

Tipy, jak žít bez plastů

- Omezte nákupy balených vod.
 - Noste si svou nákupní tašku.
 - Pokud je to možné, nakupujte do vlastních obalů, nepoužívejte mikrotenové sáčky.
 - Vyhněte se produktům zabaleným v několika obalech.
 - Využijte znovuplnitelné obaly a nádoby na mycí prostředky, mýdla a kosmetiku.
 - Pozor na kosmetiku s mikroplasty.
 - Nakupujte větší balení potravin a naučte se je skladovat, vybírejte papírové nebo degradovatelné materiály.
-
- Tyčinky do uší lze vyrobit ze špejle a vaty.
 - Téměř všechny žvýkačky jsou plastové.
 - Zvažte koupi dřevěného zubního kartáčku.
 - Omezte „take away“ nebo používejte vlastní nádoby na jídlo.
 - Pozor na jednorázové plasty! Používejte vlastní kelímek nebo příbor. Naučte se říkat ne brčkům.
-
- Používejte látkové nebo kompostovatelné dětské pleny, vlhčené ubrousky bez polyesteru (PES), upřednostněte látkové, dřevěné, papírové či kovové hračky.
 - Na oslavu narozenin použijte papírovou výzdobu místo balonků.
 - Vyzkoušejte tradiční čisticí prostředky, jako je ocet a soda.

**NEŽ NĚCO KOUPITE,
ZAMYSLETE SE NAD TÍM,
ZDA TO OPRAVDU POTŘEBUJETE.**

Tipy, jak využívat lokální produkty

- Kupujte sezonní ovoce a zeleninu.
- Zorientujte se v popisech potravin.
- Vařte si doma.
- Navštěvujte farmářské trhy, kde se prodávají čerstvé produkty bez zbytečných obalů.
- Zaměřte se na lokální produkty.

Méně je více

- Nekupujte zbytečnosti.
- Sdílejte věci s přáteli a sousedy.
- Opravujte.
- Redukujte vodní stopu.
- Doma vytápějte na nižší teplotu.
- Preferujte lokální potraviny.

Bližší informace

www.greenpeace.cz

Text sestavila: Mgr. Kristina Poláčková
Foto: <https://unsplash.com>; P. Vojtěch Kodet, O.Carm.
Grafické zpracování: Anežka Churaňová

V rámci Noci kostelů 2021
vydalo Pastorační středisko AP

MÁME NA MÍŇ

Pár tipů, jak může každý sám
přispět k ochraně
„našeho společného domu“

Ekologie

EKOLOGIE je časté téma diskusí a pořadů v médiích. Slovo ekologie je odvozeno ze dvou řeckých slov: dům a pravidla. Obecně tak toto slovo označuje způsob života, bez kterého žádný dům nepřežije. Nejde jen o náš byt, ale o „dům“ celého prostředí, kde žijeme a potažmo celé zeměkoule. Idea je založena na tom, že

I MÁLO, KTERÉ UDĚLAJÍ VŠICHNI, ZPŮSOBÍ VELKÉ VĚCI.

A tak jsme sestavili spolu s odborníky výčet několika nápadů, které můžeme dělat my všichni, obyčejní lidé, a prospět tak ekologii.

V následujících seznamech si můžete zaškrtnout, co už děláte nebo co vás inspirovalo.

Tipy, jak šetřit energii i vlastní peněženku

Osvětlení

- Používejte spínací hodiny – ať si televize zdřímne.
- Vypínejte počítač.
- Netopte si nabíječkou – vytahujte ji ze zásuvky.
- Vyhýbejte se spotřebičům na baterie.
- Dejte přednost notebooku a vyladte jeho spotřebu.
- Není monitor jako monitor.

Vytápění, větrání a klimatizace

- Podpořte kvalitní zateplení domu.
- Netopte víc, než potřebujete.
- Pořídte si nastavitelný termostat nebo alespoň termostatické ventily.
- Zakrývání radiátorů ručníky či jinými věcmi významně snižuje jejich účinnost.
- Větrejte krátce a intenzivně.
- Vyhněte se klimatizaci.
- Pokud můžete, pořídte si kvalitní okna nebo alespoň doplňte kvalitní těsnění oken.
- Dbejte na správnou volbu a optimální provoz kotle.
- Netopte elektrinou.

Chlazení a mrazení

- Chladnička má být umístěna v chladu.
- Nepřehánějte to s chlazením: každý další stupeň zamražení je energeticky náročný.
- Odmrazujte.
- Opravdu potřebujete druhý mrazák?

Vaření

- Pozor na malé hrnce na velkých plotýnkách.
- Vaši spojenci – poklička a papiňák.
- Při vaření používejte správné množství vody.
- Vařte na plynu.
- Vodu ohřívejte v rychlovarné konvici.
- Pečte úsporně.

Ohřev vody

- Víte, že existují systémy vytápění, které předehtřívají vodu sluníčkem?
- Optimalizujte cirkulaci teplé vody v potrubí.

Praní, sušení a koupání

- Prádlo sušte na vzduchu.
- Nevyvařujte a nepředpírejte, když to není nezbytné.
- Pračku spouštějte vždy plnou.
- Dopřejte si krátkou sprchu místo koupele.