

22 tipov aby bol Deň Zeme každý deň

1. Uprednostňujeme sprchovanie pred kúpaním, ušetríme až 2/3 vody. Na sprchovanie používajme úsporné hlavice, ušetríme až 30% teplej vody. Namontujme si pákové batérie, predídeme tým zbytočnému púšťaniu vody pre nastavenie tej správnej teploty.
2. Šetríme vodu pri splachovaní - pomocou úsporného splachovania: nastavíme plavák v nádržke na nižšiu hladinu alebo vložíme tehlu či plnú fľašu s vodou do nádržky a pod.
3. Nepoužívajme agresívne čistiace prostriedky napr. s obsahom chlóru. Väčšinou stačí aj octová voda, roztok kryštalickej sódy, soľ, citrónová šťava či prírodné mydlo, ktoré sú zaručeným, takmer univerzálnym ekologickým čistiacim prostriedkom. Viac informácií sa dozviete na stránke www.priateliazeme.sk/spz v rubrike Ekoporadňa. Uprednostňujeme výrobky od spoločností, ktorých produkty a výrobné postupy sú šetrnejšie k životnému prostrediu (napr. Welleda, Ecover, Missiva, Sonet...)
4. Pri kúpe pracích prostriedkov uprednostnime tie, ktoré neobsahujú fosfor. Patria medzi ne aj tekuté a gélové pracie prostriedky alebo mydlové pracie prášky. Snažme sa plne využívať kapacitu práčky, perme iba vtedy, keď je práčka plná a používajme úsporné programy. Obmedzme používanie avivážnych prostriedkov. Sú ťažko biologicky odbúrateľné a na vlastnú čistosť bielizne nemajú žiaden vplyv.
5. Ak kupujeme kozmetické prípravky, uprednostňujeme tie, ktoré majú overenú ekoznačku, neboli testované na zvieratách, sú vyrobené zväčša z prírodných produktov a majú ekologický, dobre recyklovateľný obal. Takúto

kozmetiku je zvyčajne možné dostať v špecializovaných obchodoch s bioproduktmi a zdravou výživou.

6. Premýšľajte už pred nákupom, koľko odpadu následne vznikne z nášho nákupu a či ho vôbec vieme nejako využiť alebo odovzdať na recykláciu. Vyhýbajte sa jednorazovým obalom a zbytočne baleným potravinám (napr. chlieb, pečivo, ovocie, zelenina...). Pokiaľ je to len trochu možné, pokúsme sa znížiť spotrebu výrobkov balených v PVC obaloch, hliníkových plechovkách, kombinovaných obaloch. Pri nákupoch odmietajte rozdávané plastové tašky, vrecúška a používajte radšej vlastnú trvácnu tašku.
7. Kupujte len výrobky, ktoré skutočne potrebujeme a ktoré sú trvácne a dajú sa opraviť.
8. Uprednostňujte lokálne produkty, ktoré nie sú dovážané z veľkých vzdialeností a nemusia byť konzervované, stabilizované, upravované mnohými chemickými látkami. Predídeme tým aj zbytočnému množstvu odpadu z obalov, pretože čím väčšia vzdialenosť, tým viac obalov sa spotrebuje na prevoz. Dávajte prednosť výrobkom s označením ekologického poľnohospodárstva.
9. Začnime kompostovať biologické odpady, ktoré vznikajú v našej domácnosti a záhrade. V žiadnom prípade ich nespáľujte.
10. Označme si schránku nápisom “Nevhadzujte reklamy”, predídeme tak zbytočným odpadom z nepotrebných letákov.
11. Používajte nabíjateľné batérie (monočlánky), predídeme tak zbytočným nebezpečným odpadom (ťažké kovy).

12. Zapojme sa do systému triedenia odpadu zavedeného v obci, škole, zamestnaní... Vytriedené odpady ukladajme výlučne na miesta na to určené (určené nádoby, zberný dvor, obecné kompostovisko, kompostáreň...).
13. Umiestnime chladničky a mrazničky ďalej od sporáku a tepelných zariadení, na chladnejšie miesta. Každý stupeň navyše nad 20 °C zvyšuje spotrebu asi o 4-6%. Pravidelne odmrázajme – 1 cm námrazy zvyšuje spotrebu až o 75% ! Zadnú stenu, kam sa usádza prach pravidelne čistíme, pretože prach usadený na mriežke pre ochladzovanie zhoršuje tepelný spád (výmenu tepla medzi mriežkou a ovzdušim). Pri znečistenej mriežke sa zvyšuje spotreba energie a chladnička sa zbytočne prehrieva.
14. Pri kúpe nových elektrospotrebičov si pozorne všímajme štítkov s informáciami, do ktorej kvalitatívnej skupiny je spotrebič zaradený. Výrobky najlepšej kvality s najnižšou spotrebou energie sú označené písmenom A.
15. Nenechávajme v sieti nabíjačku na mobil či fotoaparát, pokiaľ sa nenabíjajú. Nabíjačky ponechané v zásuvke spotrebujú až 10 krát viac energie ako je treba pri nabíjaní.
16. Nenechávajme spotrebiče v polohe STAND BY, pretože takto nie sú vypnuté, dochádza k skrytému odberu, ročne to môže byť až 500kWh.
17. Neprekurujme, dodržiavajme doporučené teploty v izbách (obývacia izba 20-22 °C, spálňa 18 °C), každý stupeň navyše znamená zvýšenie spotreby energie o 6%. Používajme termoregulačné ventily na radiátoroch, sú jednoduchou možnosťou úspory asi 10-15% energie.
18. Staré okná vymeňme za nové, s kvalitným zasklením. Únik tepla cez okno pri trojitom skle predstavuje len 8%,

zatiaľ čo pri jednoduchom okne až 30 %. Ak ich nemôžeme vymeniť, utesníme ich. Netesnosti v oknách a dverách znížia teplotu o 2 stupne a zvyšujú vykurovacie náklady o 6-10%.

19. Používajte úsporné žiarovky tam, kde sa svieti dlhodobo. Nová generácia týchto žiaroviek má životnosť až 15 000 hod, čo je 15-násobok životnosti obyčajnej žiarovky. Spotreba úsporných žiaroviek je až o 80% menšia, preto sa ich vysoká cena rýchlo vráti. Pre priestory, kde sa svieti len krátkodobo sú vhodnejšie obyčajné žiarovky.
20. Pri varení používajte pokrievky (úspora 150 - 300%) ; tlakové hrnce ušetria až 50% energie. Používajte riad s rovnakým priemerom dna ako je priemer platničky , ak je hrniec menší a rozdiel je napr. 3 cm, strata energie je až 30%.
21. Vyhnime sa častému a dlhšiemu používaniu mikrovlniek. Už pri dvoch porciách spotrebujú viac energie ako sporák.
22. Snažme sa chodiť čo najviac pešo alebo na bicykli, pomôžeme nielen svojmu zdraviu. Ak už sa do cieľa nemôžeme dostať pešo alebo bicyklom, využívajme hromadnú dopravu. Najbezpečnejšia a k prírode najšetrnejšia je vlaková doprava. Skúsme ju uprednostňovať pred autobusmi a pomôcť tak k jej zachovaniu. Pri jazde autom sa ho snažme plne využiť – jazdíme viacerí.