

MANUÁL UDRŽITELNOSTI

TIPY A TRIKY PRO ŠETŘENÍ ZDROJŮ





ÚVOD

Tento manuál je navržen tak, aby vám pomohl zlepšit udržitelnost ve vašem každodenním životě a práci. Obsahuje praktické tipy a triky na šetření vody, energie, materiálů a redukci odpadu. Cílem je snížit vaši ekologickou stopu a přispět k ochraně přírodních zdrojů.

Proč bychom měli řešit udržitelnost?

Udržitelnost není jen o momentálním trendu nebo o zvýšené pozornosti na změnu klimatu. Jde o to, že přírodní zdroje, které nám zajišťují životní standard 21. století, se vyčerpávají rychleji, než je stíháme obnovovat. Voda, čistý vzduch, půda, nerosty – mnohé z nich nejsou nekonečné a jejich nadměrná spotřeba ohrožuje nejen naši budoucnost, ale i budoucnost dalších generací.

Řešit udržitelnost znamená přijmout zodpovědnost za to, jak používáme tyto zdroje, a hledat způsoby, jak snížit náš dopad na planetu.

VODA

Voda klíčový element, ktorý k životu potrebuje každý z nás. Ľudí je stále viac, spotreba sa zvyšuje, vody je stále menej. Vieme v skutočnosti, kde máme dopad na vysokú spotrebu vody my jednotlivci?

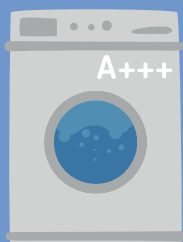
CO JE VODNÍ STOPA?

Věděli jste, že spotřeba vody není jen o tom, kolik vody použijeme v domácnosti? Vodní stopa měří celkový objem vody potřebný k výrobě produktů a služeb, které používáme. Patří sem voda potřebná k pěstování potravin, výrobě oblečení a dalších každodenních předmětů, jako je váš mobilní telefon, čokoláda nebo džíny.

ŠETRENIE VODY V PRAXI / DOMÁCNOSTI:

INSTALACE ÚSPORNÝCH ZARÍZENÍ:

Používejte perlátory na kohoutky a úsporné sprchové hlavice. Instalujte dvoupolohové splachovače na toalety.



EFEKTIVNÍ POUŽÍVÁNÍ VODY:

Zkontrolujte, zda vaše kohoutky a sprchy neprotékají. Použijte plnou náplň při praní a mytí nádobí. Zachytávejte dešťovou vodu na zalévání rostlin.



SNÍŽENÍ SPOTŘEBY:

Než začnete umývat ovoce a zeleninu pod tekoucí vodou, naplňte dřez nebo misku. Zastavte vodu během čištění zubů. Snažte se sprchovat kratší dobu než 7 minut.



ŠETŘENÍ VODY NEPŘÍMO:

Vodu můžeme šetřit nejen tím, že budeme opatrně používat vodu doma, ale i tím, že snížíme naši spotřebu. Tím, že budeme méně nakupovat věci, které ve skutečnosti nepotřebujeme, opravovat věci, které se ještě opravit dají, a nebudeme plýtvat potravinami, můžeme šetřit nepřímou vodu, která je skrytá ve výrobě těchto produktů.

PŘÍKLAD:

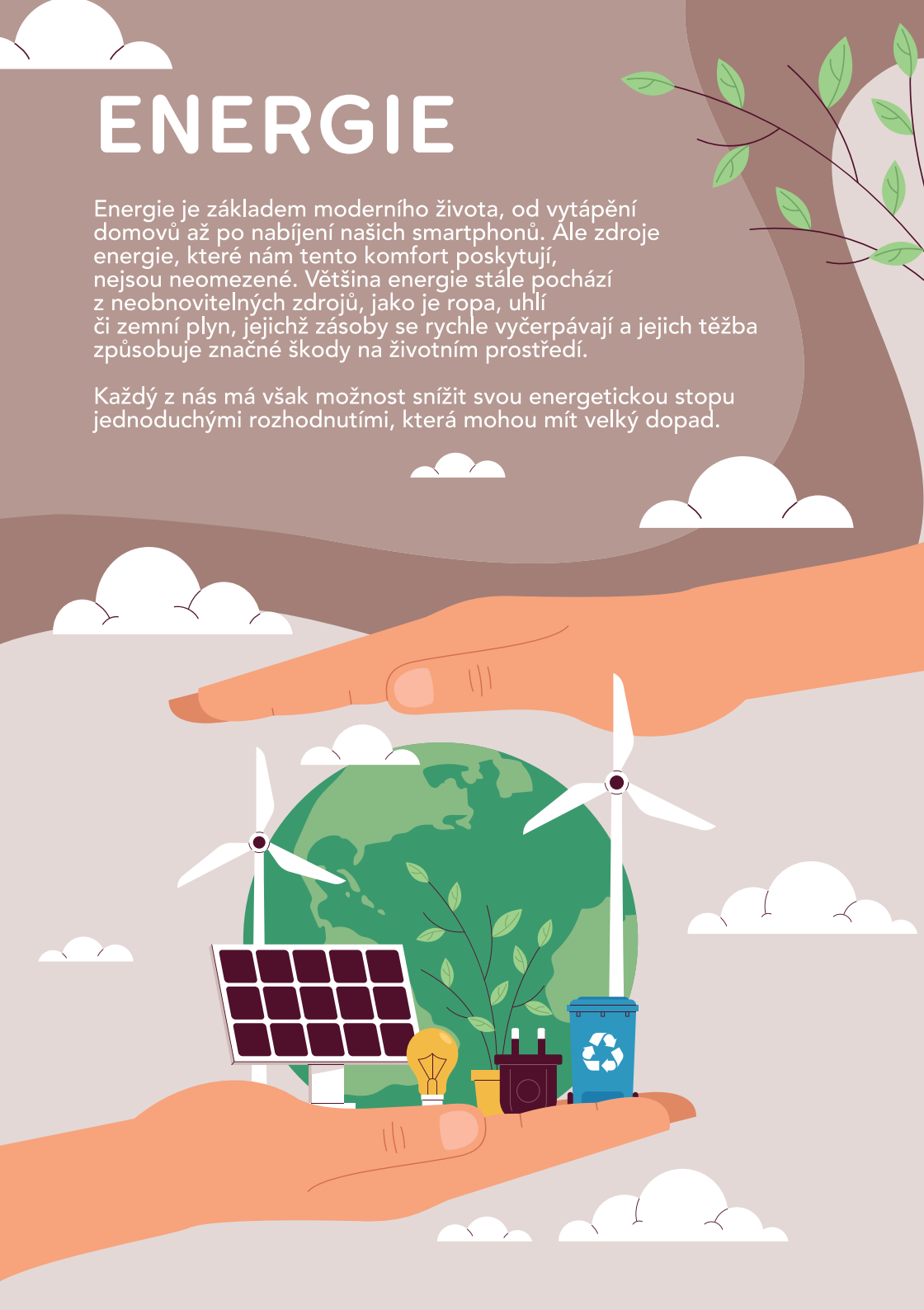
Na výrobu jednoho bavlněného trička je zapotřebí přibližně 2 700 litrů vody. To je množství, které by vám vystačilo na pití po dobu tří let! Tím, že nakupujeme oblečení s rozumem a upřednostňujeme kvalitu před kvantitou, můžeme ušetřit tisíce litrů vody. Více o vodní stopě si můžete nastudovat zde: www.waterfootprint.org.



ENERGIE

Energie je základem moderního života, od vytápění domovů až po nabíjení našich smartphonů. Ale zdroje energie, které nám tento komfort poskytují, nejsou neomezené. Většina energie stále pochází z neobnovitelných zdrojů, jako je ropa, uhlí či zemní plyn, jejichž zásoby se rychle vyčerpávají a jejich těžba způsobuje značné škody na životním prostředí.

Každý z nás má však možnost snížit svou energetickou stopu jednoduchými rozhodnutími, která mohou mít velký dopad.



DIGITÁLNÍ SPOTŘEBA ENERGIE:

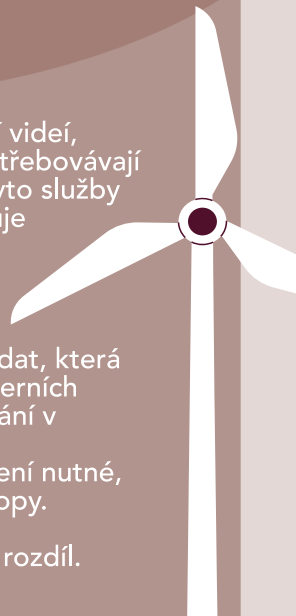
Věděli jste, že i naše digitální aktivity, jako je streamování videí, ukládání dat v cloudu či používání umělé inteligence, spotřebovávají velké množství energie? Servery a datová centra, která tyto služby zajišťují, vyžadují nepřetržitý provoz a chlazení. To vyžaduje obrovské množství elektřiny.

Jak můžeme být šetrnější při digitální spotřebě?

Mazání nepotřebných dat a e-mailů z cloudu sníží objem dat, která je potřeba ukládat a zpracovávat. Používání fyzických externích disků k ukládání fotografií a videí místo neustálého ukládání v cloudu může výrazně snížit spotřebu energie.

Omezení streamování videí v nejvyšší kvalitě, pokud to není nutné, může také přispět ke snížení naší digitální energetické stopy.

Tyto malé kroky mohou v globálním měřítku udělat velký rozdíl.



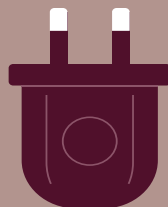
VYUŽÍVÁNÍ ENERGETICKY ÚSPORNÝCH ZAŘÍZENÍ:

Vyměňujte staré žárovky za LED žárovky. Investujte do energeticky úsporných spotřebičů a starejte se o ně tak, aby vám sloužily co nejdéle – prodloužte tak jejich životní cyklus a snížíte svou ekologickou stopu.



OPTIMALIZACE POUŽÍVÁNÍ SPOTŘEBIČŮ:

Vypínejte spotřebiče, když je nepoužíváte. Vyjímejte nabíječky ze zásuvek, pokud zrovna nenabíjíte daný spotřebič. Používejte programy s nižší teplotou na praní a mytí nádobí.



MATERIÁLY

Materiály, které denně používáme – od oblečení přes obaly až po elektroniku – jsou vyráběny z přírodních zdrojů, které se rychle vyčerpávají. Mnohé z nich, jako jsou kovy či plasty, nejsou obnovitelné a jejich výroba často zanechává výraznou ekologickou stopu.

Navíc nadměrná spotřeba vede k hromadění odpadu, který má negativní dopad na životní prostředí. Výběrem udržitelných materiálů, minimalizací spotřeby a upřednostňováním oprav či recyklace můžeme snížit náš dopad na přírodu a přispět k odpovědnému využívání zdrojů.

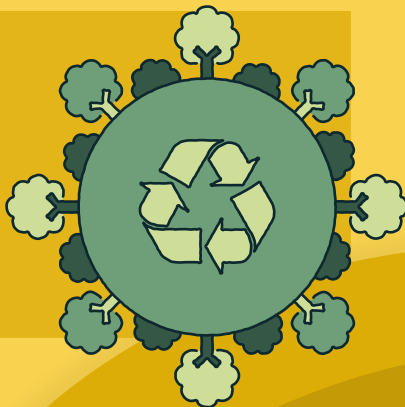
SNIŽOVÁNÍ SPOTŘEBY:

Kupujte produkty s minimálním obalem. Vyhněte se jednorázovým plastům a používejte opakovatelně použitelné nádoby a tašky. Používejte vlastní láhev místo kupování vody v jednorázových obalech.



OPĚTOVNÉ VYUŽITÍ A RECYKLACE:

Opravujte věci místo toho, abyste je vyhazovali. Recyklujte papír, plasty, sklo a kovy, abyste šetřili přírodní zdroje.



VÝBĚR UDRŽITELNÝCH PRODUKTŮ:

Kupujte výrobky z recyklovaných materiálů.
Upřednostňujte lokální a organické produkty.



REDUKCE ODPADU

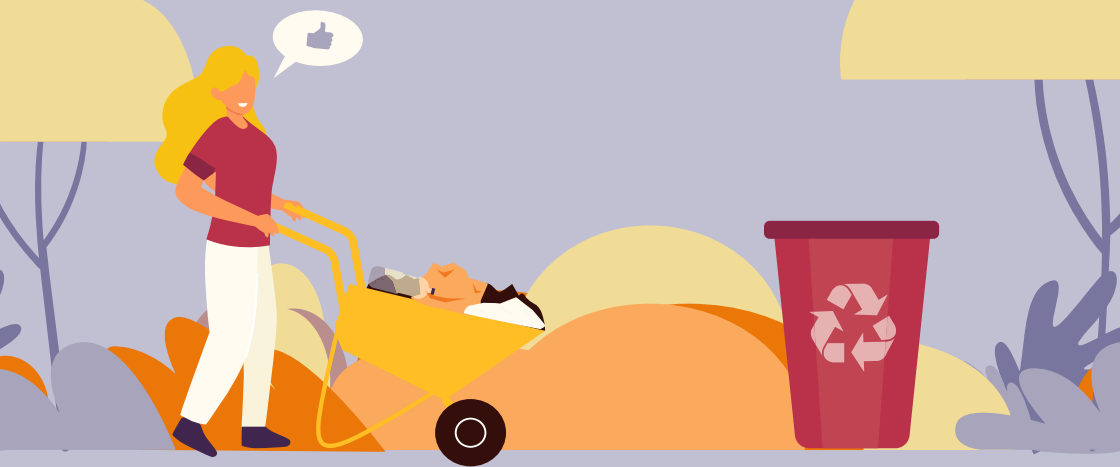
Plytvání potravinami je vážným celosvětovým problémem, který negativně ovlivňuje naše životní prostředí i ekonomiku.

Spolu s vyhozeným jídlem totiž končí v koši i vzácné přírodní zdroje, jako jsou voda, půda a energie, které se spotřebovaly při pěstování, zpracování a distribuci.

Potravinový odpad je jedním z největších producentů skleníkových plynů, a kdyby byl zemí, byl by třetím největším znečišťovatelem po Číně a USA.

Každý z nás může přispět k řešení tohoto problému. Stačí, když budeme nakupovat jen tolik potravin, kolik dokážeme zkonsumovat, a správně je skladovat, aby se zbytečně neplytvalo. Překvapivým faktem je, že ze současného množství potravinového odpadu by se dalo nakrmit všechny hladové lidi na světě až čtyřikrát.

Proto je důležité zaměřit se na prevenci potravinového odpadu, abychom zmírnili jeho negativní dopady na společnost a planetu.



MINIMALIZACE POTRAVINOVÉHO ODPADU:

Plánujte jídla a nakupujte jen to, co skutečně potřebujete. Správně skladujte potraviny, abyste prodloužili jejich životnost.



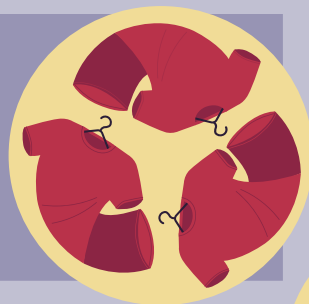
KOMPOSTOVÁNÍ:

Kompostujte organický odpad, jako jsou slupky z ovoce a zeleniny, kávové zbytky a zahradní odpad.



OPĚTOVNÉ POUŽITÍ A DAROVÁNÍ:

Darujte nepotřebné věci charitám nebo komunitním organizacím. Vytvořte nové věci ze starých materiálů (upcycling).



NON TOXIC

Každý den přicházíme do kontaktu s různými výrobky – od čistících prostředků po kosmetiku. Mnohé z nich obsahují látky, které mohou být škodlivé nejen pro naše zdraví, ale také pro životní prostředí. Chemikálie v těchto produktech se mohou dostat do vody, půdy a vzduchu, kde narušují ekosystémy a ohrožují zdraví zvířat i lidí. Jejich dlouhodobé používání může způsobit zdravotní problémy, jako jsou alergie, astma, hormonální poruchy, a dokonce rakovinu.

Proto je důležité vybírat netoxické produkty – jejich používáním můžeme snížit náš negativní dopad na planetu a přispět k bezpečnějšímu prostředí pro všechny.



TIPY NA POUŽÍVÁNÍ NETOXICKÝCH PRODUKTŮ:

ČISTIČÍ PROSTŘEDKY:

- Vyhněte se produktům s fosfáty, chlórem, amoniakem a syntetickými vonnými látkami.
- Používejte přírodní čistící prostředky jako ocet, jedlou sodu a citronovou šťávu.
- Kupujte čistící prostředky s certifikátem ekologické kvality (např. Ecolabel, EcoCert).

KOSMETIKA A OSOBNÍ PÉČE:

- Vyhněte se produktům s parabeny, sulfáty, ftaláty a syntetickými barvivy.
- Používejte přírodní kosmetiku s certifikacemi jako COSMOS, NATRUE nebo USDA Organic.
- Ověřte si složení výrobků na stránkách jako EWG's Skin Deep Database.

SNÍŽENÍ SPOTŘEBY:

- Vyhněte se nábytku s formaldehydem a těkavými organickými sloučeninami (VOC).
- Kupujte nábytek z certifikovaného dřeva (FSC) a s netoxickými povrchovými úpravami.
- Upřednostňujte textilie z organické bavlny, konopí nebo bambusu.



KONKRÉTNĚ PŘÍKLADY A ÚDAJE

Čisticí prostředky: Používáním přírodních čisticích prostředků můžete snížit svou expozici toxickým chemikáliím. Například běžné domácí čisticí prostředky mohou obsahovat až 62 různých chemikálií, které jsou potenciálně škodlivé pro zdraví.

- **Kosmetika:** Výzkum ukazuje, že používání kosmetiky bez parabenů a ftalátů může snížit riziko hormonálních poruch. Studie z roku 2018 zjistila, že ženy, které používaly přírodní kosmetiku, měly o 36 % nižší hladiny parabenů v moči.
- **Nábytek:** Vyhýbání se nábytku s formaldehydem může snížit riziko dýchacích problémů a alergií. Výzkumy ukazují, že expozice formaldehydu z domácích výrobků může zvýšit riziko astmatu o 40 %.



Prechod na ekologický životný štýl je návykový – *inspirujte ostatní, aby sa k vám pridali.*

Dodržováním těchto tipů a triků můžete přispět k udržitelnosti a ochraně naší planety. Pamatujte, že každý malý krok se počítá a společnými silami můžeme dosáhnout velkých věcí.

Udržitelnost není konečný cíl, ale cesta, která začíná každodenními rozhodnutími a návyky. Naše budoucnost závisí na tom, co děláme dnes.

Budme inspirací pro ostatní a ukažme, že každý z nás má moc změnit svět k lepšímu. Stačí začít malými kroky – společně můžeme vytvořit udržitelnější a spravedlivější svět pro budoucí generace.





MANUÁL UDRŽITELNOSTI

TIPY A TRIKY PRO ŠETŘENÍ ZDROJŮ

Tento manuál vás provede základními principy udržitelnosti a nabídne vám konkrétní tipy, jak přispět k ochraně životního prostředí ve vašem každodenním životě.

Dozvíte se:

- Jak efektivně šetřit energii a vodu.
- Tipy na snižování odpadu a jeho správnou recyklaci.
- Jak činit ekologičtější rozhodnutí při nákupech.
- Způsoby, jak snížit svou uhlíkovou stopu.
- Inspirativní příklady udržitelných postupů z různých oblastí života.

Manuál vám poskytne praktické kroky, které můžete začít uplatňovat hned teď. Pomůže vám pochopit, že i malé změny mohou mít velký dopad.

www.setrne.eu



QR kód vede
na online verzi
tohoto manuálu



Spolufinancované z
programu Evropské unie
Erasmus+

Projekt Udržitelnost přírodních zdrojů v kontextu světové výzvy šetření přírodních zdrojů je spolufinancován Evropskou unií a programem Erasmus+. Vyjádřené názory jsou však výhradně názory autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

