

6. Ak je to možné, zamerajte sa na rezervácie obedov a večerí.

Budete vedieť, aké množstvo jedla máte pripraviť a minimalizujete tak množstvo odpadu z jeho prípravy.

7. Pozorne počúvajte pripomienky zákazníkov na kvalitu vami pripravovaného jedla a nebuďte k nim ľahostajní.

Ak sa jedlo často vracia alebo zostáva veľa zvyškov, tak prehodnoťte jeho veľkosť a kvalitu. Jedlo, pri ktorom neviete zabezpečiť požadovanú kvalitu, radšej vyradte z menu.

8. Ak návštevník nedoje svoje jedlo, zabaľte mu ho do ekologického obalu, aby si ho mohol odniesť domov.

Ak si ho do 2 hodín umiestni do chladničky, jedlo sa nepokazí.

9. Jedlo, ktoré ste nepredali darujte sociálne slabším ľuďom prostredníctvom občianskych združení a charitatívnych organizácií.

10. Triedte odpad z potravín, pripraveného a nedoženého jedla podľa jeho ďalšieho zhodnotenia.

Rastlinný odpad, t. z. odpad z ovocia a zeleniny môžete odovzdať do kompostárne alebo bioplynovej stanice. Vytriedené pečivo a chlieb je možné ponúknuť na skrmovanie alebo energetické zhodnotenie. Ak vytriedite vedľajšie živočíšne produkty bez obalov napr. mäso, údeniny, vajcia, môžete ich odovzdať do bioplynovej stanice alebo kompostárne s hygienizačnou jednotkou.

zdroj: www.projektzivot.org

Darovanie nepredaných a požívateľných potravín charitatívnym organizáciám



NA ZÁVER

Nikdy v histórii ľudstva sa neplytvalo viac potravinami, ako je tomu teraz. Nechajme sa inšpirovať týmto letákom a nájdime spôsob, ako to zmeniť. Ušetríme tým nielen množstvo odpadov z potravín, ktoré by inak skončili na skládkach odpadov alebo v spaľovniach odpadov, ale aj energie, práce a peňazí, ktoré musíme vynaložiť na pestovanie, výrobu, spracovanie potravín a prípravu jedla. A nakoniec to najdôležitejšie – budeme mať dobrý pocit, pretože jedlo nepatrí do koša, ale na tanier.

Kontaktujte nás, ak máte záujem o viac informácií o odpadoch, kompostovaní alebo inej téme súvisiacej s odpadmi a toxickým znečistením, alebo navštívte naše internetové stránky www.priateliazeme.sk/spz a www.kompost.sk.

Podporte aktivity Priateľov Zeme – SPZ aj finančne. Aj akýkoľvek jednorazový alebo pravidelne sa opakujúci príspevok nám pomôže rozširovať medzi ľudí myšlienku dobrovoľnej skromnosti, ochrany životného prostredia a správneho hospodárenia s odpadmi založenom na predchádzaní vzniku odpadov, triedenom zbere odpadov a zmysluplnom využívaní biologických odpadov v mieste jeho vzniku.



P. O. BOX H – 39, 040 01 Košice
Telefón: 0903 772 323
E-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
www.kompost.sk
Č. účtu: 4350054728/3100



Tento leták v roku 2014 pripravili Priatelia Zeme – SPZ v rámci projektu „Povedzme si všetko o kompostovaní!“.



Projekt je podporený programom Aktívne občianstvo a inklúzia, ktorý realizujú:

nadácia **ekopolis** **soc'za**

NADÁCIA PRE **DETI** SLOVENSKA
CHILDREN OF SLOVAKIA FOUNDATION



Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri.

Plytvanie potravinami sa netýka len bežných spotrebiteľov, ktorí každodenne nakupujú, stravujú sa mimo domu, ale i samotných farmárov, poľnohospodárov, výrobcov, dodávateľov a prevádzok, kde sa jedlo pripravuje a ponúka. Čo sa dá urobiť preto, aby v prevádzkach vznikalo menej odpadu z potravín sa dozviete v tomto letáku.

**Priatelia
Zeme
SPZ**



JEDLO NEPATRÍ DO KOŠA, ALE NA TANIER

Farmári, poľnohospodári, výrobcovia, spracovatelia, dodávateľi a predajcovia sa podieľajú na celkovej produkcii odpadu z potravín v Európskej únii, ktorá je 89 miliónov ton, až 52 miliónmi ton. Údaje o produkcii odpadu z potravín na Slovensku neexistujú.

Reštaurácie, hotely, rýchle občerstvenie, cukrárne, obchody s potravinami, ovocím, zeleninou..., tieto všetky prevádzky produkujú ročne státisíce ton odpadu z potravín. Dôvody sú rôzne: tovar po dobe spotreby, poškodený obal, nezájum zákazníkov, nesprávna veľkosť ovocia a zeleniny, nevyhovujúca farba, príliš zakrivené šalátové uhorky alebo malé zemiaky, deň starý chlieb...

Nápadov, ako úplne predísť vzniku alebo aspoň znížiť množstvo odpadu z potravín, ušetriť tak tisíce Eur a znížiť negatívne dopady na životné prostredie je veľké množstvo. Tu sú tie najosvedčenejšie:

V PREDAJNIACH

1. Pravidelne sledujte a zaznamenávajte si množstvo vznikajúceho odpadu z potravín.

Zvlášť sledujte odpad z potravín vznikajúci v skladoch a zvlášť v predajni. Podľa presných štatistík sa Vám bude lepšie manažovať celý proces príjmu a predaja potravín.

2. Objednávajte menšie množstvá pečiva a chlebu v kratších intervaloch.

Takto lepšie odhadnete záujem kupujúcich a zabezpečíte tak neustále čerstvý tovar. Odpad z pečiva a chlebu sa zníži, prípadne i celkom odstráni.

3. Rozšírte sortiment chleba o menšie bochníky.

Umožnite tak kupujúcim väčší výber, ale čo je dôležitejšie, znížte množstvo vznikajúceho odpadu z chleba priamo v domácnostiach. Menšie bochníky chleba sa zjedia skôr ako sa stihnú pokaziť a zákazníci si k vám budú chodiť častejšie kupovať čerstvý bochník chleba.

4. Skladujte potraviny správne.

Zabezpečte tak ich čerstvosť a zamedzte ich pokazeniu. Potraviny so skorším dátumom spotreby umiestňujte dopredu v policiach. Potraviny v policiach pravidelne kontrolujte. Zvážte, či nie je pre vás výhodné zabezpečiť vákuové skladovanie potravín. Týmto spôsobom potraviny dlhšie vydržia.



Papierové tašky na ovocie a zeleninu v supermarkete

5. Potraviny, ktorým sa blíži dátum spotreby alebo dátum minimálnej trvanlivosti, predávajte v nižšej cene.

6. Potraviny, ktoré sa nepredali alebo hrozí, že sa nepredajú a sú požívateľné, darujte Potravinovej banke Slovenska, občianskym združeniam alebo charitatívnym organizáciám, ktoré pomáhajú sociálne slabším ľuďom.

Potravinová banka Slovenska je občianske združenie s humanitárnym zameraním. Zhromažďuje zadarmo potraviny, skladuje a prideľuje ich humanitárnym alebo charitatívnym organizáciám, ktoré poskytujú potravinovú pomoc ľuďom v núdzi. Činnosť potravinovej banky spočíva v darovaní a rozdeľovaní a jej práca sa opiera o dobrovoľnú bezplatnú pomoc a darcovstvo. Náklady na distribúciu prebytočných potravín znáša potravinová banka (www.pbs.sk).

7. Vytvorte si vlastné projekty na darovanie nepredaných a požívateľných potravín.

Sociálne slabších ľudí v našej spoločnosti pribúda. Im pomôžete a potraviny neskončia na skládkach odpadov. Môžete si vytvoriť i diskontné obchody.

8. Vzdelávajte svojich zákazníkov o správnom skladovaní potravín po ich zakúpení. Zaujmite ich i chytrými receptami na prípravu jedla zo zvyškov, ktoré zostanú z predchádzajúceho jedla alebo jeho prípravy.

Ideálne je napísať krátke a výstižné rady o správnom skladovaní na vrecká a tašky, do ktorých si kupujúci zvyčajne kladú ovocie, zeleninu, pečivo a pod. K pečivu je vhodné uviesť i ich trvanlivosť. V rámci predajne môžete rozmiestniť i letáky k tejto téme, chytré recepty, prípadne i informačné tabule.

9. Triedte odpad z potravín podľa jeho ďalšieho zhodnotenia.

Rastlinný odpad, t. z. odpad z ovocia a zeleniny môžete odovzdať do kompostárne alebo bioplynovej stanice. Vytriedené pečivo a chlieb je možné ponúknuť na skrmovanie alebo energetické zhodnotenie. Ak vytriedite vedľajšie živočíšne produkty bez obalov napr. mäso, údeniny, vajcia, môžete ich odovzdať do bioplynovej stanice alebo kompostárne s hygienizačnou jednotkou.

V REŠTAURÁCIÁCH, HOTELOCH, RÝCHLOM OBČERSTVENÍ, CUKRÁRŇACH, KAVIARŇACH...

1. Inšpirujte sa predchádzajúcimi bodmi.
2. Pravidelne sledujte a zaznamenávajte si množstvo vznikajúceho odpadu z potravín.

Zvlášť sledujte odpad z potravín vznikajúci v skladoch, v kuchyni pri príprave jedla a odpadu, ktorý vzniká od zákazníkov po zjedení jedla. Podľa presných štatistík sa Vám bude lepšie manažovať celý proces príjmu potravín, prípravy a výdaja jedla.

3. Znížte množstvo odpadu z potravín už pri jeho príprave.

Vyhňte sa zbytočným orezom mäsa, rýb, zeleniny i ovocia (napr. v ozdobných misách). Zo zvyškov potravín pripravte iné jedlo, napr. nátierky, karbonátky, polievky a pod. Zo zvyškov chleba si pripravte strúhanku alebo krutóny. Nerobte veľké šupy. Ak je to možné, tak ovocie a zeleninu nešúpte.

4. Plánujte si starostlivo menu.

Naplánujte si denné menu tak, aby ste pri jeho príprave vedeli využiť zvyšné potraviny z predchádzajúceho dňa napr. očistená zelenina, ovocie a pod.

5. Zaveďte v jedálnom lístku rôzne veľkosti porcií – veľké, stredne veľké a malé.

Toto ocenia vaši zákazníci, ale i vy, nakoľko budete mať menej odpadu z nedojedeného jedla.



Správna veľkosť porcií

ZAHRANIČNÉ EKOZNAČKY

► Modrý Anjel (Umweltzeichen Blauer engel)



Je nemecká ekoznačka. Je najstaršia a najpoužívanejšia v Európe a môže sa objaviť na tovare dovezenom z Nemecka. Výrobok s takouto značkou je šetrný v krajine, v ktorej bol vyrobený.

V tomto prípade však je potrebné zvážiť, či je výrobok šetrný k prírode aj vtedy, ak je privezený na Slovensko cez polovicu Európy. Doprava na veľké vzdialenosti totižto znamená pre prírodu zbytočnú záťaž.

► Ostatné ekoznačky

Pri nich platí podobné pravidlo ako u predchádzajúcej značky.

AKO MÔŽETE POMÔCŤ VY:

- Ak nájdete na niektorom obale klamlivú ekoznačku upozornite na to Spoločnosť priateľov Zeme.
- Nenechajte sa klamať - dožadujte sa svojich práv a pošlite Slovenskej obchodnej inšpekcii (inšpektoriáty sídlia v krajských mestách) podnet na stiahnutie klamlivej alebo zavádzajúcej ekoznačky. Na túto problematiku sa vzťahuje § 8 zákona na ochranu spotrebiteľa č.634/1992 zb.
- Pri nákupoch sa riadte svojím rozumom a nie falšnými ekoznačkami.
- Vysvetlite svojim známym čo značia ekoznačky a upozornite ich na klamlivé ekoznačky.
- Nezabúdajte, že výroba každého výrobku viac či menej škodí životnému prostrediu. Nakupujte preto len tie výrobky, ktoré naozaj potrebujete k uspokojeniu svojich základných potrieb.
- Vyhýbajte sa nákupom výrobkov balených v jednorazových, viacvrstvových či zbytočných obaloch.

Riadte sa trvaloudržateľnou hierarchiou nakladania s odpadmi:

1. MINIMALIZUJTE

vznik a škodlivosť odpadov

2. ZNOVA POUŽÍVAJTE

ešte použiteľné a pokazené opravujte

3. TRIEĎTE ODPADY

pre recykláciu a kompostovanie



Spoločnosť priateľov Zeme

Sme nezisková organizácia pre ochranu prírody a životného prostredia, ktorá sa snaží hájiť záujmy zachovania života na Zemi. Sme nezávislí na akejkoľvek vláde, strane, skupinových či obchodných záujmoch. Pracujeme na zastavovaní ekologicky škodlivých činností, ale hlavne ponúkame a snažíme sa vytvárať pozitívne riešenia na dosiahnutie trvalo udržateľnej spoločnosti (t.j. takej, ktorá napĺňa svoje potreby bez ohrozenia života budúcich generácií, prírody a ostatného života).

Pracujeme na týchto programoch :

- Odpady a toxické látky
- Ekovýchova

Aby sme mohli pracovať viac a lepšie, potrebujeme aj vašu pomoc.

✓ Staňte sa **členom** SPZ. Ročný členský príspevok je 200 Sk (55 hal. denne)

✓ Podporte nás **finančne** (dobrovoľné príspevky, pravidelné odvody z platu, atď.), **vecným darom** (technika, spotrebný materiál, atď.)

Príspevky posielajte na našu adresu, alebo na číslo účtu :

L'udová banka, pobočka Košice,
č.ú. 4350054728/3100

✓ Pomôžte ako **aktivista** (pri akciách, infostánkoch, seminároch, atď.)

✓ Pomôžte s **nenáročnými aktivitami** (zber podpisov pod petíciu, zasielanie listov, predtlačených pohľadníc, atď.)

KONTAKT :

Spoločnosť priateľov Zeme

P.O.BOX H- 39, 040 01 Košice

tel./fax : 055 / 677 1 677

e-mail : spz@spz.sk

www.spz.sk

Tento letáčik bol vytlačený vďaka finančným prostriedkom získaných od členov Spoločnosti priateľov Zeme, dobrovoľných prispievateľov a ľudí, ktorí nám v roku 2002 poukázali 1% z dane.



Spoločnosť
priateľov
Zeme



Friends of the Earth
Slovakia

Snažite sa kupovať ekologické výrobky ?
Robíte tak na základe rôznych nápisov a značiek na obaloch ?
Dávajte si pozor - nie všetky sú pravdivé !



V dnešnej dobe sa v našej spoločnosti stali veľmi obľúbenými slová / pojmy: ekologický, environmentálny, neškodný pre životné prostredie atď.

Zapáčili sa aj rôznym výrobcem, ktorí v spolupráci s reklamnými agentúrami vymýšľajú rôzne "zelené" nápisy a značky. Ich plodné výsledky, ktorými sa nás snažia presvedčiť, že práve ich výrobok je ten najekologickejší a najneškodnejší, si potom môžeme všimnúť na obaloch výrobkov každodenného použitia.

Výsledkom sú zmätení spotrebiteľia pred regálmi v obchodoch, z ktorých sa na nich hrnú "ekovýrobky" rôznych druhov.

EKOZNAČKY

PRAVDIVÉ EKOZNAČKY

Na Slovensku máme schválené dve oficiálne "ekoznačky", ktoré majú spotrebiteľov upozorniť na výrobky menej škodlivé pre Zem:

► ENVIRONMENTÁLNE VHODNÝ VÝROBOK



Ide o označenie výrobkov, pri ktorých bol posúdený ich celý životný cyklus. Udeľuje ho Ministerstvo životného prostredia v spolupráci so SAŽP. **Toto je ekoznačka!**

► PRODUKT EKOLOGICKÉHO POĽNOHOSPODÁRSTVA

Oznamuje spotrebiteľovi, že daný výrobok bol vypestovaný podľa predpisov ekologického poľnohospodárstva, bez použitia umelých hnojív a pesticídov. U produktoch živočíšneho pôvodu okrem iného značí, že so zvieratami bolo slušne zaobchádzané. To však nezmiernuje ich utrpenie pri zabíjaní. **Toto je ekoznačka!**



KLAMLIVÉ A ZAVÁDZAJÚCE ZNAČKY A NÁPISY

► Ekologický obal, ekologicky nezávadné, čistá domácnosť - čistá príroda



Takéto a im podobné značky sú iba výmyslami výrobcov, ktorí sa snažia vytvoriť svojim výrobkom "zelený" imidž. Ich úlohou je navodiť u spotrebiteľa dojem, že práve tento výrobok je ekologickejší ako ten od konkurenčnej firmy. Sú zavádzajúce a v drvivej väčšine aj klamlivé. **Toto nie je ekoznačka!**

► PET fľaša - ekologické balenie

Ide o klamlivé označenie, ktoré stále môžete nájsť na PET obaloch rôznych výrobkov (v prípade, že sa chcete dozvedieť argumenty prečo ide o klamlivé označenie, vyžiadajte si na našej adrese leták o obaloch). **Toto nie je ekoznačka!**



► **Chráňte životné prostredie. Recyklovateľný obal. Po použití hodte do koša.**

► **Recyklačný materiál PET. Nenič prírodu, chrániš seba.**

Na niektorých PET fľašiach môžete nájsť takéto a im podobné nápisy. To, že je na obale napísané, že je recyklovateľný ešte neznamená, že bude naozaj recyklovaný! Hlavne v SR, kde v drvivej väčšine miest chýba separovaný zber PET fľaší. Tie končia na skládkach, v spaľovniach a pod. K ešte väčšiemu zmäteniu spotrebiteľa výrobcovia prispievajú nápismi, ktoré ho presvedčajú, že zakúpením tohto recyklovateľného obalu prispieva k ochrane životného prostredia. **Toto nie je ekoznačka!**

► **Tento obal / výrobok neškodí životnému prostrediu.**

V takýchto prípadoch nesmieme zabúdať na to, že výroba a zneškodnenie každého výrobku viac či menej škodí životnému prostrediu a prírode. Preto takéto a im podobné nápisy nie sú pravdivé. **Toto nie je ekoznačka!**

Upozornenie: Na obaloch môžete nájsť veľa ďalších podobných nápisov a značiek, ktoré tvrdia, že obal alebo výrobok je "eko" a pod. Doterajšie skúsenosti ukázali, že všetky takéto tvrdenia boli klamlivé alebo zavádzajúce.

Oficiálne ekoznačky sú len dve, preto Vám odporúčame takýmto nápisom radšej neveriť.

INÉ OZNAČENIA

► **Der grüne Punkt ("Zelený bod")**

Ide asi o najpoužívanejšie označenie obalov výrobkov, ktoré býva často považované za ekoznačku. V skutočnosti sa takto označujú jednorazové obaly, ktorých výrobca zaplatil poplatok (firme, ktorá prevádzkuje systém zberu jednorazových obalov) na recykláciu alebo zneškodnenie obalov. Spotrebiteľ môže takýto obal odhodiť do zberných nádob označených rovnakým logom. Takýto systém funguje napr. v Nemecku, ČR apod. U nás takáto značka nemá žiadne opodstatnenie. **Toto nie je ekoznačka!**



► **Eko-kom**



Ide o označenie, ktoré sa používa v Českej republike. Systém funguje podobne ako "Zelený bod". Značka neoznačuje šetrnosť obalu k životnému prostrediu. U nás táto značka nič neznamená. **Toto nie je ekoznačka!**

► **Značka RESY.**

Funguje podobným spôsobom ako "Zelený bod". Používa sa pre rôzne krabice a prepravky z vlnitej lepenky. Prevádzkovateľom tohto systému je spoločnosť RESY GmbH Darmstadt. U nás táto značka opäť nemá žiadny praktický význam. **Toto nie je ekoznačka!**



► **"Odhadzujúci panáčik".**



Jeho použitím výrobca doporučuje zákazníkovi, aby použitý obal odhodil do koša a nie v lese, v parku, či na námestí. Ani vyhodenie do koša, odkiaľ putuje na skládky či do spaľovni nie je environmentálne najšetrnejšie. **Toto nie je ekoznačka!**

► **Ekoprodukt.**

V tomto prípade nejde ani o vymyslenú ekoznačku, ale o názov firmy. Logo firmy umiestnené na prednej strane obalov síce pôsobí ako ekoznačka, ale výrobky Ekoproduktu nijako zvlášť ekologické nie sú. **Toto nie je ekoznačka!**



► **Označenie druhu materiálu.**



Je to značka, ktorá spolu s doplneným číslom, alebo skratkou označuje, druh materiálu, z ktorého je obal vyrobený. Neznamená však, že obal bude recyklovaný ani, že v minulosti bol recyklovaný. **Toto nie je ekoznačka!**

číslo	skratka	plný názov
1	PET	polyetyléntereftalát
2	PE-HD	vysokohustotný polyetylén
3	PVC	polyvinylchlorid
4	PE-LD	nížkohustotný polyetylén
5	PP	polypropylén
6	PS	polystyrén
7	O	iné (others)



Vratné fľaše šetria peniaze

Uprednostňovaním vratných opakovane používaných fliaš šetríme peniaze za obal (sú lacnejšie ako jednorazové). Rovnako môžeme ušetriť pri poplatkoch za odvoz a zneškodňovanie menšieho množstva vyprodukovaných odpadov. Jedna domácnosť tak ročne môže ušetriť aj niekoľko stoviek euro.

Vratné fľaše a právo na výber

Jedným zo základných princípov demokracie je právo na výber... Práve možnosť výberu medzi jednorazovými a vratnými nápojovými obalmi sa pomaly, ale iste vytráca. Aj napriek svojim výhodám sú vratné fľaše, hlavne tlakom niektorých obchodných reťazcov, vytláčané z trhu. Hrozí, že úplne vymiznú (zatiaľ s výnimkou piva).

Čo môžete robiť vy

Podľa zákona o obaloch: obchod nad 200 m² (napr. 20x10 m) predajnej plochy musí ponúkať nápoje aj v opakovane používaných obaloch, ak takéto existujú na trhu SR a daný obchod predáva tieto druhy nápojov v obaloch na jedno použitie. Druhy, o ktorých hovorí zákon sú: pivo, víno, minerálne vody, sirupy, nealkoholické nápoje ochutené. Keďže niektoré druhy na Slovensku neexistujú (už) vo vratných obaloch, odporúčame sa sústrediť na minerálne vody. Môžete najprv upozorniť majiteľa obchodu, ak by nastalo zlepšenie, podajte podnet na Slovenskú obchodnú inšpekciu: www.soi.sk. Viac informácií nájdete na našej stránke www.priateliazeme.sk/spz.

Priatelia Zeme - SPZ ...

- sú občianske neziskové združenie zamerané na ochranu životného, sociálneho prostredia a zdravia ľudí
- od roku 1996 úspešne pracujú na zastavovaní ekologicky škodlivých činností a presadzujú konštruktívne riešenia v prospech života na Zemi
- sa dlhodobo a koncepcne zameriavajú hlavne na riešenie problematiky odpadov a toxického znečistenia
- sú členom asociácie Priatelia Zeme - Slovensko, ktorá je slovenským zástupcom najväčšej medzinárodnej siete environmentálnych organizácií Friends of the Earth International, so zastúpením v 71 krajinách sveta
- sú nezávislí na akejkoľvek vláde, strane, politických či skupinových záujmoch
- neprijímajú prostriedky od spoločností devastujúcich životné prostredie alebo štátu.

Pomôcť môžete aj Vy:

staňte sa členom Priateľov Zeme - SPZ, podporte aktivity Priateľov Zeme – SPZ finančne alebo venovaním 2 % z Vašich daní, zapojte sa aktívne do našej činnosti.

Kontaktujte nás prosím, ak máte záujem o viac informácií, alebo navštívte našu internetovú stránku:

Priatelia Zeme - SPZ

poštová adresa: P.O.BOX H-39, 040 01 Košice
kancelária: Alžbetina 53, Košice
tel./fax: 055 / 677 1 677
mobil: 0903 77 23 23
e-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
číslo účtu: 4350054728/3100



**Priatelia
Zeme
SPZ**

Tento leták je vydaný v rámci projektu „Viac recyklácie, menej znečistenia“, ktorý je spolufinancovaný z finančného mechanizmu EHP, Nórskeho finančného mechanizmu, štátneho rozpočtu Slovenskej republiky a DBU.



Chcem sa stať podporovateľom Priateľov Zeme - SPZ

Podporil som činnosť:

Trvalým mesačným príkazom z bankového účtu
 1 € 2 € 3 € viac

Jednorazovým príspevkom

10 € 7 € viac

(kolektív) (študent, dôchodca)
 Chcem pomôcť aktívne

Meno:

Adresa:

E-mail:

Príspevky zasielajte na č. účtu: 4350054728 / 3100. Návratku zašlite na vyššie uvedenú adresu Priateľov Zeme - SPZ.

Vytlačené na 100% recyklovanom papieri.
Výlaci Priatelia Zeme - SPZ v októbri 2009.

Nepodporujme KRÁTKOZRAKÉ RIEŠENIA



**Priatelia
Zeme
SPZ**

Používajme
**VRATNÉ
FLAŠE**

Pomôžte ich zachrániť – vyhľadávajte a uprednostňujte minerálne vody i ďalšie nápoje vo vratných fľašiach.

Ponechajme si právo na slobodný výber.



Vratné fľaše znižujú znečistenie

Mnoho odborných štúdií, ktoré hodnotili dopady nápojových obalov na životné prostredie počas **celého životného cyklu**, preukázalo, že vratné opakovane používané obaly sú environmentálne šetrnejšie ako jednorazové. Množstvo odpadov z obalov na Slovensku narástlo od roku 2000 z 320 000 ton na 370 – 440 000 ton v r. 2004 (údaje sa líšia podľa zdroja).

Jedna z príčin - jednorazové obaly vytlačujú vratné opakovane používané. Tie po použití vrátíme späť do obchodu, odkiaľ putujú k výrobcovi nápojov na opätovné naplnenie. Týmto **opätovným používaním výrazne znižujú množstvo odpadu**, znečistenia, šetria prírodné zdroje, energiu. Počet ich opakovaných použití uvádzajú výrobcovia nápojov zväčša v rozmedzí 20 – 60. Vratné sklenené fľaše sa ani po poškodení nemusia stať odpadom – stačí ich triediť pre recykláciu. Sklo je jeden z najlepšie recyklovateľných materiálov, v závislosti od technológie sa môže recyklovať až z 80%–98%.

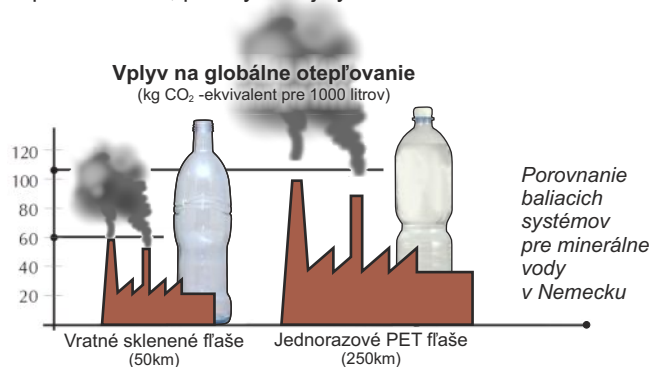
Zo štúdie o voľne pohodených odpadoch v SR, ktorú v roku 2005 urobila Technická univerzita vo Zvolene vyplynulo, že nápojové obaly tvoria až 38% objemu nezákonne zahodených odpadov na uliciach či v prírode. Z toho len 0,87% tvoria sklenené vratné fľaše.

Vratné fľaše chránia klímu

Väčšina odborníkov dospela k záveru, že človek veľmi pravdepodobne prispieva k zmenám klímy nadmernou tvorbou (aj) CO₂.

Čo s tým majú spoločné vratné sklenené fľaše? Nápoje v sklenených vratných fľašiach „vyrobia“ pri mnohonásobnom znovu - naplnení a spravidla kratších dopravných vzdialenostiach o polovicu CO₂ menej ako nápoj v nevratných obaloch z plastu. Tie sú zväčša dopravované na dlhšie vzdialenosti.

Plastové nápojové obaly sú vyrábané z ropy, ktorá okrem tohto problému súvisí so znečisťovaním vôd pri haváriách, priemyselnej výrobe.



Sklenené vratné fľaše sú znakom kultúry

Úlohou fľaše (podobne ako aj iných obalov) je podľa možnosti, čo najlepšie ochrániť obsah a umožniť bezpečný transport tak, aby sa zachovala chuť, čerstvosť a čistota. Sklenená fľaša plní všetky tieto kritériá jedinečným spôsobom. Nezáleží na tom, či ide o pivo, víno, minerálku alebo džús - plnené do skla, zostane chuť každého z týchto nápojov zachovaná.

Sklo je hygienické, chuťovo neutrálne a nemení kvalitu nápoja v ňom. Popri potešení z dobrého nápoja je mimoriadne dôležitá aj estetika obalu a kultúra stolovania. Sklenená fľaša dodá dôstojnosť každému stretnutiu...

Nový šat vratných fliaš

Pri navrhovaní a výrobe vratných fliaš sa dnes kladie veľký dôraz na dizajn, praktickosť a pohodlie zákazníka. Preto sú nové fľaše oproti svojim predchodcom odľahčené, majú tvar, ktorý umožňuje ich pohodlné držanie v ruke a majú uzáver so závitom. Ten umožňuje ich opätovné otváranie a zatváranie so zachovaním kvality nápoja.

- Suché, hnedé a drevnaté suroviny (štiepka, lístie, slama) si uskladníme vo vreciach vedľa kompostoviska.
- Postupne miešajme mäkké, zelené a šťavnaté suroviny (tráva, ovocie a zelenina) so suchými, hnedými a drevnatými surovinami.
- Zmes kompostovaných surovín potrebuje aj vodu. Mala by byť ako vyžmýkaná špongia - vlhká, ale po stlačení z nej nesmie vytekať voda (max. 3-5 kvapiek).
- Prekopme kompost min. 2 až 3x ročne. Prevzdušníme ho a zároveň ho premiešame.
- Pri troche snahy si kompost vyrobíme za pol roka až 1 rok.
- Kompost je hnejšej farby, jemnej hrudkovitej štruktúry a vonia ako lesná zemina. Pred použitím môžeme kompost preosiať. Oddelíme tým hotový kompost od nerozložených zvyškov.
- Nerozložené zvyšky môžeme vhodiť spať do kompostoviska, kde sa budú ďalej rozkladať.

VYUŽITIE KOMPOSTU

Výsledným produktom pri kompostovaní biologických odpadov je vždy kompost. Ten už nie je odpadom, ale organickým hnojivom, ktoré je ideálne pri pestovaní rastlín. Využitie nájdete nielen v zeleninovej záhrade, ale aj pri výsadbe, úprave a údržbe zelene v okolí domov, v domácnostiach do kvetínáčov, v krajnom prípade na vyrovnávanie okolitého terénu.



NA ZÁVER

Nechajte sa inšpirovať týmto letákom a nájdite všetky výhody, ktoré môžete získať životom s minimom odpadov. Pripojte sa k stále narastajúcemu množstvu ľudí, ktorým nie je ľahostajné, čo sa deje v ich okolí a aktívne priložme ruky, venujme čas a použijeme rozum v spoločnom úsilí za lepšie a krajšie životné prostredie.

Kontaktujte nás, ak máte záujem o viac informácií o odpadoch, kompostovaní alebo inej téme súvisiacej s odpadmi a toxickým znečistením, alebo navštívte naše internetové stránky www.priateliazeme.sk/spz, www.kompost.sk a www.nulaodpadu.sk.

Podporte aktivity Priateľov Zeme – SPZ aj finančne. Pomôžete nám tým rozširovať medzi ľudí myšlienku dobrovoľnej skromnosti, ochrany životného prostredia a správneho hospodárenia s odpadmi založenom na predchádzaní vzniku odpadov, triedenom zbere odpadov a zmysluplnom využívaní biologických odpadov v mieste jeho vzniku.



P. O. BOX H – 39, 040 01 Košice
 Telefón: 0903 772 323
 E-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
www.kompost.sk
www.nulaodpadu.sk
 Č. účtu: SK96 3100 0000 0043 5005 4728



Rok vydania 2018.

Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri.

Neváhajte a pridajte sa k tým, ktorým nie je ľahostajné životné prostredie.



KOMUNITNÉ KOMPOSTOVANIE

Komunitné kompostovanie je kompostovanie, ktoré vykonáva skupina ľudí alebo domácností s cieľom spoločne kompostovať svoje vlastné biologické odpady. Výsledkom kompostovania je kompost, ktorý je využívaný pre vlastnú potrebu komunity.

Komunitné kompostovanie je výborný a jednoduchý spôsob, ako môžu aj obyvatelia, ktorí majú malé záhrady alebo žijú v bytových domoch kompostovať svoje biologické odpady a znížiť tak hmotnosť svojich odpadov na minimum. Navyše z odpadu si vyrobia kvalitné hnojivo, ktoré nájde využitie v každej domácnosti alebo v okolí bytového domu.

PRE KOHO JE KOMUNITNÉ KOMPOSTOVANIE URČENÉ?

Táto forma kompostovania je obzvlášť vhodná v lokalitách, kde doteraz nie je zavedený systém triedeného zberu biologických odpadov a pre tých, ktorí si z akéhokolvek dôvodu nemôžu kompostovať samostatne napr.:

- obyvatelia z komplexnej bytovej zástavby,
- záhradkári v záhradkárskej osadách,
- záhradkári v komunitných záhradách,
- obyvatelia rodinných domov,
- školské a predškolské zariadenia,
- firmy,
- cintoríny,
- parky...

ZRIAĐOVANIE KOMUNITNÝCH KOMPOSTOVIŠK

Najprv si overme, či podmienky budovania a prevádzky komunitných kompostovišiek nestanovuje miestne Všeobecne záväzné nariadenie o komunálnom odpade a drobnom stavebnom odpade (VZN) – ak áno, riadme sa ním. Komunitné kompostovišká väčšinou budujeme na priestranstvách, ktoré sú pre verejnosť voľne prístupné. Z dôvodu, aby sme predišli možným problémom v budúcnosti, je vhodné dodržať aspoň týchto 5 zásad (pokiaľ VZN nestanovuje inak):

1. získajme súhlas vlastníka pozemku, kde bude kompostovišisko stáť,
2. získajme súhlas nadpolovičnej väčšiny domácností, ktorých sa zriadenie kompostovišiska bezprostredne dotýka (väčšinou sú to domácnosti z bytového domu, kde budeme kompostovať),
3. kompostovišisko umiestnime tak, aby:
 - a. netvorilo prekážku na pozemných komunikáciách
 - b. nebolo v bezprostrednej blízkosti detských ihrísk a športovísk
 - c. bolo mimo ochranných pásiem vodného zdroja
 - d. bolo mimo zaplavovaných a zamokrených pozemkov
4. kompostovišisko zabezpečme primerane riziku pred hlodavcami, inými zvieratami, popr. vandalmi,
5. nájdime si medzi sebou človeka, ktorý bude za kompostovanie zodpovedný.

V ČOM MÔŽEME KOMPOSTOVAŤ?

V závislosti od finančných možností, množstva a druhov biologických odpadov, ktoré budeme kompostovať, ale aj umiestnenia komunitného kompostovišiska si môžeme zvoliť, v čom budeme kompostovať (pokiaľ VZN nestanovuje špecifikáciu kompostovišiska). Môže to byť systém podobný záhradnému kompostovaniu (po miernej úprave) alebo špeciálne vyvinutý zateplený komunitný kompostér. Pokiaľ vieme zabezpečiť uzamknutie priestoru (napr. uzamykateľný prístrešok), tak prichádza do úvahy aj rotačný zateplený alebo elektrický kompostér. V každom prípade treba dodržiavať základné pravidlá kompostovania.

ČO MÔŽEME KOMPOSTOVAŤ?


Akékoľvek surové rastlinné biologické odpady z domácnosti, záhrady a údržby verejnej a súkromnej zelene (napr. zvyšky z pestovania, čistenia a úpravy ovocia a zeleniny, tráva, lístie, drevný odpad).

ČO SA KOMPOSTOVAŤ NESMIE?

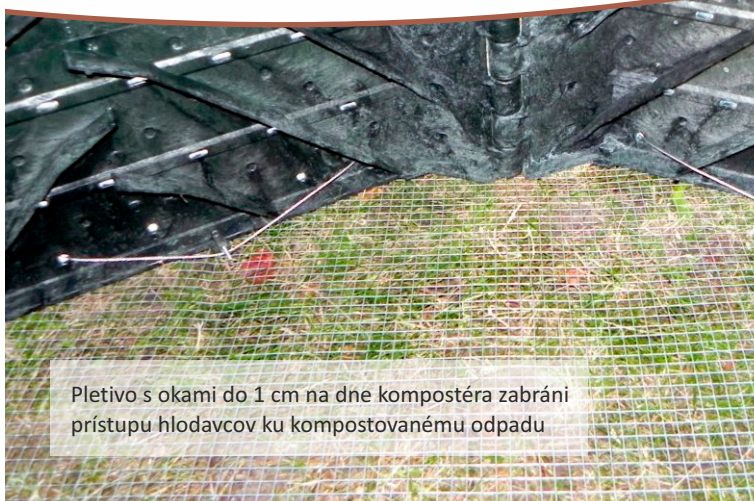
Živočíšne zvyšky ani jedlá z nich vyrobené (napr. mäso, kosti, ryby, mliečne výrobky, uhynuté zvieratá, chlieb a pekárenské výrobky, vajcové škrupiny); odpady z drobného chovu (výkaly, podstielka, zvyšky potravy, srst z vyčesávania, perie); farbené, lakované drevo a drevotrieska; hygienické potreby (vata, tampóny, jednorazové plienky, hygienické vložky).

TIPY PRE SPRÁVNE KOMPOSTOVANIE

1. Biologický odpad z domácnosti a záhrady nemiešajme s iným odpadom, ale zbierajme ho samostatne napr. do vedierka...
2. Z domácnosti ho vynášajme skôr, ako začne zapáchať.
3. Väčšie a hrubšie suroviny (napr. konáre, šupy z melóna) zmeňujeme krájaním, lámaním, sekaním alebo drvením tak, aby mali max. veľkosť ako palec na ruke.



Uzamknutím kompostéra zabránime vhadzovať biologický odpad nevyškoleným osobám



Pletivo s okami do 1 cm na dne kompostéra zabráni prístupu hlodavcov ku kompostovanému odpadu

Odpady nepatria do ohňa

Pri spaľovaní odpadov v domáciach peciach, kotloch alebo na ohnisku v záhrade môže vzniknúť viac nebezpečných škodlivín a jedov ako v kvalitnej spaľovni komunálnych odpadov (tým sa však spaľovní nechceme zastávať).

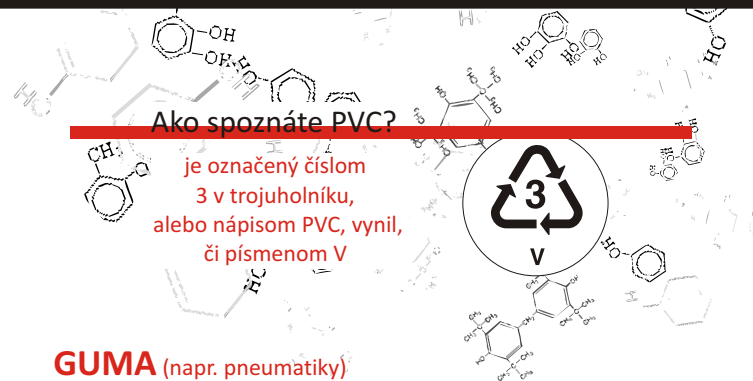
„Domácomu“ spaľovaniu hovoríme NEDOKONALÉ. Prebieha pri nízkych teplotách a za nedostatku kyslíka. To nestačí na úplné spálenie a rozklad škodlivých látok, pričom vznikajú aj mnoho nových, ešte škodlivejších, napr. dioxínov. Domácnosti navyše na rozdiel oproti spaľovniám nie sú vybavené ani drahými monitorovacími a filtračnými zariadeniami, ktoré zmiernujú negatíva spaľovania.

Málokto z tých, čo odpad v domácnosti spaľuje, si uvedomuje, že tým sebe, svojim blízkym a susedom môže spôsobovať zdravotné problémy. Najviac ohrozené sú malé deti, tehotné ženy a starší ľudia. Škodlivé látky, ktoré pri spaľovaní vznikajú, neunikajú vysoko do atmosféry, ale neviditeľné dopadajú späť do blízkosti miesta, kde sa spaľuje, späť na dom, na záhradu, na úrodu... Končia v našej domácnosti, v našom jedle a v našom tele.

Aké škodlivé látky vznikajú pri spaľovaní nasledovných odpadov ?

PLASTY

- **Ťažké kovy (najmä kadmium a zinok)** - sú súčasťou plastov v podobe rôznych zmäkčovadiel a farbív. Môžu spôsobiť vrodené chyby u novorodencov, rakovinu a kontaminovať pôdu.
- **Oxid uhoľnatý (CO)** - jedovatý plyn, ktorý pravdepodobne zapríčiniť najviac otráv v histórii ľudstva. Prejavuje sa najčastejšie bolesťami hlavy, závratmi, hučaním v ušiach. Môže spôsobiť až udusenie.
- **Ftaláty** - sú obsiahnuté v plastoch ako ich zmäkčovadlá. Vyvolávajú rôzne poruchy najmä hormonálneho a reprodukčného systému
- **Monoméry plastov** (základné stavebné častice) - **etylén** (vzniká pri spaľovaní polyetylénu - PE, HDPE, LDPE), **propylén** (polypropylénu - PP), **styrén** (polystyrénu - PS) - vo vysokých koncentráciách sú jedovaté, narkotické alebo majú na zdravie dlhodobé účinky (vplyv na nervovú sústavu, krvný obeh)
- **Zlúčeniny chlóru** - vznikajú pri spaľovaní polyvinylchloridu - PVC, resp. všetkého, čo obsahuje chlór.
 - **Chlorovodík (HCl)** - silne dráždi dýchacie cesty
 - **Vinylchlorid** - jedovatý, rakovinotvorný
 - **Dioxíny** - vyznačujú sa výrazným priamym škodlivým účinkom. Sú silno mutagénne a rakovinotvorné.
 - **Plynný chlór a fosgén** - silne dráždia dýchacie cesty, vo vysokých koncentráciách vedú k poleptaniu pľúc a k smrti. V prvej svetovej vojne boli používané ako bojové plyny.



GUMA (napr. pneumatiky)

- **Oxidy síry (SOx)** - dráždia dýchacie cesty
- **Sadze** s obsahom jedovatých a rakovinotvorných polyaromatických uhľovodíkov
- **Dioxíny**

DREVOTRIESKA, OKNÁ A STARÝ NÁBYTOK

- z drevotriesky, pri ktorej výrobe sa používajú formaldehydové živice sa horením uvoľňujú **fenoly** - nepríjemne zapáchajúce jedy so silným dráždivým účinkom
- horením náterových hmôt z nábytku a starých okien vznikajú rôzne škodlivé látky i napr. **vysoko toxické PCB** - polychlórované bifenyly, ktoré sú silne rakovinotvorné.

VIACVRSTVOVÝ KOMBINOVANÝ MATERIÁL

(tzv. tetrapak)

Tento materiál nie je len obyčajný kartón, ale tvorí ho niekoľko zlisovaných vrstiev - papiera, polyetylénovej fólie a hliníka, ktorých spaľovaním unikajú do ovzdušia chlóroorganické látky a ťažké kovy.

PAPIER

Najviac problematické je spaľovanie farebných letákov, časopisov, kriedových a voskovaných papierov. Tie môžu znečistiť ovzdušie ťažkými kovmi, dechtovými látkami, ale aj dioxínmi.

BIOLOGICKÝ ODPAD (bioodpad)

Bioodpad, ktorý nie je dostatočne vysušený, nemôže dokonale horieť, pretože obsahuje veľa vody, preto pri „spaľovaní“ na záhradách len tlie a husto dymí. Vidieť to najmä na jar a na jeseň, kedy sa dedinami šíri smradľavý dusivý dym. Tento dym obsahuje hlavne **oxid uhoľnatý, dechtové látky a rôzne škodlivé uhľovodíky**.

Spálením biologického odpadu doslova vypúšťame do vzduchu organické hnojivo a meníme ho na škodlivé plyny. Lístie, trávu a drevnú hmotu môžeme spoločne s bioodpadom z kuchyne (zvyšky jedál, odpad z čistenia ovocia a zeleniny) **kompostovať**.



Spaľovaním odpadu konáme protizákonne!

V súčasnosti je v platnosti niekoľko zákonov, ktoré spaľovanie odpadov v domácnostiach a na voľných priestranstvách zakazujú.

- **Zákon o odpadoch**, ktorý zakazuje zneškodňovať všetok zelený odpad zo záhrad, parkov, cintorínov a iných verejných priestranstiev, ktorý sa musí zhodnocovať, napr. kompostovaním. Iný odpad (napr. plasty, papier,..) sa môže zneškodňovať iba v zariadeniach, ktoré sú k tomuto účelu špeciálne vybudované (riadené skládky odpadov a spaľovne odpadu).
- **Zákon o ochrane pred požiarmi**, ktorý zakazuje zakladať oheň tam, kde môže dôjsť k jeho rozšíreniu a ďalej zakazuje vypalovať porasty bylín, kríkov a stromov.
- **Občiansky zákonník**, podľa ktorého nikto nesmie nad mieru prípustnú pomerom obťažovať susedov hlukom, prachom, popolčekom, dymom, plynmi, parami.

Čo môžeme spaľovať?

Na vykurovanie a ohrev teplej vody je najlepšie používať **drevo**, v špeciálnych kotloch aj **drevný odpad** (pelety, brikety, štiepka...).

Na opekanie na ohni môžeme používať len vysušené drevo.

Drevo však nesmie byť chemicky ošetrené a vlhké, pretože jeho spaľovaním vznikne niekoľkonásobne viac škodlivých látok ako pri spaľovaní suchého dreva.

A čo s ostatným odpadom?

- **Nejlepšie je odpad nevytvárať.** Myslite na to už pri nákupoch. Vyhýbajte sa spotrebe tovaru na jedno použitie, zbytočným obalom. Uprednostnite tovar, ktorý sa dá opraviť a opätovne používať.
- **Znižujte množstvo odpadu.** Čo už nepotrebujete nevyhodte, ale darujte príbuzným, priateľom, charitatívnym organizáciám alebo využite na iné účely. Pokazené veci skúste najprv opraviť.
- **Kompostujte biologické odpady.** Je to jednoduchý spôsob ako získať zadarmo kvalitné živiny pre pestovanie okrasných a úžitkových rastlín. Viac informácií o kompostovaní nájdete na www.priateliazeme.sk/spz.
- **Triedte odpad.** Zapojte sa do systému triedenia, ktorý je zavedený vo vašej obci / meste. Triediť sa dajú aj zložky, ktoré zbierajú napr. v škole, v zberných surovinách, rôznych predajniach...

Tento leták vydali **Priatelja Zeme - SPZ**, ktorí

- sú neziskovou organizáciou chrániacou životné prostredie
- sú nezávislí na vláde, politických či firemných záujmoch
- realizujú vzdelávaciu a praktickú pomoc občanom, školám, obciam
- pracujú na zlepšení legislatívy

Staňte sa členom Priateľov Zeme - SPZ

Podporte finančným príspevkom aktivitu Priateľov Zeme. Číslo nášho účtu: 4350054728/3100

Staňte sa sympatizantom Priateľov Zeme

Ak chcete byť zaradený do Infomailu a dostávať tak mailom správy z našej činnosti, pozvánky na akcie, výzvy na aktívnu pomoc, napíšte nám Váš mail. Ak chcete dostávať náš štvrťročník Ekolisty, napíšte aj Vašu poštovú adresu.

Staňte sa dobrovoľníkom Priateľov Zeme - SPZ

Ak nám chcete pomôcť s rôznymi aktivitami v rámci celého Slovenska, napr. s účasťou na informačných stánkoch, s prekladmi, umeleckou činnosťou... kontaktujte nás.

Spolu môžeme lepšie chrániť prírodu

Priatelja Zeme - SPZ
P.O.BOX H-39
Košice 04001
tel/fax: 055/677 1 677
mobil: 0903 77 23 23
e-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
č. účtu: 4350054728/3100



**Priatelja
Zeme
SPZ**

Tento leták bol vydaný v rámci projektu „Triedenie a recyklácia odpadu – súčasť nášho každodenného života“ finančne podporil Recyklačný fond.



RECYKLAČNÝ FOND



**Priatelja
Zeme
SPZ**

Od jesene až do jari sa slovenský vidiek a mestské záhradkárske lokality ponárajú do sivého dymového šatu. Je to každoročne opakujúci sa obraz, kde na jeseň sa zbavujeme pozberových zvyškov z pestovania rastlín a listia, v zime sa snažíme ušetriť na palive a na jar je treba záhrady a domácnosti upratať...

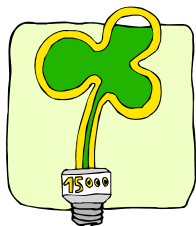
A „pomocníkom“ sa nám stáva oheň.

Je to v poriadku? Nemôže nám to nejakú škodiť? Nie je to zakázané? Dá sa tomu nejakú predísť? Odpovede na tieto otázky nájdete v tomto letáku.

NESPAĽUJME ODPADY

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 Používajme 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 používajme pokrievky (úspora 150 - 300%); tlakové hrnce ušetria až 50% energie. Používajme 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 najšetnejšia je vlaková doprava. Skúsme ju uprednostňovať pred autobusmi a pomôcť tak k jej zachovaniu. Pri jazde autom sa ho snažme plne využiť – jazdíme viaceri.



Viac ekotipov, ale aj mnoho ďalších informácií nájdete na internetovej stránke Priateľov Zeme - SPZ v časti ekoporadňa:

www.priateliazeme.sk/spz/ekoporadna

Priatelia Zeme - SPZ...

- sú občianske združenie zamerané na ochranu životného prostredia, sociálneho prostredia a zdravia ľudí
- od roku 1996 úspešne presadzujú riešenia v prospech života na Zemi
- sa dlhodobo zameriavajú na riešenie problematiky odpadov a toxického znečistenia
- patria do najväčšej medzinárodnej siete environmentálnych organizácií Friends of the Earth International, so zastúpením v 71 krajinách sveta
- sú nezávislí na akejkoľvek vláde, strane, politických či obchodných záujmoch

V ochrane prírody je najdôležitejšie, aby sa čo najviac ľudí učilo environmentálnemu citeniu a spolu sme mohli vytvárať zdravé životné prostredie.

Staňte sa členom Priateľov Zeme - SPZ

Podporte finančným príspevkom aktivitu Priateľov Zeme - SPZ. Číslo nášho účtu: 4350054728/3100

Staňte sa dobrovoľníkom Priateľov Zeme - SPZ

Môžete nám napísať mailom, či ste ochotný/á pomôcť v rámci svojich časových možností s: účasťou na informačných stánkoch (informovanie verejnosti); výlepom plagátov; prekladom z jazyka; zbieraním podpisov pod petíciu; umeleckou činnosťou; prácou s počítačom; alebo inými prospešnými aktivitami.

Staňte sa sympatizantom

Chcete byť zaradená/ý do Infomailu Priateľov Zeme - SPZ a dostávať tak mailom správy z našej činnosti, pozvánky na akcie, výzvy na aktívnu pomoc? Ak áno, napíšte nám na mail. Chcete dostávať náš časopis Ekolisty? Ak áno, napíšte nám Vašu adresu.

Kontaktujte nás prosím, ak máte záujem o viac informácií:

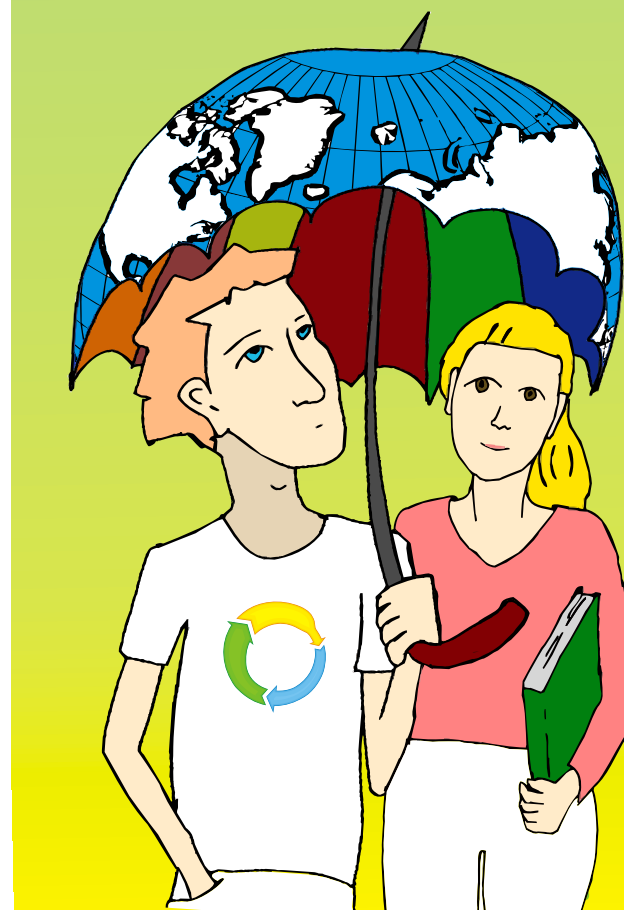
Priatelia Zeme - SPZ

poštová adresa: P.O.BOX H-39, 040 01 Košice
kancelária: Alžbetina 53, Košice
tel./fax: 055 / 677 1 677
mobil: 0903 77 23 23
e-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
číslo účtu: 4350054728/3100



Tento projekt je spolufinancovaný z Finančného mechanizmu Európskeho hospodárskeho spoločenstva, Nórskeho finančného mechanizmu, štátneho rozpočtu Slovenskej republiky a DBU.

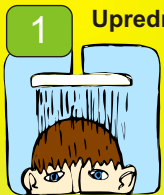
22 ekotipov



Vytlačili Priatelia Zeme - SPZ v júli 2008, na 100% recyklovanom papieri.



... aby bol
Deň Zeme
každý deň



1 Uprednostňujeme sprchovanie pred kúpaním, ušetríme až 2/3 vody. Na sprchovanie používame úsporné hlavice, ušetríme až 30% teplej vody. Namontujeme si pákové batérie, predídeme tým zbytočnému púšťaniu vody pre nastavenie tej správnej teploty.

2 Šetrimo 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 Nepoužívame 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 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 používame úsporné programy. Obmedzme používanie avivážnych prostriedkov. Sú ťažko biologicky odbúrateľné a na vlastnú čistotu bielizne nemajú žiaden vplyv.



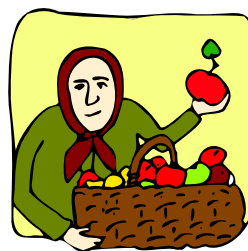
5 Ak kupujeme kozmetické prípravky, uprednostňujeme tie, ktoré majú overenú ekoznačku, neboli testované na zvieratách, sú vyrobené zväčša z prírodných produktov a majú ekologický, dobre recyklovateľný obal. Takúto kozmetiku je zvyčajne možné dostať v špecializovaných obchodoch s bioproduktmi a zdravou výživou.



6 Premýšľame už pred nákupom, koľko odpadu následne vznikne z nášho nákupu a či ho vôbec vieme nejakou formou využiť alebo odovzdať na recykláciu. Vyhýbajme 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 odmietajme rozdávané plastové tašky, vrecúška a používame radšej vlastnú trvácnu tašku.

7 Kupujeme len výrobky, ktoré skutočne potrebujeme a ktoré sú trvácne a dajú sa opraviť.

8 Uprednostňujeme 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. Dávame prednosť výrobkom s označením ekologického poľnohospodárstva.

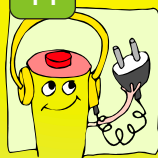


9 Začneme kompostovať biologické odpady, ktoré vznikajú v našej domácnosti a záhrade. V žiadnom prípade ich nespálujeme.

10 Označme si schránku nápisom "Nevhadzujte reklamy", predídeme tak zbytočným odpadom z nepotrebných letákov.



11 Používame nabíjateľné batérie (monočlánky), predídeme tak zbytočným nebezpečným odpadom (ťažké kovy).



12 Zapojíme sa do systému triedenia odpadu zavedeného v obci, škole, zamestnaní... Vytriedené odpady ukladáme 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 odmrazujeme - 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 ovzduším). Pri znečistenej mriežke sa zvyšuje spotreba energie a chladnička sa zbytočne prehrieva.



14 Pri kúpe nových elektrospotrebičov si pozorujeme všimame štítkov s informáciami, do ktorej kvalitatívnej skupiny je spotrebič zaradený. Výrobky najlepšej kvality s najnižšou spotrebou energie sú označené písmenom A.

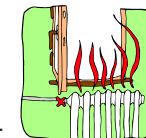
15 Nenechávame v sieti nabíjačku na mobil či fotoaparát, pokiaľ sa nenabíjajú.

Nabíjačky ponechané v zásuvke spotrebujú až 10 krát viac energie ako je treba pri nabíjaní.



16 Nenechávame spotrebiče v polohe STAND BY, pretože takto nie sú vypnuté, dochádza k skrytému odberu, ročne to môže byť až 500kWh.

17 Neprekurujeme, dodržiavame doporučené teploty v izbách (obývacia izba 20-22 °C, spálňa 18 °C), každý stupeň navyše znamená zvýšenie spotreby energie o 6%. Používame termoregulačné ventily na radiátoroch, sú jednoduchou možnosťou úspory asi 10-15% energie.



Aké môžete dosiahnuť výsledky?

Celý rok sme si vážili všetky naše odpady, ktoré sme v domácnosti vyprodukovali. V tabuľke nižšie sú výsledky. Pravdupovediac, aj našu trochu prekvapili.

Celkové množstvo KO:	101,85 kg
Z toho	
zmesový odpad*:	3,86 kg
plasty:	7,88 kg
papier:	12,70 kg
kovy:	0,20 kg
sklo:	4,04 kg
biologický odpad z kuchyne:	73,17 kg
KO, ktoré boli vytriedené a odovzdané na recykláciu:	24,82 kg
KO, ktoré sme si skompostovali:	73,17 kg
KO, ktoré boli uložené na skládke odpadov:	3,86 kg

* nevyužitelný odpad v podmienkach SR

Čo vyplýva z uvedenej tabuľky? Využívaním uvedených tipov a opatrení sme znížili množstvo odpadov v našej domácnosti o 2/3 oproti priemeru na Slovensku. Z tohto množstva sme dokázali vytriediť 96 % odpadov. Z nich sme 74,6 % odpadov dokázali sami doma skompostovať (biologické odpady z kuchyne) a 25,4 % odpadov sme odovzdali v rámci triedeného zberu v našej obci. Na skládke odpadov skončilo iba 3,8 % našich odpadov.



Triedený zber v domácnosti



Na záver

Možno sa niekomu bude zdať, že toto sme už trochu prehnali, že takto sa správať už musí byť obmedzujúce. Opak je pravdou. Náš spôsob života sme si zvolili sami a využívame pri tom myšlienku dobrovoľnej skromnosti. Tá je však úzko spätá so zodpovednosťou za svoje správanie a jeho dôsledky. A tak môžeme s čistým svedomím napísať, že nás tieto aktivity vôbec nezaťažujú, robíme to radi, pretože si myslíme, že takto aspoň troškou prispievame nielen k ochrane životného prostredia, ale aj k lepšiemu životu na Zemi.

Tento leták pripravili Priatel'ia Zeme – SPZ v rámci projektu "Simple and smart waste reduction strategies for Visegrad municipalities", ktorý finančne podporil Vyšehradský fond.

Viac informácií o odpadoch, triedení, kompostovaní alebo o inej téme súvisiacej s odpadmi a toxickým znečistením nájdete na www.priateliazeme.sk/spz a www.kompost.sk.

Vydané v roku 2015.



**Priatel'ia
Zeme
SPZ**



Visegrad Fund

www.visegradfund.org

Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri.

Dobrovoľná skromnosť – ODPADY



**Znížte množstvo odpadov,
ktoré produkujete
– vieme ako na to!**



**Priatel'ia
Zeme
SPZ**

Prinášame Vám pár jednoduchých tipov a odskúšaných opatrení, ktoré nám osobne pomáhajú znižovať množstvo odpadov, ktoré produkujeme a ich nepriaznivé dopady na životné prostredie.

Ako je to s odpadmi na Slovensku?

Na Slovensku sa vyprodukovalo v roku 2013 cca 10 miliónov ton odpadov. Z toho až 1,75 milióna ton sú komunálne odpady (KO); teda odpady, ktoré vznikajú u každého z nás. Kde končí KO? Drvivou väčšinou na skládkach odpadov (až 70 %). Na druhom mieste sú spaľovne odpadov a cementárne (spolu 9,96 %), v ktorých sa odpad spaľuje ako palivo. Recyklácia a kompostovanie sú v nakladaní s KO zastúpené iba 11,4 %. V tabuľke sú znázornené množstvá vzniknutých KO a najvýznamnejšie spôsoby nakladania s nim, prepočítané na 1 obyvateľa SR.

Celkové množstvo KO:	322 kg
KO, ktoré boli uložené na skládke odpadov:	225 kg
KO, ktoré boli energeticky zhodnotené:	32 kg
KO, ktoré boli vytriedené a zrecyklované:	36,7 kg

Je množstvo 322 kg KO na 1 obyvateľa veľa alebo málo? Názory na to sa rôznia. Podľa nás je to zbytočne veľa. Každý obyvateľ SR by sa dokázal úplne zasypať odpadom, ktorý sám vyprodukuje. Ak by sme vysypali na zem ročnú produkciu KO v SR, pokryli by sme s nimi priestor o rozlohe 814 futbalových ihrísk do výšky 1 m!

Nič veselé pre našu budúcnosť a budúcnosť generácií, ktoré prídu po nás. Čo poviete? Je tu ale aj dobrá správa.

Množstvo odpadov, ale aj to, ako sa s odpadom ďalej bude nakladať, vie ovplyvniť každý z nás. Veľké množstvo odpadov vôbec nemusí vzniknúť – stačí, keď sa začneme pýtať:

- Nedá sa to ešte využiť?
- Neposlúži to ešte niekomu inému?
- Skutočne to potrebujem?

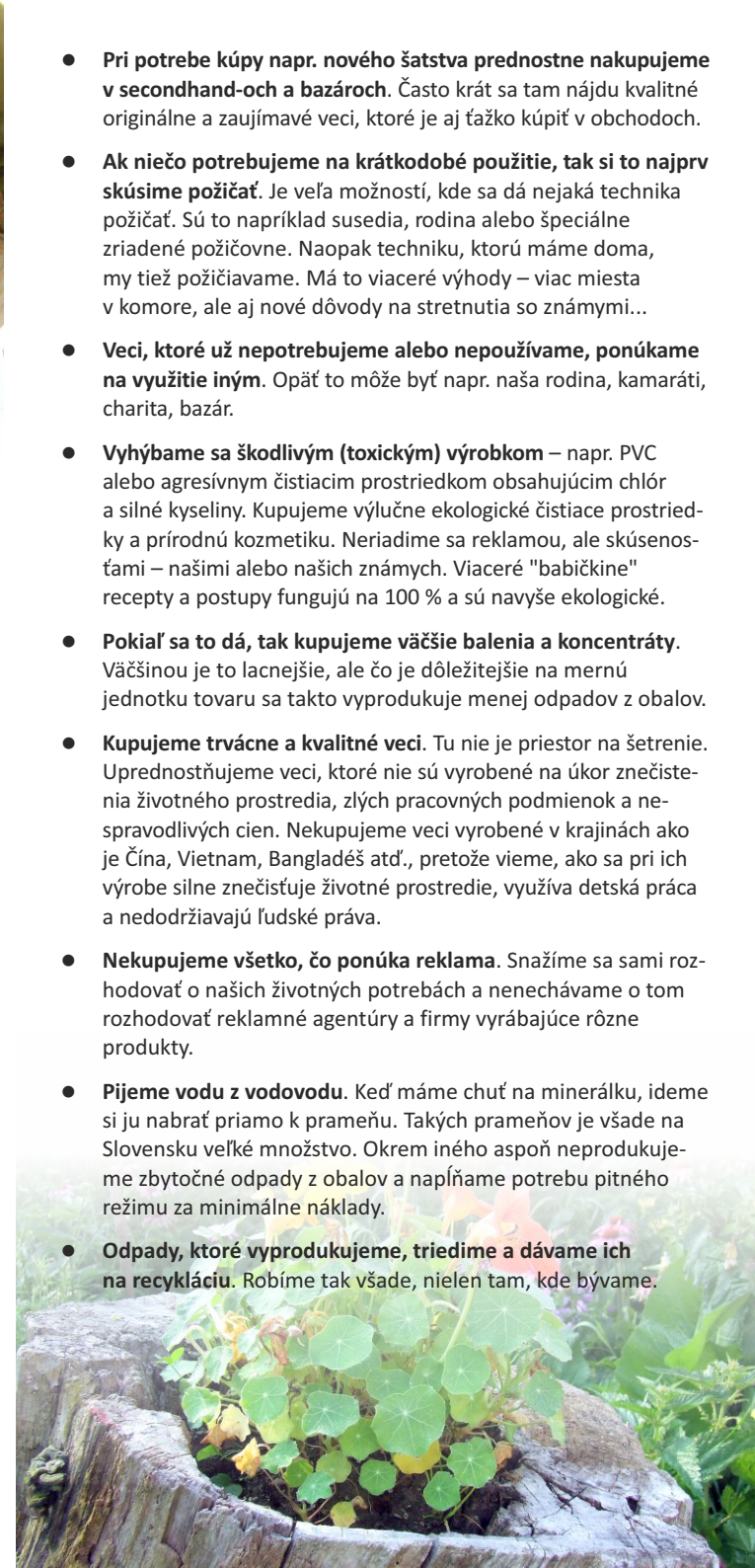
Poličky vyrobené zo starých debničiek

Bezobalová distribúcia drogérie

Ako to robíme my:

- **Kupujeme len veci, ktoré skutočne potrebujeme.** Vždy si zoberieme dostatok vlastných textilných tašiek a vrecká na drobnosti. Uprednostňujeme nákup bez obalov. Kupujeme si napr. nezabalený chlieb upečený v miestnej pekárni a nosíme si vlastné vrecko na pečivo. Zeleninu a ovocie kupujeme vždy nezabalené.
- **Kupujeme vždy čo najlokálnejší tovar.** Väčšinou platí, že s čím väčšej vzdialenosti je tovar dovezený, tým viac obalov musí byť na jeho ochranu použitých. Napríklad zeleninu a ovocie kupujeme takmer výlučne od miestnych malých pestovateľov, kde si väčšinou môžeme skontrolovať aj spôsob ich pestovania. Kupujeme ju vždy iba v sezóne, kedy sa môže v našich podmienkach dopestovať. Nie je to vôbec zložité, možnosti je našťastie ešte stále dosť, len sa treba trochu poobzerať.
- **Vyhýbame sa jednorazovým veciam.** Napríklad vôbec nepoužívame jednorazové batérie, žiletky, nepijeme nápoje v jednorazových obaloch alebo pohároch, nejeme v prevádzkach s jednorazovým riadom, neberieme si jednorazové tašky... Je to krásny život bez zbytočných odpadov. Zistili sme, že vždy máme na výber.
- **Snažíme sa veci robiť svojpomocne.** Pestujeme a zavárame si ovocie a zeleninu, zbierame a sušíme si huby, zbierame si bylinky na čaj, šijeme a prešívame si oblečenie, pokiaľ to naša zručnosť dovolí, tak si opravujeme aj nábytok a elektroniku. Má to svoje veľké výhody – vieme, čo jeme a nemôžeme sa na nikoho zlostiť, že niečo pokazil. Strávime pri tom príjemný čas a oddýchame si od bežných starostí.
- **Čo nedokážeme urobiť sami, tak na to využijeme služby a pomoc miestnych remeselníkov, živnostníkov a susedov.** Napr. obuv dávame do opravy miestnemu živnostníkovi, s ktorým radi žartujeme.
- **Kompostujeme si všetky naše biologické odpady** (niekedy aj od susedov). Máme viacero kompostovísk, kde dokážeme spracovať všetok kuchynský a záhradný biologický odpad. Vyrobený kompost používame pri pestovaní na záhrade.

- **Pri potrebe kúpy napr. nového šatstva prednostne nakupujeme v secondhand-och a bazároch.** Často krátkrát sa tam nájdu kvalitné originálne a zaujímavé veci, ktoré je aj ťažko kúpiť v obchodoch.
- **Ak niečo potrebujeme na krátkodobé použitie, tak si to najprv skúsime požičať.** Je veľa možností, kde sa dá nejaká technika požičať. Sú to napríklad susedia, rodina alebo špeciálne zriadené požičovne. Naopak techniku, ktorú máme doma, my tiež požičiavame. Má to viaceré výhody – viac miesta v komore, ale aj nové dôvody na stretnutia so známymi...
- **Veci, ktoré už nepotrebujeme alebo nepoužívame, ponúkame na využitie iným.** Opäť to môže byť napr. naša rodina, kamaráti, charita, bazár.
- **Vyhýbame sa škodlivým (toxickým) výrobkom** – napr. PVC alebo agresívnym čistiacim prostriedkom obsahujúcim chlór a silné kyseliny. Kupujeme výlučne ekologické čistiace prostriedky a prírodnú kozmetiku. Neriadime sa reklamou, ale skúsenosťami – našimi alebo našich známych. Viaceré "babičkine" recepty a postupy fungujú na 100 % a sú navyše ekologické.
- **Pokiaľ sa to dá, tak kupujeme väčšie balenia a koncentráty.** Väčšinou je to lacnejšie, ale čo je dôležitejšie na mernú jednotku tovaru sa takto vyprodukuje menej odpadov z obalov.
- **Kupujeme trvácne a kvalitné veci.** Tu nie je priestor na šetrenie. Uprednostňujeme veci, ktoré nie sú vyrobené na úkor znečistenia životného prostredia, zlých pracovných podmienok a nespravodlivých cien. Nekupujeme veci vyrobené v krajinách ako je Čína, Vietnam, Bangladéš atď., pretože vieme, ako sa pri ich výrobe silne znečisťuje životné prostredie, využíva detská práca a nedodržiavajú ľudské práva.
- **Nekupujeme všetko, čo ponúka reklama.** Snažíme sa sami rozhodovať o našich životných potrebách a nenechávame o tom rozhodovať reklamné agentúry a firmy vyrábajúce rôzne produkty.
- **Pijeme vodu z vodovodu.** Keď máme chuť na minerálku, ideme si ju nabrať priamo k prameňu. Takých prameňov je všade na Slovensku veľké množstvo. Okrem iného aspoň neprodukuje zbytočné odpady z obalov a naplňuje potrebu pitného režimu za minimálne náklady.
- **Odpady, ktoré vyprodukuje, triedime a dávame ich na recykláciu.** Robíme tak všade, nielen tam, kde bývame.



Neobjednávajte si jedlo, napr. pizzu na donášku – predídeme vzniku znečistenia z dopravy, odpadu z obalov potrebných na prevoz a jednorazové servírovanie.

Namiesto jednorazových papierových obrúskov, utierok a vreckoviek používajte textilné, ktoré sa dajú opätovne používať.

Používajte nabíjateľné batérie (monočlánky), predídeme tak vzniku zbytočných nebezpečných odpadov.

Toner z tlačiarne a kopírky dávajte opakovane naplniť.

5. Požičiavajte si veci

Využívajte viac knižnice, požičovne a rôzne iné verejné služby (napr. kopírovacie centrá, práčovne). Nástroje a zariadenia potrebné na príležitostné práce si prenajímajte alebo požičiavajte od susedov, známych alebo v špecializovaných požičovniach. Požičať sa dá už takmer všetko – oblečenie, náradie, autá, knihy, rôzna technika, lyžiarska výstroj...

Ak máme funkčné veci, ktoré nepotrebujeme, môžeme ich ponúknuť na využitie iným. Využime k tomu špeciálne kontajnery (napr. na šatstvo a textilie), rôzne zbierky, charitatívne akcie, bazáre, antikvariáty, webové stránky alebo centrá opätovného používania.

6. Triedme všetky odpady

Ak sme nedokázali predísť vzniku odpadov, alebo vec, ktorú sme dlhodobo používali už doslúžila, odovzdajme ju na recykláciu. Recyklácii predchádza dôkladné triedenie odpadov už v domácnosti. Triedme všetky odpady, ktoré sa vo vašej obci či meste dajú.

Obce majú povinnosť zaviesť na svojom území triedený zber plastov, papiera, skla, kovov, viacvrstvových kombinovaných obalov na báze lepenky, elektroodpadu, nebezpečných odpadov, použitých jedlých olejov, drobného stavebného odpadu, objemného odpadu a biologicky rozložiteľného odpadu.

Využiť môžeme aj sieť výkupní druhotných surovín, spätný odber batérií, elektroodpadu a pneumatík priamo na predajných miestach alebo kontajnery na textil...

Informácie o miestnom systéme triedenia odpadov nájdete na webovej stránke vašej obce.



7. Kompostujme biologické odpady

Svojopomocne kompostujte svoje biologické odpady. Kompostovať sa dá na záhrade, v školskej alebo firemnej záhrade, pri bytovom dome (tzv. komunitné kompostovisko), ale aj priamo v interiéri – v byte, v kancelárii alebo v triede (tu je vhodný elektrický kompostér alebo vermikompostér). Viac informácií nájdete v samostatnom letáku „Kompostovanie“.

NA ZÁVER

Nechajte sa inšpirovať týmto letákom a nájdite všetky výhody, ktoré môžete získať životom s minimom odpadov. Pripojte sa k stále narastajúcemu množstvu ľudí, ktorým nie je ľahostajné, čo sa deje v ich okolí a aktívne priložme ruky, venujme čas a použime rozum v spoločnom úsilí za lepšie a krajšie životné prostredie.

Kontaktujte nás, ak máte záujem o viac informácií o odpadoch, kompostovaní alebo inej téme súvisiacej s odpadmi a toxickým znečistením, alebo navštívte naše internetové stránky www.priateliazeme.sk/spz, www.kompost.sk a www.nulaodpadu.sk.

Podporte aktivity Priateľov Zeme – SPZ aj finančne. Pomôžete nám tým rozširovať medzi ľudí myšlienku dobrovoľnej skromnosti, ochrany životného prostredia a správneho hospodárenia s odpadmi založenom na predchádzaní vzniku odpadov, triedenom zbere odpadov a zmysluplnom využívaní biologických odpadov v mieste jeho vzniku.



P. O. BOX H – 39, 040 01 Košice

Telefón: 0903 772 323

E-mail: spz@priateliazeme.sk

www.priateliazeme.sk/spz

www.kompost.sk

www.nulaodpadu.sk

Č. účtu: SK96 3100 0000 0043 5005 4728



Občianske združenie Priatelia Zeme – SPZ ďakujú za finančnú podporu od Európskej únie. Za obsah tohto letáku a s ním súvisiace materiály zodpovedajú Priatelia Zeme – SPZ. V žiadnom prípade nereprezentujú oficiálne stanovisko Európskej únie, ktorá nezodpovedá za žiadne použitie informácií z tohto letáku alebo s ním súvisiacich materiálov.

Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri.

Každý z nás môže prispieť k tomu, aby sme produkovali menej odpadov a aby vzniknuté odpady boli viac recyklované.




**Priatelia
Zeme
SPZ**

DOMÁCNOSŤ BEZ ODPADOV

Ročne vyprodukuje na Slovensku skoro 2 milióny komunálnych odpadov. Z toho viac ako tri štvrtiny končia na skládkach, v spaľovniach, v prírode, zamožuje naše prostredie a ohrozuje naše zdravie. Dá sa to však ovplyvniť. Ako, to sa dočítate v tomto letáku.

Na Slovensku sa v roku 2016 vyprodukovalo 1,95 milióna ton komunálnych odpadov (KO); teda odpadov, ktoré vznikajú u každého z nás. Na každého obyvateľa tak pripadlo 359 kg odpadu. Kde končí KO? Dominantným spôsobom nakladania s KO je jeho skládkovanie. Na skládkach odpadov končí 66 % KO. Do spaľovni odpadov putuje 11 % KO a v recyklačných závodoch a v kompostárňach končí približne 23 % KO.

V množstve skládkovaného a zrecyklovaného odpadu patríme medzi najhoršie štáty v EÚ. Navyše tento stav je v rozpore s päťstupňovou záväznou hierarchiou, ktorá stanovuje poradie preferencií, ktoré sme povinní uplatňovať v odpadovom hospodárstve. Hierarchia znie:

1. Predchádzanie vzniku odpadov
2. Príprava na opätovné používanie
3. Recyklácia
4. Iné využitie (napr. energetické)
5. Zneškodnenie (napr. skládkovanie)

Prvé tri stupne hierarchie je možné naplniť aj na osobnej úrovni. Každý z nás teda môže prispieť k tomu, aby sme produkovali menej odpadov a aby vzniknuté odpady boli viac recyklované.

7 KROKOV NA ZNÍŽENIE MNOŽSTVA ODPADOV Z DOMÁCNOSTI

1. Neplytvajte jedlom

Medzi opatrenia na zníženie plytvania jedlom z domácností patria napr. plánovanie si jedálneho lístka, písanie zoznamu chýbajúcich potravín, správne skladovanie potravín, rozlišovanie dátumov uvedených na obaloch potravín, príprava správnych veľkostí porcií jedál. Viac informácií k tejto téme nájdete v samostatnom letáku „10 tipov, ako neplytvať potravinami“.



Mydlo na telo, šampúch na normálne vlasy, šampúch na jemné vlasy a kondicionér.



2. Nekupujeme zbytočné obaly

Nekupujeme výrobky, ktoré sú zložitou (napr. vo viacvrstvových obaloch) – viacnásobne balené (napr. bomboniera) alebo balené v nerecyklovateľných obaloch (obaly z práškových polotovarov).

Namiesto stolovej vody v PET fľaši uprednostnime pitie vody z vodovodu alebo si vyrobíme vlastnú sýtenú vodu. Minerálne vody si načapujeme priamo z prameňa alebo si ju kúpime v sklenej vratnej fľaši.

Mlieko kupujeme z automatov, ktoré prevádzkujú lokálni producenti mlieka. Načapujeme si ich do vlastných fliaš, ktoré budeme opakovane používať.

Nekupujeme malé balenia, uprednostnime väčšie balenia alebo koncentráty, kde vzhľadom k hmotnosti samotného výrobku tvorí obal menšie percento.

Namiesto šampónov, tekutých mydiel, sprchových gélov a kondicionérov v plastových obaloch používame tuhé mydlá. Uprednostnime také, ktoré sú vyrobené na Slovensku a balené do jednoduchého papierového obalu. Ten sa dá ľahko zrecyklovať alebo skompostovať.

Pracie gély, aviváže, tekuté mydlá atď. si načapujeme do vlastných obalov v špecializovaných predajniach s tzv. bezobalovou distribúciou alebo vybraných bioobchodoch.

Uprednostňujeme nákup od miestnych remeselníkov a pestovateľov, na trhoviskách a tržniciach, alebo tzv. predaj z dvora, kde si vieme nakúpený tovar zabaliť do vlastných obalov.

V supermarketoch uprednostňujeme nákup nebalenej zeleniny a ovocia pred balenou a slovenskú pred zahraničnou. V ponuke sú aj nebalené oriešky a orechy, ktoré si môžete naväziť do vlastných obalov.

Hľadáme vo svojom okolí prevádzky s bezobalovou distribúciou alebo využívame internetový predaj do vlastných obalov. Niektoré prevádzky nájdete na <https://mapa.reduca.cz>.

Nakupujeme prednostne do vlastných opakovane použiteľných obalov – do vlastnej plátennej tašky, sieťky, košíka alebo škatuľky. Nahradíme plastové vrecká za plátené, ušité napríklad zo starých záclon.

3. Odmietajme veci, ktoré nepotrebujeme

Odmietnime bezplatne rozdávané reklamné predmety, letáčky, perá a podobne.

Pri návšteve kaviarne alebo reštaurácie odmietnime jednorazovú slamku do nápoja, keksík, med alebo cukor v malom obale.

Označme si schránku nálepkou „Nevhadzujte reklamu“ a odmietnime reklamné letáky. Všetky informácie o akciách si v prípade potreby nájdeme na webe.

Oboznámte svojich blízkych o svojich zásadách pri nakupovaní a poprosme ich, aby nás počas sviatkov a výročí obdarovali v súlade s nimi. Ak chceme obdarovať iných, uprednostnime zážitky (lístky do kina, na koncert, tandemové paraglidingové lety...) pred hmotnými darčekom.

4. Vymeňme jednorazové veci za opakovane použiteľné

Zadovážme si sklenenú alebo nerezovú fľašu na nápoje, do ktorej si budeme nosiť vlastnú vodu, čaj alebo kávu. Vyhnime sa jednorazovým plastovým obalom.

Nepoužívame jednorazové holiace strojičky, čistiace tampóny... Nahradíme ich opakovane použiteľnými.

Ak máme malé deti, používame moderné bavlnené plienky namiesto jednorazových. Okrem toho, že sú ekologickjšie, tak sú aj zdravšie a lacnejšie.

Dámske jednorazové hygienické vložky vymeňme za menštruačný kalíšok alebo opakovane použiteľné plátené vložky.

Vyhýbajme sa prevádzkam, kde používajú jednorazové príbory a riad, nápojom z automatov, ktoré sú plnené do jednorazových pohárov. Na festivaloch a podobných akciách si nechajte načapovať nápoj do svojho obalu (napr. fľaše) alebo používajte opakovane jeden plastový pohár.



Potraviny nakúpené do vlastných opakovane používaných vrecúšok.

Papier - nádoby alebo vrecia na zber zvyčajne bývajú označované modrou farbou. Silne znečistený alebo mastný papier by sme do separovaného zberu nemali dávať, pretože už nie je vhodný na recykláciu. Z časopisov a kancelárskych papierov nie je nutné oddeľovať kovové sponky, tie sa odstránia pri spracovaní papiera v recyklačnom závode.

Označenie: PAP, číselné znaky 20, 21, 22



VKM - viacvrstvový kombinovaný materiál (Tetrapack, Elopak,...) ktorý je ľudovo nazývaný krabicový alebo tetrapakový obal, v ktorom býva zabalené mlieko, džúsy, víno... Pred vhođením je treba obal vypláchnuť a stlačiť. Nemá zavedenú farbu pre separáciu. Väčšinou sa zbiera spolu s inými zložkami separovaného zberu.

Označenie: C/PAP, C/LDPE, PP/LDPE, PAP/PE, PP/PE, C/PP alebo 80 až 86



Bioodpad z kuchýň a záhrad - najjednoduchšou a najstaršou formou jeho „recyklácie“ je kompostovanie. Ak bývate v rodinnom dome so záhradou, ideálnym riešením je domáce kompostovanie. V niektorých mestách a obciach sa zbiera bioodpad zo záhrad, niekde aj kuchynský bioodpad do hnedých nádob.

Nebezpečný odpad - aj väčšina druhov nebezpečných odpadov je dobre recyklovateľná. Je však dôležité vytriediť ich z bežného komunálneho odpadu. Zbierajú sa zvyčajne 2x ročne vopred vyhlásenou akciou alebo na Zberných dvoroch. Patria sem autobatérie, monočlánky, akumulátory, mazivá, oleje, olejové filtre, žiarivky, výbojky, svietidlá, vyradené elektrické a elektronické zariadenia, rôzne farby, rozpúšťadlá, chemikálie a ich obaly.

Kovy/kovové obaly - nádoby alebo vrecia na zber zvyčajne bývajú označované červenou alebo čiernou farbou. Väčšinou sa zbierajú len prázdne kovové obaly a hliníkové fólie zbažené nečistôt. Veľké kusy kovov (kovový šrot) zaneste do zberných surovín alebo na zberný dvor.

Označenie: FE, ALU, 40, 41



O konkrétnom spôsobe triedenia odpadov vo Vašom bydlisku sa informujte na Mestskom/Obecnom úrade.

Separované druhy odpadov sa okrem zberu do nádob a vriec zbierajú i na Zberných dvoroch. Zberný dvor je miesto, kde prebieha zber vybraných druhov odpadov donesených od občanov danej obce či mesta. Okrem bežných druhov odpadov môžete väčšinou na zberné dvory doniesť aj objemné (napr. nábytok) či drobné stavebné odpady.



Tento znak nie je znakom recyklácie, ale len upozorňuje, že obal máme zahodiť do koša.

„ROBÍME TOHO TOĽKO, ABY SME PRIPRAVILI NAŠE DETI NA BUDÚCNOSŤ; ALE ROBÍME DOSŤ AJ PRETO, ABY SME PRIPRAVILI BUDÚCNOSŤ PRE NAŠE DETI?“

Tento leták vydali **Priatelja Zeme - SPZ**, ktorí

- sú neziskovou organizáciou chrániacou životné prostredie
- sú nezávislí na vláde, politických či firemných záujmoch
- realizujú vzdelávaciu a praktickú pomoc občanom, školám, obciam
- pracujú na zlepšení legislatívy

Staňte sa členom Priateľov Zeme - SPZ

Podporte finančným príspevkom aktivity Priateľov Zeme. Číslo nášho účtu: 4350054728/3100.

Staňte sa sympatizantom Priateľov Zeme - SPZ

Ak chcete byť zaradený do Infomailu a dostávať tak mailom správy z našej činnosti, pozvánky na akcie, výzvy na aktívnu pomoc, napíšte nám Váš mail. Ak chcete dostávať náš štvrťročník Ekolisty, napíšte aj Vašu poštovú adresu.

Staňte sa dobrovoľníkom Priateľov Zeme - SPZ

Ak nám chcete pomôcť s rôznymi aktivitami v rámci celého Slovenska, napr. s účasťou na informačných stánkoch, s prekladmi, umeleckou činnosťou... kontaktujte nás.

Spolu môžeme lepšie chrániť prírodu

Priatelja Zeme - SPZ

P.O.BOX H-39

Košice 040 01

tel./fax: 055 / 677 1 677

mobil: 0903 77 23 23

e-mail: spz@priateljazeme.sk

www.priateljazeme.sk/spz

č. účtu: 4350054728/3100



**Priatelja
Zeme
SPZ**



RECYKLAČNÝ FOND

Tento leták bol vydaný v rámci projektu „Triedenie a recyklácia odpadu - súčasť nášho každodenného života“, ktorý finančne podporil Recyklačný fond.



**Priatelja
Zeme
SPZ**

**neseparujeme sa
separujeme**

ODPA

Separácia alebo triedenie odpadu sa stáva nevyhnutnou súčasťou nášho života. Len správne vytriedený odpad na jednotlivé zložky možno recyklovať - teda vrátiť späť do obehu v podobe iného alebo aj rovnakého výrobku či materiálu a ušetriť nové suroviny na jeho výrobu.





Separovaný zber odpadov pre jeho následnú recykláciu a kompostovanie je súčasťou tzv. odpadovej hierarchie:

1. Minimalizácia - predchádzanie vzniku odpadov
2. Opätovné použitie
3. **Recyklácia**
4. Spaľovanie s využitím energie
5. Zneškodňovanie spaľovaním alebo skládkovaním je už tým posledným, najhorším spôsobom

Recyklácia prináša významné úspory energie, prírodných zdrojov a financií, menej znečistenia, vytvára nové pracovné miesta.

Recyklácii však predchádzajú kroky na minimalizáciu odpadov a opätovné používanie. Separácia odpadov je to najmenej, čo by sme mali pre našu planétu urobiť. Môžeme však robiť viac.

Opätovným používaním výrobkov a obalov alebo obmedzovaním zbytočnej spotreby môžeme ušetriť ešte viac energie a prírodných zdrojov ako ušetríme recykláciou.

Recyklovaním 1kg odpadovej medi sa ušetrí 142kg rudy a 80% energie potrebnej pri výrobe.

Separovať je jednoduché

Vedia to už deti v materskej škole len čo začnú rozoznávať farby.

Ak to zvládnu deti, nezvládneme to aj my? Výhovorky typu nemám na to čas, obťažuje ma to, nemáme to kam ukladať, nie sme na to zvyknutí, nezaberú. Veď bežne v našej domácnosti triedime, ani o tom nevieme. Potraviny z nákupu ukladáme do rôznych poličiek, skrine, chladničky, bielu bielizeň oddeľujeme pri praní od farebnej, tričká v skrini neukladáme do police s ponožkami, príbory nemiešame v zásuvke s kancelárskymi potrebami, atď... Prečo by sme do týchto „rituálov“ nezaradili aj separáciu odpadu?

Separáciou a recykláciou šetríme prírodné zdroje

Pri poctivom triedení všetkého, čo možno recyklovať a kompostovať, by sme dokázali zachrániť až okolo 80% odpadov pred ich definitívnym zneškodnením na skládke alebo v spaľovni. Zároveň by sme tým šetrili aj prírodné zdroje, ktoré by sa inak museli vyťažiť na výrobu nových výrobkov. Na výrobu 100% recyklovaného papiera nepotrebujeme spáliť žiaden strom. Na výrobu nového skla zo starého nepotrebujeme žiaden kremičitý piesok. Na výrobu novej PET fľaše zo starej nepotrebujeme žiadnu ropu.

Vytriedením 110 ton starého papiera a jeho použitím na výrobu nového sa zachráni 1 hektár 80 ročného lesa (1 hektár = 100 m x 100 m).

Separáciou a recykláciou šetríme energiu

Recykláciou ušetríme energiu, ktorú by bolo potrebné vynaložiť na výrobu rovnakého výrobku či materiálu z primárnych surovín. Samozrejme, aj pri recyklácii sa spotrebuje energia, avšak menšie množstvo. Úspory energie pri recyklácii vidieť v nasledujúcej tabuľke:

Materiál	Úspora
Oceľ	61%
Hliník	97%
Papier	26%
Sklo	43%
Plasty	94%

Zdroj: MPO 2005

Vďaka separácii a recyklácii postavíme menej skládok a spaľovní

Skládky a spaľovne odpadov negatívne vplyvajú na životné prostredie, znečisťujú ovzdušie, vodu, pôdu. Negatívne vplyvajú aj na zdravie. Spálením alebo uložením odpadu na skládku nenávratne prichádzame o cenné suroviny, ktoré musíme nahrádzať z prírodných zdrojov.

Separáciou a recykláciou znižujeme produkciu CO₂

Pri uprednostnení recyklácie pred zneškodnením odpadu spaľovaním alebo skládkovaním sa významne znižuje produkcia CO₂. Čím nižšia je produkcia CO₂, tým sa znižuje toxické znečistenie, emisie a vplyv na klímu.

Separáciou a recykláciou vytvárame nové pracovné miesta

Dotriedňovacie strediská a recyklačné závody vytvárajú nové pracovné miesta. Kým napr. pri skládkovaní 1 milióna ton odpadov je treba 40-60 pracovných miest, pri spracovaní rovnakého množstva odpadov recykláciou sa uživí 400-590 pracovníkov.

Pri súčasnom spôsobe života a spôsoboch nakladania s odpadmi je nevyhnutné, aby sa triedený zber stal každodennou súčasťou nášho života.

Od 1.1.2010 majú mať podľa platnej legislatívy v odpadovom hospodárstve všetky obce zavedený separovaný zber štyroch základných zložiek odpadov - plastov, papiera, kovov a skla. Dobrovoľne môžu zber rozšíriť aj o ďalšie zložky, napr. „tetrapaky“ alebo bioodpad. Okrem toho musia minimálne dvakrát ročne zabezpečiť aj zber nebezpečného odpadu, drobného stavebného odpadu a objemného odpadu.

Recyklácia jednej hliníkovej plechovky ušetrí elektrinu potrebnú na chod počítača alebo TV počas troch hodín.

Ako separovať?

Presný návod na to ako separovať odpad v tom ktorom meste a obci, nemožno opísať len tak ľahko. Každá obec má totiž svoj vlastný systém separovaného zberu s určenými podmienkami čo všetko a kam vhadzovať. Nie je preto možné opísať separovanie odpadov na celom Slovensku. Tento návod berte len ako všeobecnú informáciu, ktorá vyplynula z najviac zaužívaných systémov separovania odpadu.

Plasty - nádoby alebo vrecia na zber zvyčajne bývajú označované žltou farbou. Plasty zahŕňajú širokú skupinu materiálov, z ktorých väčšina je síce dobre recyklovateľná, no už menej sa v súčasnosti triedi. Najčastejším druhom plastov sú PET fľaše a plastové fólie. Plasty by sa do kontajnerov alebo vriec mali vhadzovať opláchnuté od hrubých nečistôt, PET fľaše a iné duté obaly stlačené.

Označenie: PET, HDPE, LDPE, PP, 1, 2, 4, 5



Sklo - nádoby alebo vrecia na zber zvyčajne bývajú označované zelenou farbou. Je to výborný materiál, ktorý môže byť recyklovaný donekonečna. Sklo je potrebné pred zberom zbaviť nečistôt. Medzi sklo nepatrí porcelán, keramika, zrkadlá, žiarivky, naplnené zaváraninové poháre, naplnené fľaše a pod.

Označenie: GL, alebo 70, 71, 72



O konkrétnom spôsobe triedenia odpadov vo Vašom bydlisku sa informujte na Mestskom/Obecnom úrade.



KEDY JE KOMPOST ZRELÝ?

Do nádoby s vlhkým kompostom vysejeme semienka žeruchy siatej. Ak nám počas týždňa väčšina semien vyklíči, znamená to, že kompost už neobsahuje nijaké látky škodlivé pre rastliny a môžeme ho už použiť v záhrade. Intenzívne zelené kličné lístky svedčia o vyzretom komposte, zatiaľ čo žlté alebo hnedé lístky o surovom. Ak vyklíči len málo semien, musí sa kompost podrobiť ešte ďalšiemu rozkladu.

AKO VYUŽIŤ HOTOVÝ KOMPOST?

Vyzretý kompost je hnedej až tmavohnedej farby, drobnohrudkovitej štruktúry, nezapácha, ale vonia ako lesná pôda. Jeho prednosti sú v tom, že má schopnosť zadržiavať vodu, prevzdušňovať pôdu a obsahuje množstvo (podľa zloženia vstupných materiálov) výživných látok. Surový kompost aplikujeme na pôdu na jeseň. Vyzretý kompost môžeme aplikovať kedykoľvek a na akúkoľvek aplikáciu (výsev; výsadba priesad, krov, stromov; prihnojovanie; výmena pôdy v skleníkoch atď.) okrem kyslomilných rastlín (kompost má pH neutrálnu). Kompost nikdy nezaorávame, len ho jemne zapravíme do zeme. Na dostatočné zásobenie pôdy živinami stačí pre väčšinu pestovaných rastlín 1 cm vrstva kompostu ročne. Potrebujeme k tomu 10 litrov kompostu na 1 m² pôdy.



DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE!

Zákon o odpadoch zakazuje bez možnosti výnimiek pod hrozbou pokuty (občania do 166 € a právnické osoby do 1 660 €) biologický odpad z údržby verejnej a súkromnej zelene a záhrad (vrátane cintorínov):

- spaľovať,
- vyhadzovať na nelegálne (čierne) skládky,
- ukladať do zberových nádob na zmesový komunálny odpad a odvážať ich na skládky odpadov.

Pokiaľ biologické odpady z akéhokoľvek dôvodu nemôžete kompostovať sami, informujte sa na Vašom Obecnom/Mestskom úrade o možnostiach ich odovzdania.

Kontaktujte nás, ak máte záujem o viac informácií o odpadoch, kompostovaní alebo inej téme súvisiacej s odpadmi a toxickým znečistením, alebo navštívte našu internetovú stránku www.priateliazeme.sk/spz.



**Priatelia
Zeme
SPZ**

P. O. BOX H – 39, 040 01 Košice
Kancelária: Alžbetina 53, Košice
Telefón: 0903 772 323
E-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
www.kompost.sk
Č. účtu: 4350054728/3100

Tento leták pripravili Priatelia Zeme – SPZ v rámci projektu „Povedzme si všetko o kompostovaní!“

www.eeagrants.org
www.eeango.sk/aoi

Projekt je podporený programom Aktívne občianstvo a inklúzia, ktorý realizujú:



nadácia
ekopolis soc'za

NADÁCIA PRE **DETÍ** SLOVENSKA
CHILDREN OF SLOVAKIA FOUNDATION



Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri.

Bývate v rodinnom dome, máte záhradku a chceli by ste znížiť množstvo odpadu, ktoré vyhadzujete do kontajnera, získať kvalitné hnojivo a pomôcť tak sebe aj prírode? Ponúkame vám jedinečný, jednoduchý a overený spôsob, ako to urobiť.



**Priatelia
Zeme
SPZ**



KOMPOSTOVANIE

Kompostovanie je spôsob, ako si môžeme svojpomocne vyrobiť z biologického odpadu kvalitný kompost – organické hnojivo, ktoré je ideálne pre pestovanie rastlín. Pomocou neho vrátíme späť do pôdy živiny, ktoré sme z nej predtým pri pestovaní odobrali.

Kompostovisko by nemalo chýbať v žiadnej modernej domácnosti!

ČO SA DÁ KOMPOSTOVAŤ?

V podstate môžeme kompostovať všetky biologické odpady, ktoré vznikajú v domácnosti, záhrade, na poli alebo pri chove hospodárskych zvierat. Ideálna je mnohoraká zmes najrozličnejších materiálov, ktorú musíme vhodne upraviť (podrvíť, posekať, zvlhčiť, atď.) a dobre premiešať.

Z materiálov vhodných na kompostovanie nám môžu pri domácom kompostovaní spôsobiť ťažkosti iba zvyšky varených jedál, mliečne výrobky, mäso, kosti a ryby (láikajú zvieratá, skoro podliehajú skazeniu a potom nepríjemne zapáchajú). Preto ich dávame do kompostu iba v malých množstvách a zmiešavame ich s väčším množstvom suchého savého materiálu.

Kľúčivosť húčevnatých burín a ich semien zničíme, ak ich necháme pred kompostovaním skvasiť v nádobe s vodou. V lete nám na to stačí cca 15 dní (kým sa na okraji nádoby neobjaví pena).

Tabuľka: Príklady materiálov vhodných na kompostovanie

Dusíkaté materiály (mäkké, zelené a štavnaté materiály)	Uhlíkaté materiály (tvrdé, hnedé a suché materiály)
Zvyšky z čistenia ovocia a zeleniny	Seno
Zvyšky jedál (okrem mäsa, rýb a mlieka)	Slama
Pokosená tráva	Suché zvyšky z pestovania
Vypletá burina	Konáre, štiepka, hobliny, piliny
Hnoj a trus	Lístie, ihličie
Čaj, kávový usadenina	Kukuričné klasy a stonky
Znehodnotené potraviny	Papierové obrúsky a vreckovky
Zhnité ovocie a zelenina	Kartón
Zvädnuté kvety	Popol z dreva

AKO A KDE SI ZALOŽIŤ KOMPOSTOVISKO?

Kompostovisko si môžeme založiť na hociktorom mieste záhrady. Je však vhodné pri tom dodržať niektoré zásady a odporúčania. Zabezpečme:

- kontakt kompostovaného materiálu so zemou. Sprístupníme ho tak pôdnym organizmom (dážďovkám, roztočom, mikroorganizmom), ktoré ho rozkladajú;
- aby donášková vzdialenosť ku kompostovisku nebola veľká, a aby okolo neho bol dostatočný priestor na manipuláciu s náradím;
- spevnený podklad pracovného miesta (nie kompostoviska), ktorý umožní pohodlný prístup aj pri dlhodobjšom daždi;
- aby kompostovisko nebolo vystavené priamemu slnku, silnému vetru (aby sa kompost nevysušoval) a ani dažďu (prílišné zamokrenie). Preto je vhodné, ak ho umiestnime do tieňa (pod strom, živý plot, atď.) a prikryjeme ho proti dažďu (geotextíliou, strieškou, atď.);
- aby neprekážal susedom.

NAJPOUŽÍVANEJŠIE SPÔSOBY KOMPOSTOVANIA

Najjednoduchším spôsobom je kompostovanie v hrobli (kope). Stačí, ak materiál upravíme, premiešame a uložíme do požadovaného tvaru. Tento spôsob sa používa hlavne tam, kde je dostatok priestoru a väčšie množstvo materiálu.

Druhým, estetickjším spôsobom je kompostovanie v zásobníkoch. Tie môžu byť z rôznych materiálov (drevo, plast, pletivo, kov, betón, kameň alebo ich kombinácie). Môžeme si ich kúpiť alebo svojpomocne vyrobiť napr. z odpadových materiálov (staré nepotrebné dosky, drevené a plastové palety, staré sudy, pletivo...).

PRAVIDLÁ SPRÁVNEHO KOMPOSTOVANIA

- Kompostujeme iba upravený (posekaný, podrvnený, nalámaný) materiál. Čím je menší, tým sa rýchlejšie rozloží.
- Nazbierané materiály neukladáme do kompostoviska vo vrstvách, ale ich navzájom zmiešavame. Platí, že mäkké, zelené a štavnaté materiály (dusíkaté – pozri v tabuľke vyššie) musíme zmiešavať s tvrdými, hnedými a suchými materiálmi (uhlíkatými – pozri v tabuľke vyššie).
- Uhlíkaté materiály väčšinou vznikajú na záhrade v inom čase (od jesene do jari) ako dusíkaté materiály (od jari do jesene). Preto by sme si ich mali uskladniť a len postupne podľa potreby ich pridávať k vznikajúcim dusíkatým materiálom.
- Počas celého procesu kontrolujeme vlhkosť kompostu. Ak stlačíme dobre premiešaný materiál v dlani, nemala by nám spomedzi prstov vytekať voda (max. 2-3 kvapky). Keď dlaň otvoríme, materiál by mal zostať stlačený (nemal by sa rozsypať). Podľa potreby kompost dovlhčíme alebo pridáme suchý savý materiál. Pri vlhčení je vhodné kompost aj prekopáť. Zabezpečíme tak prevlhčenie celého kompostu, nielen jeho vrchnej časti.
- Aby kompostovací proces prebiehal správne, musíme zabezpečiť dostatočné prevzdušnenie kompostovaného materiálu (kompostovací proces nesmie smrdieť). To dosiahneme vytvorením dostatočného množstva otvorov na zásobníku a minimálne 1 až 2x ročne prekopávaním (prehadzovaním) kompostu. Prekopávanie výrazne urýchľuje rozklad.
- Ak sme dobre založili kompostovaciu kopy, mala by nám pri dostatku materiálu (0,75 až 1m³) do 1-3 dní vystúpiť jej teplota na 40 až 60 °C. Táto teplota sa môže v komposte udržať niekoľko dní až týždňov. Pri poklese teploty je vhodné kompost prekopáť, čím znovu naštartujeme proces rozkladu.
- Kompostovaný materiál môžeme premiešavať s malým množstvom zeminy (nie je to však nevyhnutné). Jej váhový podiel by nemal byť väčší ako 10 %. Zemina obsahuje množstvo mikroorganizmov, ktoré napomáhajú rozkladným procesom; dokáže viazať vlhkosť a pomaly ju uvoľňovať do okolia; napomáha pri vzniku stabilnej drobnohrudkovitej zemitej štruktúry a výrazne dokáže viazať aj zápach.
- Po dodržaní vyššie popísaných pravidiel môžeme kompost vyrobiť už za 3 až 6 mesiacov. Ak ich nedodržíme, doba kompostovania sa môže predĺžiť na 1 až 2 roky.
- Pred použitím kompost preosejme a nespracované časti vložíme do novej kopy.



SPAĽOVANIE ODPADU JE ZAKÁZANÉ!

V súčasnosti je v platnosti niekoľko zákonov, ktoré spaľovanie odpadov v domácnostiach a na voľných priestranstvách zakazujú.

- **Zákon o odpadoch** zakazuje bez možnosti výnimky spaľovanie akéhokoľvek odpadu (vrátane zeleného odpadu zo záhrad, parkov, cintorínov atď.) v domácnostiach a na súkromných alebo verejných priestranstvách.
- **Zákon o ochrane pred požiarimi** zakazuje zakladať oheň tam, kde môže dôjsť k jeho rozšíreniu a ďalej zakazuje vypaľovať porasty bylín, kríkov a stromov.
- **Občiansky zákonník**, podľa ktorého nikto nesmie nad mieru prípustnú pomerom obťažovať susedov hlukom, prachom, popolčekom, dymom, plynmi, parami.

ČO MÔŽEME SPAĽOVAŤ?

Na vykurovanie a ohrev teplej vody je najlepšie z pevných palív používať **drevo**, v špeciálnych kotloch aj **drevné pelety, briкеты, štiepku**. Na opekánie na ohni môžeme používať len dostatočne suché drevo. Drevo však nesmie byť chemicky ošetrené a vlhké, pretože jeho spaľovaním vznikne niekoľkonásobne viac škodlivých látok ako pri spaľovaní suchého dreva.



A ČO S OSTATNÝM ODPADOM?

- **Najlepšie je odpad nevytvárať.** Myslite na to už pri nákupoch. Vyhýbajte sa tovaru na jedno použitie, zbytočným obalom. Uprednostnite tovar, ktorý sa dá opraviť a opätovne používať. Ak už niečo nepotrebujete, darujte to príbuzným, priateľom, charitatívnym organizáciám... Pokazené veci skúste najprv opraviť.
- **Kompostujte biologické odpady.** Je to jednoduchý spôsob ako získať zadarmo kvalitné hnojivo – kompost pre pestovanie okrasných a úžitkových rastlín.
- **Triedte odpad.** Zapojte sa do systému triedenia, ktorý je zavedený vo vašej obci/meste. Triediť sa dajú aj zložky, ktoré sa zbierajú napr. v škole, v zberných surovinách, rôznych predajniach...

Kontaktujte nás, ak máte záujem o viac informácií o odpadoch, kompostovaní alebo inej téme súvisiacej s odpadmi a toxickým znečistením, alebo navštívte našu internetovú stránku www.priateliazeme.sk/spz.



Priateliazeme
SPZ

P. O. BOX H – 39, 040 01 Košice
Kancelária: Alžbetina 53, Košice
Telefón: 0903 772 323
E-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
www.kompost.sk
Č. účtu: 4350054728/3100

Tento leták pripravili Priateliazeme – SPZ v rámci projektu „Povedzme si všetko o kompostovaní!“

www.eeagrants.org
www.eeango.sk/aoi

Projekt je podporený programom Aktívne občianstvo a inklúzia, ktorý realizujú:

nadácia **ekopolis soc'za**

NADÁCIA PRE **DETI** SLOVENSKA
CHILDREN OF SLOVAKIA FOUNDATION

ICELAND
LIECHTENSTEIN
NORWAY
eea grants



Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri. ♻️

NESPAĽUJME ODPADY



Priateliazeme
SPZ

Od jesene až do jari sa slovenský vidiek a mestské záhradkárske lokality ponárajú do sivého dymového šatu. Je to každoročne opakujúci sa obraz, kde sa na jeseň zbavujeme pozberových zvyškov z pestovania rastlín a listia, v zime sa snažíme ušetriť na palive a na jar je treba záhrady a domácnosti upratať...

A „pomocníkom“ sa nám stáva oheň.

Je to v poriadku? Nemôže nám to nejako škodiť? Nie je to zakázané? Dá sa tomu nejako predísť? Odpovede na tieto otázky nájdete v tomto letáku.

ODPADY NEPATRIA DO OHŇA

Spálenie odpadu na ohnisku, v sude, v krbe alebo v kotli sa môže zdať veľmi rýchle, pohodlné, lacné a tradičné riešenie. V minulosti to bol bežný spôsob zbavovania sa odpadov z domácnosti. V obciach neboli zavedené systémy zberu odpadov. Odpadov bolo neporovnateľne menej, ako je tomu dnes. To málo, čoho sme sa chceli zbaviť, nemalo tak rozmanité chemické zloženie ako dnešné odpady. Navyše znečistenie z iných zdrojov takmer neexistovalo. Za posledných 50 rokov sa však situácia výrazne zmenila a preto už takéto „tradičné“ nemajú žiadne opodstatnenie.

Domácemu spaľovaniu hovoríme NEDOKONALÉ. Prebieha pri **nízkych teplotách a za nedostatku kyslíka**.

Viacere štúdie preukázali, že pri spaľovaní odpadov v domácich peciach, kotloch alebo na ohnisku v záhrade môže vzniknúť viac nebezpečných škodlivín a jedov ako pri spaľovaní rovnakého množstva odpadov v kvalitnej spaľovni komunálnych odpadov (tým sa ani spaľovni nechceme zastávať).

Málokto z tých, čo odpad v domácnosti spaľuje, si uvedomuje, že tým sebe, svojim blízkym a susedom môže spôsobovať zdravotné problémy. Najviac ohrozené sú malé deti, tehotné ženy a starší ľudia. Škodlivé látky, ktoré pri spaľovaní vznikajú, neunikajú vysoko do atmosféry, ale zostávajú v miestnostiach, kde sa páli alebo neviditeľne dopadajú späť do blízkosti miesta, kde sa spaľuje, späť na dom, na záhradu, na úrodu... Končia v našej domácnosti, v našom jedle a v našom tele.

AKÉ ŠKODLIVÉ LÁTKY SA UVOĽŇUJÚ PRI SPAĽOVANÍ NASLEDOVNÝCH ODPADOV?

Plasty

- **Ťažké kovy** (najmä kadmium a zinok) – môžu spôsobiť vrodené chyby u novorodencov, rakovinu a kontaminovať pôdu.
- **Oxid uhoľnatý** – spôsobil pravdepodobne najviac otráv v histórii ľudstva. Prejavuje sa bolesťami hlavy, závratmi, hučaním v ušiach. Môže spôsobiť až udusenie.
- **Ftaláty** – vyvolávajú rôzne poruchy najmä hormonálneho a reprodukčného systému.
- **Monoméry plastov** ako sú **etylén, propylén, styren** (vznikajú pri spaľovaní polyetylénu, polypropylénu a polystyrénu) – vo vysokých koncentráciách sú jedovaté, narkotické. Majú vplyv na nervovú sústavu, krvný obeh.
- **Zlúčeniny chlóru** – vznikajú pri spaľovaní polyvinylchloridu (PVC), resp. všetkého, čo obsahuje chlór. Patria medzi ne **chlorovodík** – silne dráždi dýchacie cesty; **vinylchlorid** – je jedovatý, rakovino-tvorný; **plynný chlór a fosgén** – silne dráždia dýchacie cesty, vo vysokých koncentráciách vedú k poleptaniu pľúc a k smrti.

Guma (napr. pneumatiky)

- **Styren, oxid uhoľnatý a oxidy síry** – dráždia dýchacie cesty.
- **Sadze** s obsahom jedovatých a rakovino-tvorných **polyaromatických uhľovodíkov**.

Drevotrieska, okná a starý nábytok

- **Fenoly** – sú leptavé, nepríjemne zapáchajúce jedy so silným dráždivým účinkom.
- Z náterových hmôt na nábytku a starých okien unikajú napr. **ťažké kovy**, ale i **vysoko toxické PCB** (polychlóvané bifenyly) – sú silne rakovino-tvorné.

Viacvrstvomý kombinovaný materiál (tzv. tetrapak)

- Tento materiál tvorí niekoľko zlisovaných vrstiev papiera, polyetylénovej fólie a hliníka, z ktorých unikajú **polyaromatické uhľovodíky** a **ťažké kovy**.

Papier

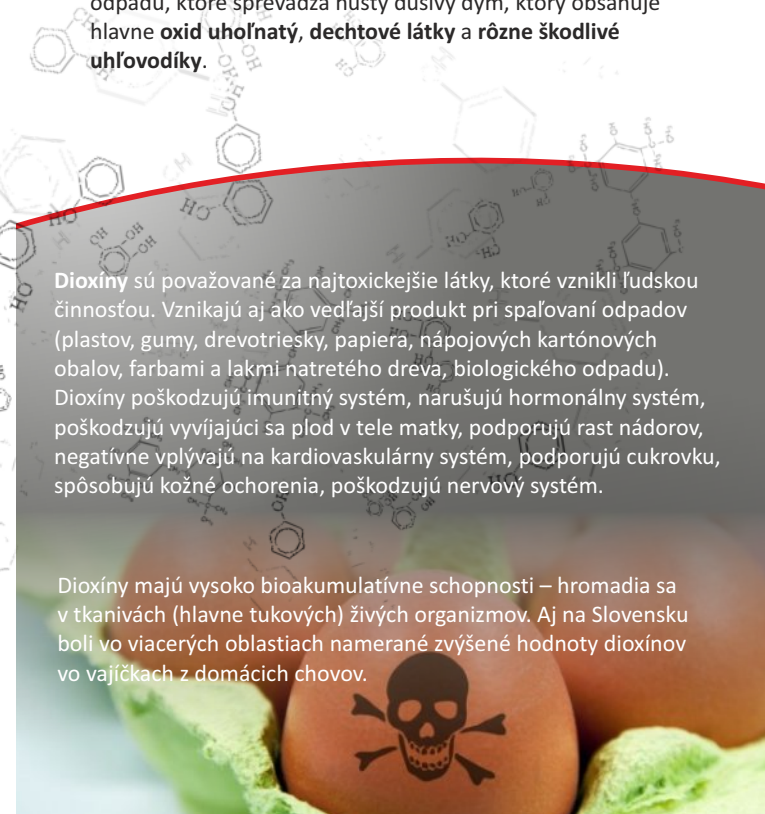
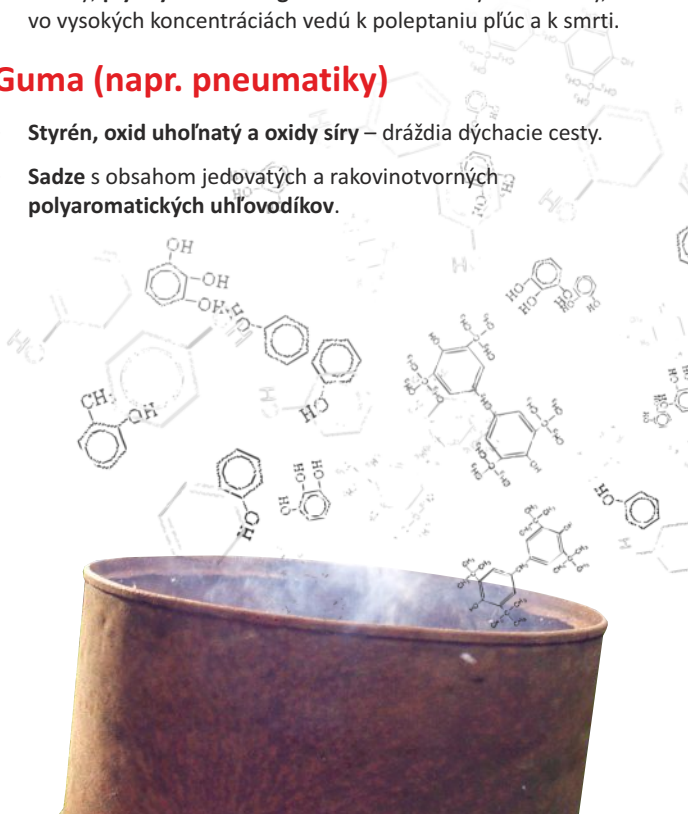
- Problematické je spaľovanie farebných letákov, časopisov, kriedových a voskovaných papierov, z ktorých unikajú **ťažké kovy**, **dechtové látky**.

Biologický odpad

- Problematické je hlavne spaľovanie vlhkého biologického odpadu, ktoré sprevádza hustý dusivý dym, ktorý obsahuje hlavne **oxid uhoľnatý**, **dechtové látky** a **rôzne škodlivé uhľovodíky**.

Dioxíny sú považované za najtoxickejšie látky, ktoré vznikli ľudskou činnosťou. Vznikajú aj ako vedľajší produkt pri spaľovaní odpadov (plastov, gúmy, drevotriesky, papiera, nápojových kartónových obalov, farbami a lakmi natretého dreva, biologického odpadu). Dioxíny poškadzujú imunitný systém, narušujú hormonálny systém, poškadzujú vyvíjajúci sa plod v tele matky, podporujú rast nádorov, negatívne vplyvajú na kardiovaskulárny systém, podporujú cukrovku, spôsobujú kožné ochorenia, poškadzujú nervový systém.

Dioxíny majú vysoko bioakumulatívne schopnosti – hromadia sa v tkanivách (hlavne tukových) živých organizmov. Aj na Slovensku boli vo viacerých oblastiach namerané zvýšené hodnoty dioxínov vo vajčkách z domácich chovov.



VÝLUH Z KOMPOSTU

Výluh pripravíme tak, že zmiešame 1 liter zrelého preosiateho kompostu s 10-timi litrami vody. Za každodenného miešania ho necháme lúhovať cca 14 dní. Potom ho precedíme a zriedime s vodou minimálne v pomere 1:10.

Tento výluh používame ako listové hnojivo na rýchle zásobenie živinami vo forme postreku. Pôsobí priaznivo aj ako preventívny prípravok na ochranu rastlín. Rastliny, ktoré sú pravidelne striekané týmto výluhom, sú odolnejšie proti chorobám a škodcom.

VÝZNAM KOMPOSTU

Pravidelným používaním kompostu:

- Obohacujeme pôdu o organické látky a humus.
- Zabezpečujeme rastlinám dostatok živín počas celého vegetačného obdobia v takej forme a v takom pomere, ktorý im veľmi dobre vyhovuje. Živiny viazané v humuse sa uvoľňujú do pôdy postupne a tým zabezpečujú dlhodobú výživu rastlín.
- Udržujeme a vylepšujeme mechanicko-fyzikálne vlastnosti pôdy, jej pórovitosť a predovšetkým jej schopnosť udržiavať vlhkosť. Organické látky:
 - v ťažkých pôdach zvyšujú pórovitosť, vzdušnosť, zlepšujú ako vodozadržné vlastnosti pôdy, tak aj vodopriepustnosť, znižujú súdržnosť a obmedzujú tvorbu suchej tvrdej kôry na pôde,
 - v ľahkých pôdach naopak zväčšujú súdržnosť, zmenšujú veľkú pórovitosť, znižujú vodopriepustnosť a vysychavosť pôdy.
- Vylepšujeme chemické a fyzikálno-chemické vlastnosti pôdy. Organická hmota obsiahnutá v komposte dokáže viazať ťažké kovy a čiastočne i dusičnany a tým obmedzuje ich príjem do rastlín.
- Zvyšujeme výnosy pestovaných plodín. Výrazne vyššia úroda bola zaznamenaná v prípade pestovania jahôd, paradajok, paprik, baklažánov, brokolice, karfiolu, kalerábov, tekvice, melónov, zemiakov, cibule a strukovín.

- Podporujeme biologickú činnosť v pôde tým, že zvyšujeme množstvo pôdnych mikroorganizmov.
- Pri použití kompostu pri výsadbe priesad, krov a stromov zvyšujeme pravdepodobnosť, že sa nám rastliny úspešne zakorenia.
- Pozitívne ovplyvňujeme kvalitu pestovaných plodín (napr. ich vzhľad, chuť, znižovanie obsahu dusičnanov) a zlepšujeme skladovateľnosť zeleniny.
- Humus zvyšuje odolnosť pôdy voči okysleniu, čo je dôležité v oblastiach postihnutých emisiami z priemyselných činností.
- Znižujeme riziko výskytu chorôb a škodcov pestovaných rastlín. Kompost má liečivé účinky a je vedecky dokázané, že potláča veľa chorôb rastlín, ako sú napr. nádorovitosť hlúbovín, biela hniloba cibule, suchá hniloba zemiakov, pleseň zemiaková atď. (ochorenia, ktoré spôsobujú huby z rodov Pythium, Phytophthora, Rhizoctonia, Fusarium, Aphanomyces a Sclerotinia sclerotiorum).

Kontaktujte nás, ak máte záujem o viac informácií o odpadoch, kompostovaní alebo inej téme súvisiacej s odpadmi a toxickým znečistením, alebo navštívte našu internetovú stránku www.priateliazeme.sk/spz, www.kompost.sk a www.nulaodpadu.sk.



P. O. BOX H – 39, 040 01 Košice
Kancelária: Alžbetina 53, Košice
Telefón: 0903 772 323
E-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
www.kompost.sk
www.nulaodpadu.sk
Č. účtu: SK96 3100 0000 0043 5005 4728



Tento leták v roku 2018 pripravili Priatelia Zeme – SPZ v rámci projektov „škola udržateľnosti“ podporeného Európskou úniou a „škola udržateľnosti V4“ podporeného Medzinárodným výšehradským fondom.



Občianske združenie Priatelia Zeme – SPZ ďakujú za finančnú podporu od Európskej únie. Za obsah tohto letáku a s ním súvisiace materiály zodpovedajú Priatelia Zeme – SPZ. V žiadnom prípade nereprezentujú oficiálne stanovisko Európskej únie, ktorá nezodpovedá za žiadne použitie informácií z tohto letáku alebo s ním súvisiacich materiálov.

Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri.

Kompost je organické hnojivo, vznikajúce kompostovaním biologického odpadu. Je ideálnym hnojivom pre pestovanie rastlín. Pomocou neho vrátíme späť do pôdy organické látky a živiny, ktoré sú nevyhnutné pre úspešné pestovanie rastlín.

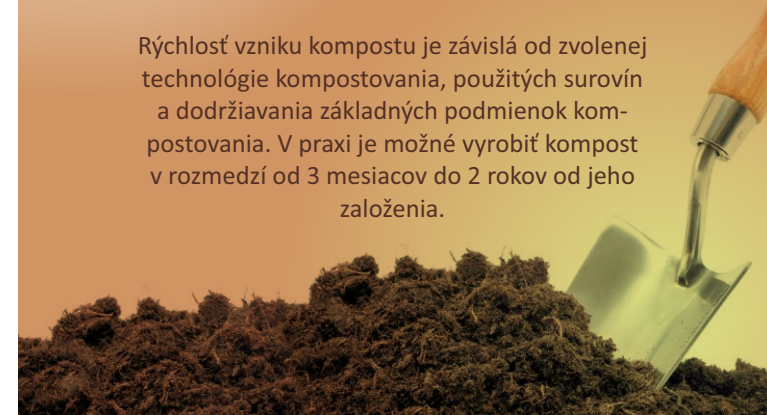


**Priatelia
Zeme
SPZ**



KOMPOST A JEHO VYUŽITIE

Rýchlosť vzniku kompostu je závislá od zvolenej technológie kompostovania, použitých surovín a dodržiavania základných podmienok kompostovania. V praxi je možné vyrobiť kompost v rozmedzí od 3 mesiacov do 2 rokov od jeho založenia.



CHARAKTERISTIKA KOMPOSTU

Vyzretý kompost je hnedej až tmavohnedej farby, jemnej hrudkovitej štruktúry, nezapácha, ale vonia ako lesná pôda. Je to vysoko stabilné hnojivo. To znamená, že živiny v ňom obsiahnuté sa do pôdy uvoľňujú len veľmi pomaly, takže za normálnych podmienok nedochádza k ich vyplavovaniu do podzemných vôd.

V prípade, že si kompost kupujete, overte si či je certifikovaný Ústredným kontrolným a skúšobným ústavom poľnohospodárskym. Len certifikovaný kompost môže byť dávany do obehu predajom. To vám zaručí účinnosť, kvalitu, zdravotnú neškodnosť a bezpečnosť.

TEST KLÍČIVOSTI

Jednoduchou a dostatočne výpovednou metódou na zistenie kvality kompostu je test klíčivosti (test fytoxicity):

Plytkú misku naplníme preosiatym kompostom a dobre ho navlhčíme. Do kompostu vysejeme semienka žeruchy, pritlačíme ich a zakryjeme fóliou, aby sa pod ňou udržala vlhkosť. Ak po 3 až 7 dňoch väčšina semien vyklíči, kompost už neobsahuje žiadne látky škodlivé pre rastliny a môžeme ho použiť. Intenzívne zelené lístky svedčia o **vyzretom komposte**, zatiaľ čo žlté alebo hnedé lístky o **surovom komposte**. Ak vyklíči len málo semien, musí sa substrát podrobiť ešte ďalšiemu rozkladu, kým bude vhodný na použitie.

Čím rozmanitejšie sú kompostované suroviny, tým lepšie sú výsledky klíčivosti. Obsahové zloženie kompostu závisí od východiskových surovín. V komposte pripravenom z rôznorodých surovín sa rastlinám darí najlepšie (pozri aj leták o kompostovaní).

SPRÁVNE POUŽITIE KOMPOSTU

Kompost má široké uplatnenie v každej záhrade, ale aj domácnosti. Môžeme ho použiť pri rekultivácii plôch okolo domu, zúrodňovaní pôdy na záhrade, zakladaní a pestovaní trávnikov, pestovaní takmer všetkých plodín, výmene zeminy v kvetináčoch a skleníkoch...

Ocenia ho ovocné aj okrasné stromy, kríky, kvety a poľnohospodárske plodiny.

Bežný kompost má pH od 6,5 do 8,5. Preto nie je najvhodnejší na pestovanie kyslomilných rastlín, ako sú napr. rododendrony, čučoriedky, vresy, azalky.

Kompost pred použitím môžeme podľa potreby preosiať. K tomuto účelu môžeme použiť napríklad prehadzovacie sito na piesok. Čo prepadne cez sito, použijeme ako hnojivo. Čo zostane na site, to vložíme späť do kompostoviska. Kompost preosievame, hlavne keď ho ideme použiť na výsev, pri sadení priesad, do kvetináčov alebo na trávniky.

Čerstvý čiže surový kompost je starý 2 až 6 mesiacov a prebieha v ňom ešte aktívny rozklad kompostovaných materiálov. Nie je v ňom ešte ukončená fáza stabilizácie. To znamená, že živiny, ktoré obsahuje, nie sú naviazané na organické látky a sú ľahšie prístupné rastlinám. Takýto kompost môžeme použiť na nastielanie (mulčovanie) okolo stromov, pod kríky atď. Nehodí sa na výsev ani k priesadám, ktoré by mohol poškodiť (spáliť). Nikdy by sme nemali používať čerstvý kompost, ktorý ešte zapácha po čpavku alebo surovinách, ktoré boli kompostované.

Zrelý kompost môžeme použiť na všetky účely. Jeho pravidelná aplikácia vytvára „trvalý humus“, čo sa prejaví trvalým zlepšením pôdnej štruktúry. Preto zrelý kompost uprednostňujeme pri zakladaní nových plôch. V takom prípade môže byť vrstva kompostu vysoká aj niekoľko centimetrov. Je to cca 10 – 20 kg kompostu na 1 m² plochy.

Kompost, ktorý dosiahol pri teste klíčivosti dobré výsledky, aplikujeme na pôdy počas vegetačného obdobia (od jari do jesene) v rovnomernej vrstve. Neodporúča sa zaorávanie alebo zarýľovanie hlboko do pôdy, ale len jemné zapravenie napr. hrabľami alebo kultivátorom. V prípade, že máme malé množstvo kompostu na celoplošnú aplikáciu, použijeme kompost priamo do výsevnych rýh alebo jamôk na výsadbu.

Na dostatočné zásobenie pôdy živinami stačí, aj pri náročnejších pestovaných plodinách, 1 cm vysoká vrstva kompostu ročne.

Kompost je najvhodnejšie aplikovať v menších, ale opakovaných dávkach.

Tabuľka 1: Odporúčané množstvo kompostu podľa náročnosti rastlín na živiny.

Náročnosť rastlín na živiny	Množstvo kompostu v litroch na 1 m ²
Nenáročné rastliny	4 – 6
Stredne náročné rastliny	7 – 10
Náročné rastliny	10 – 15

Príklad výpočtu:

Aby sa 1 m² záhonu pokryl 1 cm vrstvou kompostu, je potrebné jedno vedro s obsahom 10 litrov kompostu. S plným fúrikom kompostu sa dá pokryť asi 5 m² plochy. Jeden m³ kompostu nám vystačí na 100 m² záhradnej plochy.

Príklad použitia kompostu:

Ovocné stromy a kríky

- výsadba – na zahrnutie koreňov použijeme zmes z 2 až 3 dielov zeminy a 1 dielu kompostu
 - údržba – 2 až 3 litre kompostu na 1 m² pestovateľskej plochy
- Zelenina
- výsadba – 4 až 10 litrov kompostu plytko zapracujeme do záhonu
 - pestovanie priesad – použijeme zmes zeminy a jemne preosiateho kompostu v pomere 1:1

Trvalky a cibuľoviny

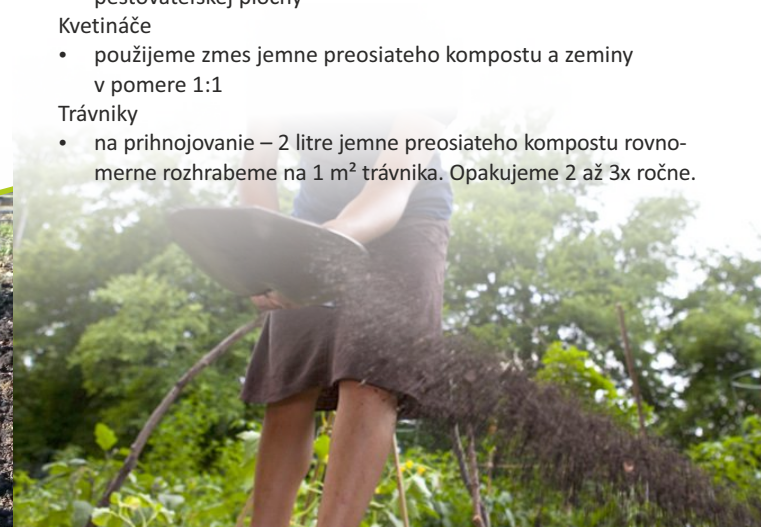
- výsadba – použijeme zmes zeminy a kompostu v pomere 1:1
- údržba – 4 litre kompostu plytko zapracujeme na 1 m² pestovateľskej plochy

Kvetináče

- použijeme zmes jemne preosiateho kompostu a zeminy v pomere 1:1

Trávniky

- na prihnojovanie – 2 litre jemne preosiateho kompostu rovnomerne rozhrabeme na 1 m² trávniku. Opakujeme 2 až 3x ročne.





Nebezpečné vybavenie domácnosti

Aby nám dom nevyhorel

Do väčšiny elektroniky, čalúneného nábytku, matracov a ďalších výrobkov sa pridávajú **brómové spomaľovače horenia**. Tieto látky sa však ľahko uvoľňujú a dostávajú sa do organizmu. Boli zistené v domovom prachu, krvi aj materskom mlieku. Ovplyvňujú štítnu žľazu a hormonálnu rovnováhu a sú vysoko rizikové hlavne pre vývoj mozgu počas vnútromaternicového vývinu. Dnes však už existujú firmy, ktoré tieto látky nahrádzajú bezpečnejšími.



Vymieňame nábytok a koberce

Z väčšiny z nich sa uvoľňuje **formaldehyd**. Trvá to aj niekoľko rokov, preto **je veľmi dôležité v miestnostiach s novým nábytkom a kobercami pravidelne a dôkladne vetrať**. Formaldehyd sa nachádza aj v mnohých ďalších produktoch, izolačných materiáloch, v nekrčivých látkach... Vzniká tiež biochemickým rozkladom (v organizme) aspartámu, umelého sladidla v žuvačkách a diétnych nápojoch. Vyvoláva alergické reakcie, bolesti hlavy, bolesti v hrudníku, chronické problémy, nespavosť. Laboratórne testy potvrdili súvislosť so vznikom rakoviny a poškodením DNA.

Variť na teflónovej panvici?

Pri vysokých teplotách alebo poškodení povrchu sa z nej môžu uvoľniť perfluórované látky. Používajú sa na výrobu nelepivých povrchov a nepremokavých materiálov. Nájde ich najmä v kobercoch, topánkach, nábytku, športových a turistických odevoch, **povrchoch panvíc a riadov (teflón)**. **Patria k najrozšírenejším toxickým chemikáliám**, ktoré boli zistené v organizmoch po celej planéte. Vyvolávajú vrodené anomálie, narúšajú hormonálny a imunitný systém a funkcie štítnej žľazy.

Čo môžeme urobiť:

- Uprednostňujeme prírodné materiály, ktoré nie sú ošetrené toxickými látkami.
- Kupujeme nábytok z dreva alebo si ho dajme vyrobiť, alebo taký, ktorý deklaruje, že neobsahuje nebezpečné látky.
- **Ak si kúpime „klasický“ koberec, nábytok z drevotriesky, miestnosti pravidelne a intenzívne vetrajme aspoň jeden mesiac. Neumiestňujeme tieto výrobky do izby, kde spí bábätko.**
- Neumiestňujeme elektroniku do spální, detských izieb. Snažme sa minimalizovať jej použitie. Pravidelne vetrajme miestnosti s elektronikou.
- **Pri varení v teflónových riadoch sa snažme obmedziť dĺžku varenia aj teplotu, pri dlhšom varení za vysokej teploty miestnosť vetrajme.**
- Pred použitím nového oblečenia alebo posteľnej bielizne ich preperme v horúcej vode. Nekupujeme oblečenie z nekrčivej látky.
- Nekupujeme podozrivo lacné výrobky z dovozu, bez slovenského návodu na použitie. Pozorne čítajme etikety, zloženie výrobku.

O účinkoch mnohých ďalších látok sa dozviete viac na našej web stránke www.priateliazeme.sk/spz



Je len na nás, do akej miery dovolíme množstvu rôznorodej zmesi chémie ovplyvňovať naše zdravie.

Tento leták vydali **Priatelía Zeme - SPZ**, ktorí
- sú neziskovou organizáciou chrániacou životné prostredie
- sú nezávislí na vláde, politických či firemných záujmoch
- realizujú vzdelávaciu a praktickú pomoc občanom, školám, obciam
- pracujú na zlepšení legislatívy

Staňte sa členom Priateľov Zeme - SPZ

Podporte finančným príspevkom aktivity Priateľov Zeme. Číslo nášho účtu: 4350054728/3100.

Staňte sa sympatizantom Priateľov Zeme - SPZ

Ak chcete byť zaradený do Infomailu a dostávať tak mailom správy z našej činnosti, pozvánky na akcie, výzvy na aktívnu pomoc, napíšte nám Váš mail. Ak chcete dostávať náš štvrťročník Ekolisty, napíšte aj Vašu poštovú adresu.

Staňte sa dobrovoľníkom Priateľov Zeme - SPZ

Ak nám chcete pomôcť s rôznymi aktivitami v rámci celého Slovenska, napr. s účasťou na informačných stánkoch, s prekladmi, umeleckou činnosťou... kontaktujte nás.

Spolu môžeme lepšie chrániť prírodu

Priatelía Zeme - SPZ
P.O.BOX H-39
Košice 040 01
tel./fax: 055 / 677 1 677
mobil: 0903 77 23 23
e-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
č. účtu: 4350054728/3100



**Priatelía
Zeme
SPZ**



Tento leták bol vydaný v rámci projektu „Od triedenia k minimalizácii odpadu“, ktorý je spolufinancovaný z finančného mechanizmu Európskeho hospodárskeho spoločenstva, Nórskeho finančného mechanizmu a štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.



**Priatelía
Zeme
SPZ**



**naš
TOXICKÝ
DOMOV**

Dnešné dieťa má pri narodení v tele 300 chemikálií, ktoré naši starí rodičia v tele nemali. Prichádzame s nimi do styku každodenne. Nachádzajú sa v rôznych výrobkoch a materiáloch. Ukladajú sa v našom tele a ich celkové účinky na zdravie nepoznáme vôbec, alebo ich len odhadujeme. V EU sa vyrobí vyše 2400 druhov chemikálií, ktorých produkcia pri každej z nich prekračuje množstvo 1000 ton. **Iba pre 10% z nich sú dostupné údaje o ich rakvinotvorných účinkoch a pre 20% máme informácie o ich vplyve na plodnosť.**

(Zdroj: EEA)

Týmto letákom Vás chceme upozorniť na niektoré nebezpečné látky, s ktorými sa môžeme stretnúť v každodennom živote a poukázať na ich bezpečnejšie alternatívy.

Drogéria a kozmetika – čo sa nezmestilo do reklamného času

Reklama nás núti brániť sa proti armáde nebezpečných baktérií. Pozrime sa však na našu zbraň – čistiace prostriedky s obsahom chlóru, kyselín a iných chemikálií. Chceme byť krásni a zdraví vďaka kozmetike? Môžeme, ale musíme si vybrať tú pravú. **V bežnej drogérii a kozmetike sa spolu môže nachádzať až 5000 rôznych látok**, ktoré sa skrývajú pod pomenovania ako parfum, detergent, zjemňovač, farbivo, čo znie menej odstrašujúco.



Dráždivý chlór v čistiacich prostriedkoch, bielinách...

Jeho vdychnutie môže viesť k podráždeniu sliznice, bolesti hrdla, kašľu, vyššie dávky až k zástave dýchania.

Používať chlór v bežnej domácnosti je prinajmenšom zbytočné. Nežijeme v nebezpečnom laboratóriu, stačia

čistiace prostriedky bez obsahu chlóru. Chlór spôsobuje problémy životnému prostrediu a zdraviu už pri samotnej výrobe, preto by sme mali jeho použitie dobre zvážiť.

Triklozan v antibakteriálnych mydlách, zubných pastách, deodorantoch, ústnych vodách...

Triklozan (Triclosan) je látka, ktorá má antibakteriálne účinky. Štúdie potvrdzujú jeho bioakumulatívne vlastnosti – hromadí sa v organizme a spôsobuje poruchy hormonálneho systému a vývojové poruchy u detí. Aj kvôli rozšírenému používaniu triklozanu narastá odolnosť baktérií voči antibiotikám.



Väčšina výrobkov kozmetiky a drogérie by mala mať na obale nálepku: „Použitie tohto výrobku len na vlastné riziko – obsahuje chemikálie, ktoré neprešli podrobným testovaním účinkov na ľudský organizmus, zvieratá alebo životné prostredie.“ To by si však už tieto výrobky možno nikto nekúpil.

Vyvoňaná domácnosť

Vôňa kvetín, sušených bylín či ovocia – to už nie je „in“ – potrebujete osviežovač vzduchu. Arómy, parfumsy (často pod označením „fragrances“) sú súčasťou celej škály drogérie. Toto označenie však zahŕňa **više 4000 rôznych väčšinou syntetických látok**, preto nie je možné určiť o akú konkrétnu ide. Americký národný inštitút pre pracovnú bezpečnosť a zdravie už v roku 1989 ohodnotil **2982 druhov týchto látok ako škodlivých pre zdravie**. Sú medzi nimi alergény, spúšťače astmy, látky ktoré vplývajú na centrálny nervový systém a ovplyvňujú správanie.

Vedeli ste, že...

- každodenne naličená žena „zje“ za svoj život okolo 2 kg rúžu? Tak sa do jej tela dostávajú syntetické oleje a vosky – deriváty ropy, farbivá na báze uhoľného dechtu, parfumsy.
- pravidelné farbenie vlasov syntetickými farbami zvyšuje riziko rakoviny? Farby na vlasy väčšinou obsahujú formaldehyd, olovo, amoniak, deriváty uhoľného dechtu (www.lesstoxicguide.ca).

Čo môžeme urobiť:

- Skúsme znížiť používanie čistiacich prostriedkov a kozmetiky. Väčšina z nich je luxus a výdavky na ne by vytrhli z chudoby množstvo ľudí v rozvojových krajinách.
- **Uprednostňujeme 100 % prírodnú kozmetiku a ekologické čistiace prostriedky.**
- **Používajme viac octu, sódu, mydlo, kyselinu citrónovú na čistenie kúpeľne a kuchyne – www.priateliazeme.sk/spz/ekoporadna alebo ekologické čistiace prostriedky.**
- Vyvarujeme sa bežnému používaniu antibakteriálnych prostriedkov.
- Nepoužívajme chlórové čistiace prostriedky.
- Ak musíme použiť chlór (alebo chlórový prípravok), nemiešajme ho s inými prípravkami s obsahom kyselín a amoniaku a poriadne vetrajme.

O účinkoch mnohých ďalších látok sa dozviete viac na našej web stránke www.priateliazeme.sk/spz

Nebezpečné plasty

Rozoznajte PVC od iných plastov

PVC je plast, ktorého výroba a zneškodňovanie spôsobuje veľké problémy životnému prostrediu kvôli obsahu chlóru. Recyklovateľný je len v obmedzenej miere. Z PVC sú vyrobené niektoré potravinové fólie, tégliky, dózy, hračky, kancelárske obaly, rukavice, obaly šampónov, sprchovacie závesy, plastové obrusy a pršiplášte. Ďalej je to väčšina plastových okien, vonkajších žalúzií, podlahových krytín, platobných a čipových kariet, káblov, vodovodných potrubí...

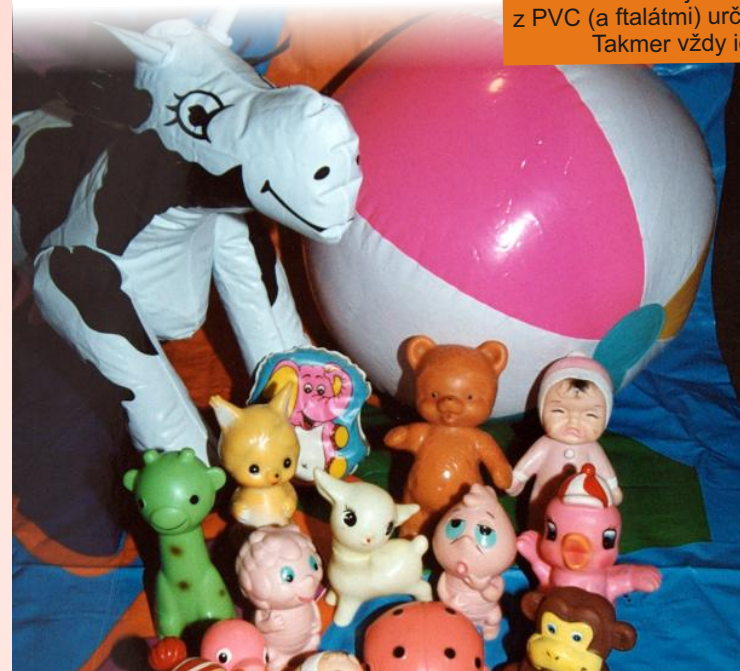
Predaj hračiek z PVC kvôli obsahu zmäčkovadiel - ftalátov je v EU **zakázaný** pre deti do troch rokov. Tie isté ftaláty však môžu byť stále súčasťou zdravotníckych pomôcok a obalov potravín. Ftaláty sa z týchto výrobkov ľahko uvoľňujú ohýbaním alebo teplom, dostávajú sa či už jedlom cez obaly potravín alebo cmúľaním hračiek do organizmu. Najčastejšie poškodzujú mužský reprodukčný systém, štítnu žľazu, pečeň, obličky, ale aj vyvíjajúci sa plod.



Označenie PVC
PVC je označený číslom 3 v trojuholníku alebo nápisom PVC, vynil, či písmenom V.



Pozor na hračky, na ktorých je nápis „Nevhodné pre deti do troch rokov“ hoci je to zjavne hračka určená napr. pre dojčatá na cmúľanie, hryzenie... Môže to znamenať len to, že výrobca naoko dodržiava zákon a nepredáva hračky z PVC (a ftalátmi) určené deťom do troch rokov. Takmer vždy ide o hračky z Číny.



Sú všetky dojčenské fľaše bezpečné?

Polykarbonáty sú tvrdé plasty, ktoré sú nebezpečné najmä ako obaly potravín. Z nich sa hlavne teplom uvoľňuje nebezpečný bisfenol A (BPA). Ten ovplyvňuje hormonálnu sústavu, vyvoláva zmeny reprodukčného systému a oslabuje imunitu.

Rizikové sú najmä dojčenské fľaše, z ktorých sa bisfenol A uvoľňuje tým viac, čím je vyššia teplota nápoja a tiež nádoby na potraviny, ktoré sú zohrievané v mikrovlnnej rúre.

Voľným okom sa nedá zistiť, či nádoby obsahujú bisfenol A. Dnes sa už výrobcovia na výrobku „chvália“, že bisfenol A ich výrobok neobsahuje. Väčšina výrobkov bez takéhoto označenia však túto látku v sebe má.

Čo môžeme urobiť:

- **Uprednostňujeme drevené a textilné hračky, nekupujeme hračky v čínskych obchodoch alebo „obchodoch za 1 €“**, nekupujeme plastové hračky pre deti do troch rokov vyrobené v Číne.
- Snažme sa deťom vymyslieť a vyrobiť naše originálne hračky z bezpečných materiálov.
- Všímajme si označenie obalov potravín a nekupujeme tie balené v PVC.
- Vyhnime sa používaniu plastových dojčenských fliaš, používajme sklenené, alebo s označením bez bisfenolu A.
- Ak máme plastové fľaše, nelejte do nich horúcu vodu a nápoje.
- Neohrievajme jedlo v mikrovlnke v plastových nádobách.