

# MANUÁL UDRŽATEĽNOSTI

## TIPY A TRIKY NA ŠETRENIE ZDROJOV





# ÚVOD

Tento manuál je navrhnutý tak, aby vám pomohol zlepšiť udržateľnosť vo vašom každodennom živote a práci. Obsahuje praktické tipy a triky na šetrenie vody, energie, materiálov a redukciu odpadu.

Cieľom je znížiť vašu ekologickú stopu a prispieť k ochrane prírodných zdrojov.

## Prečo by sme mali riešiť udržateľnosť?

Udržateľnosť nie je len o momentálnom trende alebo o zvýšenej pozornosti na zmenu klímy. Ide o to, že prírodné zdroje, ktoré nám zabezpečujú životný štandard 21. storočia, sa mýňajú rýchlejšie, ako ich stíhame obnovovať. Voda, čistý vzduch, pôda, nerasty – mnohé z nich nie sú nekonečné a ich nadmerná spotreba ohrozuje nielen našu budúcnosť, ale aj budúcnosť ďalších generácií.

Riešiť udržateľnosť znamená prijať zodpovednosť za to, ako používame tieto zdroje, a hľadať spôsoby, ako znížiť náš dopad na planétu.

# VODA

Voda kľúčový 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 vodu my jednotlivci?

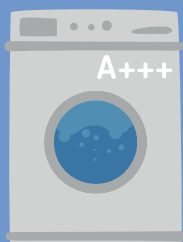
## ČO JE VODNÁ STOPA?

Vedeli ste, že spotreba vody nie je len o tom, koľko vody použijeme v domácnosti? Vodná stopa meria celkový objem vody potrebný na výrobu produktov a služieb, ktoré používame. Patrí sem voda potrebná na pestovanie potravín, výrobu oblečenia a ďalších každodenných predmetov, ako je váš mobilný telefón, čokoláda alebo rifle.

## ŠETRENIE VODY V PRAXI / DOMÁCNOSTI:

### INŠTALÁCIA ÚSPORNÝCH ZARIADENÍ:

Používajte perlátory na kohútiky a úsporné sprchové hlavice. Inštalujte dvojpolohové splachovače na toalety.



### EFEKTÍVNE POUŽÍVANIE VODY:

Skontrolujte, či vaše kohútiky a sprchy nepretekajú. Používajte plnú náplň pri praní a umývaní riadu. Zachytávajte dažďovú vodu na zalievanie rastlín



### ZNÍŽENIE SPOTREBY:

Skôr ako umývate ovocie a zeleninu pod tečúcou vodou, naplňte drez alebo misku. Zastavte vodu počas čistenia zubov. Pokúste sa sprchovať kratšie ako 7 minút.



## ŠETRENIE VODY NEPRIAMO:

Vodu môžeme šetriť nielen tým, že budeme opatrne používať vodu doma, ale aj tým, že znížime našu spotrebu. Tým, že budeme menej nakupovať vecí, ktoré v skutočnosti nepotrebuujeme, opravovať veci, ktoré sa ešte opraviť dajú, a nebudeme plytvať potravinami, môžeme šetriť nepriamu vodu, ktorá je skrytá vo výrobe týchto produktov.

## PRÍKLAD:

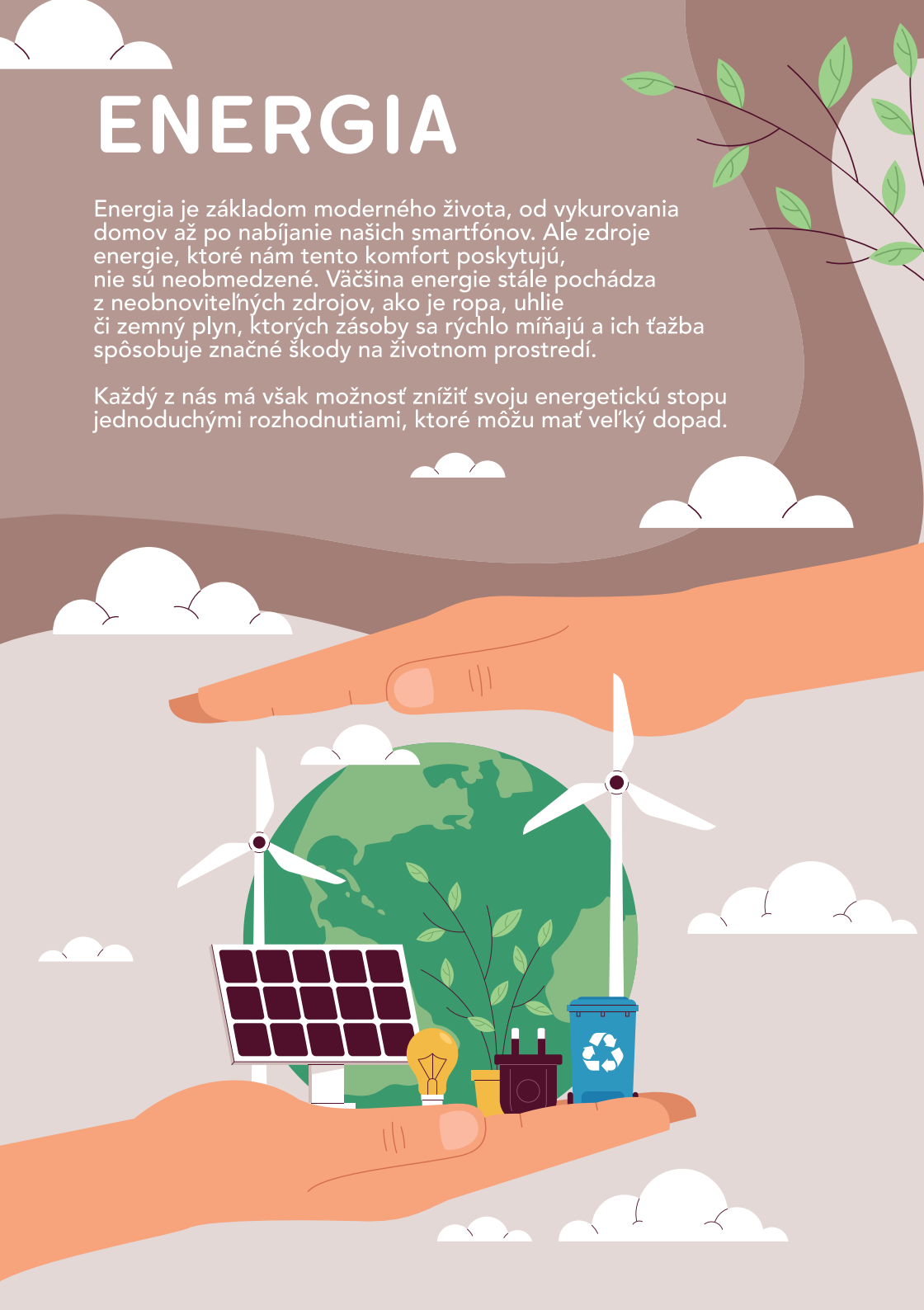
Na výrobu jedného bavlneného trička je potrebných približne 2 700 litrov vody. To je množstvo, ktoré by vám vystačilo na pitie počas troch rokov! Tým, že si nakupujeme oblečenie s rozumom a uprednostňujeme kvalitu pred kvantitou, môžeme ušetriť tisíce litrov vody. Viac o vodnej stopre si môžete naštudovať tu: [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)



# ENERGIA

Energia je základom moderného života, od vykurovania domov až po nabíjanie našich smartfónov. Ale zdroje energie, ktoré nám tento komfort poskytujú, nie sú neobmedzené. Väčšina energie stále pochádza z neobnoviteľných zdrojov, ako je ropa, uhlie či zemný plyn, ktorých zásoby sa rýchlo mňajú a ich ťažba spôsobuje značné škody na životnom prostredí.

Každý z nás má však možnosť znížiť svoju energetickú stopu jednoduchými rozhodnutiami, ktoré môžu mať veľký dopad.



## DIGITÁLNA SPOTREBA ENERGIE:

Vedeli ste, že aj naše digitálne aktivity, ako sú streamovanie videí, ukladanie dát v cloude či používanie umelých inteligencií, spotrebávajú veľké množstvo energie? Servery a dátové centrá, ktoré zabezpečujú tieto služby, vyžadujú nepretržitý chod a ochladzovanie. To si žiada obrovské množstvo elektriny.

### Ako môžeme byť šetrnejší pri digitálnej spotrebe?

Vymazávanie nepotrebných dát a e-mailov z cloudu zníži objem dát, ktoré je potrebné ukladať a spracovávať.

Používanie fyzických externých diskov na ukladanie fotografií či videí namiesto neustáleho ukladania v cloude môže výrazne znížiť spotrebu energie. Obmedzenie streamovania videí v najvyššej kvalite, ak to nie je nevyhnutné, môže taktiež prispieť k zníženiu našej digitálnej energetickej stopy. Tieto malé kroky môžu v globálnom meradle urobiť veľký rozdiel.



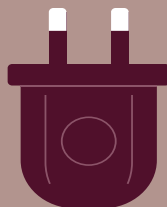
## VYUŽÍVANIE ENERGETICKY ÚSPORNÝCH ZARIADENÍ:

Vymieňajte staré žiarovky za LED žiarovky. Investujte do energetickejšieho spotrebičov a starajte sa o ne tak, aby vám slúžili čo najdlhšie – predĺžite tak ich životný cyklus a znížite svoju ekologickú stopu.



## OPTIMALIZÁCIA POUŽÍVANIA SPOTREBIČOV:

Vypínajte spotrebiče, keď ich nepoužívate. Vyberajte nabíjačky zo zástrčiek, ak práve daný spotrebič nenabíjate. Používajte programy s nižšou teplotou na pranie a umývanie riadu.



# MATERIÁLY

Materiály, ktoré denne používame – od oblečenia cez obaly až po elektroniku – sú vyrábané z prírodných zdrojov, ktoré sa rýchlo mňajú. Mnohé z nich, ako sú kovy či plasty, nie sú obnoviteľné, a ich výroba často zanecháva výraznú ekologickú stopu.

Navyše, nadmerná spotreba vedie k hromadeniu odpadu, ktorý má negatívny vplyv na životné prostredie. Výberom udržateľných materiálov, minimalizáciou spotreby a uprednostňovaním opráv či recyklácie môžeme znížiť náš vplyv na prírodu a prispieť k zodpovednému využívaniu zdrojov.

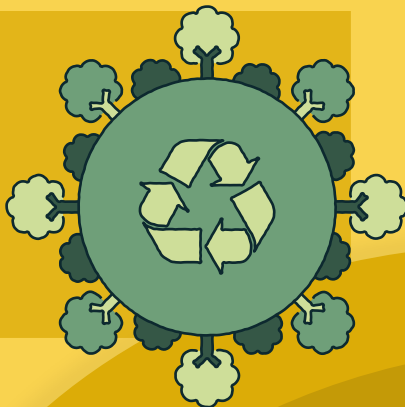
## ZNIŽOVANIE SPOTREBY:

Kupujte produkty s minimálnym obalom. Vyhnite sa jednorazovým plastom a používajte opakovateľné nádoby a tašky. Používajte vlastnú fľašu, namiesto kupovania vody v jednorazových obaloch.



## OPÄTOVNÉ VYUŽITIE A RECYKLÁCIA:

Opravujte veci namiesto toho, aby ste ich vyhadzovali. Recyklujte papier, plasty, sklo a kovy, aby ste šetrili prírodné zdroje.





# VÝBER UDRŽATELNÝCH PRODUKTŮV:

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



# REDUKCIA ODPADU

Plytvanie potravinami je vážnym celosvetovým problémom, ktorý negatívne ovplyvňuje naše životné prostredie aj ekonomiku.

Spolu s vyhodnoteným jedlom totiž končia v koši aj vzácne prírodné zdroje, ako sú voda, pôda a energia, ktoré sa spotrebovali pri pestovaní, spracovaní a distribúcii.

Potravinový odpad je jedným z najväčších producentov skleníkových plynov, a ak by bol krajinou, bol by tretím najväčším znečisťovateľom po Číne a USA.

Každý z nás môže prispieť k riešeniu tohto problému. Stačí, ak budeme nakupovať len toľko potravín, koľko dokážeme skonzumovať, a správne ich skladovať, aby sa neplytvalo zbytočne. Prekvapivým faktom je, že zo súčasného množstva potravinového odpadu by sa dalo nakrmiť všetkých hladných ľudí na svete až štyrikrát.

Preto je dôležité zamerať sa na prevenciu potravinového odpadu, aby sme zmiernili jeho negatívne dopady na spoločnosť a planétu



## MINIMALIZÁCIA POTRAVINOVÉHO ODPADU:

Plánujte jedlá a nakupujte len to, čo skutočne potrebujete. Správne skladujte potraviny, aby ste predĺžili ich životnosť.



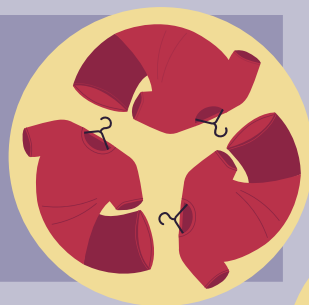
## KOMPOSTOVANIE:

Kompostujte organický odpad, ako sú šupky z ovocia a zeleniny, kávové zvyšky a záhradný odpad.



## OPÄTOVNÉ POUŽITIE A DAROVANIE:

Darujte nepotrebné veci charitám alebo komunitným organizáciám. Vytvorte nové veci zo starých materiálov (upcycling).



# NON TOXIC

Každý deň prichádzame do kontaktu s rôznymi výrobkami – od čistiacich prostriedkov po kozmetiku. Mnohé z nich obsahujú látky, ktoré môžu byť škodlivé nielen pre naše zdravie, ale aj pre životné prostredie. Chemikálie v týchto produktoch sa môžu dostať do vody, pôdy a vzduchu, kde narúšajú ekosystémy a ohrozujú zdravie zvierat i ľudí. Ich dlhodobé používanie môže spôsobiť zdravotné problémy, ako sú alergie, astma, hormonálne poruchy, a dokonca rakovinu.

Preto je dôležité vyberať netoxické produkty – ich používaním môžeme znížiť náš negatívny dopad na planétu a prispieť k bezpečnejšiemu prostrediu pre všetkých.



## TIPY NA POUŽÍVANIE NETOXICKÝCH PRODUKTOV

### ČISTIACE PROSTRIEDKY:

- Vyhýbajte sa produktom s fosfátmi, chlóróm, amoniakom a syntetickými vonnými látkami.
- Používajte prírodné čistiacie prostriedky ako ocot, sódu bikarbónu a citrónovú šťavu.
- Kupujte čistiace prostriedky s certifikátom ekologickej kvality (napr. Ecolabel, EcoCert).



COSMOS ORGANIC

### KOZMETIKA A OSOBNÁ STAROSTLIVOSŤ:

- Vyhýbajte sa produktom s parabénmi, sulfátmi, ftalátmi a syntetickými farbivami.
- Používajte prírodnú kozmetiku s certifikáciami ako COSMOS, NATRUE alebo USDA Organic.
- Overte si zloženie výrobkov na stránkach ako EWG's Skin Deep Database.



### ZNÍŽENIE SPOTREBY:

- Vyhýbajte sa nábytku s formaldehydom a prchavými organickými zlúčeninami (VOC).
- Kupujte nábytok z certifikovaného dreva (FSC) a s netoxickými povrchovými úpravami.
- Uprednostňujte textilie z organickej bavlny, konope alebo bambusu.



## KONKRÉTNE PRÍKLADY A ÚDAJE

- Čistiace prostriedky: Používaním prírodných čistiacich prostriedkov môžete znížiť svoju expozíciu toxickým chemikáliám. Napríklad, bežné domáce čistiace prostriedky môžu obsahovať až 62 chemikálií, ktoré sú potenciálne škodlivé pre zdravie.
- Kozmetika: Výskum ukazuje, že používanie kozmetiky bez parabénov a ftalátov môže znížiť riziko hormonálnych porúch. Štúdia z roku 2018 zistila, že ženy, ktoré používali prírodnú kozmetiku, mali o 36% nižšie hladiny parabénov v moči.
- Nábytok: Vyhýbanie sa nábytku s formaldehydom môže znížiť riziko dýchacích problémov a alergií. Výskumy ukazujú, že expozícia formaldehydu z domácich výrobkov môže zvýšiť riziko astmy o 40%.



# Prechod na ekologický životný štýl je návykový – *povzbudíte ostatných, nech sa k vám pripoja.*”

Dodržiavaním týchto tipov a trikov môžete prispieť k udržateľnosti a ochrane našej planéty. Pamätajte, že každý malý krok sa počíta a spoločnými silami môžeme dosiahnuť veľké veci.

Udržateľnosť nie je cieľ, ale cesta, ktorá začína každodennými rozhodnutiami a návykmi.

Našabudúcnosť závisí od toho, čo robíme dnes.

Budme inšpiráciou pre ostatných a ukážme, že každý z nás má moc zmeniť svet k lepšiemu. Stačí začať s malými krokmi – spoločne môžeme vytvoriť udržateľnejší a spravodlivejší svet pre budúce generácie.





# MANUÁL UDRŽATEĽNOSTI

## TIPY A TRIKY NA ŠETRENIE ZDROJOV

Tento manuál vás prevedie základnými princípmi udržateľnosti a ponúka vám konkrétne tipy, ako prispieť k ochrane životného prostredia vo vašom každodennom živote.

Dozviete sa:

- Ako efektívne šetriť energiou a vodou.
- Tipy na znižovanie odpadu a jeho správnu recykláciu.
- Ako urobiť ekologickejšie rozhodnutia pri nákupoch.
- Spôsoby, ako znížiť svoju uhlíkovú stopu.
- Inšpiratívne príklady udržateľných postupov z rôznych oblastí života.

Manuál vám poskytne praktické kroky, ktoré môžete začať uplatňovať hneď teraz. Pomôže vám pochopiť, že aj malé zmeny môžu mať veľký dopad.

[www.setrne.eu](http://www.setrne.eu)

QR kód vedie  
na online verziu  
tohto manuálu



Spolufinancované z  
programu Európskej únie  
Erasmus+

Projekt Udržateľnosť prírodných zdrojov v kontexte svetovej výzvy šetrenia prírodných zdrojov je spolufinancovaný Európskou úniou a programom Erasmus+. Vyjadrené názory sú však výlučne názormi autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za to nemôžu niesť zodpovednosť.

