

Zelená domácnosť alebo
konajme 3E - ekonomicky,
environmentálne, eticky

• Zelená domácnosť a rady
ako byť 3E

3. časť



Obsah

Zelená domácnosť a rady ako byť 3E	2
Nápady a rady ako šetriť vodou	2
Zavríme kohútik a nemiňajme vodu, keď nemusíme!	2
Ten istý výsledok sa dá dosiahnuť aj lacnejšie!	3
Niekedy je lepšie robiť to naplno!	4
Daždňová voda je zadarmo!	4
Záhrada má rada, keď počúvame jej rytmus!	5
Nápady a rady ako šetriť energiou	6
Teplota doma tak akurát!	6
Čerstvý vzduch aj v zime!	7
Alchýmia kúrenia!	7
Dajme zelenú novému a modernému!	8
Aj dom potrebuje nový sveter!	8
„In“ nie je mať, ale správne používať!	9
Oznámujme svoje spotrebiče!	11
„Domáca“ elektrina!	12
Nápady a rady ako naložiť s odpadom	13
Najlepší odpad je ten, ktorý nevznikne!	13
Vráťme prírode to, čo nám dala!	14
Pre niekoho odpad, pre iného potrebná vec!	15
Každý si zaslúži druhú šancu!	15
Domov alebo chemická továreň!	16
Keď doslúžim, vráťte ma!	18
Nápady a rady ako zaobchádzať s potravinami	19
Aj potraviny si zaslúžia našu pozornosť!	19
Domáce potraviny majú cenu!	21
Nápady a rady v oblasti dopravy	22
Jazdime ekonomicky a zároveň šetrne k životnému prostrediu!	22
Použité zdroje	24

Zelená domácnosť a rady ako byť 3E



Ak sa chcete dozvedieť viac informácií k nápadom a radám, pomôžu vám moje značky. V nich uvádzam číslo strany 2. časti publikácie *Hospodárenie v domácnosti*, na ktorej nájdete ďalšie súvislosti k danej téme.

Nápady a rady ako šetriť vodou

I Zavrieme kohútik a nemiňajme vodu, keď nemusíme!

5



V kúpeľni

- Pri umývaní zubov nenechávajme vodu zbytočne tiecť. Napustíme si ju do pohára a zastavme ju hneď, ako ju nepotrebujeme. Rovnako vodu zastavme, aj keď si mydlíme ruky a šampónujeme telo a vlasy.
- Kvapkajúci vodovodný kohútik a pretekajúce WC opravme čo najskôr. Okamžitou opravou kvapkajúceho vodovodného kohútika môžeme ušetriť 170 l vody za mesiac.
- Ak nám doma preteká WC, strácame 200 litrov vody denne. To je toľko, akoby sme za deň naprázdno spláchli 50x. Preto neváhajme a hneď dajme WC opraviť.

V kuchyni

- Neumývajte riad pod tečúcou vodou. Vodu si napustíme do drezu alebo používajte umývačku riadu (ale až keď bude doplna naplnená).
- Zeleninu aj ovocie umývajte v nádobe s vodou a nie pod tečúcou vodou.

I Ten istý výsledok sa dá dosiahnuť aj lacnejšie!

5 7 9

V kúpeľni

- Uprednostňujeme krátke sprchovanie pred kúpaním, znížime spotrebu vody o polovicu.
- Používajte pákové batérie a úsporné sprchové hlavice, ušetria 30 – 40 % vody. Používaním pákových batérií predídeme zbytočnému miňaniu vody pri nastavovaní jej správnej teploty.
- Používajte WC s duálnym splachovačom a rozlíšujeme, kedy je potrebné použiť viac a kedy menej vody.
- Do WC nevhadzujeme nič iné ako toaletný papier. Je vyrobený špeciálne na to, aby sa vo vode rýchlo rozložil. Iný odpad, vrátane hygienických potrieb, upcháva WC aj kanalizáciu.
- Do umývadla, WC a ani priamo do verejnej kanalizácie nikdy nezhadzujeme a nevlievajme nepoužité lieky a chemikálie. Čistiarne komunálnych odpadových vôd nie sú projektované na to, aby tieto látky zachytávali. Takéto látky znižujú účinnosť čistiarní odpadových vôd a majú extrémne negatívny vplyv na kvalitu vôd vo vodných tokoch. Lieky vráťme do lekárne a chemikálie odnesme do zberného dvora.

Pri čistení a praní

- Vyhýbajme sa používaniu agresívnych chemických čistiacich prostriedkov (napr. s označením „s aktívnym chlóróm“). Častejším a pravidelným používaním mechanických pomôcok (kefy) a čistiacich prostriedkov na prírodnej báze (ocot, kryštalická sóda, sóda bikarbóna, kyselina citrónová, prírodné mydlo), môžeme dosiahnuť rovnaký výsledok a neohrozíme kvalitu našich vôd.
- Ak je to možné, na pranie používame mäkkú vodu, ktorá obsahuje menej solí vápnika a horčíka. Na pranie v mäkkej vode spotrebujeme menej pracieho prášku. V mäkkej vode saponáty dobre penia a nezanechávajú na bielizni biele stopy od solí.
- Na pranie používame bezfosfátové pracie prostriedky. Tiež môžeme používať menšie dávkovanie, ako uvádzajú výrobcovia na obaloch, efekt bude rovnaký.
- Dávame prednosť spotrebičom (práčka, umývačka riadu) s nižšou spotrebou vody.

V kuchyni

- Uprednostňujeme pitie vody z vodovodu pred balenou vodou z obchodu. Je lacnejšia a jej výroba menej zaťažuje životné prostredie (netreba riešiť dopravu, obaly, odpad z obalov).

Na záhrade a pred domom

- Namiesto hnojiva môžeme na prihnojenie izbových rastlín použiť vodu z uvarenej zeleniny (po vychladnutí) alebo z umytého mäsa.
- Záhradu nepolievame pitnou vodou, ale dažďovou vodou (napr. zachytenou zo strechy) alebo inou úžitkovou vodou. Taktiež na umývanie predmetov alebo rôznych plôch v domácnosti (okná, terasa) používame namiesto pitnej vody úžitkovú vodu.
- V zime nepoužívame soľ na údržbu chodníkov. S roztopeným ľadom a snehom sa soľ z chodníkov dostáva do pôdy a poškodzuje rastliny. Tiež sa dostáva verejnou kanalizáciou do čistiarne odpadových vôd, kde zabíja mikroorganizmy, ktoré sú potrebné k čisteniu odpadových vôd.

Radšej pravidelne odhadzujeme sneh (žiadny sneh – žiadny ľad – žiadne šmýkanie) alebo použijeme piesok, štrk alebo škvaru.

I Niekedy je lepšie robiť to naplno!

5

Pri spotrebičoch

- Práčky a umývačky riadu využívajme, až keď sú maximálne naplnené.
- Umývačky riadu používajme predpísaným spôsobom, ktorý je prednastavený tak, aby spotreboval čo najmenej vody a energie. V prípade, ak je možné program nastaviť manuálne, nastavujme na každé naplnenie čo najmenšiu spotrebu vody, používajme teplú vodu namiesto horúcej a na oplachovací cyklus používajme studenú vodu.
- Pozor! Slogan neplatí napr. pre rýchlovarnú kanvicu. V kanvici varme len také množstvo vody, aké potrebujeme. Ušetríme vodu aj elektrickú energiu.

I Dažďová voda je zadarmo!

5



Na záhrade a pred domom

- Zachytávajme dažďovú vodu zo striech a odkvapov do suda alebo do vybudovanej zbernej nádrže, aby sme ju mohli neskôr použiť.
- Terasy a chodníky umývajte, keď sú ešte mokré od dažďa. Ušetríme vodu.

I Záhrada má rada, keď počúvame jej rytmus!

5



Na záhrade a pred domom

- Záhradu a trávnik polievajme skoro ráno alebo večer, keď sa z pôdy a vegetácie vyparuje menej vody. Môžeme ušetriť aj 50 % vody.
- Záhradu polievajme dažďovou vodou. Je mäkká a rastlinám viac vyhovuje.
- Rastliny polievajme ku koreňom (kde sa využije) a nie na ich listy (kde sa vyparí). Pri polievaní namiesto prúdu vody používajme hlavicu s rozprašovačom.
- Ak to nie je nevyhnutné, nekosome trávnik veľmi nakrátko. Nakrátko kosený trávnik má plytší koreňový systém, rýchlejšie sa vysušuje a potrebuje častejšie polievať.
- Záhradu polievajme radšej intenzívnejšie a menej často, ušetríme 50 % vody. Keď použijeme naraz viac vody, voda vsiakne hlbšie ku koreňom. Keď použijeme málo vody, voda sa z povrchu pôdy skôr vyparí a ku koreňom sa nedostane.
- Používajme mulčovaciu kôru – v letných mesiacoch udržuje pôdu chladnejšiu a zabraňuje rýchlemu vysušaniu pôdy, v zimných mesiacoch udržiava pôdu teplejšiu, čím chráni rastlinu pred nepriaznivým počasím.

Nápady a rady ako šetriť energiou

I Teplo doma tak akurát!

19



- Zbytočne miestnosti neprekurujeme.
- Naše radiátory budú najúčinnnejšie reagovať na zmenu teploty v miestnosti, ak hlavice necháme nastavené na stupeň 3.
- Na správnosť fungovania termoregulačných ventilov vplyva rovnomerné rozloženie teploty v miestnosti, preto radšej nezakrývajte radiátory, z ich blízkosti odstráňte všetky predmety (záclony, závesy, nábytok a i.), ktoré môžu obmedzovať prúdenie tepla do miestnosti.
- V prípade, ak odchádzate v zime na dlhšiu dobu preč, nevypínajte kúrenie. Nastavme teplotu na 16 až 18 °C. Je oveľa šetrnejšie udržiavať teplotu, ako následne vykúriť studené a vlhké miestnosti.
- Inštaláciou vnútorného termostatu s časovým spínačom alebo reguláciou teploty vykurovacej vody dosiahneme zníženie spotreby energie na kúrenie.
- Pri centrálnom zásobovaní tepla hydraulickým vyregulovaním sústavy, nainštalovaním pomerových rozdeľovačov tepla a termoregulačných ventilov, naša spotreba tepla výrazne klesne.

I Čerstvý vzduch aj v zime!

- V zime vetrajme častejšie, ale krátkodobo a intenzívne. Zamedzíme tak zbytočnému úniku tepla a hromadeniu škodlivých látok vo vzduchu, ktorý dýchame.
- Okrem čerstvého vzduchu je rovnako dôležitá vlhkosť vzduchu v miestnosti. Odporúča sa 50 – 65 % vlhkosť vzduchu. Komfort tepla dosiahneme pri teplote 23 °C a vlhkosti 30 %, ale aj pri nižšej teplote 21 °C a vyššej vlhkosti 60 %, pritom ušetríme až 12 % tepla.

I Alchýmia kúrenia!

14

- Skôr než prvýkrát zakúrime do svojho kotla, mali by sme si pozorne prečítať, aké palivo môžeme spaľovať. Nedodržaním tejto zásady znižujeme účinnosť výkonu kotla, zvyšujeme množstvo paliva, ktoré musíme spáliť, náš komin sa viac zanáša nečistotami a v neposlednej miere vypúšťame viac škodlivín do ovzdušia.
- Nikdy nespálujeme odpad vo svojich kotloch, nakoľko takýmto horením vzniká obrovské množstvo toxických škodlivín, ktoré potom i my sami dýchame.
- Pravidlo, ktoré sa nám oplatí dodržať pri spaľovaní dreva je jeho správna vlhkosť cca 20 %. Čím viac vlhkosti obsahuje drevo, tým viac energie sa musí vynaložiť na odparenie vody, a tým menej tepla odovzdá kotol do okolia.
- Ak máme kotol na drevo s odvodom spalín cez horný dymovod, rozkurujeme tak, že hrubé drevo dáme naspodok, tenké na vrch a miesto papiera použijeme pevný lieh. Výhodou je, že drevo horí dlhšie, čistejšie a komin sa oveľa rýchlejšie „naštartuje“.
- Správne dávkovanie paliva šetrí našu spotrebu paliva, životnosť kotla a aj kominu. Množstvo paliva určuje výrobca kotla. Zapamätajte si, že neprikladáme skôr ako dohorí prvá dávka dreva. Iný interval dávky paliva je v kachľových peciach. Kachliar by nás mal informovať, ako často a aké množstvo paliva je potrebné dávkovať. Väčšinou je to v rozmedzí 1 až 3× denne.
- Predtým, ako zapálime oheň v peci, je nevyhnutné otvoriť kominovú klapku a naplno privod vzduchu do spaľovacej komory. Keď sa dobre rozhorí, zatvoríme kominovú klapku a privod vzduchu v spaľovacej komore obmedzíme na prípustnú úroveň. Ak vieme samostatne ovládať privod primárneho a sekundárneho vzduchu, tak klapku pre primárny vzduch úplne uzavrieme. Regulujeme len množstvo sekundárneho vzduchu.
- Tretia fáza horenia – plamene už nie sú, drevo sa zmení na žeravé uhliky. Zamedzíme prístupu vzduchu do ohniska a necháme dávku dohorieť.
- Pred ďalšou dávkou paliva je nevyhnutné opäť otvoriť kominovú klapku a naplno privod vzduchu.
- Pozor: dbajme na to, aby drevo netlelo, pretože vtedy vzniká najviac jedovatých splodín a drevo riadne nezhorí.
- Údržbou predlžujeme životnosť kotlov. Pravidelne čistíme popol v ohnisku, v prípade krbu čistíme sklo a tak isto dôležité je čistenie dymovodu a kominu.

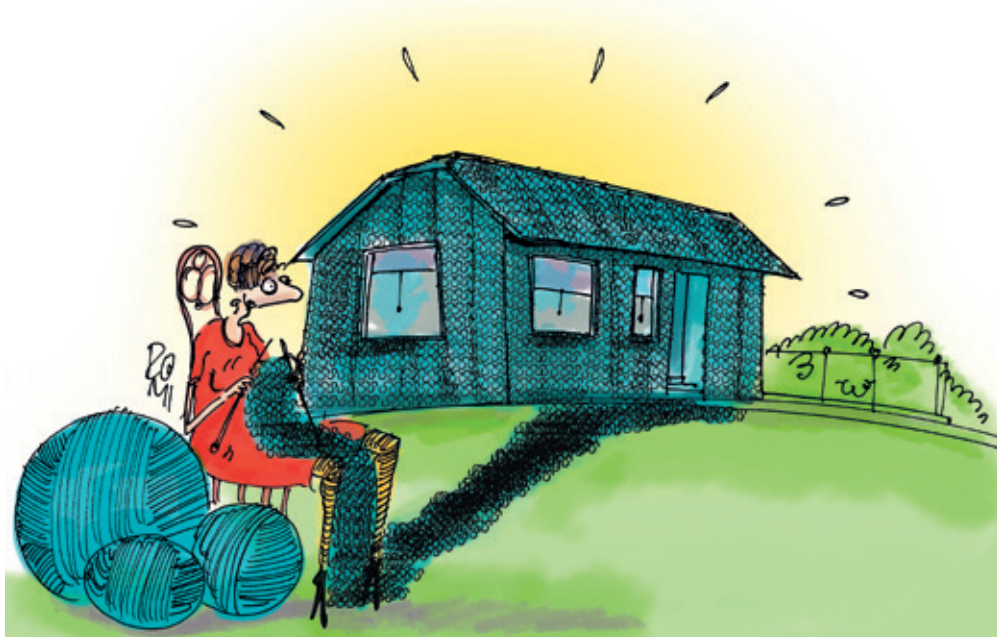
I Dajme zelenú novému a modernému!

14

- Zameňme starý kotol za nový. Ušetríme 10 až 15 % nákladov na kúrenie.
- Zameňme kotol s manuálnym ovládaním za automatický. Znížime náklady na kúrenie, predĺžime životnosť kotla a prestaneme byť „otrokmi“ kúrenia.

I Aj dom potrebuje nový sveter!

20



Komplexným zateplením domu

- Znížime tepelné straty, a tým aj spotrebu tepla na vykurovanie.
- Lepšie využijeme tepelnoakumulačné vlastnosti obvodových stien, vďaka čomu sa ustáli vnútorná klíma a spomalí ochladzovanie miestností pri prerušení vykurovania.
- Zvýšime vnútornú povrchovú teplotu stien, a tak zabezpečíme tepelnú pohodu pri nižšej vnútornej teplote.
- Obmedzíme prehrievanie miestností pri vysokých teplotách v lete.
- Minimalizujeme miesta s najväčším únikom tepla cez tzv. tepelné mosty.
- Predídeme zrážaniu vodných pár na vnútornom povrchu obvodových stien a zabránime vzniku plesni v chladných rohoch miestností, samozrejme pri dostatočnom a pravidelnom vetraní.
- Zamedzíme zatekaniu v stykoch obvodových stien a pri oknách.
- Zvýšime odolnosť obvodových stien rodinného domu proti poveternostným vplyvom a ochranu výstuže železobetónových a pórobetónových panelov pred koróziou, predĺžime tak pôvodnú

technickú životnosť budovy aj o niekoľko desiatok rokov.

- Vytvoríme nové architektonické stvárnenie rodinného domu a zhodnotíme ho.

I „In“ nie je mať, ale správne používať!

22 23 26

- Pri používaní spotrebičov sa riadme pokynmi výrobcu. V návode nájdeme informácie, ako používať spotrebič tak, aby mal čo najnižšiu spotrebu.
- Zvážme výmenu spotrebiča za nový, moderný, šetrný k životnému prostrediu.

Počítač, notebook

- Ak spotrebič nebudeme dlhšie používať, vypnime ho.
- Nastavme v počítači alebo notebooku prechod do režimu spánku po 15 minútach nečinnosti. V tomto režime je spotreba energie cca do 6 W, kým pri bežnej činnosti je spotreba 250 W.
- Nepoužívajme šetrič obrazovky. Nie je pravda, že nám ušetrí energiu. Pri používaní šetriča obrazovky s obrázkami na ploche, počítač používa rovnaké množstvo energie, ako keď funguje normálne.
- Používajme notebook. Oproti klasickému počítaču je jeho spotreba nižšia – spotreba notebooku sa pohybuje v rozmedzí od 25 do 50 W a bežného počítača je okolo 250 W.
- Zapojme počítač do rozvodky s vypínačom. Hneď ako vypneme počítač, vypnú sa aj jeho periférne zariadenia.
- Znížme jas obrazu, ušetríme energiu.
- USB zariadenia majme zapojené v počítači, len keď ich používame.

Televízor

- Nepoužívajme televízor ako pozadie pri iných činnostiach. Keď sa nedívame na televízny program, vypnime ho.
- Stand-by režim používajme len vtedy, keď prerušíme pozeranie televízora na krátku dobu.

Varenie a pečenie

- Priemer dna hrnca má zodpovedať priemeru varnej zóny alebo platne. Príliš veľké alebo malé hrnce predlžujú dobu varenia. Napríklad, ak má hrniec len o 3 cm menší priemer, ako je priemer varnej platne, môže uniknúť do okolia až 1/3 energie.
- Pri varení používajme pokrievky. S pokrievkou pri varení minieme až 4x menej energie.
- Používajme hrnce z vhodných materiálov, ktoré dobre vedú teplo a majú rovné dno a celou plochou priliehajú k ohrevnej ploche. Hrnce s nerovným alebo klenutým dnom môžu predlžovať dobu varenia až o 40 %, a tým zvyšovať spotrebu elektriny aj o 10 – 15 %.
- Využívajme pri varení viac stupňov. Pri zapnutí platne zvolíme najvyšší stupeň. Krátko po dosiahnutí potrebnej teploty prepnieme na nižší stupeň. Proces prípravy pokrmov sa tým nepreruší, ale usporíme energiu.
- Pri elektrickom a indukčnom varení využívajme zvyškové teplo varnej zóny. Približne 5 –10 minút pred dovarením znížme teplotu na spotrebiči alebo ho úplne vypnime.
- Používajme správnu veľkosť hrnca a primerané množstvo vody. Ak zohrievame liter vody tam, kde stačí štvrt litra, spotrebujeme 75 % energie navyše.
- Používajme tlakový hrniec. Dokáže pri varení ušetriť až 50 % energie a 70 % času.
- Pečme viac vecí naraz. V praxi sa veľmi osvedčili teplovzdušné rúry, v ktorých môžeme piecť súčasne vo viacerých vrstvách.

- Rúru dlho nepredhrievajme. Zbytočne dlhé vyhrievanie rúry pred pečením je zdrojom veľkých strát. Ak to nevyžaduje druh cesta, nezapínajme rúru príliš skoro.
- Rúru často pri pečení neotvárajme. Otvorením dvierok vyhriatej rúry na niekoľko sekúnd klesne jej vnútorná teplota o 20 až 30 °C.
- Pravidelne čistíme vnútorný priestor rúry. Znečistené plochy vedú teplo horšie.
- Rúru vypneme 5 – 10 minút pred dopečením jedla.
- Na pečenie používajme špeciálne sklenené alebo keramické nádoby. Lepšie udržiavajú teplo ako nádoby z kovu a jedlo sa v nich pripraví rýchlejšie.

Osvetlenie

- Znížme využívanie svietenia. V maximálnej možnej miere využívajme denné svetlo.
- Používajme na stenách a stropoch svetlé farby.
- Používajme lokálne zdroje osvetlenia.
- Využívajme úsporné zdroje svetla.

Chladenie a mrazenie

- Rozhodujúce je umiestnenie chladničky/mrazničky. Nemali by byť umiestnené pri sporáku alebo umývačke riadu, vystavené priamemu slnečnému svetlu a iným zdrojom tepla. Za každý stupeň nad 20 °C okolitého vzduchu vzrastie u nich spotreba energie o 6 %.
- Okolo chladničky je potrebné ponechať dostatočný priestor na cirkuláciu vzduchu. Minimálna rezerva je 2 cm po bokoch a 5 cm vzadu.
- Zníženie teploty v chladničke o 2 °C znamená zvýšenie spotreby energie o 15 %. Pre normálny chod chladničky stačí rozmedzie teplôt +3 až +5 °C a v mrazničke -18 °C.
- Neotvárajme dvere často a na príliš dlho.
- Jedlo je potrebné pred vložením do chladničky najprv ochladiť.
- Uistime sa, či je tesnenie dverí čisté a funkčné.
- Utierajme prach z chladiča na zadnej strane chladničky aspoň raz za pol roka.
- Pri starších typoch chladničiek a mrazničiek odstraňujeme námrazu, znižuje chladiaci výkon. Námraza hrubšia ako 5 mm zvyšuje spotrebu energie o 30 %. Dnes už je to oveľa jednoduchšie, pomocou nových technológií, napr. ako je Total No Frost odpadá nutnosť ručného odmrazovania.

Pranie a sušenie bielizne

- Triedme špinavú bielizeň, a tak využívajme ponúkané programy práčky.
- Perme na nižšej teplote. Zníženie teploty z 90 °C na 60 °C ušetrí cca 25 % energie, pri znížení na 40 °C sú úspory ešte výraznejšie.
- Perme s plnou náplňou. Niektoré nové typy práčok už čiastočne prispôsobujú spotrebu vody, a tým aj energie, množstvu bielizne.
- Dbajme na výber vhodného pracieho prostriedku a jeho správne dávkovanie.
- Predpierajme a vyvárajme len v najnevyhnutnejších prípadoch.
- Odstredovanie pri vysokých otáčkach má zmysel, len ak následne vkladáme bielizeň do sušičky. Ak sušime klasicky, príliš vysoké otáčky môžu spôsobiť výrazné pokrčenie bielizne. Na jej vyrovnanie pri žehlení potom spotrebujeme viac elektriny.
- Pravidelne čistíme filter odtokovej vody.
- Práčku postavme na rovný povrch. Pri nerovnom povrchu sa doba odstredovania predlžuje, čo zvyšuje spotrebu energie.
- Najlepšia sušička je slnko a vietor.
- Využívajme funkciu odloženého štartu v prípade, ak máme dvojtarifovú elektrickú energiu.
- Sušičku nepreplňujeme.

- Dávajme do sušičky len dobre odstredenú bielizeň nad 1 000 otáčok. Skrátime dobu sušenia a znížime spotrebu elektriny.

Umývanie riadu v umývačke

- Zvoľme správny program umývania.
- Využívajme plnú kapacitu umývačky. Na druhej strane umývačku nepreplňujme.
- Znížme teplotu umývania, ak je riad menej špinavý.
- Ak máme funkciu odložený štart, využívajme ju a umývačku zapínajme v dobe nízkej tarify.
- Odstráňme z riadu zvyšky jedla pred vložením do umývačky.
- Riad nenechajme zaschnúť, ale vložme ho do umývačky hneď po použití.
- Pravidelne čistíme filter umývačky.

Žehlenie

- Nenechajme bielizeň vyschnúť úplne, budeme ju pri žehlení menej naparovať. Môžeme tak ušetriť až 40 % energie.
- Pri používaní žehličky dbajme na nastavenie správnej teploty na termostate.
- Ak žehličku nepoužívame, vypnime ju.
- Pravidelne žehličku čistíme a odstraňujeme vodné usadeniny.

I Oznámkujme svoje spotrebiče!

23



- Vymeňme staré spotrebiče za nové. Pri kúpe sa riadme energetickými štítkami. Kupujme spotrebiče v najvyššej energetickej triede.
- Zvoľme správny typ spotrebiča, ktorý svojim objemom vyhovuje potrebám domácnosti. Napr. pri kúpe chladničky platí, že primeraný chladiaci priestor na jednu osobu je približne 60 l.
- Pri nákupe nových spotrebičov dbajme aj na údaj o stand-by spotrebe. Moderné spotrebiče

majú túto hodnotu okolo 1 W. Pri televízoroch musí byť tento údaj uvedený na energetickom štítku.

- Vymeňme klasické žiarovky za úspornejšie svetelné zdroje.
- Využívajme v čo najväčšej možnej miere prirodzené svetlo. Jednou z možností sú aj svetlovody.
- Urobme zo svojho domu inteligentný dom. Poslúžia vám k tomu inteligentné systémy.
- Používajme inteligentné kuchynské spotrebiče.

I „Domáca“ elektrina!

22

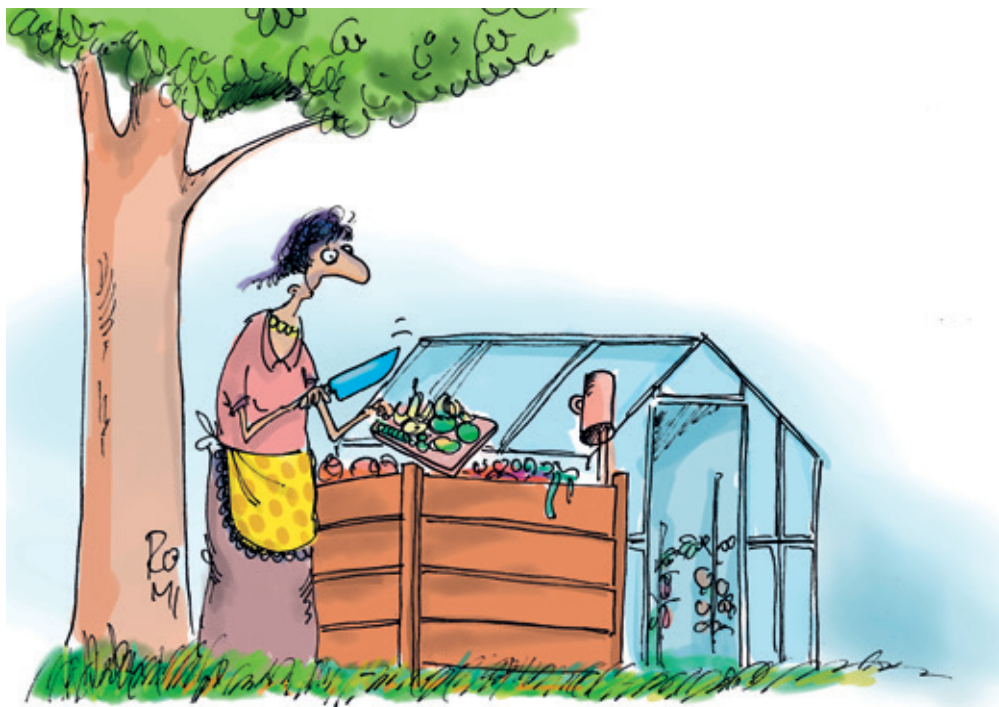
- Používajme fotovoltaické a iné zdroje elektrickej energie.
- Ak ideme kupovať klimatizáciu, rozhodnime sa pre klimatizáciu s tepelným čerpadlom. Neza-
budnime ju umiestniť na správne miesto.
- Ak už máme nainštalované inteligentné merače, sledujme ako, koľko a kedy elektrinu miňame
a podľa toho zmeňme svoje spotrebitelské návyky.

Nápady a rady ako naložiť s odpadom

I Najlepší odpad je ten, ktorý nevznikne!

28

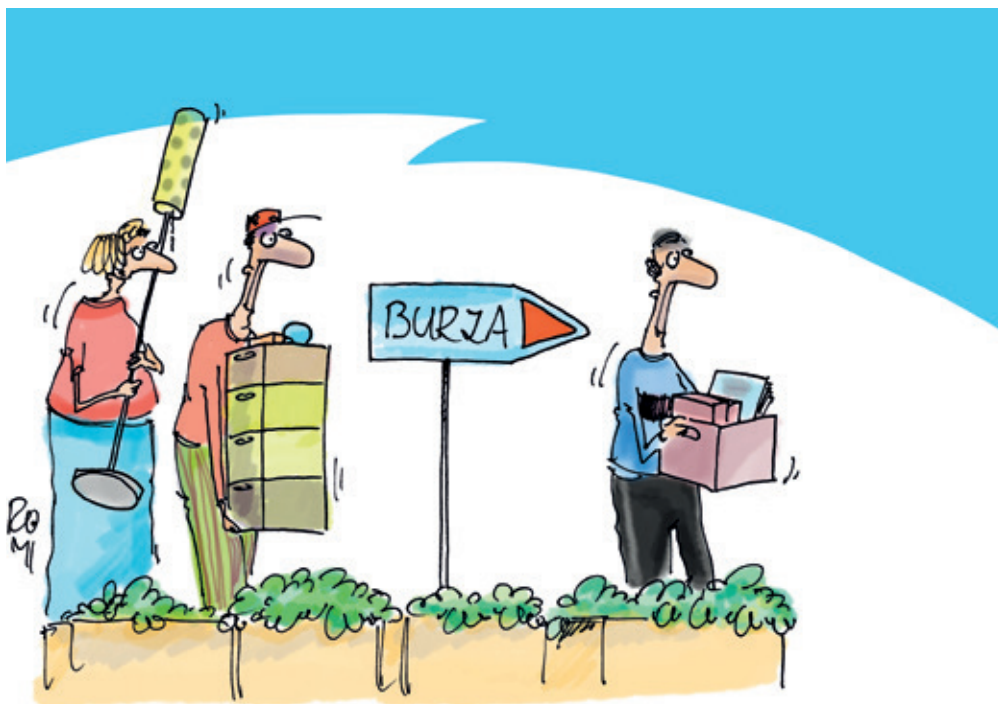
- Premýšľajme už pred nákupom, koľko odpadu následne vznikne z nášho nákupu a či ho vôbec vieme nejakým spôsobom využiť alebo odovzdať na recykláciu.
- Kupujeme len výrobky, ktoré skutočne potrebujeme a ktoré sú trvanlivé a dajú sa opraviť – menej je niekedy viac.
- Vyhýbajme sa jednorazovým obalom a zbytočne baleným potravinám (napr. chlieb, pečivo, ovocie, zelenina). Pokiaľ je to len trochu možné, pokúsme sa znížiť spotrebu výrobkov balených v hliníkových plechovkách, viacvrstvových obaloch, PET fľašiach.
- Pri nákupoch uprednostňujeme vlastné trvácne tašky.
- Uprednostňujeme sklenené obaly pred obalmi plastovými, zároveň dávame prednosť väčším baleniam. Oba typy obalov dôsledne triedme.
- Uprednostňujeme miestne výrobky, potraviny a nákupy v tržniciach pred hypermarketmi (napr. zelenina, ovocie). Pri preprave na krátku vzdialenosť nie je potrebných veľa obalov.
- Využívame bezobalovú distribúciu – nákup čistiacich prostriedkov, kozmetiky, sirupov do nami prinesených obalov.
- Uprednostňujeme väčšie balenia výrobkov a koncentráty.
- Využívame viac knižnice, požičovne, práčovne, požičovne áut namiesto kupovania nových výrobkov.
- Označme si schránku nápisom *Nevhadzujte reklamy*, predídeme tak zbytočným odpadom z nepotrebných letákov.
- Ak je v našej obci mobilný zber papiera, zapájajme sa do neho, ušetríme peniaze a šetríme aj prírodu.
- Pokiaľ máme k dispozícii počítač a prístup na internet, môžeme redukovať množstvo použitého papiera posielaním dokumentov elektronickou formou. Skladujeme/opravujeme informácie priamo v počítači a v prípade tlače používame obojstrannú tlač.
- Používame perá, ktoré sa dajú naplniť atramentom alebo umožňujú vymeniť náplň.
- Kupujeme radšej kvalitnejšie výrobky, ktoré majú dlhšiu životnosť a dajú sa opraviť, pretože lacné výrobky sú väčšinou len na jedno použitie.
- Uprednostňujeme nápoje balené vo vratných obaloch. Požiadajme nášho obchodníka, aby takto balené nápoje zaradil do svojej ponuky. Pre obchody s predajnou plochou nad 100 m² to nariaďuje zákon o obaloch.
- Nakupujeme čo najviac v secondhandoch, bazároch, antikvariátoch.
- Ak máme malé deti, používame bavlnené plienky namiesto jednorazových.
- Opätovne používame obálky (stačí prelepiť adresy). Dokumenty tlačme obojstranne.
- Plastové vrecúška a tašky používame opätovne.
- Ak v našom zamestnaní, škole, bufete používajú jednorazový riad, utierky, požiadajme o ich nahradenie opätovne použiteľnými.
- Ak máme možnosť kompostovať biologicky rozložiteľný odpad, pri balení potravín uprednostňujeme radšej papierové obaly (vrecká a baliaci papier) pred plastovými. Takto znečistené obaly (od oleja a pod.) môžeme následne umiestniť do kompostu.



- Kompostujme. Kompostovanie je prirodzený a riadený proces, ktorým premieňame bioodpad a inú organickú hmotu na kvalitné hnojivo pre našu záhradku. Domáce kompostovanie má tú výhodu, že vieme, čo si do kompostu dáme a výsledný kompost ostáva priamo využiteľný pre naše potreby. Môžeme takto vrátiť záhradke živiny, ktoré sme z nej odobrali formou úrody.
- Ak žijeme v paneláku, skúsme „vermikompostovanie“ – nenáročne kompostovanie organických zvyškov pomocou dážďoviek, to totiž nemá žiadne obmedzenie týkajúce sa množstva kompostovaného materiálu. Môžeme ho mať buď v debničkách na balkóne alebo vo väčších nádobách na záhradách. Vyrobíme si tak vlastný kompost pre izbové rastliny.
- Pokosenú trávu môžeme využiť aj ako mulč, ktorý na záhonoch zabráni rastu buriny a udrží v pôde vlhu. Pokosenú trávu najskôr necháme zaschnúť a potom ju premiešame s hrubším záhradným odpadom, najlepšie s podrvnými konármi. Takýto postup zabráni zahŕňaniu trávy. Túto zmes potom môžeme v dostatočne hrubej vrstve nasypať pod dreviny (stromy aj kry) a trávu v takejto podobe môžeme dať aj na kompost.

I Pre niekoho odpad, pre iného potrebná vec!

30



- Na pretriedenie svojho šatníka zavolajme niekoho, kto ešte môže oblečenie po nás využiť.
- Ponúknime svoje staré spotrebiče, nábytok a iné predmety niekomu na chalupu, chatu, prípadne ich môžeme ponúknuť systémom – darujem za odvoz.
- Za mnoho nám už nepotrebných vecí môžeme predajom na webových bazároch získať finančnú hotovosť.
- Zúčastníme sa a prispejme na burzu nepotrebných vecí vo vašom meste/obci, príp. zorganizujeme takúto burzu na obecnom úrade, škole.
- Ak už niektoré šaty, topánky a hračky nepotrebujeme, darujme ich charite.

I Každý si zaslúži druhú šancu!

28

- Premýšľajme nad každou vecou, ktorú ideme hodiť do koša, či sa nedá využiť u nás doma alebo inde. Zapojme svoju fantáziu, prípadne využime fantáziu svojich najbližších, hlavne detí.
- Opravujeme a renovujeme pokazené veci ako šaty, topánky, elektroniku alebo nábytok.
- Zo starého nábytku prebrúsením a nafarbením farbou šetrnou k životnému prostrediu získame nový.
- Sklenené fľaše poslúžia buď ako svietnik alebo váza (namaľovanie, servitková technika, oblepenie vysušenými kvetmi a pod).
- V súčasnosti je veľmi populárne využitie starých paliet na rôzne účely (stôl, záhradný nábytok, posteľ, police a pod.).

- Zo starých pneumatík môže byť hojdačka, preliezačka pre deti, ohrada pre kvety...
- Z plechovky dokážeme vytvoriť pekný kvetináč, podobne aj z plastovej fľaše.
- Z nepotrebných PVC trubiek sa dá vyrobiť držiak na perá, stojan na fľaše, rôzne tvary vázičiek, črepník pre sukulenty a pod..
- Staré fúriky, hrnce, nádoby dokonca aj bicykle môžu ešte poslúžiť ako netradičný stojan na kvety.
- Prečítané knihy posuňme svojim priateľom, prípadne ponúknime do antikvariátu či knižnice.

I Domov alebo chemická továreň!



- Vyhýbajme sa materiálom, ktoré ohrozujú zdravie ľudí a majú negatívny vplyv na životné prostredie, napr. polyvinylchlorid (PVC – býva tiež označovaný ako vinyl, V alebo číslom 3), sú z neho vyrobené niektoré obaly, podlahové krytiny, plastové okná...
- Pri maľovaní uprednostnime vodou riediteľné farby pred syntetickými. Ich používanie výrazne prispieva k redukcii emisií organických rozpúšťadiel do ovzdušia.
- Používajme nabíjateľné batérie (monočlánky), predídeme tak zbytočným nebezpečným odpadom (ťažké kovy).
- Odovzdávajme všetok nebezpečný odpad na miesta, ktoré sú na skladovanie tohto odpadu prispôbolené. Baterky, použitý olej, lieky po záruke a rôzne chemikálie nepatria do nádoby na komunálny odpad.
- Používajme do umývačky riadu čistiace prostriedky, ktoré sú bez chlórového bielidla a majú minimum fosfátov.
- Vyhýbajme sa priemyselne vyrobeným syntetickým osviežovačom vzduchu, na prevoňanie domácnosti je možné použiť napr. prírodné vonné oleje alebo šupky z citrusov.
- Začnime opäť viac využívať prírodnú kozmetiku – olivový olej, vajce, med, rôzne bylinky, vonné oleje.

- Pri praní vecí namiesto aviváže použijeme ocot, prípadne zmes octu, vody a vonného prírodného oleja. Ocot pôsobí dezinfekčne, eliminuje zvyšky pracieho prostriedku, zmäkčuje bielizeň. Octového zápachu sa netreba báť, po praní vyprchá.
- Nepoužívajme agresívne čistiace prostriedky, napr. s obsahom chlóru. Nahradíme niektoré čistiace prostriedky prírodnými – šetríme životné prostredie aj finančne prostriedky. Ak si nechceme pridávať prácu miešaním vlastných čističov, považujeme nad bezpečnosťou a komfortom niektorej prírodnej kozmetickej značky predávaných čistiacich prostriedkov.

Jedlá sóda

- Jedlá sóda pôsobí ako jemná kefa na čistenie vaní a nerezových dresov.
- Môžeme ju tiež použiť na pranie bielizne. Na veľké pranie použijeme trištvrte hrnčeka sódy. Zvlášť vhodná je na posteľnú bielizeň a uteráky – skvele ich zjemní.
- Jedlú sódu tiež môžeme použiť na čistenie koberec – posypme koberec, nechajme niekoľko hodín pôsobiť a potom sódu povysávajme.
- Po nasypaní jedlej sódy do odpadkového koša sa odstráni nepríjemný zápach.

Ocot

- Ocot môžeme použiť pri akomkoľvek čistení, okrem mramoru, pretože by na ňom mohol zanechať šmuhy a škvrny. Na štyri diely vody dáme jeden diel octu, zápach octu po uschnutí vyprchá.
- Ocot je účinný odstraňovač vodného kameňa.
- Ocot môžeme použiť aj na čistenie vane, WC a drezu, zvlášť účinný je v kombinácii so sódou. Priamo do záchodovej misy môžeme naliať nezriedený ocot. Pomôže nám zbaviť sa škvŕn a nemusíme pociťovať výčitky svedomia, že ocot odtečie do povrchových vôd.
- Ocot je tiež tým najlepším čističom okien! Naplníme rozprašovač zriedenou zmesou, postriekajme okno a utríme ako pri použití bežného prípravku.
- Ocot odstraňuje aj mastné škvrny na sporáku, prístrojoch a pracovných doskách.

Citróny

- Aj keď sú citróny drahšie ako jedlá sóda či ocot, čistia perfektne, bez toxínov a krásne voňajú. Nepochybne oceníte ich prednosti.
- Zmiešajme pol hrnčeka olivového oleja so štvrtinou hrnčeka citrónovej šťavy a získame výborné leštidlo na drevený nábytok. Treba však opatrnosť pri leštení klavíra – ak sa zmes dostane na pedále či klapky, môže ich poškodiť.
- Nasypme trochu citrónovej kôry do odpadkového koša a zbavíme sa aj toho najodpornejšieho zápachu.
- Citróny môžeme použiť aj ako alternatívu namiesto chlóru – pri praní bielej bielizne pridajme k sóde pol hrnčeka citrónovej šťavy, ale len na biele, pretože citróny majú prirodzené bieliace účinky.

I Keď doslúžim, vráťte ma!

28

Na Slovensku máme niekoľko možností **ako sa bezplatne a bez poškodzovania životného prostredia** zbaviť nepotrebných spotrebičov:

- **Prostredníctvom predajní** (tzv. spätný odber) pri nákupe nového spotrebiča.
- **Odnesením na pevne zriadené zberné miesto** – zberný dvor zriadený v obci. Sem môžeme zaniest svoj elektroodpad v určených hodinách. Táto služba je pre obyvateľa príslušnej obce bezplatná. Stačí len predložiť občiansky preukaz.
- **Odovzdať prostredníctvom kalendárových či mobilných zberových akcií**, ktoré organizujú obce zvyčajne dvakrát ročne. Tieto vyhlasuje obec v určitý deň v miestnych novinách, rozhlasom, na verejných tabuliach a pod. Vtedy obec určí dočasné zberné miesta v jednotlivých častiach obce (napr. pristavený kontajner alebo nákladné auto), kam môžu obyvatelia zaniest svoj elektroodpad a prevezmú im ho tiež bezplatne. Niektoré obce organizujú špeciálne mobilné zbery priamo z domácností občanov.
- **Informovaním sa v predajniach elektroniky a elektrospotrebičov**. Vzhľadom na plnenie kvót zberu často ochotne zoberú nepotrebné elektrospotrebič.

- Snažme sa maximálne predlžovať životnosť jednotlivých elektrospotrebičov.
- Spotrebiče, ktoré sú už pre nás zastarané, môžu ešte niekomu poslúžiť – skúsme charitu, školsťvo, bazár, prípadne inzerát v zmysle darujem za odvoz.
- Kupujeme si zariadenia, pri ktorých predpokladáme zvýšenú životnosť. Vyvarujme sa nákupu zbytočných elektrospotrebičov (ako najmenej potrebné boli vytipované jogurtovač, varič vajec...).
- V žiadnom prípade spotrebiče (hlavne chladničky, mrazničky, klimatizáciu) nerozoberáme, môžu obsahovať nebezpečné látky (olovo, ortuť, farbivá).
- Elektroodpad ukladajme deň pred stanoveným odvozom ku smetným nádobám (v žiadnom prípade nie do nich), prípadne pri tomto druhu odpadu sa riadme pokynmi obce.
- Nikdy nevyhadzujeme elektroodpad do voľnej prírody! Obchod s elektrospotrebičmi, zberný dvor, prípadne zberné nádoby máme určite bližšie a môžeme ho tam odovzdať bezplatne a bez prípadnej pokuty a hanby!

Nápady a rady ako zaobchádzať s potravinami

I Aj potraviny si zaslúžia našu pozornosť!

38 39

Aby potraviny boli bezpečnejšie

Udržiavajme čistotu

- Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a počas prípravy jedla.
- Umývajte si ruky po použití toalety.
- Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál.
- Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami.

Oddelujme surové a uvarené potraviny

- Oddelujme surové mäso, hydinu a morské živočíchy od ostatných potravín.
- Používajte oddelené kuchynské pomôcky, ako napr. nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami.
- Uskladňujte jedlo v kontajneroch – obaloch, aby sme zabránili kontaktu medzi surovinami a jedlami.

Dôkladne uvarme

- Potraviny dôkladne uvarme, týka sa to najmä mäsa, hydiny a morských živočíchov.
- Jedlá, ako napr. polievky a vývary, privedme do varu a presvedčme sa, či sme dosiahli teplotu aspoň 70 °C. U mäsa a hydiny sa presvedčme, či je šťava číra, nie ružová. Ideálne je používať teplomer.
- Uvarené jedlá dôkladne prihrievajme.

Skladujme potraviny pri bezpečnej teplote

- Nenechávajte uvarené jedlá pri izbovej teplote viac ako 2 hodiny.
- Rýchlo schladme všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny a až studené (najlepšie pod 5 °C) vložme do chladničky.
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce (viac ako 60 °C).
- Neskladujte jedlá príliš dlhú dobu, dokonca ani v chladničke.

Používajte zdravotne vyhovujúcu vodu a suroviny

- Používajte vodu, ktorá je zdravotne bezpečná.
- Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny.
- Vyberajte si potraviny, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napr. pasterizované mlieko.
- Umývajte ovocie a zeleninu, hlavne ak ich jeme surové.
- Nepoužívajte potraviny, ktorým uplynula doba trvanlivosti.

Rady a tipy na správne chladenie

Chladničku neprepĺňajme

- Medzi jednotlivými potravinami udržiavajme voľné medzery, zabezpečíme tak prúdenie chladného vzduchu, ktoré udrží potraviny dlhšie čerstvé.

Správna teplota

- Počas letných mesiacov nastavme chladničku na nižšiu teplotu ako v zime.

Pozor na teplé jedlo

- Do chladničky nikdy nedávajme ešte teplé jedlo, teplo sa totiž preniesie aj na okolité potraviny. Zvyšujeme zároveň spotrebu chladničky a riskujeme, že sa potraviny pokazia.

Všetko do nej nepatrí

- Niektorým potravinám chladenie vôbec neprospieva. Svoju kvalitu v nej strácajú paradajky, uhorky, exotické ovocie a chlieb.

Metóda FIFO (First-In-First-Out)

- Osvojme si systém (prvý dnu – prvý von). Nakúpené potraviny ukladajme až za potraviny, ktoré už sú v chladničke uložené. Zachovaním tejto postupnosti znížime množstvo vyhodenených jedál, ktoré prekročili dátum spotreby.

Surové mäso patrí dole

- Čerstvé mäso si najdlhšie udrží kvalitu, ak ho dáme do vzduchotesnej nádoby na najspodnejšiu policičku. Mäso vydrží čerstvé dlhšie, ak ho zalejeme olejom.

Malé porcie

- Vykostíme si mäso, naporciujeme ho a zmrazme ho. Po vybratí z mrazničky budeme môcť mäso či zeleninu priamo pripraviť.

Zmrazme rýchlo

- Surové potraviny sa najlepšie zmrazujú vo vreckách. Zabalené ovocie a zeleninu opríme o stenu mrazničky pre rýchle zmrazenie.

Pri mrazení je dôležitá správna teplota, spôsob a čas

- Základným predpokladom je nastavenie teploty minimálne na -18 °C.
- Označme druh mäsa.
- Maximálne odporúčaná lehota skladovania pečiva sú 3 mesiace.
- Ovocie, zeleninu a mäso nechajme zmrazené najviac 10 mesiacov.

Mliečne výrobky

- Mlieko, smotanu, maslo, syry uchováваме prikryté, pretože by napáchli zápachom ostatných potravín, ktoré máme v chladničke. Ponechávame ich v originálnom balení, z chladničky vyberáme toľko, koľko spotrebujeme, prípadne zvyšky syra alebo masla zabalíme do alobalu.

Mäso a mäsové výrobky

- Skladujeme ich oddelene. Surové mäso v nádobe, aby šťava z neho nekvapkala na ostatné potraviny v chladničke. Mäsové výrobky (párky, špekáčky, salámy, slaninu) uchováваме zabalené

v alobale alebo v mikroténových vreckách. Zabránilime tak aj ich vysychaniu.

Varené pokrmy

- Polievky, mäso, zemiaky, ryžu a ďalšie potraviny skladujeme v nádobách a prikryté. Čiže oddelene od surových, varením neupravených potravín.

Ovocie a zeleninu

- Citróny, jablká, pomaranče, mrkvu, petržlen, šalát, kel, kapustu, karfol a inú zeleninu a ovocie ukladáme do plastových zásobníkov, ktoré sú v chladničke a sú určené na ich uskladnenie – udržia si tak svoju sviežosť a vitamíny.

Konzervy

- Po otvorení ihneď spotrebovať. Ak nespotrebojeme celý obsah konzervy, je potrebné ho preložiť do nejakej nádoby (najlepšie sklenej), prikryť a odložiť do chladničky a spotrebovať do dvoch dní.

Vajíčka

- Pri nesprávnom skladovaní (pri izbovej teplote) sa môžu rýchlo pokaziť a spôsobíť nám zažívacie problémy. Preto ich ukladáme do chladničky, kde vydržia aj tri týždne.

Dvierka chladničky

- Sú najteplejšou časťou chladničky. Tu môžeme ukladať také potraviny, ktoré nepodliehajú skaze alebo sa rýchlo nepokazia (fľaše a plechovky s nápojmi, minerálky, džúsy, konzervy).

I Domáce potraviny majú cenu!

39



- Nakupujeme potraviny pochádzajúce zo Slovenska.
- Nakupujeme ovocie a zeleninu priamo od pestovateľov alebo na farmárskom trhu.

- Dôležitým údajom je obchodné meno a adresa prevádzkovateľa potravinárskeho podniku, baliarne, distribútora alebo dovozcu.
- To, že kupujeme domáci produkt zo slovenských surovín, nám prezradí jedine údaj uvedený ako *Krajina pôvodu*. Ani trojčíslicie 858 na čiarovom kóde, ani ovál so značkou SK a ani slovenský štátny znak zobrazený na výrobku nevytvorujú nič o tom, či ide o slovenský výrobok.
- Vypestujeme si vlastné ovocie a zeleninu (na záhrade alebo balkóne).
- Vybudujeme si záhradu priateľskú pre včely – pestujeme medonosné kvety a vylúčime syntetické pesticídy.
- Začneme kompostovať, vytvoríme si vlastný kompost.

Nápady a rady v oblasti dopravy

I Jazdíme ekonomicky a zároveň šetrne k životnému prostrediu!

43



- Jazdíme plynulo, vyhýbajme sa zbytočnému brzdeniu a následnej akcelerácii, lebo v extrémnych prípadoch môžeme zvýšiť spotrebu paliva až na dvojnásobok.
- Nezvyšujeme odpor vzduchu. Čím vyššia je totiž rýchlosť, tým vyšší je aj aerodynamický odpor, ktorý musí vozidlo prekonať.
- Motor je najvhodnejšie zahrievať pod miernym zaťažením, teda okamžite po naštartovaní vyraziť, samozrejme, ohľaduplným štýlom jazdy bez vytáčania do vysokých otáčok.
- Budme opatrní pri výbere luxusného príslušenstva auta, nakoľko má tiež vplyv na spotrebu pa-

liva. Najväčšími elektrožrútkami sú klimatizácia, vyhrievané sedadlá a zadné okno. So zvýšeným odberom rastie odpor alternátora a v konečnom dôsledku aj spotreba paliva.

- Na kratšie vzdialenosti sa prejdime pešo, prípadne využijeme bicykel alebo mestskú hromadnú dopravu.
- Starajme sa o technický stav vozidla a poriadok v kufri.
- Na dlhšiu cestu do práce alebo školy využívajme vlaky alebo autobusy.
- Ponúknime voľné miesto v aute tzv. spolujazdu („car-pooling“) našim susedom, kolegom alebo známym. Spoločná cesta do práce alebo do školy ubehne príjemnejšie a ešte znížime aj náklady, pričom spotreba energie a s ňou spojené znečistenie sa zvyšuje minimálne.
- Ak ideme nakupovať, na športový zápas alebo návštevu rodiny snažme sa spojiť tieto aktivity dohromady. Cesty si naplánujme tak, aby sme zvládli viac vecí naraz a najazdili čo najmenej kilometrov.
- Do mesta patrí malý automobil. Výhody veľkého automobilu by sa na mestských komunikáciách určite neprejavili a mali by sme aj problém s jeho parkovaním.
- Vymenený olej, brzdová kvapalina, batéria alebo pneumatiky určite nepatria do prírody, ale ich odovzdávame na miesta na to určené (zberne alebo autoservisy). Z dôvodu ochrany životného prostredia by sme mali všetky servisné práce vykonávať v špecializovaných servisoch, ktoré majú na tieto práce náležitú techniku a vybavenie.
- Časté používanie autokozmetiky je zbytočné, ale pri ojedinelom čistení skvín, politúrovaní a leštení karosérie by sme nemali zabúdať používať prípravky šetrné k životnému prostrediu. Automobil najlepšie zbavíme nečistoty v autoumyvárni, pričom odpadové vody putujú do najbližšej čistiarni odpadových vôd.

Použité zdroje

EUROPEAN COMMISSION. 2010. Being wise with waste: the EU's approach to waste management, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2010

EUROPEAN COMMISSION. 2012. Would you drink your wastewater? A water brochure for young people. [online]. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012. 28 s. Dostupné na: http://ec.europa.eu/environment/pubs/children/pdf/waste_water/en.pdf

EUROPEAN ENVIRONMENT AGENCY. 2014. Signály EEA 2014, Kvalita ľudského života a životné prostredie: Budovanie obehového hospodárstva a efektívne využívanie zdrojov. Luxemburg: Úrad pre vydávanie publikácií EU, 2014

EUROPEAN ENVIRONMENT AGENCY. 2014. Tap water: One of our most vulnerable resources. [online]. Video. Dostupné na: http://www.eea.europa.eu/media/audiovisuals#c3=&c8=all&b_start=0

Eurostat Statistics Explain. Water Statistic. Table 5: Water use by the domestic sector (households and services) per inhabitant, 2001-2011 (m³ per capita). [online]. Dostupné na: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Water_statistics

<http://energetika.tzb-info.cz/8644-o-spalovani-tuhych-paliv-v-lokalnich-topenistich-2>

<http://hry-vodplan.sazp.sk/>

<http://mojdom.zoznam.sk/cl/100497/1316982/Vyuzivate-dazdovu-vodu->

<http://mojdom.zoznam.sk/cl/10105/74314/Domove-cistiarne-odpadovych-vod>

<http://tech.sme.sk/c/6996967/v-splaskoch-je-vela-drog-omamuju-aj-ryby-najviac-pervitin.html>

<http://udvb.sk/co-je-car-sharing-a-ako-funguje/>

<http://vytapani.tzb-info.cz/kotle-kamna-krby/9475-co-nejvice-ovlivni-tvuj-kour>

<http://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/>

<http://www.aktuality.sk/clanok/203502/slovensko-je-druhej-krajinou-na-svete-s-najvacsou-zasobou-pitnej-vody/>

<http://www.bid.sk/>

<http://www.bvsas.sk/files/o-vode/voda-nasom-zivote/letaky/bvs-letak-pitna-voda.pdf>

[http://www.cenia.cz/web/www/web-pub2.nsf/\\$pid/MZPMSFHMLXC/\\$FILE/Zelena%20domacnost.pdf](http://www.cenia.cz/web/www/web-pub2.nsf/$pid/MZPMSFHMLXC/$FILE/Zelena%20domacnost.pdf)

<http://www.cyklodoprava.sk/>

<http://www.dzd.sk/sk/profil/uspora-vody>

<http://www.eea.europa.eu/green-tips/a-dripping-tap-can-waste-as-much-as-one-litre-of-water-per-hour>

<http://www.eea.europa.eu/green-tips/a-leaking-toilet-could-waste-as-much-as-200-litres-of-water-per-day>

<http://www.eea.europa.eu/green-tips/if-you-let-your-lawn-grow-longer-it-will-require-less-water>

<http://www.eea.europa.eu/green-tips/take-a-quick-shower-instead-of-a-bath>

<http://www.eea.europa.eu/green-tips/take-a-shower-rather-than-a-bath>

<http://www.eea.europa.eu/green-tips/wash-your-fruits-and-vegetables-in-a-bowl-of-water-rather-than-under-a-running-tap>

<http://www.eea.europa.eu/green-tips/water-your-garden-in-the-late-evening-or-early-morning>

<http://www.eea.europa.eu/media/audiovisuals/green-tip-washing-machine>

<http://www.eea.europa.eu/themes/waste>

<http://www.ekoporadna.sk>

<http://www.energoportal.org/>

http://www.kves.uniza.sk/kvesnew/dokumenty/v%C3%BDroba%20elektrickej%20energie/Ekologia/Zne-cictujuce_latky.pdf

<http://www.lvsas.sk/cenniky/ceny-vodneho-a-stocneho>

<http://www.manadatrading.sk/vyuzitie-dazdovej-vody/>

<http://www.priateliazeme.sk/spz/>

http://www.ruvzmartin.sk/hzp_voda_2.htm

<http://www.ruvzsh.sk/oddelenia/OPZ/Clanky/skladovanie.potravin.v.domacnosti.pdf>

<http://www.sazp.sk/slovak/struktura/crzo/VKCOV.htm>

<http://www.siea.sk/letaky/c-259/ako-vybrat-slne-cny-kolektor/>

<http://www.siea.sk/letaky/c-260/ako-vybrat-kotol-na-biomasu/>

<http://www.siea.sk/letaky/c-4733/ako-vybrat-tepelne-cerpadlo/>

<http://www.siea.sk/letaky/c-5317/zateplovanie-a-vymena-okien-v-rodinnych-domoch/>

<http://www.statistics.sk/pls/elisw/MetalInfo.explorer?obj=52&cmd=go&s=1002&ss=2&so=40>

<http://www.stopfoodwaste.ie/food-we-buy/the-shop-interactive-problem-map/>

<http://www.tvojdomy.sk/kupelne/usporne-vodovodne-baterie-a-sprchy-ako-to-bude.aspx>

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=2527:svetovy-de-zdravia-bezpe-nos-potravin&catid=56:tlavce-spravy&Itemid=62

<http://www.vitarian.sk/clanky/zdravie/2013/hrozba-v-kvapke-vody>

<http://www.vitejtenazemi.cz/cenia/index.php?p=uvod&site=doprava>

<http://www.vse.sk>

<http://www.zdravie.sk/clanok/52170/trvalo-zniceny-vodny-zdroj>

<http://www.zelenybod.sk/sk/Ako-triedit-odpad.alej>

<http://www.znackakvality.sk/index.php?pl=17>

<http://zmena-zacina-u-teba.webnode.sk/news/voda-v-domacnosti>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Trativod>

<https://www.siea.sk/letaky/c-4595/ako-v-domacnosti-znizit-spotrebu-tepla-na-vykurovanie-a-ohrev-vody/>

CHRENKOVÁ, M., VRANOVSKÁ, A. 2012. Na každej kvapke záleží ... Príručka pre učiteľov stredných škôl. Bratislava: DAPHNE – Inštitút aplikovanej ekológie, 2012. 48 s. Finančná podpora: Projekt LIFE08/INF/SK/000243 Posilnenie povedomia verejnosti o význame vody pre život, jej ochrany a udržateľného využívania podľa Rámcovej smernice o vode. Dostupné na: <http://www.vodajezivot.sk/Docs/prirucka3web.pdf> ISBN 978-80-89133-27-7

IMMEROVÁ, B. 2012. Vodný svet pod lupou. Príručka pre druhý stupeň základných škôl. [online]. ppt prezentácia. Bratislava: DAPHNE – Inštitút aplikovanej ekológie, 2012. 40 s. Finančná podpora: Projekt LIFE08/INF/SK/000243 Posilnenie povedomia verejnosti o význame vody pre život, jej ochrany a udržateľného využívania podľa Rámcovej smernice o vode. Dostupné na: http://www.vodajezivot.sk/Docs/watlfe_pr2_web.pdf ISBN 978-80-89133-26-0

MOGOŇOVÁ, E. a kol. 2009. Čo vieme o pitnej vode v Slovenskej republike. Banská Bystrica: 2009. 19 s. Realizované v rámci projektu financovaného z fondu EÚ/UIBF Informačný systém o vode určenej na ľudskú spotrebu. MŽP SR, SAŽP. 2014. Správa o stave životného prostredia Slovenskej republiky v roku 2013. Bratislava: MŽP SR, Banská Bystrica: SAŽP. 2014. 216 s. ISBN 978-80-88833-65-9

ŠIMONOVÍČOVÁ, J., KOSKOVÁ, K. 2011. Výchova k trvalo udržateľnému rozvoju. Tréningový manuál pre učiteľov. Banská Bystrica: SAŽP. 2011. 122 s. Spracované v rámci projektu OPŽP Zlepšenie environmentálneho povedomia v oblasti ochrany prírody a krajiny (vrátane NATURA 2000). ISBN: 978-80-89203-13-1

VRANAYOVÁ, Z. 2014. Šetríme v domácnosti – riešenia, návrhy a rady. [online]. ppt prezentácia. Dostupné na: http://www.tuke.sk/tuke/vzdelavanie/usek-vzdelavania-1/univerzita-tretieho-veku/literatura/literatura-pre-1-rocnik/3_VEK_setrenie_Vranayova.ppt/view

Vrtaná studňa, zdroj trvale prístupnej vody, hydrogeologické vrty pre dober podzemných vôd. [online]. Dostupné na: <http://www.studna.sk/files/vrtana-studna-katalog.pdf>

Vyhláška Ministerstva životného prostredia Slovenskej republiky č. 384/2006 Z. z. zo 14. novembra 2006, ktorou sa ustanovujú podrobnosti o technických požiadavkách na návrh, projektovú dokumentáciu a výstavbu verejných vodovodov a verejných kanalizácií

Zákon č. 364/2004 Z. z. z 13. mája 2004 o vodách a o zmene zákona Slovenskej národnej rady č. 372/1990 Zb. o priestupkoch v znení neskorších predpisov (vodný zákon)

Zákon č. 442/2002 Z. z. z 19. júna 2002 o verejných vodovodoch a verejných kanalizáciách a o zmene a doplnení zákona č. 276/2001 Z. z. o regulácii v sieťových odvetviach

Zelená domácnosť alebo konajme 3E – ekonomicky, environmentálne, eticky

Editori: Ing. Beáta Kročková, Ing. Zuzana Lieskovská

Členovia zostavovateľského kolektívu: Ing. Renáta Grófová, Ing. Tatiana Gušťaříková, Ing. Dorota Hericová, Mgr. Peter Kapusta, Ing. Ľubica Koreňová, Mgr. Alena Kostúříková, Ing. Katarína Skantárová, Ing. Slávka Štroffeková, Ing. Juraj Vall, Ing. Radoslav Virgovič

Vydavateľ: Ministerstvo životného prostredia SR, Slovenská agentúra životného prostredia

Grafika: roman sika-romi

Tlač: Reklamný servis, s.r.o.

Náklad: 5 000 ks

Rok vydania: 2016

ISBN: 978-80-89503-49-0



Táto publikácia je vytlačaná na FSC certifikovanom papieri. Nákupom produktov so značkou FSC podporujete zodpovedné obhospodarovanie lesov a prispievate k ich zachovaniu a ochrane.

