

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, antikviariáty, webové stránky alebo centrá opätovného používania.

## 6. Triedme všetky odpady

Ak sme nedokázali predísť vzniku odpadov, alebo vec, ktorú sme dlhodobo používali už doslúžila, odovzdajte 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. Kompostujeme biologické odpady

Svojpomocne kompostujeme 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](http://www.priateliazeme.sk/spz), [www.kompost.sk](http://www.kompost.sk) a [www.nulaodpadu.sk](http://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](mailto:spz@priateliazeme.sk)

[www.priateliazeme.sk/spz](http://www.priateliazeme.sk/spz)

[www.kompost.sk](http://www.kompost.sk)

[www.nulaodpadu.sk](http://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. Neplýtvajte 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 neplývať 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.