneho odpadu v EÚ významne vzrástla – z 23 % v roku 2001 na 35 % v roku 2010 – ale stále existuje veľký priestor na zlepšenie, keďže v súčasnosti len 4 z 28 štátov spĺňajú legislatívny cieľ recyklovať 50 % komunálneho a podobného odpadu do roku 2020. Veľkú väčšinu komunálneho odpadu je možné recyklovať: organický odpad, vrátane surového a uvareného jedla, papier a kartón, textílie, kovy, sklo a určité plasty. Mnoho obcí ponúka podomový zber niektorých alebo všetkých druhov tohto recyklovateľného odpadu. Ak ho vaša neponúka, možno máte miestne recyklačné centrum, kam môžete tieto veci priamo odniesť.

Voda: životne dôležitý zdroj

Vody je v niektorých častiach Európy dostatok a v iných nedostatok, ale nech žijete kdekoľvek, oplatí sa mať povedomie o vašom využívaní vody a vyhnúť sa jej plytvaniu, kde je to možné. Voda je obmedzeným zdrojom. Aby bola voda vhodná na pitie, musí byť ošetrovaná, a odpadová voda musí byť pred návratom do životného prostredia spracovaná: obe činnosti spotrebúvajú energiu a iné zdroje. Pri pohľade do budúcnosti, kedy bude nedostatok vody častejším javom, vyskytne sa viac nepredvídateľných udalostí spojených s vodou a svetový dopyt po čerstvej vode sa zvýši, je dôležité, aby sme všetci využívali vodu efektívnejšie, a to pri priamom aj nepriamom použití.

Je jednoduché zistiť, kde môžete plytvať vodou priamo, a podniknúť kroky na zmenu vášho správania. Namiesto kúpania sa môžete osprchovať, namontovať úspornú hlavicu sprchy, namontovať vodu šetriace toalety a ostatné domáce spotrebiče, rýchlo opraviť kvapkajúce kohútiky a toalety, vypnúť vodu, keď si čistíte zuby, a zhromažďovať dažďovú vodu na polievanie záhrady. A existujú aj samozrejme veci, ktoré nemáte robiť: nepoužívajte vašu toaletu ako mokrý odpadkový kôš a nevyliievajte farbu a ostatné látky škodiace životnému prostrediu do výlevky.

Nepriama spotreba vody je väčšinou neviditeľná, a to znamená, že pravdepodobne používate omnoho viac vody, ako si myslíte. Je to preto, že voda sa používa na výrobu takmer všetkého. Keď si napríklad kúpite tašku zemiakov v miestnom obchode, priame použitie vody predstavuje vodu, ktorú použijete na prípravu, umývanie a varenie zemiakov. Ale nepriame použitie je predovšetkým využitím vody v rámci dodávateľského reťazca na výrobu zemiaka: mesiace zavlažovania, doprava, palivo pre stroje, a tak ďalej. Mnoho spoločností začína počítať a zverejňovať vodnú stopu svojich výrobkov, a ak si vyberiete výrobky s menšou stopou, pravdepodobne preukazujete láskavosť životnému prostrediu. Viac informácií o nepriamom a priamom použití vody nájdete v našom Sprievodcovi vodou (<http://www.imagineallthewater.eu>).



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Ozelenenie hospodárstva EÚ

Čo je to zelené hospodárstvo?

Aby sme čelili výzvam, ktoré sú v súčasnosti pred nami, musíme zmeniť spôsob, ako vyrábame a spotrebujeme tovar. Potrebujeme vytvárať väčšiu hodnotu za použitia menšieho počtu vstupov, znížiť náklady a minimalizovať dopady na životné prostredie. Potrebujeme urobiť viac s menšími zdrojmi.

Efektívnejšie výrobné postupy a lepšie systémy správy životného prostredia môžu významne znížiť znečistenie a tvorbu odpadu, ako aj šetriť vodu a iné zdroje. Je to tiež dobré pre podnikanie, keďže je možné znížiť prevádzkové náklady a závislosť na surovinách.

Tieto myšlienky sú podstatou zeleného (alebo cyklického) hospodárstva, teda systému, ktorý optimalizuje tok produktov a služieb tak, aby boli suroviny využité čo najviac a tvorba odpadu sa znížila na absolútne minimum.

V zelenom hospodárstve sa materiály delia podľa typov. Biologické materiály – potraviny, rastlinný odpad, drevené a textilné vlákna – sa spotrebúvajú a potom sa vrátia do životného prostredia ako kompost či hnojivo, aby sa obnovili živiny v pôde, alebo sa spracúvajú pri výrobe obnoviteľnej energie. Technické materiály sa udržiavajú, znovu použijú, modernizujú alebo znovu a znovu recyklujú v systéme s uzatvorenou slučkou. Tento systém efektívne využíva energiu a čo najviac používa obnoviteľné energie, vďaka čomu znižuje emisie skleníkových plynov.

Zelené hospodárstvo bude vyžadovať odklon od výrobného prístupu „vezmi–vyrob–zahod“.

Vytvorí vo všetkých odvetviach novú dynamiku. Pri snahe o vyvinutie novej generácie produktov, ktoré majú dlhšiu životnosť a ktoré je možné znovu použiť, rozobrať a ich súčasti znovu použiť či recyklovať, vznikne dopyt po inováciách v oblasti dizajnu výrobkov a výroby.

Vlády a podniky budú musieť pomôcť pracujúcim objaviť nové zručnosti, vďaka ktorým budú môcť naplniť požiadavky zeleného hospodárstva.

Premena Európy na zelené hospodárstvo

Väčšina Európanov si vychutnáva dobrú kvalitu života, s jednoduchým prístupom k širokému spektru výrobkov a spotrebného tovaru. Je to situácia, ktorú berú mnohí ako samozrejmosť, ale v skutočnosti využívame prírodné zdroje rýchlejšie, než sa môžu doplniť. Spoločne s rastom bohatstva na celom svete očakávajú pomerne prirodzene ľudia v iných regiónoch, že si budú môcť užívať podobnú vysokú kvalitu života.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Preto Európa potrebuje zelené hospodárstvo. A prostredníctvom väčšieho počtu inovácií a obchodných modelov efektívne využívajúcich zdroje, ako aj optimálneho riadenia odpadu ako zdroja je možné vyrobiť viac za použitia menšieho objemu surovín a znížiť náš dopad na životné prostredie. Cesta k zelenému hospodárstvu by mala viesť od úspechu eko-odvetví v oblastiach, ako sú odpadové hospodárstvo a recyklácia, úprava a dodávky vody a obnoviteľné energie, a stavať na ňom. Tieto patria v posledných rokoch a počas hospodárskej krízy medzi najodolnejšie a najrýchlejšie rastúce odvetvia.

Presun k zelenému hospodárstvu taktiež pomôže poskytnúť vedenie svetovému hospodárstvu, ktoré nevyhnutne potrebuje riešenia výziev rastúcej populácie, nedostatku zdrojov a degradovaného prírodného prostredia.

Stratégie na ochranu prírodných zdrojov

Dobrou správou je, že zaznamenávame pokrok. Voda a vzduch sú výrazne čistejšie ako pred niekoľkými desaťročiami a ochraňuje sa viac európskej prírody ako kedykoľvek predtým. EÚ sa zameriava na zvýšenie efektívnosti využívania zdrojov európskou ekonomikou uplatňovaním nových politík na mobilizáciu podnikania, priemyslu a bežných spotrebiteľov.

Mnoho myšlienok je možné nájsť v Pláne pre Európu efektívne využívajúcu zdroje. Vyzdvihuje kroky, ktoré politici musia prijať, aby náš svet začal využívať zdroje efektívnejšie, a stanovuje míľniky v procese, aby sme vedeli, ako sa nám to darí.

Rovnakým spôsobom Environmentálny akčný program EÚ (Dobrý život v rámci možností našej planéty) stanovuje víziu zeleného a inkluzívneho hospodárstva, ktorá má byť do polovice tohto storočia dosiahnutá. V takejto udržateľnej budúcnosti sa prosperujúce zdravé životné prostredie zakladá na inovačnom cyklickom hospodárstve, kde nedochádza k plytvaniu, a prírodné zdroje sa správajú tak, aby sa podporovala odolnosť spoločnosti.

<http://ec.europa.eu/environment/newprg/index.htm>

Efektivita využívania zdrojov je kľúčový prvok programu Európa 2020 – stratégie EÚ na dosiahnutie inteligentného, udržateľného a inkluzívneho hospodárstva. V súčasnosti bolo spustených mnoho iniciatív na úrovni EÚ, ktoré môžu prispieť k tomuto politickému cieľu, vrátane oblastí, ako sú doprava a energetika, zvyšujúcich povedomie o potrebe využívať vzácne zdroje efektívnejšie a spotrebúvať udržateľnejšie.

<http://ec.europa.eu/resource-efficient-europe/>



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Medzi snahy propagujúce ozelenenie jednotného trhu patrí spustenie európskych metód merania ekologického správania sa výrobcov a organizácií, aby sa medzi výrobcami a spotrebiteľmi vybudovala dôvera. Navrhované metodológie by mali zaistiť, že tie výrobky na trhu, ktoré budú najefektívnejšie využívať zdroje a budú najekologickejšie, budú známe a rozpoznateľné.

<http://ec.europa.eu/environment/eussd/smgp/index.htm>

EÚ bude pokračovať v propagácii a podpore metód výroby a tovarov, ktoré efektívne využívajú zdroje. Jedným z príkladov je Európska iniciatíva pre ekologické vozidlá. V súčasnosti sa 73 % ropy spotrebovanej v Európe používa v doprave a aktuálne odhady predpovedajú, že počet osobných automobilov sa v nasledujúcich 20 rokoch zdvojnásobí. Iniciatíva pre ekologické vozidlá má za cieľ podporiť výskum a inovácie v oblasti ekologických dopravných vozidiel.

http://www.green-cars-initiative.eu/funding/open-fp7-calls/2013-call-texts/FP7-2013-MATERIALS_FOR_GREEN_CARS.pdf/view

http://ec.europa.eu/research/transport/road/green_cars/index_en.htm

Taktiež si môžete prečítať v Pláne Komisie na prechod na nízkouhlíkové hospodárstvo v roku 2050 to, čo sa očakáva, že počas nasledujúcich desaťročí vykonajú odvetvia zodpovedné za väčšinu emisií skleníkových plynov v Európe – výroba energie, priemysel, doprava, budovy, stavebníctvo a poľnohospodárstvo.

http://ec.europa.eu/clima/policies/roadmap/index_en.htm

Pokračujúc od Plánu na prechod na nízkouhlíkové hospodárstvo zistíte, ako Plán postupu v energetike do roku 2050 prispieva k znižovaniu emisií skleníkových plynov v Únii, s cieľom znížiť emisie EÚ o 80 – 95 % do roku 2050.

http://ec.europa.eu/energy/index_en.htm

Premýšľali ste o tom, aká dôležitá pre naše prežitie je biodiverzita? Alebo o tom, ako ju strácame? Stratégia biodiverzity sa zameriava na zvrátenie tohto vývoja. Do roku 2050 by mala byť biodiverzita a ekosystémové služby, ktoré poskytuje, náš prírodný kapitál, chránená, cenená a primerane obnovená.

http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm

Smernica o vtáctve zachováva populácie divokých vtákov v Európe a chráni mokrade s medzinárodným významom.

http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/birdsdirective/index_en.htm

Sieť prírodných chránených oblastí Natura 2000 bola vytvorená s cieľom zaistiť dlhodobé prežitie najcennejších a ohrozených druhov a biotopov v Európe.

http://ec.europa.eu/environment/nature/natura2000/index_en.htm



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Smernica o biotopoch obnovuje chránené biotopy a druhy a napomáha vytvárať súdržnú európsku ekologickú sieť chránených lokalít.

http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/habitatsdirective/index_en.htm

Rámcová smernica o vode (RSV) a Európsky systém informácií o vode (WISE) prispievajú k ochrane vodných systémov pred ekologickým poškodením. WISE je bránou k informáciám o európskej vode.

http://ec.europa.eu/environment/water/water-framework/index_en.html

<http://www.water.europa.eu/>

Koncepcia na ochranu vodných zdrojov z roku 2012 vytyčuje cestu pre lepšiu implementáciu právnych predpisov v oblasti vody a ďalšiu integráciu tejto politiky.

http://ec.europa.eu/environment/water/blueprint/index_en.htm

Nový zákon o uvádzaní dreva na trhu vstúpil do platnosti v roku 2013, aby bojoval proti nezákonným dovozom dreva do EÚ.

http://ec.europa.eu/environment/forests/timber_regulation.htm

Právne predpisy EÚ o odpadovom hospodárstve sa v súčasnosti revidujú s cieľom zaistiť, aby sa s odpadom, ktorému sa nie je možné vyhnúť, zaobchádzalo ako so zdrojom. Medzi predpokladané činnosti patrí zníženie tvorby odpadu, zvýšenie pomerov opätovného použitia a recyklácie, postupné opúšťanie skládokovania a prísne obmedzenie obnovy energie na nerecyklovaný odpad, obmedzenie plastového odpadu (vrátane zníženia počtu plastových tašiek používaných v EÚ), zníženie morského znečistenia a zlepšenie implementácie právnych predpisov o odpade.

<http://ec.europa.eu/environment/waste/index.htm>

Európa sa významne spolieha na dovážané suroviny a energiu. Môžete sa dozvedieť, akým spôsobom Plán pre Európu efektívne využívajúcu zdroje odporúča zvýšiť produktivitu zdrojov a odpútať hospodársky rast od využívania zdrojov, aby zlepšil konkurencieschopnosť Európy a znížil našu závislosť na dovoze, a zároveň lepšie chránil naše prírodné bohatstvo.

http://ec.europa.eu/environment/resource_efficiency/

Dôležitým krokom na začiatku roka 2012 bolo vytvorenie Európskeho inovačného partnerstva pre nerastné suroviny. Inovačné partnerstvá spájajú zainteresované strany z verejného a súkromného sektoru naprieč hranicami a odvetviami, za účelom urýchlenia preberania inovácií napomáhajúcich znižovať závislosť EÚ na surovinách a zvyšujúcich efektivitu využitia materiálov a znižujúcich množstvo odpadu do roku 2020.

http://ec.europa.eu/enterprise/policies/raw-materials/innovation-partnership/index_en.htm



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Vedeli ste, že hlavným spotrebiteľom sú európske orgány verejnej správy? Každý rok utratia asi 2 bilióny eur, čo sa rovná asi 17 % hrubého domáceho produktu EÚ. Využitím svojej kúpnej sily na výber tovarov a služieb s nižšími dopadmi na životné prostredie by mohli výrazne prispieť k dosiahnutiu udržateľnej spotreby a výroby. Prečítajte si viac o zelenom verejnom obstarávaní (GPP):

http://ec.europa.eu/environment/gpp/what_en.htm

Zelené hospodárstvo a pracovné miesta

Zelené hospodárstvo obsahuje príležitosti pre budúci rast a tvorbu pracovných miest v Európe. Odvetvia ako recyklácia, úprava vody, riadenie prírodných zdrojov, udržateľné lesníctvo a poľnohospodárstvo a ekologické produkty a služby – spoločne známe ako eko-odvetvia – tvoria asi 2,5 % HDP EÚ a dokázali svoju odolnosť voči hospodárskej kríze, keďže za posledných 10 rokov rástli približne o 8 % za rok.

Európa má v týchto odvetviach veľký podiel na svetovom trhu, podľa odhadov sa napríklad podieľa na 50 % svetového trhu recyklačných odvetví. Organické poľnohospodárstvo je ďalšou oblasťou rastu.

Vývozy ekologických tovarov a služieb vzrástli medzi rokmi 1999 a 2010 takmer trikrát, na viac ako 24 miliárd eur. Eko-odvetvia už v súčasnosti zamestnávajú viac ľudí ako odvetvia oceliarske, farmaceutického či automobilového priemyslu.

Nedávna štúdia časopisu Harvard Business Review ukázala, že spoločnosti, ktoré investujú do udržateľnosti, majú lepšie finančné výsledky. Taktiež ukázala, že spoločnosti hospodárne využívajúce zdroje, ktoré využívajú menej energie a vody a produkujú menej odpadu pri výrobe jednotky zisku, obvykle prinášajú vyššie úrovne návratnosti investícií než ich konkurenti. Pozrite si:

<http://blogs.hbr.org/2012/09/sustainable-investing-time-to/>

Tvorba nových riešení pre odpad, zaobchádzanie s odpadom ako so zdrojom a nie ako so záťažou ponúka významnú príležitosť na tvorbu nových pracovných miest a šetrenie prírodných zdrojov. V ďalších rokoch budú vytvorené nové iniciatívy EÚ s cieľom vylepšiť spôsob, akým sa staráme a akým zaobchádzame s jednotlivými typmi odpadu. Štúdia z roku 2012 uvádza, že ak by boli všetky právne predpisy EÚ v oblasti odpadu implementované, Európa by ušetrila každý rok 72 miliárd eur, obrat odvetví odpadového hospodárstva a recyklácie by sa zvýšil na 42 miliárd eur a do roku 2020 by vzniklo 400 000 nových pracovných miest.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Tipy

Zhromaždili sme tu tipy, ktoré sú dostupné na našej webovej stránke – a mnohé ďalšie.

Rady sú zoskupené podľa tém (ovzdušie, voda, pôda, nerasty, odpad a tak ďalej), aby vám pomohli lepšie pochopiť vplyv rôznych vecí a denných návykov na prírodné zdroje a životné prostredie a predstavili udržateľné alternatívy, aby ste mohli každý deň robiť múdre spotrebiteľské rozhodnutia – pre vás a pre planétu.

Taktiež máme špeciálneho sprievodcu o vode [prepojenie na súbor PDF], ktorý odhaľuje najprekvapivejšie skutočnosti o neviditeľných množstvách vody, ktoré nepriamo spotrebúvame.

Príjemné čítanie a pamätajte – vaše rozhodnutia môžu zmeniť svet!



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Vzduch

Pre človeka je prístup k čistému vzduchu jednou z najzákladnejších potrieb. Kvalita nášho ovzdušia sa však mnohými spôsobmi zhoršuje. Medzi ne patria samozrejme spôsoby, ako emisie z vozidiel a spaľovanie fosílnych palív, ale dokonca aj chov dobytky vypúšťa skleníkové plyny, ako sú oxid uhličitý a metán. Svojou troškou môžeme prispieť, keď budeme viac chodiť a používať bicykel, ako aj využívať viac zdrojov obnoviteľnej energie, a možno jesť menej mäsa.



Nátery

Je váš náter ekologický?

V Európe sú milióny domácich majstrov. Každý rok vlastníci domov utratia miliardy eur za drevo, nátery, laky a ostatné materiály v svojpomocných projektoch. Opätovným použitím materiálov, kontrolou pôvodu dreva z udržateľných zdrojov a kúpou ekologickejších náterov môžete obmedziť svoj vplyv na životné prostredie. Dodržiavanie niektorých jednoduchých pravidiel prináša veľké environmentálne prínosy, najmä ak ide o nátery. Pri výbere náteru, povrchovej úpravy dreva alebo konzervačného prostriedku hľadajte výrobky s najmenším vplyvom na životné prostredie. Vypočítajte si, koľko ich budete potrebovať, a snažte sa nenakúpiť ich príliš veľa – množstvo zakúpených náterov sa nespotrebuje a skončí ako problémový odpad. Ak si môžete vybrať, zvolte si výrobok bez výstražného varovania na etikete (vo väčšine krajín ide o čierny symbol v oranžovom alebo žltom štvorci s popisom rizika). „Prírodné“ alebo „úplne prírodné“ nátery, mliečne farby a bieliace roztoky často obsahujú menej škodlivých látok ako bežný náter. Lepšie sa s nimi pracuje a sú taktiež lepšie pre kvalitu vzduchu v interiéri. Niektorí výrobcovia dokonca ponúkajú recyklované nátery. A nakoniec, hľadajte európsku ekoznačku pre interiérové nátery. Tá znamená, že majú menší dopad na životné prostredie.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Bicykel

Kol'ko emisií CO₂ ušetríte pri používaní bicykla?

Ak dostatok ľudí vymení štyri kolesá za dve, vplyv na emisie CO₂ bude obrovský. Zdá sa, že trend pôjde práve týmto smerom. Asi ste si všimli, že vo vašom meste už jazdí na bicykli viac ľudí. Minulý rok bolo v Spojenom kráľovstve o 1,3 milióna cyklistov viac, vďaka čomu celkový počet cyklistov v Spojenom kráľovstve dosiahol 13 miliónov (čo je 27 % obyvateľov). 500 000 z týchto nových cyklistov používa bicykel často alebo pravidelne.

Nech už jazdíte na bicykli do práce alebo len na zábavu, má to množstvo prínosov. Je to predovšetkým výborný spôsob, ako sa udržať v kondícii. Zároveň tak prispievate k zdravšiemu a čistejšiemu životnému prostrediu, neznečisťujete ovzdušie a neblokujete už aj tak preplnené cesty. Súčasne je to oveľa lacnejší a jednoduchší spôsob pohybu po meste, keďže sa vyhnete dopravným zápcham a nákladom na palivo. Niet pochýb, že bicyklovanie veľmi šetrí zdroje. Chcete byť ešte ekologickejší? Ak ste si ešte nekúpili bicykel, prečo si nekúpiť už používaný? Zatiaľ čo popularita cyklistiky znižuje emisie uhlíka a prispieva k priateľskejšiemu vzťahu spoločnosti k životnému prostrediu, prudký rozmach cyklistiky viedol aj k rozšíreniu bicyklov, ktoré už nikto nechce. Staré bicykle často končia na skládkach, hoci sú vyrobené z cenných surovín, ako je hliník a guma. Ak si kupujete nový bicykel, kúpte si taký, čo niečo vydrží – a starajte sa oň. Množstvo bicyklov sa kupuje v dobrom úmysle jazdiť na ňom do práce, potom sa však nechávajú hrdzavieť. Nie je to správne využívanie zdrojov. Jedným z dobrých nápadov je požičať si bicykel na niekoľko týždňov a zistiť, ako sa osvedčí. Ak vás cyklistika osloví, kúpte si ojazdený alebo nový bicykel.



Počítač

Mal by vám váš nadriadený odporučiť častejšiu prácu z domova?

Pretože je to vhodnejšie pre životné prostredie... Dochádzanie do práce nielen vytvára znečistenie, ale taktiež sa pri ňom využívajú zdroje – zamyslite sa napríklad nad opotrebovaním vozoviek a novými materiálmi a zdrojmi, ktoré sú potrebné na ich opravu. Je samozrejmé, že niektorí z nás musia cestovať do práce autom, koľkí však nemusia? A každý by sa rád vyhol raňajšej a večernej dopravnej špičke. Vedeli ste, že pomalá jazda v premávke zvyšuje spotrebu paliva približne na dvojnásobok? A nezmieňujeme sa o všetkých emisiách navyše, ktoré produkuje. Jazda bicyklom alebo chôdza do práce je skvelým spôsobom, ako znížiť vašu spotrebu zdrojov a ako sa zároveň udržať v kondícii. Prečo nepoužiť verejnú dopravu alebo nezdieľať vozidlo s kolegom či niekým iným, kto cestuje do rovnakého miesta? To zníži vaše výdavky a emisie uhlíku. Môžete sa dokonca zbaviť svojho auta a stať sa členom automobilového klubu, ktorého členovia majú vozidlo k dispozícii na určitý počet hodín, dní alebo týždňov. A čo takto spýtať sa šéfa, či nemôžete pracovať z domu?



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Kľúče od auta

Život bez auta nie je hračka, ale prečo si to neskúsiť?

Pre „ekologickejší“ život môžeme urobiť rôzne veci a niektoré si vyžadujú skutočné úsilie. Iné zasa môžu byť tie najjednoduchšie veci na svete. Chod'te radšej pešo než autom. Je to také jednoduché a prínosy pre životné prostredie sú také očividné: obmedzenie znečistenia ovzdušia a hlukosti, obmedzenie využívania zdrojov potrebných na výrobu, pohon a údržbu auta, nehovoriac už o zdravotných prínosoch pravidelného pohybu. Sú samozrejme aj chvíle, keď sa použitiu auta nevyhnete, ale pri krátkych trasách, napr. do obchodu alebo na stretnutie s priateľom pri káve, zvážte, či naozaj musíte použiť auto, alebo či by ste nemohli radšej ísť pešo. Existuje človek, ktorý naozaj rád nakupuje potraviny? Brzdou môžu byť dlhé rady, davu ľudí či boj pri výjazde z parkoviska. Ak sa nabudúce ocitnete v rade pri pokladni, položte si kontrolnú otázku, či ste naozaj museli ísť na nákup? Nemohli ste si dať radšej nechať potraviny doručiť? Nakupovanie potravín cez internet je efektívnejší spôsob ako dopraviť potraviny domov. Ešte jeden tip: po doručení si skontrolujte dátumy na dodaných potravinách, aby ste vedeli, dokedy ich musíte zjesť. Plytvanie potravinami je totiž plytvanie zdrojmi. Ak radšej nakupujete osobne, pouvažujte, či by ste potrebné veci nemohli nakúpiť v miestnom obchode a snažte sa ísť pešo alebo na bicykli. A nezabudnite na nákupný zoznam.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Voda

Ak žijete v Európe, je ľahké pozabudnúť, že pitná voda predstavuje obmedzený zdroj, ku ktorému nemá na opačnej strane zemegule množstvo ľudí permanentný prístup. Spôsob používania vody zasahuje veľa ďalších ľudí, preto sme zodpovední za jej efektívnejšie využívanie, a to priamo, napríklad sprchovaním namiesto kúpania vo vani, či nepriamo tak, že nebudeme plytvať produktmi, na výrobu ktorých sa voda používa. V dôsledku zmien klímy – a nie v takej vzdialenej budúcnosti – budú veľké časti Európy čeliť problému nedostatku vody a obmedzenému prístupu k pitnej vode s dobrou kvalitou.



Vaňa

Prečo sa radšej sprchovať ako kúpať vo vani?

Musíme si uvedomiť fakt, že voda je obmedzený prírodný zdroj. Takmer pätina celosvetovej populácie žije v oblastiach s nedostatkom vody a ďalšia pol miliarda ľudí tiež začína čeliť vážnemu nedostatku vody. Na našej planéte je sladkej vody pre súčasných sedem miliárd ľudí dostatok, hoci aj toto číslo bude určite rásť. Vyskytuje sa však nerovnomerne a príliš veľa sa z nej premrhá. V Európe stále viac oblastí čelí suchám a nedostatku vody. Preto je našou povinnosťou pokúsiť sa využívať vodu oveľa efektívnejšie. Môžeme to ľahko dosiahnuť, ak trochu zmeníme našu každodennú rutinu, napríklad ak sa budeme sprchovať a nie kúpať vo vani. Na naplnenie vane treba oveľa viac vody ako na rýchle osprchovanie. Päťminútové každodenné sprchovanie namiesto kúpania vo vani vám ušetrí 400 litrov vody týždenne – a významne zníži aj spotrebu energie. Ale ak už sa musíte okúpať vo vani, snažte sa neprepínať ju – a ak si napustíte takú horúcu vodu, že ju budete musieť schladiť studenou, mrháte nielen vodou, ale aj energiou!



Voda z kúpeľa

Môžete sa podeliť o vodu z kúpeľa?

Ak sa už rozhodnete okúpať vo vani, je to pravdepodobne aj kvôli relaxu, nielen hygiene. Tak prečo nenecháte vodu pre niekoho iného, aby ju použil po tom, ako skončíte? Vaňu napúšťajte len do polovice a nie až po okraj, teplotu vody kontrolujte, aby ju nebolo treba dopúšťať horúcou alebo studenou vodou.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Šampón

Napadlo vám niekedy kúpiť si „zelený“ šampón?

Niektoré šampóny a kondicionéry treba kvôli efektívnemu pôsobeniu nechať vo vlasoch aj niekoľko minút – a voda, tá zatiaľ bez úžitku odteká. Skúste siahnuť po vlasových prípravkoch s kratšou dobou pôsobenia. Prípadne si hneď radšej kúpte organické šampóny a kondicionéry. Keďže sa vyrábajú z prírodných surovín, sú oveľa šetrnejšie k vodným ekosystémom, v ktorých nakoniec skončia.



Vodovodný kohútik

Netesní vám kohútik?

Netesný kohútik môže mať na svedomí zbytočne odtečených viac ako 100 litrov vody mesačne. Dá sa tomu ľahko predísť, ak budete občas kontrolovať, či je spoľahlivo zatvorený, resp. dáte trvalú netesnosť čo najskôr opraviť.



Prietok vody

Máte príliš vysoký tlak vody?

Prietoky vodovodných kohútikov sa významne líšia rozsahom od 2 do 25 litrov za minútu. Avšak pri bežnej spotrebe takmer nikdy netreba viac ako 10 litrov za minútu. Toto množstvo možno ustrážiť, ak kohútik neotvoríte naplno, resp. ho nenecháte otvorený príliš dlho. Prietok sa dá znížiť aj výmenou za nízko prietokový kohútik a sprchovacie príslušenstvo, montážou obmedzovača prietoku do kohútikov a sprch alebo namontovaním redukčného tlakového ventilu na zníženie prietoku do celého vodovodného systému. Premýšľajte o tom, keď otočíte kohútik: pre úpravu odpadovej vody na štandard pitnej vody je potrebné množstvo energie, takže spotrebujete len také množstvo, aké skutočne potrebujete.



Teplota vody

Máte príliš horúcu vodu?

Ak je voda príliš horúca, treba doliať studenú, aby získala želanú teplotu. Teplotu by ste však mohli znížiť aj nastavením termostatu vykurovacej sústavy. Studenú vodu pred zohriatím odpustite a využite na pitie alebo polievanie kvetov. A keď už voda dosiahne vyhovujúcu teplotu, snažte sa ňou neplytvať, aby ste šetrili energiou potrebnou na jej ohrev.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Šatstvo

Myslíte, že by vášmu oblečeniu prekážalo obliecť si ho bez prania viackrát za sebou?

Samozrejme, že z hygienických dôvodov je dobré oprat' bielizeň ako ponožky a spodnú bielizeň po každom nosení. Ostatné šatstvo, ako svetre a nohavice, si však možno obliecť aj viackrát, kým ich bude treba oprat'. Čím dlhšie sa vám ich podarí nosiť, tým viac vody ušetríte.



Prací prášok

Čo si asi myslia rieky o vašom pracom prášku?

Prášok, ktorý na pranie používate, skončí napokon v riekach a moriach. Niektoré pracie prostriedky obsahujú anorganické látky ako fosfáty, ktoré môžu spôsobiť rýchly rast rias, čo vedie k znečisťovaniu vôd. Použitím menšieho množstva pracieho prostriedku je možné znížiť množstvo fosfátov, ktoré by sa mohli kanalizáciou dostať do ekosystému. Zvážte tiež možnosť používať organické pracie prostriedky. Vyrábajú sa z prírodných surovín a sú oveľa šetrnejšie k vodným ekosystémom, v ktorých nakoniec skončia.



Vodovodný kohútik v kuchyni

Prečo nedopriať rastlinám pohár vody?

Ak nevypijete celý pohár vody, nevylejte ju len tak. Polejte ňou izbové kvety. Poďakujú sa vám za to.



Šálka kávy

Naozaj musí byť kanvica celkom plná?

Keď si pripravujete nejaký horúci nápoj, nevyliievajte vodu, ktorá v nej zostala. Je úplne v poriadku, ak ju znova použijete. Ak kanvicu a hrnce naplníte len potrebným množstvom vody, uvedenie do varu bude trvať kratšie, a samozrejme, ušetríte energiu.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Drez

Nech je čistý – ale ekologicky!

Ak chcete prestať plytvať vodou, pomôžu maličkosti. Napríklad neumývajte riady pod tečúcou vodou. Skúste myslieť na to, že prúd vody tečúci z kuchynského kohútika sa pohybuje v obrovskom rozsahu – od 2 do 25 litrov za minútu. To znamená, že ako veľmi a ako dlho necháte kohútik otvorený, bude mať vplyv na množstvo spotrebovanej vody.

Na umývanie riadu použite nejakú nádobu alebo napustite vodu do uzatvoreného drezu a zredukujete plytvanie vodou o 50 alebo viac percent. Samozrejme, že pri otvorení kohútika na teplú vodu sa spotrebúva viac než len voda. Asi by vás riadne prekvapila výška nákladov na energiu spojenú s jej ohrevom. Ak je voda príliš horúca, skontrolujte termostat na kotle. Možno úplne postačí zmeniť nastavenie.



Umývaeka riadu

Využívate umývačku maximálne úsporne?

Ak sa rozhodnete riešiť umývanie riadu umývačkou, kúpte si spotrebič s vysokou triedou energetickej účinnosti a vždy, keď je to možné, použite úsporný cyklus. Spotrebuje sa tak menej vody ako pri normálnom cykle. Zvyšky jedál z riadu pred vložením do umývačky neoplachujte pod tečúcou vodou. Pozhŕňajte ich do nejakej nádoby a recyklujte ich, alebo použite do kompostu. Väčšina umývačiek riadu je dostatočne výkonná, aby zvyšky vyčistila aj bez predchádzajúceho oplachovania. A pamätajte: nepúšťajte umývačku, ak je napoly prázdna. Počkajte, až sa naplní – a nepreháňajte to ani s práškom alebo tabletami. Pamätajte na ničivé účinky fosfátov a bujnenie rias v moriach a riekach.



Kľúče od auta

Chcete vedieť, ako znížiť spotrebu vody?

Možno sa vám zdá, že umývanie auta po domácky je z hľadiska spotreby vody úspornejšie ako v umývacej linke – v skutočnosti je to však presne naopak. Úsporná automatická linka na umývanie áut má spravidla nižšiu spotrebu vody na jedno vozidlo ako pri umývaní toho istého auta doma. Ak naozaj uprednostňujete domáce umývanie auta, nepoužívajte vodu cez hadicu, pretože voda z nej prúdi s prietokom až 18 litrov za minútu. Použite namiesto nej nazhromaždenú dažďovú vodu. Pre každé auto je to doslova maškrtka. A nezapíamajte, že autá nepotrebujú umývanie každý týždeň, niektorým naozaj vystačí jedno umytie do roka!



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Ovocie

Je organické ovocie a zelenina oveľa zelenšia?

Organická zelenina a ovocie sa pestuje udržateľným spôsobom a nie je ošetrovaná insekticídmi a inými chemikáliami. Na pestovanie sa využíva pôda, ktorá neobsahuje žiadne umelé pesticídy ani komposty. Práve naopak, skôr sa vám podarí nájsť v šaláte slimáka, čo je len dôkaz, že šalát je prírodnejší. Konzumáciou organického ovocia a zeleniny šetríte aj vodou, pretože ich netreba tak dôkladne umývať, ako ich chemicky ošetrované ekvivalenty. A v starostlivo nastrúhanej citrónovej kôre nebude žiadny vosk!



Okno

Maximálne využite tieto daždivé dni!

Polievanie kvetov vodou z vodovodu je zjavným príkladom mrhania vodou hlavne preto, že nám voda padá z neba zadarmo takmer po celý rok. Namiesto toho nechajte rastliny tam, kde môžu zachytiť dážď, alebo nechajte vedrá na miestach, kde môžu zachytiť vodu stekajúcu zo striech či z drenáže. A ešte lepšie, prečo neumiestniť sud na vodu k drenáži a zachytávať dostatok vody pre záhradu a aj na umytie terasy? Vaše rastliny výrazne uprednostňujú dažďovú vodu a poďakujú vám za to!



Lampa

Ako spolu súvisia voda a energia?

Výroba elektrickej energie si vyžaduje obrovské množstvá vody, hlavne na chladenie v elektrárňach. Keďže sa táto voda po použití často vracia do riek, rozdiely v jej teplote a množstvách majú negatívne dopady na ekosystém. Dokonca aj vtedy, ak elektrinu získavame z vodných elektrární. Priehrady totiž narúšajú kontinuitu riek a bránia rybám dosiahnuť ich neresiská. Postupom času môžu tieto prekážky zapríčiniť, že život v rieke vyhynie.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Sprcha

Trvá vám sprcha dlhšie ako vaša obľúbená pesnička?

V domácnosti spotrebujeme každý deň množstvo vody, ale koľko z nej je naozaj nevyhnutné? Voda je obmedzeným zdrojom a mnoho oblastí sveta, vrátane častí Európy už trpí nedostatkom dodávok. Aj vy môžete pomôcť pri šetrení týmto cenným zdrojom. V Európe pripadá na raňajšie sprchovanie veľká časť celkovej spotreby vody – nie každé sprchovanie je však aj úsporné. Napríklad masážne sprchy spotrebujú za päť minút viac vody ako kúpeľ v plnej vani. Existuje viacero spôsobov, ako sa sprchovať úspornejšie. Trebárs počas šampónovania zatvoriť vodovodný kohútik. Alebo skrátiť čas sprchovania. Takže premýšľajte o nákupe časovača do sprchy a výmene tlakovej sprchy za model, ktorý má nižší prietok.



Toaleta

Máte inteligentnejší záchod, než ste si mysleli?

Vďaka systému dvojitého splachovania možno na spláchnutie tekutín, resp. papiera využiť krátke splachovanie, pri ktorom sa oproti štandardnému spotrebuje až o 70 % menej vody. Ak ho nemáte, existujú také, ktoré sú lacné a jednoducho inštalovateľné a fungujú s takmer všetkými bežnými toaletami.



Umývadlo

Tečie voda z kohútika zbytočne?

Vyčistenie zubov vám trvá asi dve minúty, ale ak počas čistenia nechávate tiecť vodu, plytváte ňou. Vodu púšťajte, len keď si potrebujete vypláchnuť ústa a umyť zubnú kefku. To isté platí aj pri holení. Nenechávajte vodu tiecť po celý čas, ale hneď na začiatku si potrebnú vodu napustite do polovice umývadla.



Práčka

Ak nie je veľmi znečistené, perte na 30°

Práčky patria k veľkým žrútom vody v domácnosti. Existujú však spôsoby, ako prať efektívnejšie. Väčšina moderných práčok má ekologické nastavenie, ktoré spotrebúva menej vody ako bežné pranie. V skutočnosti väčšina hospodárnych práčok v súčasnosti spotrebúva menej ako 50 litrov vody na jedno pranie. Taktiež je dobrým nápadom prať bielizeň na nastaveniach s nízkou teplotou, keďže spotrebúvajú omnoho menej elektriny ako nastavenia s vysokou teplotou (50 °C a viac). Ale ak budete vždy prať pri nízkych teplotách, dbajte na to, aby ste občas prali pri vysokej teplote, aby ste udržiavali práčku a hadice čisté.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Špinavá bielizeň

Využívate efektívne kapacitu práčky?

Je úplne jasné, že ak naplníte práčku do polovice, použijete pri dvoch umývaniach dvakrát viac vody, ako keby ste vtesnali rovnaký objem bielizne na pranie do jedinej práčky. Ak budete premýšľať vopred o tom, kedy budete musieť nosiť určité kusy oblečenia, nebudete ich musieť prať, keď nebudete mať žiadnu inú špinavú bielizeň na pranie.



Lekárnička

Kde končia lieky z nej?

Lieky sú nevyhnutné, ale existuje moderná tendencia nenadužívať ich. Problémom je, že akonáhle prejdú vašim telom, môžu chemikálie, ktoré obsahujú, znečistiť vodu, v ktorej skončia. Takže sa snažte užívať len nevyhnutné minimum. A vždy zodpovedne zlikvidujte všetky nepoužité lieky tak, že ich vrátite do lekárne. Nikdy ich nevyhadzujte do záchodu alebo do odpadkového koša, pretože aj touto cestou skončia len a len vo vode.



Uterák

Aký čistý je váš uterák?

Uterák, ktorý použijeme na vyutieranie do sucha po umývaní, zostane vlhký, ale nie špinavý. To znamená, že uterák nie je vec na jedno použitie. V súčasnosti ponúkajú v mnohých hoteloch možnosť použiť miesto nového uteráka starý. Využite ju a nenechávajte ležať staré uteráky v hotelovej kúpeľni na zemi, nakoľko je to signál, že ich chcete vymeniť.



Hračkárske autíčko

Chcete vedieť, ako znížiť spotrebu vody?

Umytie hračkárskeho autíčka je jednoduché, ale čo viete o najlepšom spôsobe, ako umyť vaše skutočné auto? Možno sa vám zdá, že umývanie auta po domácky je z hľadiska spotreby vody úspornejšie ako v umývacej linke – v skutočnosti je to však presne naopak. Úsporná automatická linka na umývanie áut má spravidla nižšiu spotrebu vody na jedno vozidlo ako pri umývaní toho istého auta doma. Ak uprednostňujete umývanie vášho auta doma, nepoužívajte hadicu, keďže tryská von 18 litrov vody za minútu. Použite namiesto nej nazhromaždenú dažďovú vodu. Pre každé auto je to doslova maškrtka. A nezabudnite, že autá nepotrebujú umývanie každý týždeň, niektorým naozaj vystačí jedno umytie do roka!



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Tekutý čistiaci prípravok

Prečo nemôžu čistiace prostriedky len odstraňovať mastnotu a špinu?

Všetky pracie prášky, čistiace výrobky, dezinfekčné prostriedky a saponáty si nachádzajú cez kanalizáciu cestu do riek, jazier a oceánov. Niektoré z nich obsahujú anorganické látky, ktoré sa hromadia vo vodných tokoch a spôsobujú prebujnenie rias. A keď sa tieto nakoniec rozložia, ochudobnia vodu o kyslík a mnohé druhy žijúce v blízkosti dna v dôsledku toho vymierajú. Používaním organických pracích prostriedkov sa môžete vyhnúť tomu, že sa budete na tomto probléme podieľať. A vyhľadajte si ďalšie tipy na ekologické čistenie – starší ľudia vám môžu niečo povedať o tom ako byť šetrný A ekologický. Vaše pracovné povrchy, tkaniny a podlahy budú milovať jemnejšie zaobchádzanie, a ak sa vaša toaleta, umývadlo či výlevka upchajú, skúste použiť len zvon. Bude rovnako účinný ako čistiaci prostriedok a vystavíte sa menšiemu riziku poranenia a poškodenia životného prostredia.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Pôda

Pôdu berieme príliš ako samozrejmosť. Je nevyhnutne dôležitá pre divoké zvieratá a poskytuje živiny potrebné na pestovanie potravy, ktorá nás živí, takže dobré hospodárenie s pôdou je nevyhnutné pre našu budúcu prosperitu. Degradáciou pôdy nadmerným spásaním, odlesňovaním a nesprávnymi poľnohospodárskymi postupmi však negatívne ovplyvníme milióny ľudí, obzvlášť podvýživou. Existujú jednoduché spôsoby, ktorými môžeme pomôcť, napríklad znížením konzumácie mäsa, vyberaním si dreva z trvalo udržateľných lesov a kupovaním organických potravín.



Podložie

Zomiera pôda pod vaším domom od smädu?

V Európe každým rokom mizne stále viac a viac zelených plôch pod ďalšími obytnými komplexmi, cestami, budovami a infraštruktúrou. Tento vývoj je nepochybne potrebný z hľadiska zabezpečenia bývania, dopravných sietí a pracovných miest pre miestnych obyvateľov, ale po zastavaní takejto pôdy sa jej kľúčové funkcie nadobro stratia. Existujú však spôsoby, ako môžu pri zachovaní väzieb s touto zastavanou pôdou majitelia domov pomôcť obmedziť stratu životne dôležitej drenážnej funkcie a akumulácie pôdy, čím umožnia prežívanie aspoň minimálneho života v pôde. Ak napríklad plánujete svoju príjazdovú cestu alebo záhradu, zvážte použitie priedušného materiálu, ako je porézny asfalt, zatrávnený štrk alebo trávnik, ktorý udržuje pôdu v kontakte s atmosférou a umožňuje presakovanie vody. Pretože tam, kde voda nemôže do pôdy preniknúť prirodzeným spôsobom, hrozí riziko záplav. Snažte sa ju preto zachytávať a užitočne použiť. Poslúži na to akýkoľvek sud, do ktorého možno vodu zo striech zberať a použiť ju namiesto vody z vodovodu napríklad na polievanie záhrady. A ak máte pocit, že vám nápady nechýbajú, urobte si zelenú strechu. Strešné „záhrady“ sa dajú spravidla vytvoriť na veľmi tenkej vrstve pôdy. Absorbujú dažďovú vodu, podporujú biodiverzitu a zabezpečujú izoláciu. Týmto spôsobom môžete dokonca vytvoriť nový domov pre miestne voľne žijúce organizmy!



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Rastliny

Ako môže pestovanie plodín vyhladovať planétu?

Ak máte radi záhradkárstvo a milujete planétu, buďte pri nákupe kompostu opatrní. Rašeliniská vyzerajú ako bezúčelné plochy vodou nasiaknutej pustatiny, ale ich pôda je veľmi dôležitá, keďže podporuje vzácne divoké živočíchy a biodiverzitu, produkciu potravín a hrá dôležitú úlohu vo vodnom cykle. Súčasne však ukladajú uhlík, ktorý sa pri rozkopaní rašelinových pôd uvoľňuje späť do atmosféry. Je faktom, že len v dôsledku ťažby rašeliny na záhradnícke účely sa z rôznych lokalít v Spojenom kráľovstve uvoľňuje odhadom pol milióna ton oxidu uhličitého. Niektoré krajiny zvažujú uvalenie dane na komposty na základe rašeliny. Zatiaľ je dobrým nápadom kupovať kompost, ktorý je označený ako „bez rašeliny“, ak je to možné, keďže aj kompost označený ako „viacúčelový“ môže obsahovať 70 až 100 % rašeliny. A ešte lepšie, vyrobte si vlastný kompost. Neexistuje istejší spôsob efektívnejšieho využitia zdrojov, ako je kompostovanie vašich potravín alebo záhradného odpadu a jeho použitie na vypestovanie ďalších rastlín.



Párky

Ako často konzumujete mäso?

Menšia konzumácia mäsa zníži dopad vášho stravovania na životné prostredie... ale viete prečo? Pre chov dobytka potrebujete nielen pôdu, na ktorej budete dobytok chovať, ale tiež pôdu na pestovanie plodín, ktorými tento dobytok budete kŕmiť. Jednou z takýchto plodín je sója, ktorej produkcia sa za posledných 15 rokov zdvojnásobila, najmä z dôvodu rastu jej spotreby na krmivá. To je často na úkor prírodných biotopov, ako je napríklad brazílske Cerrado – rozľahlá tropická savana, ktorá je domovom 5 % svetovej biodiverzity. Hovädzí dobytok okrem toho významne prispieva k emisiám skleníkových plynov, najmä produkciou metánu, a podľa odhadov pripadá na dobytok v celosvetovom meradle 8 % našej spotreby vody. Všetky tieto tlaky sa budú ďalej zvyšovať, pretože rastie počet obyvateľstva a rastie aj dopyt po mäse, najmä v rozvíjajúcich sa ekonomikách. Čo s tým môžeme urobiť? Nuž, nie je to myslené tak radikálne, že by sme sa všetci museli stať vegetariánmi, avšak mohli by sme popremýšľať o menšej konzumácii mäsa a občas prispôbiť jedlá tak, aby do nich nebolo potrebné pridávať mäso. Napríklad prečo nepridať do omáčky na špagety čerstvé paradajky a hriby namiesto balíčku mletého mäsa? A predovšetkým, neplýtvajte mäsom. Vyhadzovať mäso znamená vyhodiť do odpadkov všetku tú drahocennú energiu a vodu, ktorá bola vynaložená na jeho výrobu.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Nerastné suroviny

Nerasty sú všade okolo nás. Sú v šperkoch, ktorými sa zdobíme, v posteliach, v ktorých spíme a v mobilných telefónoch, ktoré nosíme vo vreckách. Ťažba nerastov však môže prebiehať na úkor ľudí (vykorisťovaním pracovníkov), ako aj životného prostredia (napríklad prostredníctvom znečistenia zdrojov vody). Našou úlohou pri znižovaní negatívneho dopadu ťažby nerastov na životné prostredie je nakupovať eticky a nahradzovať len tie výrobky, ktoré skutočne potrebujeme.



Mobilný telefón

Vedeli ste, že váš starý mobilný telefón má stále svoju cenu?

Technológie mobilných telefónov sa menia veľmi rýchlo. Na Vianoce dostanete nový mobilný telefón a do leta je zastaraný. A pri toľkých nových modeloch na trhu je výmena telefónu každých pár rokov lákavá. A faktom je, že veľa ľudí to aj tak robí: približne 750 miliónov majiteľov mobilných telefónov v Európe vymieňa svoj mobilný telefón v priemere každých 18 mesiacov. Tým sú mobilné telefóny jedinečné: žiadna iná kategória elektronických zariadení nemá takú vysokú frekvenciu výmeny. Čo spôsobuje taký vysoký obrat a je to vôbec udržateľné? Samozrejme, že občas si treba kúpiť nový telefón, pretože ten starý je poškodený alebo nefunguje, ale často sa stáva, že si chceme kúpiť len najnovšiu technológiu. Skôr, ako sa poponáhľate do predajne po nový model, zamyslite sa nad zdrojmi, ktoré sa spotrebovali pri jeho výrobe a zvážte, či by váš starý telefón nevydržal ešte ďalší rok. Nové telefóny obsahujú drahé kovy, vrátane zlata, mede, striebra a platiny, ako aj mnoho vzácnych nerastných surovín. Ak sa predsa rozhodnete kúpiť si nový model, starý telefón zlikvidujte zodpovedne – darujte ho, predajte ho, alebo dajte recyklovať. Nenechajte ho len tak ležať v zásuvke.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Budík

Desí vás počet batérií, ktoré spotrebujete?

Batérie sa stali nevyhnutnými pre náš moderný spôsob života. Ale ich výroba, používanie a likvidácia ovplyvňujú životné prostredie, takže musíme nájsť spôsoby, ako ich využívať efektívnejšie. Ortuť, olovo a kadmium, ktoré sa nachádzajú v batériách, môžu pri odložení na skládku skončiť v pôde a spaľovanie len zvyšuje emisie skleníkových plynov. Všetky batérie možno recyklovať. Či už štandardné z budíka alebo špeciálne z mobilného telefónu, fotoaparátu alebo hodínok. Tisíciky ton kovov, ktoré sa získajú pri tomto procese, sa môžu vrátiť späť do výroby nových batérií. Nedávno bola prijatá európska smernica podporujúca recykláciu batérií, takže by ste už mohli na miestach, ako je napríklad miestny supermarket, objaviť špeciálne koše, do ktorých môžete použité batérie zodpovedne a bezpečne vyhodiť. Nakupovaním nabíjateľných batérií taktiež z dlhodobého hľadiska šetríte peniaze.



Plechovky v chladničke

Kam sa podeje všetok hliník?

Existuje dobrý dôvod, prečo nájdeme hliník v takom množstve predmetov každodennej spotreby, od nápojov k diskom CD, rámom bicyklov a hodinkám. Hliník nie je len najbežnejším kovom na Zemi, je tiež jedným z najefektívnejších. Má nízku hmotnosť, je trvanlivý, odolný a ľahko recyklovateľný. V skutočnosti výroba výrobku z odpadového hliníka vyžaduje o 95 % menej energie ako jeho výroba z nepoužitých surovín. Hliník je jedným z najviac recyklovaných materiálov v Európe, takže dbajte na to, aby ste recyklovali všetko, čo môžete, nielen samozrejme predmety, ako plechovky z jedla a nápojov, ale aj predmety, ako sú počítače, umývačky riadu a mobilné telefóny, ktoré budú takmer určite obsahovať nejaký hliník.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Drevo/lesy

Drevo je základná surovina mnohých výrobkov, ktoré považujeme za samozrejmosť – od postele cez knihy až po lavičky v parku. Výrub lesov však má vážne environmentálne a sociálne následky. Ak však nakupujeme drevo len z udržateľných zdrojov, môžeme mať čisté svedomie.



Pohovka

Má kvalita vášho obľúbeného kresla negatívny dopad na planétu?

Áno, má. Mnohé výrobky vyzerajú lacno – preto si ich kupujeme a nebojíme sa ich o niekoľko rokov vyhodiť, keď sa zlomia alebo keď sa nám prestanú páčiť. Nie je to správne využívanie zdrojov. Mnohé zdroje boli dlho veľmi lacné, lebo sme predpokladali, že ich je veľké množstvo, alebo že minimálne nie sú ohrozené. Ale ich cena neodzrkadľuje ich skutočnú hodnotu či budúci nedostatok. Výroba nábytku spotrebúva mnoho zdrojov. Takže keď si budete kupovať niečo nové, zamyslite sa nad tým, ako dlho to vydrží. Zvážte, či je vaše kreslo dobre vyrobené a či sa vám za dva roky stále bude páčiť, keď sa móda zmení. Pravdepodobne sa budete menej prikláňať k tomu, že sa ho zbavíte, ak ste si zakúpili výrobok, ktorý je vyrobený tak, aby vydržal. A ak sa veci poškodia, prečo ich neopraviť, namiesto kupovania náhradných? Je tomu tak preto, že sme zostali uzavretí v návykoch vytvorených v čase, keď sme boli povzbudzovaní k spotrebe, pred tým, ako boli ohrozené zdroje a ekosystémy. Rozbitý nábytok je možné opraviť ľahšie, ako si myslíte. A zvážte opätovnú použiteľnosť a recyklovateľnosť všetkých materiálov. Drevený masív je možné znovu úplne použiť, recyklovať či spáliť, a dokonca aj keď bude vyvezený na smetisko, bude stále plne odbúrateľný.



Papierové vreckovky

Čo by sa stalo, ak by lesy zmizli rovnako rýchlo ako vaše papierové vreckovky?

Hoci papierové výrobky na jedno použitie sa môžu vyrábať z recyklovaného papiera, mnohé sa stále vyrábajú z primárneho vlákna, t. j. zo stromov spílených na výrobu papiera. Snažte sa tam, kde to bude možné, nakupovať výrobky z recyklovaných vlákien, keďže ich výroba spotrebúva omnoho menej energie, a tým šetrí stromy. Ak nie sú k dispozícii plne recyklované výrobky, skúste sa zamerať na výrobky označené logom FSC (Rada pre dohľad nad lesným hospodárstvom) alebo PEFC (Program pre vzájomné uznávanie lesných certifikačných schém), ktorý je zárukou, že určité percento primárnych vlákien vo výrobku pochádza zo správne obhospodarovateľných lesov. Ďalšou spoľahlivou zárukou, že si kupujete správny výrobok, je Európska environmentálna značka, ktorú spoznáte podľa kvetinového loga.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Posteľ

Tretinu svojho života strávite v posteli, ale viete odkiaľ pochádza drevo?

Samozrejme, nie všetky posteľe sú vyrobené z dreva. Taktiež môžu byť vyrobené z kovu či syntetických materiálov (hľadajte napríklad recyklovanú oceľ). Drevo má ale dve obrovské výhody: je obnoviteľným a rozložiteľným zdrojom a jeho produkcia spôsobuje menej emisií skleníkových plynov ako produkcia alternatívnych materiálov. Ale to nevyhnutne nerobí drevenú posteľ prirodzene udržateľnou. Všetky tesárske, drevené a papierové výrobky, ktoré nakupujeme, začínajú svoj život v lese. A hoci mnoho dreva pochádza z dobre riadených lesov, nie je tomu tak vždy. Nezákonná ťažba dreva je stále veľkým problémom a významným spôsobom prispieva k emisiám uhlíka, vysídľovaniu komunít a ničeniu prirodzených životných prostredí. Ako si môžete overiť, že si vyberáte niečo, čo bolo vyrobené udržateľným spôsobom, bez spôsobenia ujmy ľuďom alebo zvieratám? Hľadajte pri kúpe drevených výrobkov logá FSC (Rada pre hospodárenie v lesoch) alebo PEFC (Program pre podporu lesnej certifikácie), ktoré potvrdzujú, že drevo pochádza z dobre spravovaných lesov. Alebo prečo si nekúpite nábytok z druhej ruky? Takýmto spôsobom ušetríte aj peniaze – a vyhnete sa environmentálnym nočným morám!



Kuchynské utierky (rolka)

Znamená vyčistenie vždy spotrebovanie?

Rolka kuchynského papiera je užitočný a univerzálny výrobok a nie je prekvapením, že ho používame stále viac a viac. Hrubší kuchynský papier môže byť mierne drahší, ale nebudete ho potrebovať tak veľa. Zamyslite sa nad tým, ako sa daný výrobok vyrába. Niektoré výrobky majú environmentálnu značku EÚ, čo znamená, že boli vyrobené s minimálnym dopadom na životné prostredie. A keď ich odhodíte, pamätajte, že ich môže kompostovať, ak neboli vystavené škodlivým chemikáliám.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Biodiverzita

Biodiverzita znamená bohatú rozmanitosť foriem života na našej planéte. Čím je biodiverzita v ekosystéme väčšia, tým je zdravší, a tým je vyššia pravdepodobnosť prežitia druhov v ňom. Na biodiverzitu sme odkázaní z dôvodov zabezpečenia mnohých tovarov a služieb – potravín, vody, úrodnosti pôdy a uskladnenia uhlíka. Jej bohatstvo je zdrojom potešenia – a pohody. Avšak keď budeme výrubom lesov alebo nadmerným rybolovom v moriach prírodu drancovať kvôli získaniu krátkodobej výhody, bude to znamenať dlhodobé zaťaženie spoločnosti. V záujme zachovania biodiverzity musíme chrániť prírodu a vyberať si výrobky a služby, ktoré sú najmenej škodlivé a znečisťujúce.



Bylinky

Ako možno pestovať bylinky bez záhradky?

Správne bylinky v jedle môžu významne ovplyvniť rozdiel medzi dobrým a vynikajúcim jedlom. Balené bylinky bývajú zvyčajne v obchode dosť drahé a veľmi často sa stáva, že podľa receptu minieme z balenia len malé množstvo a zvyšok vyhodíme. Ak to platí všeobecne, prečo si potom nezaložiť vlastnú bylinkovú záhradku? Pestovanie vlastných byliniek je fantastický spôsob šetrenia zdrojov. Predstavte si všetku tú energiu spotrebovanú na sušenie, balenie a prepravu byliniek – ide o energiu, ktorá sa dá ušetriť pestovaním vlastných byliniek. Nemusíte mať záhradku, aby ste si mohli dopestovať vlastné bylinky. Slnečné okenné parapety sú ideálnym miestom na pestovanie pažítiky, mäty, bazalky, petržlenu, šalvie a tymianu (ani sa nezmieňujeme o koreniach, baby paradajkách a čili papričkách). Len sa nezabudnite o tieto rastlinky starať. Častým strihaním, používaním, prípadne, ak je to možné, zasadením do kompostu bez rašeliny, posilníte ich rast. Skôr než si to uvedomíte, budete môcť pridať svoje vlastné, doma vypestované bylinky do vašej domácej omáčky z pasírovaných paradajok!



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Systém zeleninovej škatule

Môžem dostať zdravé potraviny priamo ku dverám?

Ak považujete nákupy potravín za otravnú vec, určite vás poteší skutočnosť, že donáška potravín je oveľa „zelenší“ spôsob naplnenia vašej chladničky. Nielen supermarkety ponúkajú donáškovú službu, ale stále viac a viac miestnych obchodníkov pracuje s tzv. systémom zeleninovej škatule, čo znamená, že vám ovocie a zeleninu doručia až ku dverám. Takýto systém má veľa výhod. Podporíte miestnych pestovateľov, zredukujete počet kilometrov najazdených za nákupom; inak povedané, nemusíte nikam jazdiť, vďaka čomu nebudete znečisťovať ovzdušie emisiami uhlíka a potraviny budú zaručene čerstvé. Ak sa chcete presvedčiť, že je váš systém čo najekologickejší, skontrolujte, či váš dodávateľ predáva produkty miestnej produkcie a ponúka sezónne ovocie a zeleninu, prípadne sa poobhliadnite za takým systémom, ktorý vám poskytne informácie o produktoch a lehotách dodávky. Skúste nájsť také systémy, ktoré ponúkajú zeleninu z organickej produkcie, pretože organické výrobné metódy využívajú menšie množstvo chemických prostriedkov a vyžadujú si menej hnojív. Škatuľové systémy vám taktiež poskytnú recepty k dodávaným surovinám, nakoľko konzumácia väčšieho množstva zeleniny a menšieho množstva mäsa znamená víťazstvo tak pre efektivitu využívania zdrojov, ako aj pre vaše vlastné zdravie. Nakoniec, ak sa chystáte vyskúšať systém zeleninovej škatule prvýkrát, začnite menšou škatuľou, aby ste nemuseli žiadne jedlo vyhodiť.



Rastliny

Dokážu rastliny eliminovať nepríjemné vône?

Izbové rastliny sú vynikajúcim spôsob, ako do vášho domova vniesť prírodu. Vedeli ste, že fungujú ako prírodné filtre vzduchu a môžu taktiež udržať prechladnutie pod kontrolou? Rastliny podľa výskumu agentúry NASA odstránia za 24 hodín až 87% prchavých organických zlúčenín, ktoré sa nachádzajú v umelých vláknach, plastových taškách, farbách, atramentoch a cigaretovom dyme. Rastliny presúvajú toxíny do pôdy, kde ich mikroflóra pretvára na živiny pre danú rastlinu. Takže namiesto zvyšovania znečistenia vášho domova prostredníctvom používania chemických osviežovačov vzduchu, ktoré skôr maskujú, než rozptyľujú nepríjemné zápachy, si vyberte izbové rastliny čistiace vzduch. Zároveň počas dňa absorbujú oxid uhličitý a uvoľňujú kyslík, opačne ako my pri dýchaní. To znamená, že zvyšujú koncentrácie kyslíka v miestnosti. A nielen to. Tým, že do vzduchu uvoľňujú väčšinu vody, ktorú vstrebajú, vytvárajú vlhkosť, ktorá v interiérovom prostredí pomáha redukovať kašeľ, nachladenia, bolesti hrdla a suchú pokožku. Izbové rastliny vyberajte podľa svetelných a ostatných podmienok pestovania a zalievajte ich len vtedy, keď je pôda na povrchu suchá, a pokým nebudú drenážne otvory vlhké.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Kvety

Ako ďaleko museli kvety cestovať, aby sa dostali až sem?

Kvety sú úžasný prirodzený spôsob osvieženia domova, ale často môžu mať aj veľký vplyv na životné prostredie. Množstvo kvetov, ktoré sa každoročne predajú v Európe, je importovaných z krajín trpiacich nedostatkom vody a práve dovážané kvety tento vzácny zdroj spotrebúvajú na svoj rast. Samozrejme, že pestovateľský priemysel prináša zisky, ktoré sú na rozvoj týchto krajín potrebné, ale stále je diskutabilné, či by sme v oblastiach sveta s nedostatkom vody nemali pestovať skôr potraviny ako kvety. Okrem toho kvety a rastliny dovezené z Afriky sa musia prepravovať na dlhé vzdialenosti letecky a často sú dopestované použitím škodlivých hnojív a pesticídov. Vo všeobecnosti by bolo lepšie, pokúsiť sa kupovať organicky alebo miestne dopestované kvety. Ak si kupujete dovezené kvety, vyberte si tie s certifikátom Fairtrade, čo znamená, že dodávatelia sa o svojich pracovníkov starajú férovo a získané prostriedky investujú do sociálnych a ekologických projektov. Kupujte si sezónne kvety. Tak si budete môcť byť istí, že neboli dopestované v umelých podmienkach v skleníkoch s využitím veľkého množstva energie. A prečo si neskúsiť dopestovať svoje vlastné kvety? Nielenže rozžiaria vašu záhradku, ale budú priťahovať aj včely a motýle.



Posteľná bielizeň

Používajú sa pri výrobe bavlnenej posteľnej bielizne pesticídy?

Bavlna je obrovský obchod. Na svete je 30 miliónov pestovateľov bavlny a bavlna pokrýva 2,4% poľnohospodárskej pôdy sveta. Ale vedeli ste, že pestovanie bavlny predstavuje 50% celkového využitia chemických pesticídov použitých v poľnohospodárstve? My všetci potrebujeme posteľnú bielizeň, ale existujú spôsoby ako sa presvedčiť, či bielizeň, ktorú si kúpite, má minimálny dopad na životné prostredie. Organická výroba zachováva alebo dokonca zlepšuje úrodnosť pôdy a udržiava povrchovú vodu a rieky čisté bez syntetických chemikálií. Veľké množstvo vody sa spotrebuje aj pri výrobe bavlny. Ak je na výrobu jedného trička potrebných 2 700 litrov, premýšľajte, koľko je ich potrebných na výrobu vašej posteľnej bielizne! Pokúste sa, aby vám vaša posteľná bielizeň vydržala čo najdlhšie, a keď sa jej už budete chcieť zbaviť, recyklujte ju. Keď si budete chcieť kúpiť novú posteľnú bielizeň, kupujte len textilie dlhodobejšej trvanlivosti – lacné textilie sa často rýchlo opotrebovávajú a bude ich treba čoskoro vyhodiť. Mali by ste zvážiť aj sociálny dopad bavlny, ktorú si kupujete. Označenia Fair-trade zaručujú, že bavlna bola dopestovaná podľa etických a ekologických štandardov.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Telové mlieko

Čo by si o vašom telovom mlieku pomyslel orangutan?

Nie sú to len chemické látky v mydle a sprchovacích šampónoch, ktoré majú dopad na životné prostredie. Vedeli ste napríklad, že váš výber sprchovacieho šampónu alebo telového mlieka by mohol mať priamy vplyv na odlesňovanie na opačnej strane zemegule? Palmový olej sa používa vo veľkom množstve produktov – od kozmetiky až po potraviny – z dôvodu, aby boli krémovejšie, avšak olejové palmy rastú len v tropických krajinách ako Malajzia a Indonézia.

Rastúci dopyt po palmovom oleji znamená, že aby sa získal priestor pre nové plantáže olejovej palmy, odlesňujú sa veľké oblasti dažďového pralesa a odvodňujú sa rozsiahle oblasti rašelinísk. Nielenže to ovplyvňuje klimatické zmeny, ale urýchľuje to deštrukciu prirodzeného životného prostredia ohrozených druhov zvierat, napr. orangutanov a sumatranských tigrov, a vysídľovanie miestnych obyvateľov, ktorí sú závislí na zdrojoch potravy a ochrane, ktoré prales poskytoval. Súčasné zákony o označovaní produktov umožňujú výrobcovi viesť palmový olej ako „rastlinný olej“ bez toho, aby museli na balení uviesť obsah palmového oleja. Keď nakupujete, hľadajte palmový olej, ktorý je certifikovaný, že je z udržateľného zdroja. Môžete tak prispieť k narušeniu spojenia medzi výrobou palmového oleja a odlesňovaním a zvýšiť tak tlak na spoločnosti, aby sa zaviazali k trvalo udržateľnej produkcii palmového oleja.



Káva

Chcelo by sa vám na raňajky vypiť 140 litrov vody?

Pre väčšinu z nás je ranná šálka kávy alebo čaju súčasťou každodennej rutiny, avšak oba tieto produkty silno závisia od zdroja. Energia a voda sú potrebné na každom stupni dodávateľského reťazca, od produkcie a prepravy až po spracovanie a konzumáciu a do tejto rovnice môžeme pridať ešte mlieko a cukor. Dodávatelia kávy a čaju začínajú klásť oveľa väčší dôraz na to, aby dokázali dlhodobo udržať produkciu kávy a hľadajú rôzne programy udržateľnosti (napr. Rainforest Alliance, Fairtrade a Utz Certified), aby zákazníkom poskytli dôkaz o správnosti svojich postupov. Tieto programy sa líšia, ale ich podstatou sú rovnaké zásady: stanovenie štandardov spoločenskej, environmentálnej a ekonomickej udržateľnosti pre produkciu čaju a kávy. Vždy, keď je to možné, si vyberajte produkty, ktoré sú označené ich logom; vtedy si môžete byť istí, že daný produkt bol vyrobený v súlade s týmito štandardmi. A ešte jedna drobná vec: ak si kávu v prenosnom hrnčeku kupujete pravidelne, skúste si na ňu priniesť hrnček vlastný.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Čistiace prípravky

Aké čisté sú vaše čistiace prípravky?

Kľúčovým indikátorom udržateľnosti produktu je jeho častá obmena. Čistiace prípravky sú dobrým príkladom, ako optimalizovať využívanie zdrojov. Veľa typov čistiacich prípravkov, od detergentov po čističe okien, sa teraz dodáva v koncentrovanej forme, čo znamená, že menšie množstvo prípravku zabezpečí rovnaký výsledok ako nekonzentrovaná alternatíva. Na menšie fľaše koncentrátov sa použije menej plastu a tým pádom stačí menej paliva na dodanie prípravku a pre vás to znamená po použití menej obalového materiálu na recykláciu. Kľúčom pri používaní koncentrovaných prípravkov je ich používanie v správnom množstve. Vždy si pozorne prečítajte štítok na obale, pretože inak môže vaša snaha voči snahe výrobcu na zlepšenie efektívnejšieho využívania zdrojov pôsobiť kontraproduktívne.



Ryby

Znamená trvalo udržateľný rybolov to, že môžete jesť ryby po celý zvyšok života?

Starý slovný obrat, že v mori je obrovské množstvo rýb, sa v súčasnosti stáva čoraz viac diskutovanejším. Áno, ryby predstavujú všeobecný zdroj, ale sú zároveň zdrojom, ktorý sa nám nedarí spravovať tak, aby zostal udržateľný. Veľké oblasti európskych vôd sú z viac ako 70 % zdecimovaných nadmerným výlovom. Európska únia nedávno reformovala svoju rybársku politiku, aby sa stavy dostali späť na udržateľné úrovne. Medzitým my spotrebitelia môžeme svojou troškou pomôcť obnove stavov. Pri nakupovaní rýb hľadajte označenia ako MSC (Rada pre správu morí), ktoré označuje, že ryba bola vylovená v oblasti udržateľného rybolovu. Prečo si z času na čas nepochutnať na nejakej inej rybke? Najobľúbenejšie druhy, ako napríklad treska, treska škvrnitá, krevety a tuniak (a predovšetkým tuniak modroplutvý), sú jednými z najviac nadmerne lovených a ich stavy sa musia obnoviť. Alternatívne biele ryby, ako napríklad treska pestrá a treska tmavá, chutia rovnako ako treska a treska škvrnitá a často sú lacnejšie. Alebo vyskúšajte ryby z certifikovaných organických rybích fariem: v súčasnosti sú dostupné z organických fariem len lososy a pstruhy, ale čoskoro budú dostupné aj ostatné druhy, ako napríklad treska, platéza a morský ostriež.



Med

Vedeli ste, že naše životy sú v rukách (nôžkach) včiel?

Stojí to veľa úsilia, energie a času, pokým sa vyrobí všetky potraviny, ktoré si každý týždeň vkladáme do nákupných vozíkov. Za veľkú časť tohto úsilia musíme poďakovať včelám. Včely nielen produkujú med. Ešte dôležitejšia je ich úloha opelovačov. V skutočnosti až 80 % poľnohospodárskych plodín závisí od opelovania hmyzom. Včelie populácie sú v mnohých krajinách v úpadku z dôvodu kombinácie znečistenia životného prostredia, poľnohospodárskych pesticídov, chorôb a zmeny ich prirodzeného prostredia. Včeliu populáciu môžete podporiť vytvorením prostredia vhodného pre opelovačov vo vašej záhrade. Na to sa hodí väčšina druhov ruží, mäty, hrášku a astier. A ak chcete vykonať skutočne niečo zásadné, prečo sa nestanete včelárom? Je to jednoduchšie, ako to vyzerá, a nepotrebujete drahé vybavenie – väčšinu toho, čo potrebujete, si môžete vyrobiť sami.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Odpady

Ak plytváme čímkoľvek, plytváme každým zdrojom, ktorý sa podieľal na jeho životnosti – od výroby až po likvidáciu. Zamyslite sa nad celkovým ekologickým dopadom premrhaných zdrojov a nabudúce, keď budete niečo vyhadzovať, dvakrát si to rozmyslite.



Nápoje

Ak je plytvanie jedlom zlé, čo potom plytvanie nápojmi?

Nevyhadzujeme len jedlo – zamyslite sa nad nápojmi, ktoré každý deň vylejete do odpadu. Vždy, keď vylejete nápoj, neplytváte len samotnou tekutinou: plytváte vodou a energiou, ktorá sa použila na pestovanie plodín, spracovanie nápoja, čistenie továrne a spracovanie vyliateho nápoja v kanalizačných čistiarňach. Rovnako ako pri jedle, existuje jednoduchý spôsob, ktorým môžete znížiť množstvo nápojov, ktoré vyplytváte. Pripravujte si len to, čo pravdepodobne vypijete, pretože: nápoje ako čaj a káva pri svojej výrobe spotrebujú veľa zdrojov. Kupujte radšej koncentrované nápoje, ktoré používajú rovnaké balenie, ktoré ale vydrží dlhšie, ako nekoncentrované produkty, a skúste lepšie využiť produkty, ktoré už nie sú úplne čerstvé – prečo napríklad nepridáte zvyšné červené víno do omáčky spolu s pomletými paradajkami a vašimi domácimi bylinkami?



Košík na ovocie

Ako ďaleko cestoval tento ananás, aby sa ocitol vo vašom košíku na ovocie?

Odporúčajú nám jesť denne päť porcií ovocia a zeleniny, ale výber nakupovaného ovocia môže vyvolať etické problémy. Veľa organizácií stále nemá jasno, čo nám poradiť. V konečnom dôsledku vzdialenosť, ktorú ovocie a zelenina absolvujú, zväčša oveľa menej, ako si myslíme. Prekonávaná vzdialenosť zo zeme pôvodu k spotrebiteľovi sa často považuje za hlavný vplyv na životné prostredie. Je samozrejmé, že letecká preprava ovocia a zeleniny prispieva k emisiám uhlíka. V určitých ročných obdobiach však má dovážané ovocie menší vplyv než ovocie pestované doma (napríklad v skleníkoch). A nakoniec, všetci musíme konzumovať viac ovocia a zeleniny, vo všeobecnosti má ovocie nižší dopad na životné prostredie ako ostatné potraviny, napríklad mliečne výrobky, cestoviny a mäso. O ovocie si preto netreba robiť starosti, ale ak môžete, vyberte si miestne sezónne ovocie, v ideálnom prípade z biofarmy. Hľadajte aj štítky s označením Fairtrade alebo Rainforest Alliance. Je to záruka, že výrobky boli vypestované podľa prísnych etických a environmentálnych noriem.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Zhnité paradajky

Musíte staré paradajky vyhadzovať do koša?

Vyhadzovanie potravín do koša nie je udržateľné. Myslite na zdroje, ktoré sú potrebné na pestovanie plodín, balenie, prepravu a uskladnenie potravín, ktoré skončia vo vašej chladničke, a zamyslite sa, koľko energie a vody sa premrhá, ak skončia v koši. Európania každý rok vyhodia milióny ton potravín, pričom veľká časť z nich je stále vhodná na konzumáciu. Štúdie zo Švédska a Veľkej Británie odhadujú, že domácnosti vyhodia približne štvrtinu potravín, ktoré nakúpia – a možno ešte viac. Veľká časť týchto potravín je stále vhodná na konzumáciu. Keby sme ich zjedli, zníženie uhlíkových emisií by bolo rovnaké, ako keby bolo na cestách o jedno auto zo štyroch menej! Svojou trochou môžete aj vy veľmi jednoducho prispieť k zamedzovaniu plytvania potravinami. Ak sú paradajky príliš mäkké na konzumáciu v surovom stave, prečo ich nepoužiť do omáčky alebo polievky? Nebude potom treba kupovať pohár zavárannej priemyselne spracovanej omáčky, takže ušetríte peniaze a pomôžete aj životnému prostrediu. A nielen to: bude lepšie chutiť a bude oveľa zdravšia.



Šupky/škrupiny z vajec

Kde skočia vaše šupky zo zeleniny?

Šupky a škrupiny z vajec sa ideálne hodia do kompostovacej nádoby a neskôr ako kompost na zlepšenie kvality pôdy vo vašej záhrade. Rovnako „zelený“ spôsob využívania nevyhnutného kuchynského odpadu je vytvorenie farmy na červíky. Svoju vlastnú farmu na červíky si môžete vytvoriť pomocou starého odpadkového koša alebo kartónovej škatule. V niektorých oblastiach miestne úrady zabezpečujú zber kuchynského odpadu na kompost vo veľkom, alebo ho posielajú na anaeróbne spracovanie, pri ktorom chrobáky potraviny rozložia a vyrobia z nich bioplyn, ktorý sa môže využiť na kúrenie a výrobu elektriny. Na tento spôsob spracovania používajte výlučne zodpovedajúci druh odpadu, pretože v opačnom prípade riskujete kontamináciu baliacim odpadom.



Jedálny lístok na týždeň v chladničke

Viete ako nakupovať, aby ste ušetrili?

Každý rok vyhodíme obrovské množstvo potravín, ktoré si kúpime, a veľká časť z týchto potravín sa dá stále bez problémov konzumovať. Jedným z najlepších spôsobov zníženia množstva vyhadzovaného jedla je naplánovať si, čo budete jesť. Predtým, ako pôjdete do obchodu, si najskôr skontrolujte, ktoré potraviny už máte, aby ste predišli riziku zdvojených nákupov. Ďalej si urobte zoznam jedál a prísad, ktoré plánujete počas týždňa pripravovať. To vám zaručí, že kúpite len to, čo budete potrebovať. A ak varíte pre rodinu, nech vám ostatní so zoznamom pomôžu. Takto dostanú jedlo podľa vlastného výberu a celá rodina sa môže zamyslieť nad dôležitou otázkou plytvania jedlom.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Balené jablká

Treba jablká osobitne baliť?

Väčšina ovocia sa dodáva vo svojom prirodzenom obale, takže nie je takmer potrebné pridávať ďalšie. Ak máte na výber, či si kúpite balenie jablák alebo voľne položené jablká, zvážte dodatočné zdroje, ktoré boli použité na výrobu, prepravu a likvidáciu tohto balenia. Pri balenom ovocí možno zistíte, že ste si kúpili viac ako potrebujete, a neskonsumovaný zvyšok nakoniec vyhodíte do koša, čo výrazne zvyšuje environmentálny dopad jablka. Napriek tomu je konzumovanie väčšieho množstva ovocia skvelý nápad: nielen, že je zdravé, ale vo všeobecnosti má nižší dopad na životné prostredie ako ostatné potraviny, ako sú mliečne výrobky a mäso.



Nádoba na kompost

Premeňte odpad z potravín na čierne zlato

Štúdie dokazujú, že v Európe sa každoročne vyplytvá 90 miliónov ton potravín, do čoho sa nezahŕňa poľnohospodárstvo a rybolov. Myslite na následky – všetka táto energia a zdroje využité na vypestovanie, skladovanie, prepravu a likvidáciu jedla, ktoré skončia v odpadkovom koši. Kompostovanie potravinového odpadu môže pomôcť zmierniť škody.

Potravinový odpad sa vo vzduchu rozkladá a produkuje bohatý kompost, ktorý napomáha rastu rastlín a zníži potrebu vody, hnojív a pesticídov. Kompost zlepšuje štruktúru pôdy a obsah živín v nej, čo jej umožňuje zadržať viac vody. Úrodná pôda je vďaka komplexnému potravinovému reťazcu, ktorú podporuje, taktiež vhodnejšia pre boj proti škodcom a chorobám rastlín. Naproti tomu k potravinovému odpadu odoslanému na skládku nemá prístup vzduch a tento odpad produkuje metán – silný skleníkový plyn. Ak sa rovnaký odpad kompostuje, nevytvorí sa takmer žiadny metán.

Ak kompostujete v domácnosti, budete vyrábať trvalú zásobu skvelého prostriedku na vylepšenie kvality pôdy pre záhradu a pre domáce rastliny. Obecné zbory potravinového odpadu môžu navyše bezpečne zaobchádzať s potravinovým odpadom v centralizovaných systémoch recyklácie ako je kompostovanie či anaeróbny rozklad.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Sklené fľaše a poháre

Chcete vedieť, prečo je sklo prvotriedny materiál?

Používa sa už asi 5 000 rokov, ale stále neexistuje ani jedna známka, že sklo by vyšlo z módy – a má to dobrý dôvod. Je na 100 % znovu použiteľné a donekonečna recyklovateľné. Ak je to možné, kupujte nápoje v znovu použiteľných fľašiach: sklenené fľaše je možné bezpečne znovu používať, pretože nestrácajú svoje vlastnosti a ľahko sa čistia. Ak vo vašej oblasti existujú programy zálohovania fliaš, využite ich, získate malú náhradu za vrátenie niektorých prázdnych sklenených fliaš do obchodu. Potom sa vrátia výrobcovi, ktorých ich môže znovu použiť, a vy zaplatíte len za nápoj, nie za balenie. Prípadne sklenené fľaše a poháre znovu použite ako nádoby na nápoje, sviečky alebo držiaky ceruziek, alebo ak máte kreatívnu náladu, vyrobte z nich štýlový vešiak, lampu alebo svietnik zo sklenených fliaš. Prípadne dajte svoje staré poháre a fľaše niekomu inému, kto ich môže použiť. Ak zasielate sklo na recykláciu, myslite na emisie skleníkových plynov, ktoré pomáhate znížiť: energia ušetrená recykláciou jednej fľaše môže napájať televízor 20 minút.



Pokazený počítač

Skrytý poklad vo vašej domácnosti

Vedeli ste, že dosky plošných spojov v počítačoch a mobilných telefónoch obsahujú cenné kovy, vrátane striebra a zlata? Alebo že zatiaľ čo ťažobné spoločnosti musia presunúť tonu rudy, aby vyťažili gram zlata, rovnaké množstvo je možné získať zo 41 starých mobilných telefónov? Popri tom sa na výrobu počítačov, mobilných telefónov a ostatných elektronických zariadení použije každý rok 7 500 ton striebra. Ostatné kovy, ktoré sa nachádzajú v elektronických výrobkoch, sú taktiež do vysokej miery recyklovateľné. Hliník je možné jednoducho roztaviť a znovu odliat za pomoci len 5 % energie, ktorá je potrebná na jeho výrobu zo suroviny (bauxitu). A oceľ je možné recyklovať a pretvoriť na výrobu mostov, železničných koľají, automobilov a bicyklov, ako aj papierových sponiek či plechoviek na potraviny. Cenných kovov je nedostatok a ťažba poškodzuje životné prostredie. Napriek tomu staré zariadenia odhadzujeme bez premýšľania. Takýto elektrický a elektronický odpad („e-odpad“) je jedným z najrýchlejšie rastúcich druhov odpadu v Európe, zaznamenávajúci každý rok rast o 3 – 5 %. Ak máte starý televízor, telefón či počítač, ktorý je stále funkčný, prečo ho nedarovať či prediť, aby ste predĺžili dobu jeho využitia? To pomôže znížiť dopyt po ťažbe surovín, čím sa ušetrí prírodné zdroje. Ak už nefunguje, nájdite miestnu spoločnosť, ktorá opravuje staré zariadenia. To pomáha vytvárať v obežnom hospodárstve pracovné príležitosti a zaisťuje dostupnosť cenovo prístupných zariadení. Napriek snahám EÚ na zvýšenie podielov zberu a recyklácie sa stále veľké množstvá e-odpadu prepravujú do zahraničia (nelegálne) – do Afriky či Ázie, – kde miestni obyvatelia, vrátane detí, ručne rozoberajú súčiastky, aby získali odpadové kovy a spálili zvyšok, čím vypúšťajú toxické výpary a kontaminujú potraviny, pôdu a povrchovú vodu. Nabudúce, keď budete musieť zahodiť e-odpad, dbajte na to, aby ste ho odovzdali na príslušnom zbernom mieste – a prečo sa nespýtate na vašom miestnom úrade, ako vlastne zaobchádza s e-odpadom, ktorý vyzbiera?



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Otvorená plechovka s farbou

Toto nie je spôsob, ako vyraziť na ťah mestom

Staré farby, nátery, batérie a väčšina odpadu z činnosti domácich majstrov je nebezpečná a musí sa starostlivo likvidovať, aby sa predišlo znečisteniu. Keď kupujete nové farby a nátery, hľadajte európsku ekoznačku a vyhnite sa nákupu výrobkov s výstražným varovaním na etikete (vo väčšine krajín sa jedná o čierny symbol v oranžovom či žltom štvorci s popisom rizika). A taktiež nenakupujte priveľa, mnoho farieb, ktoré ľudia nakúpia, sa nikdy nepoužije a skončí ako problémový odpad. „Prírodné“ alebo „úplne prírodné“ farby, mliečne farby a bielidlá často obsahujú menej škodlivé látky ako bežné farby a niektorí výrobcovia dokonca ponúkajú recyklovanú farbu. Ak vám zostane zvyšok nechcenej farby, doneste ju do miestneho recyklačného závodu. Tak ako batérie, všetky sa dajú recyklovať. Tisíce ton kovov, ktoré sa získajú pri tomto procese, sa môžu vrátiť späť do výroby nových batérií. Inak môžu ortuť, olovo a kadmium, ktoré sa nachádzajú v batériách, skončiť v pôde. Európska smernica vyzýva k väčšej recyklácii batérií, takže by ste mali nájsť špeciálne koše na bezpečnú a zodpovednú likvidáciu starých batérií na miestach, ako sú miestne supermarkety. Kúpou nabíjateľných batérií ušetríte svoje peniaze.



Pokazená žehlička

Nevyhadzujte ju, opravte ju!

Oprava pokazených či poškodených vecí môže byť jednoduchšia, ako si myslíte. Internetové fóra a návody obsahujú množstvo informácií a videoukážky o tom, ako veci opraviť. Vaši priatelia a rodina môžu taktiež vedieť pomôcť. Alebo vyhľadajte miestne kaviarne a obchody opravárov: existuje ich mnoho a nachádzajú sa nielen na frekventovaných miestach na hlavných uliciach či v nákupných centrách. Taktiež môžu existovať sociálne iniciatívy, ktoré poskytujú toľko potrebné pracovné miesta a školenia v komunite. O koľko je lepšie podporovať miestny podnik a pomáhať chrániť životné prostredie, než odhodiť takmer novú vec do odpadu?

Ak si skutočne musíte kúpiť nový výrobok, spýtajte sa obchodníka na to, čo môže opraviť, ak sa daná vec pokazí. A prečítajte si recenzie daného výrobku, aby ste sa uistili, že si vyberáte model, ktorý pravdepodobne vydrží.

Ak nie je možné daný výrobok používať na jeho pôvodný účel, môže byť možné použiť ho, aby naplnil inú potrebu. Premeňte starý kufrík na dom pre bábiky, odrežte starú bambusovú trstinu v záhrade a jej zviazaním vytvorte včelí úl a použite staré podušky, vankúše a periny na naplnenie pohovky či sedačky, ktorú prikryjete starou dekou. Buďte inovatívni a kreatívni – a ak zistíte, že máte na to talent, prečo si neotvoríte on-line obchod?



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Staré odevy

Plytvanie zdrojmi už nie je v móde!

Stalo sa vám, že ste si na pracovný pohovor kúpili oblek, a keď ste si ho chceli obliecť druhýkrát, už vám tak nesesedel? Alebo ste si kúpili šaty na zvláštnu príležitosť a nikdy ste si ich už znovu neobliekli? Odevy v zadnej časti skrine, ktoré nikdy nepoužívate, boli vyrobené z veľkého množstva surovín a energetických zdrojov. Takže keď budete najbližšie nakupovať nové oblečenie, zamyslite sa, čo všetko za ním stojí – všetka použitá voda, energia, prípadné znečistenie atď. – a položte si otázku, či ho naozaj potrebujete. Premýšľajte, koľko prostriedkov by ste mohli ušetriť lepším využívaním odevov, ktoré už máte, namiesto pravidelného nakupovania nových.

Ale prečo si nekúpiť oblečenie z druhej ruky? V obchodoch s tovarom z druhej ruky vo vašej štvrti alebo na internetových aukčných stránkach by ste mali mať možnosť nájsť mnoho takmer nových vecí za výborné ceny. Ak vlastníte kusy oblečenia, ktoré nechcete, usporiadajte s priateľmi či kolegami výmennú party a bavte sa výmenou oblečenia. Alebo darujte svoje veci prostredníctvom špecializovanej webovej platformy či charite. Nedávna štúdia z Veľkej Británie zistila, že keby sme len 10% peňazí, ktoré míňame na nákup nového šatstva, minuli na požičanie najmodernejších oblekov a šiat, každý rok by sme ušetrili 1,7 milióna ton oxidu uhličitého. Prečo nezvážite túto možnosť, keď nabudúce dostanete pozvánku na zvláštnu príležitosť?



Odpadkový kôš (ostatný odpad)

Koľko váži váš náklad?

V priemere len 40% odpadu z domácností v Európe sa znovu použije a recykluje a v niektorých krajinách smeruje na skládky viac ako 80%. To je šialené: plníme odpadkové koše materiálmi, ktoré majú stále hodnotu, čím mrháme peniazmi, energiou a prírodnými zdrojmi – vodou, kovmi, nerastmi, pôdou a rastlinami, – ktoré sa v prvom rade používajú na výrobu daných vecí. Každý jedinec v Európe aktuálne produkuje v priemere približne pol tony komunálneho odpadu, a to je veľmi veľa premrhaného materiálu. Premena odpadu na zdroj je podstatou zeleného hospodárstva. Všetko je možné použiť znovu, recyklovať alebo kompostovať, je to len otázka správneho triedenia a náležitého odpadového hospodárstva. Môžete začať vo svojej domácnosti tým, že čo najviac znížite objem odpadkového koša, a tak podniknete svoj prvý krok k spoločnosti bez odpadu. Samozrejme, jej dosiahnutie taktiež vyžaduje inovácie v dizajne výrobkov, výrobe a odpadovom hospodárstve. Ale my všetci môžeme urobiť nasledovné: kupujte len to, čo potrebujete, kupujte výrobky, ktoré je možné použiť znovu, opravujte veci, keď sa pokazia, použite zvyšky pred tým, než sa pokazia, vyhýbajte sa zbytočným obalom, predajte či darujte nechcené veci a buďte aktívni v triedení odpadu v domácnosti, v práci a tým, že budete radiť rodine a priateľom.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Odpadkový kôš (odpad z papiera a kartónu)

Využívate stromy najviac, ako je to možné?

Znížte objem vášho papierového odpadu vďaka tomu, že požiadate vašich obľúbených obchodníkov a cestovné agentúry, aby vám radšej zasielali bulletiny a aktuality e-mailom než ťažké katalógy a brožúry poštou, a vyberte si elektronickú fakturáciu namiesto papierových účteniek. Namiesto nákupu novej knihy, ktorú budete čítať len raz, použite miestnu knižnicu, vymieňajte si knihy s priateľmi alebo využite miestny „výmenný obchod“ (niektoré kaviarne majú na to určené knižné poličky). Nezabudnite na vašu poštovú schránku taktiež nalepiť samolepku „žiadne reklamné letáky“.

Nikdy papier nevyhadzujte. Papier je možné teoreticky až šesť alebo sedemkrát recyklovať, hoci v Európe, svetovej jednotke v recyklácii papiera, ho dokážeme recyklovať len tri až štyrikrát. Napriek tomu teraz európsky papierenský priemysel využíva ako surovinu viac zozbieraného papiera ako celulózy a zmiešava recyklované a nepoužité vlákna v čo najvyššom pomere, aby ušetril prírodné zdroje a energiu: na recykláciu papiera je potrebných o 70% menej energie než na jeho výrobu z nepoužitých surovín. Dokonca aj papier znečistený jedlom je možné recyklovať, ale nie v tomto koši. Dajte ho do kompostu alebo ho použite ako tašku pre zber použitého papiera.



Odpadkový kôš (plastový odpad)

Aký štýlový použitý obal od jogurtu nosíte!

Plast je lacný, ľahký a pevný. Nie je teda prekvapením, že svetová produkcia plastov vzrástla z 1,5 milióna ton (Mt) v roku 1950 na 288 Mt v roku 2012, pričom len v Európe sa vyrobí 57 Mt. Problém, ktorému teraz musíme čeliť, je všadeprítomnosť plastového odpadu a rozklad môže trvať až 500 rokov. Plastový odpad je možné recyklovať, ale stále sa v Európe vyzbiera sotva štvrtina recyklovaného plastu. Plasty je možné roztaviť a znovu vytvárať do nových výrobkov, ako sú fľaše, perá, záhradný nábytok alebo sudy na vodu, alebo rozdrviť a pretvoriť do polyesteru na odevy: na výrobu flisového svetra vo veľkosti pre dospelého je potrebných 25 plastových fliaš alebo 2 litre objemu. Ale stále sa takmer polovica plastového odpadu v Európe likviduje na skládkach, čím sa nielen nerecykluje, ale ani sa nič opätovne nezískava. Buďte si istí, že triedenie plastového odpadu na zber je nevyhnutné, ale znižovanie objemu odpadu by malo byť vašou prvou prioritou.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Plastová fľaša

Kol'ko ropy je potrebnej na plastovú fľašu na vodu?

Vedeli ste, že podľa väčšiny odhadov výroba plastov spotrebúva obrovský objem fosílnych palív – asi 8% svetovej produkcie ropy? Premýšľajte o tom takto: na výrobu fľaše na vodu s objemom jeden liter je potrebná jedna štvrtina litra ropy. To je mnoho prírodných zdrojov na jednorazovú vec a do úvahy sa ani neberie energia potrebná na prepravu, predaj a likvidáciu danej fľaše. Faktom je, že na väčšine miest v Európe je pitie vody z vodovodu úplne v poriadku a je aj omnoho lacnejšie. A ak nemáte radi túto chuť, môžete ju zmeniť pomocou džbánu s filtrom. Ak musíte kupovať plastové fľaše, vyberte si radšej jednu veľkú než balenie menších. A dbajte na to, aby ste ich recyklovali: väčšina obcí zbiera plastové fľaše, a ak to tak teraz nerobia, budú od roku 2015 povinné tak činiť.



Dýchacia trubica a maska

Chcete plávať v polievke z plastov?

Účasť na dni čistenia pláže či rieky znamená viac ako len zbieranie nevzhľadných odpadkov. Môže zachraňovať životy. Každý rok končia milióny ton odpadu v oceáne. Osobitným problémom je plast: pásiky z balónov, krúžky z „balení 6 kusov“ a odhodnené rybárske siete zachytávajú tulene, veľryby, morské korytnačky a mnoho morských vtákov nevedomky konzumuje plastové predmety, ktoré si splietli s potravou. Plastový odpad v mori sa postupne rozkladá do mikroskopického „plastového prachu“, ktorého ropný základ viaže ostatné škodlivé chemikálie v oceáne. Tieto sa koncentrujú na úlomkoch v úrovniach viac ako miliónkrát vyšších ako inde v morskej vode, čím sa tvoria malé jedovaté tablety. Ryby a morské vtáky prehltávajú tieto čiastočky, ktoré takto vstupujú do potravinového reťazca a môžu skončiť na našom tanieri. Okrem zapojenia sa do Európskeho dňa upratovania (www.letsleanupeurope.eu) môžeme pomôcť redukovať odpad v moriach tým, že budeme vonku likvidovať odpad zodpovedne, a tým, že nebudeme používať jednorazové plastové tašky a ďalšie nepotrebné plastové obaly.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Utierky

Premýšľajte pred odhodením

Veci, ktoré spláchnete do toalety, môžu skončiť v riekach, jazerách, moriach a pôde, kde môžu škodiť životnému prostrediu. Čistiarene odpadových vôd sa dokážu jednoducho vyrovnáť s ľudskými exkrementmi a papierom, ale čistiace prostriedky a ostatné znečisťujúce látky sa odstraňujú ťažšie. Utierky a ostatné pevné predmety upchávajú filtre a ich odstraňovanie je nákladné. Znečisťujúce látky sa po uvoľnení do prírody zlučujú a ohrozujú prírodné prostredie a divoké zvieratá. Vedeli ste, že stopy liekov, ako sú antibiotiká a ibuprofén sa často nachádzajú aj v pitnej vode? Môžete pomôcť tým, že do toalety nebudete splachovať nič než exkrementy a toaletný papier. Všetky lieky, bavlnené tyčinky, utierky a hygienické uteráky by sa mali odhadzovať do odpadkového koša alebo riadne zlikvidovať (expirované či nepoužité lieky môžete napríklad vrátiť lekárnikovi).



Tanier

Majú vaše oči väčší hlad než váš žalúdok?

Snažte sa vyhnúť tomu, aby ste pripravili väčšie množstvo jedla, ako dokážete skonzumovať, alebo podávajte menšie porcie, aby ste minimalizovali odpad z potravín. Zdroje sú potrebné na pestovanie plodín, balenie, prepravu a uskladnenie všetkých potravín, ktoré kupujete. Zamyslite sa, koľko energie a vody sa premrhá, ak skončia v koši. Európania každý rok vyhodia milióny ton potravín, pričom veľká časť z nich je stále vhodná na konzumáciu. Svojou trochou môžete aj vy veľmi jednoducho prispieť k zamedzovaniu plytvania potravinami. Nakupujte len to, čo potrebujete, a využite potraviny, kým sú čerstvé tak, že budete variť polievky či omáčky. To vám ušetrí peniaze, a taktiež to pomôže životnému prostrediu. A nielen to: Chutia lepšie a sú zdravšie. Mnoho miestnych úradov v súčasnosti zbiera potravinový odpad, ale ak váš tak nečiní, založte si svoj vlastný kompost. Ak mále málo miesta, zvážte využitie nádoby s červami, ktorá sa môže nachádzať na balkóne či v interiéri, a ktoré dokonca dokážu spracovať uvarené potraviny a mäso.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Opätovné používanie

Efektivita využívania zdrojov spočíva v získaní maxima z vecí a zariadení, ktoré už máme. A keď ich už nepotrebuje, znamená to, že ich môžeme ponúknuť iným, aby ich mohli nejakým spôsobom využiť. Napríklad môžete darovať oblečenie, topánky alebo knihy charite, aby ste predĺžili ich životnosť.



Kniha

Knihu MÔŽETE posúdiť podľa obalu!

Ak si predstavíme všetok papier, ktorý používame, tak jeho množstvo je ohromujúce. Hoci na výrobu kníh pripadajú len 2% spotreby papiera, nezámená to, že z hľadiska ochrany životného prostredia to nezávaží. Pomysleli ste na všetky tie stromy, ktoré sa musia spáliť, aby sa mohol papier na knihy vyrobiť? Preto, ak si kupujete knihu, pozrite sa dovnútra. Mnohí poprední výrobcovia kníh v súčasnosti používajú recyklovaný papier alebo papier s akreditáciou v systémoch lesníckej certifikácie. Ak je vytlačená na recyklovanom papieri alebo papieri z udržateľných zdrojov, bude to v nej uvedené. Keď knihu prečítate, nevyhadzujte ju do koša: darujte ju priateľovi, vezmite ju do antikvariátu či, v krajnom prípade, sa uistite, aby bola recyklovaná. A ak papierové knihy vymeníte za elektronické, nenechávajte čítačku po úplnom nabití nabíjať ďalej a nezabúdajte vypínať napájanie, keď sa nepoužíva.



Hra

Koniec hry? Nie, ak s ňou naložíte správne.

Počítačové hry vám môžu poskytnúť dlhé hodiny zábavy, ale väčšina hier má prirodzene krátke trvanie a často sa rýchlo zunuujú. Keď dosiahnete najvyšší level, niet sa o čo ďalej snažiť. V takom prípade je najdôležitejšie zodpovedne sa jej zbaviť. Nehádzte ju jednoducho do koša. Mnohé materiály použité na výrobu počítačových hier, CD a DVD diskov, sú toxické a vyžadujú si špeciálne spracovanie. Keď hru dohráte, prečo ju nedarujete priateľovi, charite alebo nevymeníte za inú? Veľa obchodov ponúka výmennú službu, pri ktorej vám dajú zľavu na novú hru, alebo starú od vás odkúpia.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Handry

Prečo nepoužijete látku namiesto papiera?

Pravdepodobne ste už uvažovali nad tým, či je z hľadiska využívania zdrojov efektívnejšie využívať na verejných miestach papierové utierky alebo sušič rúk. Ale uvažovali ste aj o tom, čo je lepšie používať v doma? Papierové utierky sú vynikajúce na utieranie rozliatej tekutiny a neporiadku, ale len ťažko sú priateľské k prírode. Prečo namiesto nich nepoužívať látkovú utierku? Papierová utierka sa musí vyhodiť po jednom použití, zatiaľ čo látkovú utierku je možné vyprať a použiť znovu a znovu. Dokonca aj nákup novej textilnej utierky je lepší ako nákup veľkého množstva roliek kuchynských papierových utierok.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Recyklácia

Skládkovanie výrobkov nie je udržateľné. Poškodzuje to životné prostredie a ničí cenné zdroje, ktoré by bolo možné použiť znovu. Recyklovanie materiálov ako papier a plasty je jednoduchý spôsob znížovania vplyvu našich každodenných činností na životné prostredie.



Handry

Je na čase začať používať handry?

Pravdepodobne ste už počuli diskusiu, či je z hľadiska šetrenia prírodných zdrojov lepšie použiť po umytí rúk vo verejných objektoch papierové utierky alebo sušiče rúk. Ako je to však s používaním papierových utierok v domácnostiach? Určite sú vynikajúce na utieranie rozliatych tekutín alebo nečistôt, ale najekologickejším čistiacim prostriedkom asi nie sú. Ak ich používate na čistenie alebo utieranie kuchyne, prečo nepoužijete skôr starú handru? Na rozdiel od papierovej utierky, ktorú musíte po jednom použití vyhodiť, starú handru môžete umyť a znova použiť. Lepšie je dokonca kúpiť si novú handru ako množstvo kotúčov kuchynských utierok. Dbajte však, aby handra bola organická, alebo aby bola vyrobená z bavlny Fairtrade.



Kôš

Prečo nerozšírite svoju rodinu odpadkových košov?

Ako európska spoločnosť bohatne, tak stále viac a viac rastie aj množstvo odpadu. Každý rok len v EÚ vyhodíme 3 miliardy ton odpadu – približne 6 ton pevného odpadu na každú osobu. Najlepšie, čo môžeme urobiť z pohľadu hospodárnosti využívania zdrojov, je na prvom mieste zamedziť tvorbe odpadu. Ak sa odpad vytvorí, musíme urobiť všetko, čo je v našich silách, aby sme ho znovu použili alebo recyklovali. Recyklácia je vynikajúci spôsob úspory energie a ochrany životného prostredia: čím viac recyklujeme, tým menej nových materiálov musíme použiť. Vedeli ste napríklad, že pri recyklácii papiera sa spotrebuje o 70 % menej energie ako na jeho výrobu z nepoužitých surovín? Poohliadnite sa a zistite, čo sa dá okolo vás recyklovať – pravdepodobne to bude okolo 60 % až 80 % všetkého vášho odpadu. Ak sa tam nájdú materiály, ktorých separátny zber vaše miestne zastupiteľstvo nezabezpečuje, prečo si za týmto účelom nekúpiť niekoľko ďalších košov a vytriedený odpad neodniesť do najbližšej zberne?



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Plastová fľaša

Koľko vody znesie taká plastová fľaša?

Všetkých nás trápí rastúci objem plastového odpadu, sami však môžeme významne prispieť k tomu, aby taký odpad vôbec nevznikal. Plastové fľaše sa dajú ľahko recyklovať, ale ešte lepšie bude, ak ich pri dodržiavaní niekoľkých jednoduchých pravidiel budeme môcť bezpečne viackrát použiť. Pri každom opätovnom použití fľašu umyte teplou saponátovou vodou a nechajte dôkladne vysušiť, aby sa predišlo množeniu baktérií. A až vtedy, keď sa stav plastovej fľaše začne zjavne zhoršovať, treba ju odovzdať na recykláciu. Vo väčšine miest a obcí je zber plastových fliaš zabezpečený, ale ak tomu tak nie je, zanešte ich do príslušnej miestnej zberne. Vo väčšine európskych miest a obcí možno bez obáv piť aj vodu z vodovodu. Ak ste však donútený vodu nakupovať, kúpte si namiesto celého balenia menších fliaš radšej jednu veľkú. Je to lacnejšie a rozumnejšie z hľadiska využívania prírodných zdrojov!



Plastové obaly na teplé jedlá

Môže mať plastový obal druhý život?

Teplé jedlá z reštaurácie sú pre väčšinu z nás pôžitkom, kvôli ktorému máme zlé svedomie. Môže to však byť aj spôsob zlepšenia hospodárenia so zdrojmi. Kúpa nových plastových nádob na potraviny znamená použitie nových zdrojov, ale nádoby, v ktorých si prinesiete čínske jedlo alebo východoázijské jedlo, sú ideálne na skladovanie omáčok alebo šalátov v chladničke a v mrazničke. Aby vydržali dlhšie, jedlo zohrievajte na samostatnom tanieri. Nielenže nádoba vydrží dlhšie, ale je to aj bezpečnejšie, pretože chemikálie z plastu môžu pri ohrievaní preniknúť do jedla.



Plastové vrecia

Môžete jednorazové nákupné tašky použiť viackrát?

Plastové nákupné tašky sa stali synonymom dnešnej nešetrnej spoločnosti. Každý deň ich použijeme milióny, často len niekoľko minút a potom skončia v koši. Priemerný občan EÚ použije každý rok takmer 250 plastových tašiek, väčšinu z nich len raz. Niektoré sú také tenké, že sa nikdy nedostanú na recykláciu a namiesto toho končia v mori alebo na skládke, kde môže ich rozklad trvať stovky rokov. Najlepším nápadom je vziať si na nákup tašku z domu – bavlnenú alebo textilnú. Je ľahká a skladná. Uprednostňujte pritom organické materiály s ekologickými označeniami. Alebo, prečo sa nevrátiť k tradičným nákupným košíkom?



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Sklo

Chcete vedieť, prečo je sklo prvotriedny materiál?

Používa sa už asi 5 000 rokov, ale stále neexistuje ani jedna známka, že sklo by vyšlo z módy – a má to dobrý dôvod. Je 100 % recyklovateľné a môže sa recyklovať znova a znova. Avšak predtým, ako vezmete sklenené fľaše a poháre do recyklačnej banky, premýšľajte o tom, či ich nemôžete použiť znovu. Opätovné používanie výrobkov je hospodárnejšie na zdroje než recyklácia, keďže nevyžaduje dodatočnú energiu, vodu a ostatné zdroje, ktoré sú potrebné na výrobu nových výrobkov z recyklovaných materiálov. Sklenené fľaše možno bezpečne a opakovane používať takmer bez obmedzenia, pretože nestrácajú svoje vlastnosti a ľahko sa čistia. Použite ich ako nádoby na nápoje, sviečky alebo držiaky ceruziek, alebo ak máte kreatívnu náladu, vyrobte z nich štýlový vešiak, lampu alebo svietnik zo sklenených fliaš. Prípadne dajte svoje staré poháre a fľaše niekomu inému, kto ich môže použiť. Mnoho obchodov má systém záloh na fľaše, v rámci ktorého dostanete malú sumu peňazí za každú prázdnu fľašu, ktorú vrátite. Fľaše sa potom vrátia výrobcovi, kde je ich možné znovu a znovu použiť, a vy zaplatíte len za nápoj, nie za balenie.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Doprava/cestovanie

Spolu s výstavbou a potravinárskou výrobou je doprava jednou z hlavných príčin tlaku na prírodné zdroje. Presun tovarov a vecí z bodu A do bodu B znamená spotrebu energie a energia znamená spotrebu zdrojov. Dôkladnejším premyslením spôsobu akejkoľvek našej dopravy môžeme značne znížiť ekologický dopad nášho každodenného života.



Fotografie z dovolenky

Ako môže vaša rodinná dovolenka ovplyvniť klimatické zmeny?

Vplyv vašej dovolenky závisí hlavne od vzdialenosti a spôsobu cestovania. Letecká doprava má oveľa vyšší vplyv na životné prostredie ako jazda autom alebo vlakom. Samozrejme tým nechceme povedať, že by ste nemali chodiť na dovolenku! Len pouvažujte, či musíte ísť letecky. Lietaním sa spaľujú veľké objemy paliva a vypúšťa sa veľké množstvo CO₂. Priamo na letecký priemysel pripadajú asi 3 % emisií skleníkových plynov v EÚ – a ak zohľadníme aj nepriame účinky, celkový vplyv na klimatické zmeny môže byť až dvoj- až štvornásobný. Tak prečo necestovať vlakom, ak môžete? Zdieľanie vozidla bude mať taktiež menší dopad. Ak sa predsa len rozhodnete pre let, čo najlepšie ho využite; možno by ste mohli chodiť na dlhší čas a menej často. Hoci ísť na dovolenku je vždy príjemné, je vhodné myslieť na zdroje, ktoré využijete, keď pôjdete. A samozrejme, programy uhlíkových kompenzácií napomáhajú redukovat' nepriaznivé environmentálne dopady lietania a ostatných znečisťujúcich činností. Existuje veľa internetových stránok, kde môžete zaplatiť za emisie kompenzáciu investovaním do ekologických opatrení, ako je vysádzanie stromov alebo inštalovanie solárnych panelov na verejných budovách. A keď už dorazíte do cieľa vašej dovolenky, vyberte si ubytovanie rešpektujúce miestne podmienky, jedzte miestne potraviny a snažte sa nepoužívať auto.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Kľúče od auta

Život bez auta nie je hračka, ale prečo si to neskúsiť?

Pre „ekologickejší“ život môžeme urobiť rôzne veci a niektoré si vyžadujú skutočné úsilie. Iné zasa môžu byť tie najjednoduchšie veci na svete. Chodte radšej pešo než autom. Je to také jednoduché a prínosy pre životné prostredie sú také očividné: obmedzenie zneistenia ovzdušia a hlukosti, obmedzenie využívania zdrojov potrebných na výrobu, pohon a údržbu auta, nehovoriac už o zdravotných prínosoch pravidelného pohybu. Sú samozrejme aj chvíle, keď sa použitiu auta nevyhnete, ale pri krátkych trasách, napr. do obchodu alebo na stretnutie s priateľom pri káve, zvážte, či naozaj musíte použiť auto, alebo či by ste nemohli radšej ísť pešo. Existuje človek, ktorý naozaj rád nakupuje potraviny? Brzdou môžu byť dlhé rady, davy ľudí či boj pri výjazde z parkoviska. Ak sa nabudúce ocitnete v rade pri pokladni, položte si kontrolnú otázku, či ste naozaj museli ísť na nákup? Nemohli ste si dať radšej nechať potraviny doručiť? Nakupovanie potravín cez internet je efektívnejší spôsob ako dopraviť potraviny domov.

Ešte jeden tip: po doručení si skontrolujte dátumy na dodaných potravinách, aby ste vedeli, dakedy ich musíte zjesť. Plytvanie potravinami je totiž plytvanie zdrojmi. Ak radšej nakupujete osobne, pouvažujte, či by ste potrebné veci nemohli nakúpiť v miestnom obchode a snažte sa ísť pešo alebo na bicykli. A nezabudnite na nákupný zoznam.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Energetická účinnosť

Ako spoločnosť sa príliš spoliehame na neobnoviteľné zdroje energie, ako sú ropa a plyn. Musíme preskúmať spôsoby, ako do našich životov začleniť obnoviteľné zdroje, ako sú slnečná a veterná energia. Súčasťou efektívneho využívania energií je dnes aj náš zodpovedný prístup k ich čerpaniu. Jednoduchými krokmi, napr. vypínaním svetla pri odchode z miestnosti a dvojitém zasklení okien na zastavenie úniku tepla, dokážeme prispieť k ochrane životného prostredia a odľahčiť naše peňaženky.



Pranie

Škodí vaša práčka životnému prostrediu?

Dnešné práčky sú oveľa efektívnejšie a ekologickejšie. My však stále môžeme prispieť svojou troškou k maximalizácii efektivity využívania zdrojov. Aby sme zo spotrebovanej vody a energie vyťažili maximum, musíme dodržiavať pár jednoduchých pravidiel. Používajte program prislúchajúci druhu praného šatstva. Ale potrebuje tento program vždy veľmi vysokú teplotu? Pokúste sa pri praní bavlny pri teplote 40 °C vždy naplniť bubon práčky doplna. Ak zistíte, že väčšinou sa vám to nedarí, treba zvážiť, či nabudúce nebude stačiť práčka s menším bubnom. Pri kúpe práčky si všimajte, či disponuje ekologickými cyklami – veľa nových ich už má, vďaka čomu sa pri praní spotrebuje menej vody a elektrickej energie. Všimajte si tiež štítky na odevoch: na mnohých z nich je uvedené „suché čistenie“, ale v skutočnosti ich môžete prať ručne. A nakoniec používajte taký prací prostriedok, ktorý je čo možno najekologickejší – označený štítkom eko kvietka.



Okenný rám (obývačka)

Určite nevyhadzujete peniaze von oknom?

Faktom je, že približne 30 % tepla v dome uniká cez okná, takže energeticky úsporné okná vykonajú množstvo práce na zastavenie tepelných strát. Vynaložené náklady sa vám veľmi rýchlo vrátia formou úspor nákladov za teplo. Okná s dvojitém či trojitým zasklením fungujú vďaka napusteniu vzácných plynov medzi dva alebo tri sklené panely, aby vytvorili izolačnú bariéru. Najbežnejšou výhodou je, že teplo udržia vo vnútri a poskytujú perfektnú ochranu pred poveternostnými vplyvmi. Okenice a ťažké záclony taktiež zlepšia tepelnú a zvukovú izoláciu. Ak je ťažké udržať váš dom chladný počas teplejšieho počasia, okenice a rolety proti slnku ušetria náklady na energiu, zaplatené za ventilátory či klimatizáciu. Ale ak plánujete výmenu okien, prečo neskontrolovať izoláciu celej budovy (dvere, steny, strecha, pivnica, atď.)? Môžete sa dohodnúť s odborníkom, aby vás navštívil a predstavil vám tie vylepšenia energetickej účinnosti, ktoré sa vyplatí použiť.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Žiarovka

Rozjasní výmena žiaroviek budúcnosť vašich vnukov?

Rozjasní – a čím viac ľudí tak učiní, tým lepšie. Nízkoenergetické žiarovky môžu spotrebúvať päťkrát menej elektriny ako staré žiarovky, čím znižujú emisie uhlíka. Dnes sú už tieto žiarovky masovo dostupné za nízke ceny, dokonca aj v supermarketoch. V ponuke sú rôzne typy nízkoenergetických žiaroviek, dizajnovovo podobných klasickým a poskytujú rovnakú kvalitu svetla. Nízkoenergetická žiarovka s 20 wattmi a výdržou 12 000 hodín ušetrí v porovnaní so svojou predchodkyňou, 100-wattovou žiarovkou s vláknom, za dobu svojej životnosti asi 70 eur. EÚ v súčasnosti postupne ukončila v členských štátoch predaj žiaroviek starého typu pre použitie v domácnosti. Do roku 2020 toto úsilie ušetrí každý rok dostatok energie pre napájanie 11 miliónov domácností. Medzitým výrobcovia žiaroviek rýchlo prešli k vývoju atraktívnych energeticky úsporných žiaroviek, ako napríklad diód LED, a ich cena stále klesá. Stále je však na trhu niekoľko typov menej účinných žiaroviek, takže si prečítajte štítky a vyberajte tie energeticky najefektívnejšie. Inštalácia úsporných žiaroviek však neznamená svietiť aj vtedy, keď to nie je potrebné.



Umývačka riadu

Stačí si kúpiť energeticky menej náročnejšiu umývačku riadu, aby sa spotrebovalo menej energie?

Ak chceme byť šetrnejší k zdrojom, mali by sme používať umývačku riadu alebo umývať riad ručne? Všetko závisí od spôsobu používania umývačky, od typu a efektivity pri umývaní. Na používaní umývačky riadu nie je nič zlé – dokáže spotrebovať troj až štvornásobne menej vody ako umývanie rovnakého množstva riadu ručne – je však dôležité vybrať si ten správny typ. Zaobstarajte si umývačku riadu s vysokou energetickou efektívnosťou, používajte ekonomický cyklus, keď môžete, a spúšťajte ju vždy len úplne plnú. Ideálne je púšťať ju v noci: je to nielen lacnejšie, ale bude umývať vtedy, keď nepracujú energeticky najnáročnejšie siete, takže každá jednotka energie zanechá o niečo menšiu uhlíkovú stopu. Ak umývate riad ručne, kúpte si ekologický umývací prostriedok, nenechávajte vodu tiecť naprázdno a neprehrievajte ju.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Účet za plyn/elektrinu

Nie je lepšie mať účty v počítači ako na stole?

V súčasnosti sa už nevyhneme skutočnosti, že v budúcnosti budeme musieť využívať viac obnoviteľných a zelených zdrojov energie. Musíme sa zamyslieť nad vysokými emisiami uhlíka spojenými s tradičnými zdrojmi energie, ako je uhlie a ropa. Jedným zo spôsobov, ako môžeme tlačiť na využívanie obnoviteľnej energie, je vyžadovať ju. Čím viac ľudí bude zelené zdroje energie využívať, tým lacnejšia takáto energia bude. Samozrejme, že najväčšiu úsporu môžete dosiahnuť využívaním menšieho množstva energie, ale hľadanie riešení napájania domácnosti z obnoviteľných zdrojov energie môže byť tiež jedným zo spôsobov. Montáž solárnych panelov môže napríklad v úvode predstavovať veľké náklady, ale zabezpečí vám zdroj energie na dlhé roky bez toho, aby ste sa museli obávať rozkolísaných cien za energiu. Pre väčšinu ľudí je najrýchlejšou a najjednoduchšou cestou znižovania spotreby energie jej efektívnejšie využívanie. Prvým krokom k lepšiemu využívaniu energie je montáž inteligentného merača, ktorý vám umožní monitorovať spotrebu energie domácnosti a sledovať, kde a kedy sa energiou plytvá. Niektorí distribútori energie už takéto merače ponúkajú. Cieľom EÚ je dosiahnuť do roku 2020 inštaláciu takýchto inteligentných meračov v 80 % domácností.



Prehrávač médií

Koľko skladieb by ste si mohli kúpiť za peniaze utratené pri nočnom dobíjaní?

Prečo tak mnoho z nás necháva prístroje, ako sú mobilné telefóny a prenosné prehrávače médií a hudby, zapojené aj po tom, ako sa úplne nabijú? Mnoho ľudí nesprávne predpokladá, že neustále nabíjanie elektronických prístrojov napomáha zachovávať ich správnu funkciu. V skutočnosti je opak pravdou: neustále nabíjanie z dlhodobého hľadiska znižuje životnosť batérie, čo znamená, že budete musieť batériu alebo prístroj vymeniť skôr, čo je pre životné prostredie nepriaznivé a je to tiež nákladné pre vás. Lítium-iónové batérie, ako napríklad tie, ktoré sa používajú v inteligentných telefónoch, fungujú najlepšie, ak ich úplne nevybíjate, ani nie sú vždy úplne nabíjané. Najlepším postupom je dobiť ich, keď im zostáva asi 40 % nabitia, a zastaviť nabíjanie, keď sú dobité asi na 80 %. Ponúka sa jednoduché riešenie: zistite, ako dlho je potrebné vaše zariadenie nabíjať a dbajte na to, aby ste boli v jeho okolí a mohli ho odpojiť.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Okenný rám (spálňa)

Eстетický? Ekonomický? Ekologický? Prečo si nezvoliť všetky tri charakteristiky v jednom?

Najlepším spôsobom, ako váš dom urobiť čo najviac energeticky účinným, je zastavenie únikov energie. Teplo uniká cez akúkoľvek škáru, ktorá mu poskytne šancu, takže je finančne a ekologicky veľmi zmysluplné udržať teplo vo vnútri. Jednou z hlavných ciest úniku tepla z domu sú okná. V skutočnosť sa asi 30 % tepla v domácnosti stráca cez nedostatočne izolované okná s jednou vrstvou zasklenia. Neoplatí sa teda zväziť dvojité alebo dokonca trojitú zasklenie okien? Samozrejme, že si to bude vyžadovať úvodné výdavky, ale dlhodobo zostane váš dom teplejší a vy budete potrebovať menšie množstvo energie na jeho vyhriatie, čo neznamena len prínos pre životné prostredie, ale aj pre vašu peňaženku. Pri výbere rámu okna popremýšľajte o termálnych vlastnostiach materiálov, ako aj o ich udržateľnosti: napríklad, drevené rámy pochádzajú z obnoviteľného zdroja a sú biologicky odbúrateľné. A konečne, neinstalujte izoláciu bez zabezpečenia primeranej ventilácie: mnoho nových alebo nedávno zaizolovaných domov má problémy s kvalitou vzduchu v interiéru, a to kvôli tvorbe vlhkosti a znečisťujúcich látok, ako napríklad radón a formaldehyd, ktoré môžu spôsobiť zdravotné problémy dospelých a detí.



Chladnička

Je štýlové plniť chladničku až do prasknutia?

Populárnym omylom je, že plná chladnička je efektívnou chladničkou – optimálne naplnenie, ktoré šetrí najviac energie, je do troch štvrtín. A nezabudnite na ostatné spôsoby, ktorými môžete uľahčiť životnému prostrediu. Pravidelne odmrázajte mrazničku, aby jej prevádzka bola maximálne účinná. Nenechávajte dvere otvorené príliš dlho, keďže to umožňuje úniky chladného vzduchu, a nevkladajte do chladničky či mrazničky horúce potraviny – najskôr ich nechajte vychladnúť. Taktiež pravidelne kontrolujte potraviny – nemá zmysel potraviny chladiť a potom ich vyhodiť. V súvislosti s posunom k cyklickému hospodárstvu by malo byť viac príležitostí na prenájatie si veľkých spotrebičov, ako sú chladničky a mrazničky. Výrobcovia si ponechajú zodpovednosť za servis, modernizáciu a opätovné použitie náhradných dielov na konci životnosti daného výrobku, čím sa ušetrí energia a zdroje. Pri zariaďovaní svojej domácnosti hľadajte cenovo najpriaznivejšie možnosti prenájmu.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Nadmerná spotreba

V západnom svete je spotreba ako taká často pozitívne spájaná s kvalitou života. Avšak, treba si uvedomiť, že nerastné zdroje a zdroje potravín sú obmedzené, a keď spotrebujeme príliš veľa, niekto niekde musí skonzumovať príliš málo. Keďže globálna populácia stále rastie, musíme zákonite krok za krokom stále viac rozširovať svetové zdroje, preto my ako spotrebitelia musíme zákonite začať rozmýšľať menej o tom, čo by sme chceli a viac o tom, čo potrebujeme.

Topánky

Budete ich chcieť aj potom, keď už do nich nebudete zamilovaní?

Snažte sa kupovať si také topánky, ktoré budete naozaj nosiť. Nielen raz alebo dvakrát. Vždy sa oplatí trochu si priplatiť za kvalitnú obuv, ktorá dlhšie vydrží. Keď sa rozhodnete, že sa chcete topánok zbaviť, nevyhadzujte ich len tak do koša. Porozmýšľajte o ich recyklácii, alebo ich venujte miestnej charite.

Tanier so zvyškami

Máte väčšie oči, ako žalúdok?

Plytvanie jedlom je obrovský problém. Keď jedlo vyhadzujeme, nevytvárame len odpad, ktorý sa musí zlikvidovať, ale taktiež plytváme energiou a materiálmi, ktoré sa spotrebovali na jeho výrobu, pri jeho preprave, spracovaní, uskladnení a presune do našej kuchyne. Jedným zo spôsobov, ktorým môžeme znížiť plytvanie jedlom, je variť len toľko, koľko pravdepodobne zjeme. Ak aj potom v hrnci alebo na tanieri zostane nejaké jedlo, zvyšky možno odložiť a dojesť prípadne ďalší deň. V reštaurácii možno kuchára požiadať, aby vynechal prílohu, ktorú nezjete, resp. možno si dať nedojedené jedlo zabaliť a odniesť domov. Ak vám zostanú zvyšky, ktoré sa už nedajú znovu použiť, potom ich vyhodte do toho správneho odpadkového koša. Ak vaše miestne úrady nezabezpečujú zber potravinového odpadu, prečo neskúsiť investovať do farmy na červíky alebo do záhradného kompostovača? V ponuke sú dokonca aj také, ktoré možno uložiť priamo do kuchynskej skrinky a nebudú tam vôbec zapáchať. Ak naozaj nemáte v okolí zberňu neseparovaného potravinového odpadu, vlastné kompostovanie je dobrá myšlienka, pretože vám ušetrí prepravné náklady a tiež nebudete musieť kupovať zem pre vaše rastliny. Najlepším spôsobom ako sa stať hospodárnym vo využívaní zdrojov, je v prvom rade nevytvárať odpad.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Darčeky

Bude Dedo Mráz tento rok zelený?

Každý miluje obdarúvanie, ale už ste niekedy nakrátko zauvažovali aj o hospodárnosti využívania zdrojov v tejto súvislosti? Ak niekomu darujete svoj čas, môže to byť preňho omnoho príjemnejšie ako nechcený darček, ktorý môže skončiť v skrini alebo v odpadkovom koši. Ponúknite mu pešiu túru alebo prechádzku po meste, obdarujte ho poukazom na pestúňku na dieťa alebo na niekoľko lekcí jazyka, ktorý viete, ale on nie. Alebo vyrobte darček vlastnoručne, marmeládu, sušienky, pletené ponožky alebo bižutériu. Alebo čo tak lístky do divadla či na koncert? Za niekoľko posledných rokov sa stali umelecké obchody on-line veľmi obľúbenými a sú skvelým zdrojom pre originálne, ručne vyrobené a recyklované predmety. Alebo prečo nekúpiť niekomu jeho vlastný strom v amazonskom pralese či poukaz na ekologické skladovanie alebo mu zaplatiť kurz pestovania zeleniny? Takéto ekologické darčeky sú neobvyklými nápadmi a majú tiež pridanú hodnotu v tom, že napomáhajú zvýšiť povedomie o problémoch, ako sú odlesňovanie a efektívnosť zdrojov. A nakoniec nezabudnite na detaily – znovu použite baliaci papier alebo si vyrobte vlastnú pohľadnicu s použitím recyklovaných materiálov.



Šatstvo

Plytvanie zdrojmi už nie je v móde!

Stalo sa vám, že ste si na pracovný pohovor kúpili oblek, a keď ste si ho chceli obliecť druhýkrát, už vám tak nesesedel? Alebo ste si kúpili šaty na zvláštnu príležitosť a nikdy ste si ich už znovu neobliekli? Odevy v zadnej časti skrine, ktoré nikdy nepoužívate, boli vyrobené z veľkého množstva surovín. Takže keď budete najbližšie nakupovať nové oblečenie, zamyslite sa, čo všetko za ním stojí – všetka použitá voda, energia, prípadné znečistenie atď. – a položte si otázku, či ho naozaj potrebujete. Premýšľajte, koľko prostriedkov by ste mohli ušetriť lepším využívaním odevov, ktoré už máte, namiesto pravidelného nakupovania nových.

Ale prečo si nekúpiť oblečenie z druhej ruky? Mnoho takmer nových kusov oblečenia je dostupných na internetových aukčných stránkach za výhodné ceny. Ak vlastníte kusy oblečenia, ktoré nechcete, usporiadajte s priateľmi výmennú party a bavte sa výmenou oblečenia. Alebo darujte svoje oblečenie na bezplatnú recykláciu alebo charitu. Nedávna štúdia z Veľkej Británie zistila, že keby sme len 10 % peňazí, ktoré míňame na nákup nového šatstva, minuli na požičanie najmodernejších oblekov a šiat, každý rok by sme ušetrili 1,7 milióna ton oxidu uhličitého. Prečo nezávažíte túto možnosť, keď nabudúce dostanete pozvánku na zvláštnu príležitosť?



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Šperky

Poznáte príbeh, ktorý sa ukrýva za ligotáním?

Pri kúpe šperku sa ľahko zabúda na to, že jeho výroba bola pre ľudí a planétu veľmi drahá. V oblasti obchodu sa v minulých rokoch vykonalo mnoho ako odpoveď na obavy, že ťažba zlata, striebra a drahých kameňov poškodzuje životné prostredie a vykorisťuje miestne pracovné sily a pôvodných obyvateľov. Ale stále má veľký environmentálny a sociálny dopad. Kyanid, ortuť a kyselina sírová sú len niektoré chemikálie, ktoré sa používajú na ťažbu drahých kovov, a zanechávajú veľké oblasti pôdy a vody veľmi znečistené. Ťažba zlata vyžaduje napríklad obrovské objemy vody. Keďže stúpa dopyt po drahých kovoch, bude stúpať aj tlak na zdroje a ekosystémy. Niektoré šperky sa dokonca stále vyrábajú z ohrozených druhov. Ako môžete pomôcť? Vyhnite sa predmetom obsahujúcim koraly, slonoviny, korytnačinu či brazílske ružové drevo. Ak si kúpite predmety, ktoré boli vyrobené z výrobkov zo živočíchov, ako kabelky z krokodílej kože, uistite sa, že majú povolenie CITES, aby sa preukázalo, že nebolo spôsobené poškodenie biodiverzity. A prečo nekupovať recyklované šperky či šperky z druhej ruky? Vylepšené starožitné šperky majú krásny štýl kombinujúci staré a nové prvky.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU

Zelené hospodárstvo

„Zelené“ – alebo „cyklické“ – hospodárstvo spočíva v tom, čo vyrábame, nakupujeme a spotrebujeme. Cieľom je eliminovať odpad a získať čo najviac z cenných surovín, ktoré vyťažíme. Namiesto používania predmetov s krátkou dobou použitia, ktoré sa odhadzujú vtedy, keď ich už nepotrebujeme alebo keď sa pokazia, bude zelené hospodárstvo uprednostňovať výrobky, ktoré je možné jednoducho opraviť, znovu použiť, rozobrať, recyklovať alebo kompostovať, pričom odpad sa bude udržiavať na minimálnej úrovni a k obmedzeným prírodným zdrojom sa bude pristupovať s rešpektom.



Pokladnička

Šetrenie zdrojmi udrží vašu pokladničku plnú

Keď sa rozhodnete nekupovať spotrebiteľské výrobky na jedno použitie a zanecháte jednorazový spotrebiteľský štýl v prospech opätovného použitia a recyklovania, uvedomelého nakupovania a zníženia spotreby vody a energií, čoskoro uvidíte úspory. Prečo neinvestovať ušetrené peniaze do trvácných kvalitných produktov, ktoré si budete užívať po budúce roky?



Kúpeľňové váhy

Meriate dopad výrobkov, ktoré si kupujete, na životné prostredie?

Ak to už nerobíte, začnite tým, že preskúmate, či sú vaše rozhodnutia o nákupe udržateľné. Potrebujete nové alebo by ste si mohli kúpiť použité či opravené? Potrebujete vlastný výrobok alebo by ste si ho mohli namiesto toho prenajať či zdieľať, čím ušetríte náklady na údržbu a prevádzku? Zdieľanie vozidiel, prenájom nástrojov a vybavenia, požičiavanie výrobkov do domácnosti a prenájom spoločenského oblečenia sú udržateľnejšie ako kupovanie si vlastných. A ak máte v domácnosti dieťa, zvážili ste detské plienky a obrúsky, ktoré je možné prať? Z dlhodobého hľadiska vám ušetrí peniaze, dodávajú sa s peknými vzormi, a taktiež majú hodnotu pri opätovnom predaji. Prípadne vyhľadajte spoločnosti, ktoré čistia, zhromažďujú a dodávajú znovu použiteľné výrobky vo vašej oblasti. V závislosti na tom, kde žijete, a na tom, či sa budete vyhýbať jednorazovým produktom, sa môžete taktiež vyhnúť tonám nepotrebného odpadu putujúceho na skládky a vytvárajúceho škodlivé emisie metánu. Získajte informácie o cyklickom hospodárstve a prediskutujte tieto otázky s vašimi priateľmi a rodinou.



VAŠE VOĽBY MENIA SVET! SPRIEVODCA SPOTREBOU



Peňaženka

Utrácate zbytočne peniaze?

Keď podniknete kroky proti plytvaniu potravinami, energiou a vodou, pomôže vám to ušetriť peniaze na utrácanie za to, čo skutočne milujete. Ak podnikneme tieto kroky všetci, pomôže to zároveň zachovaniu našich krásnych prírodných prostredí a vyhneme sa nákladom za upratovanie spojených s odpadom a poškodenými ekosystémami.



Hračkářský dinosaur

Začne niekedy spotreba „s vyhadzovaním“ miznúť?

V zelenom – alebo cyklickom – hospodárstve sa staneme skôr používateľmi než spotrebiteľmi, výrobky budú vyrobené tak, aby odolali a potom boli znovu použité a pretvorené, s použitím biologických materiálov, ktoré môžu byť bezpečne vrátené do prírody, a s obnoviteľnou energiou. Nič sa nestráca, všetko sa pretvorí a odpad je redukovaný na nulu. Získajte informácie o obežnom hospodárstve. Je to vzrušujúci a dynamický model, ktorý rešpektuje obmedzenia prírodných zdrojov našej planéty. Taktiež bude vyžadovať nové schopnosti a nové nápady vo všetkých priemyselných odvetviach. Buďte súčasťou budúcnosti, a nie minulosti.