



MINISTERSTVO
ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



EURÓPSKA ÚNIA
Kohézny fond

OPERAČNÝ PROGRAM KVALITA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

5 PRAVIDIEL zero waste života



PRAVIDLO 5R

REFUSE

REDUCE

REUSE

RECYCLE

ROT



ODMIETNI, čo nepotrebuješ

Najúčinnjší spôsob ako zamedziť vzniku odpadu je začať používať slovíčko "NIE". Odmietni reklamné predmety, letáky do schránky, igelitku v obchode...



ZREDUKUJ, čo skutočne potrebuješ

Zamysli sa pred každým nákupom: Naozaj to potrebujem (piate rifle či nový mobil)? Viem si to požičať (vrtáčku či stan)? Objav čaro dobrovoľnej skromnosti!



ZNOVU POUŽI A OPRAV

Pokazené veci oprav a nepoužívaj jednorazové veci. Radšej zvoľ trvácne a kvalitné alternatívy (látková taška či vreckovky, sklenená fľaša či kelímok na kávu). Výroba každej veci si totiž vyžaduje obmedzené zdroje našej planéty.



RECYKLUJ

Nauč sa správne triediť odpad. Ale nezabúdaj, že recyklácia je finančne a energeticky náročný proces s dopadom na životné prostredie a nie všetky materiály dokážeme zrecyklovať a vyrobiť z nich znova niečo užitočné.



KOMPOSTUJ zvyšok

45% odpadu v domácnosti tvorí biologicky rozložiteľný odpad. Dá sa skompostovať a vzniknuté hnojivo využiť v záhradke. Kompostovať môžeš aj na sídlisku - založ komunitné kompostovisko alebo si kúp vermikompostér.



www.ZeroWasteSlovakia.sk



10 KROKOV K ZERO WASTE pre začiatočníkov



PLASTOVÉ FĽAŠE

Plastové fľaše nahraď vodou z vodovodu. Slovensko je predsa svetová veľmoc v kvalite podzemnej vody. Ušetríš planétu aj svoje zdravie.



IGELITKY

Plastovú tašku vymeň za látkovú a stále ju maj so sebou.



MIKROTÉNOVÉ VREČÚŠKA

Plastové vrecká na zeleninu, ovocie a pečivo nahraď látkovými vrecúškami a sieťkami (napríklad aj ušitými zo starej záclony).



KÁVA SO SEBOU

Ak nemáš čas sadnúť si na kávu a každé ráno si ju kúpiš utekajúc do roboty, tak si prines vlastný hrnček na kávu so sebou. Ideálne sklenený či nerezový.



OBALY

Uprednostni nákupy v bezobalovom obchode. V supermarkete si vyber radšej sklenený či papierový obal namiesto plastového (sú ľahšie recyklovateľné).



PAPIEROVÉ VRECKOVKY A UTIERKY

Spomeňme si na naše detstvo a vráťme sa krok späť k udržateľným riešeniam. Obe tieto veci majú "večnú" látkovú verziu.



TEXTIL

Lacné oblečenie dnes považujeme za jednorázový artikel. Módny priemysel je však druhým najväčším znečisťovateľom hneď po ropnom priemysle. Nakupuj striedom a s rozumom.



KOZMETIKA

Nakupuj čapovanú drogériu do vlastných fliaš a prírodnú kozmetiku bez obalu alebo v skle či papieri. Vyskúšaj tuhé mydlo a šampón. Minimalizuj množstvo používaných produktov.



PLASTOVÝ PRÍBOR A SLAMKY

Na festival či do fast foodu si prines vlastný príbor. Proaktívne odmietni plastovú slamku a ak potrebuješ, použi vlastnú nerezovú či bambusovú.



TRIEDENIE ODPADU

Všetok odpad poctivo vytried do farebných nádob. Na stránke obce si naštuduj pravidlá správneho triedenia v tvojom meste.



www.ZeroWasteSlovakia.sk



10 KROKOV K ZERO WASTE pre pokročilých



KOMPOSTUJ

Biologický odpad tvorí až 45% komunálneho odpadu. Kompostovaním z neho vytvoríš užitočné prírodné hnojivo. Použi záhradný kompostér alebo interiérový vermikompostér.



VRECIA NA ODPAD

Vďaka kompostovaniu už v odpade nebudeš mať nič mokré a smradľavé. Plastové vrece na odpad už teda nepotrebuješ, stačí ti vedierko.



POTRAVINOVÁ FÓLIA

Na skladovanie potravín stačí dóza, zaváraninový pohár či obedár. Desiatu si môžeš zabaliť do umývateľného voskového obrúska alebo do desiatového boxu.



PLIENKY A VLOŽKY

Na výrobu plienok a vložiek sa používa nielen buničina a bavlna, ale tiež umelá hmota a rôzne bielidlá a perfémy. Vyskúšaj látkové plienky a vložky alebo menštruačný kalíšok.



ŽILETKA

Jednorazové žiletky sú nerecyklovateľné. Vymeň ich za klasický kovový holiaci strojček, ktorý ti vydrží celý život. Je to elegantné a lacné.



PLYTVANIE JEDLOM

Tretina vyrobených potravín končí v koši. Začni nakupovať s rozumom, nauč sa správne skladovať potraviny a kreatívne variť z toho, čo máš doma.



DOPRAVA

Cestná doprava spôsobuje obrovské znečistenie. Presadni do verejnej dopravy, na bicykel alebo sa presúvaj peši. Aj tvoje zdravie sa ti poďakuje.



OPRAVY

Nevyhadzuj automaticky všetko, čo sa pokazí alebo tričko, na ktorom vznikla dierka. Veľa vecí si zvládneš opraviť aj sám a so zložitejšími ti pomôže odborník.



ZDIEĽANIE A SECOND HAND

Pred nákupom sa zamysli: Viem si to od niekoho požičať? Využiť požičovňu či knižnicu vecí? Prípadne nestačí mi nakúpiť z druhej ruky a dať veciam druhú šancu na život?



NEVYŽIADANÁ POŠTA

Naše schránky sú plné letákov a katalógov a väčšina putuje rovno zo schránky do koša. Nalep si na schránku oznam, že si nepraješ vhadzovať žiadne reklamné materiály.



www.ZeroWasteSlovakia.sk



4 PRAVIDLÁ proti plytvaniu potravinami



1/3 vyrobených potravín končí v koši



42% plytvania majú na svedomí domácnosti

Čína



USA



Potravinový odpad



CO₂

Ak by potravinový odpad bol krajinou, bol by tretím najväčším emitentom skleníkových plynov, hneď po Číne a USA.

Nakupuj so zoznamom



Nepodľahni zľavám



Nakupuj bez obalu



Skladuj vo vlhku
Oddeľ vňať



Skladuj v suchu a tme



Skladuj oddelene
Uvoľňujú etylén



Prehľad v špajzi
Aby sa veci nepokazili



Sleduj dátum spotreby
+ stav ovocia a zeleniny



Kreatívne varenie
z toho, čo doma máš



Spotrebuj všetko

Listy cvikle do šalátu
Mrkvová vňať do smoothie
Listy reďkovky do pesta



Skompostuj zvyšok



www.ZeroWasteSlovakia.sk





**Projekt je finančne podporený
z Európskeho kohézneho fondu.**



Európska únia

Kohézny fond



OPERAČNÝ PROGRAM
KVALITA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA