



TÝDEN PRO
KLIMA

12.-18. 9. 2022

Šetříme ...

... nejen svoji peněženku

TRASH
HERO

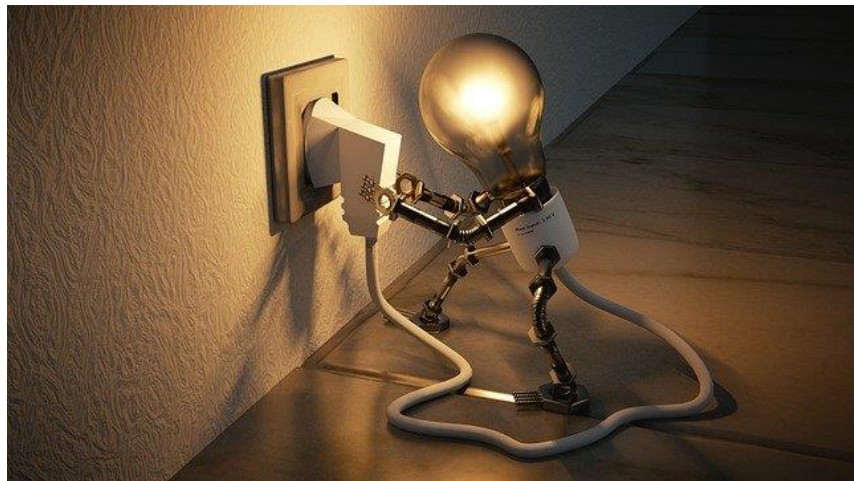
TŘEBÍČ

Městská knihovna v Třebíči, 14.9.2022 - Jan Šindelář, Trash Hero
Třebíč

Obsah

- **představení Trash Hero**
- **změna klimatu**
- **šetříme odpady, energie, vodu, přírodu, zdraví**

Cíl přednášky? Seznámení, praktické rady, vlastní zkušenosti , impuls k zamyšlení a případné změně



Představení myšlenky Trash Hero (TH)

- celosvětová nevládní nezisková organizace
- zaměření na pořádání lokálních úklidů
- naše hodnoty = jsme pozitivní, jsme apolitičtí, vyhýbáme se **jednorázovým odpadům**, děláme to zadarmo
- naše heslo: Uklízíme, vzděláváme, měníme

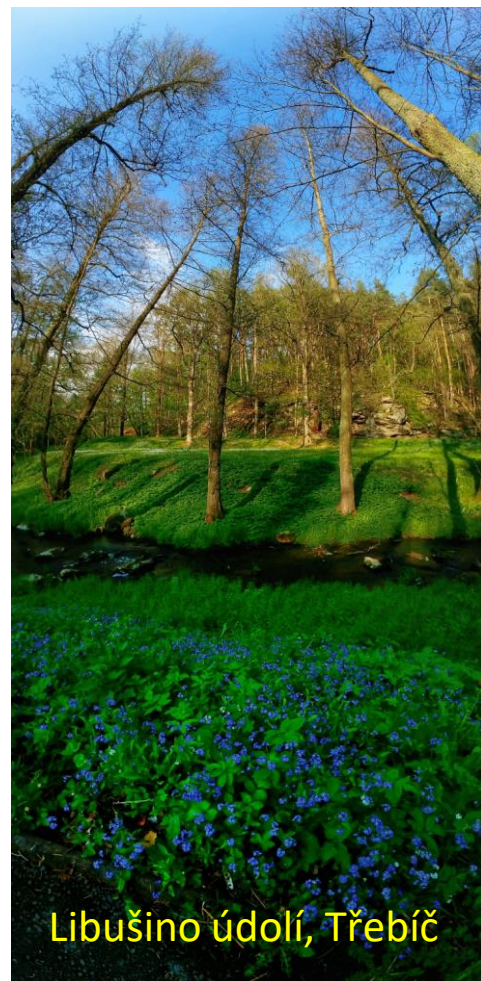
Podporujeme zálohování: www.zalohujme.cz

Web českého TH: <https://www.trashhero.cz/>



Trash Hero Třebíč uklízí

- **ve spolupráci s Městem (propagace, odvoz odpadu)**
- **od listopadu 2021 proběhlo 7 úklidů, odklizeno téměř 1300 kg odpadu, částečně vytríděno**
- **úklidy na veřejných, především zalesněných územích, nezastupujeme komunální služby**
- **plánujeme další vzdělávací akce na podporu minimalizace vzniku odpadů, lokalizace, změn spotřebního chování**



Libušino údolí, Třebíč

Změna klimatu

Hromadění skleníkových plynů v atmosféře (CO₂), prokazatelně způsobené převážně lidským přispěním, vede ke změně chování přírodních systémů a k extrémním projevům klimatických jevů a k dalšímu ovlivňování ekosystémů:

- **nárůst globální teploty - globální oteplování zrychluje**
- **extrémní projevy počasí - sucho, požáry, lokální srážky (záplavy), tornáda**
- **tání ledovců, snižování druhové biodiverzity, překyselování oceánů**

Následky? Neobyvatelnost některých částí planety, migrace, šíření nemocí

Cíl? Udržet oteplování planety do 1,5 stupně do roku 2030 oproti začátku industriální doby a do roku 2050 dosáhnout uhlíkové neutrality.



Co nárůst teploty způsobuje?

- výroba energie a tepla spalováním fosilních paliv (uhlí, ropa, plyn)
- zemědělství (chov dobytka, intenzivní zemědělství, odlesňování)
- průmysl (výroba cementu, chemický průmysl)
- doprava
- **lidská spotřeba**

Zdroj: uhlíková stopa
www.ekolist.cz

Emise vypouštěných skleníkových plynů z téměř všech zdrojů můžeme jako občané přímo nebo nepřímo ovlivnit, a to buď společenským tlakem, změnou spotřebitelského chování, uvědoměným přístupem, změnou postoje.

Uhlíková stopa: Kalkulačka - <https://www.uhlikovastopa.cz/kalkulacka>



Zdroj: Zmírňování změny klimatu

Jak z toho ven?

- **omezení spalování fosilních paliv (alternativy - obnovitelné zdroje - vítr, slunce, aj)**
- **zavedení komunitní energetiky (momentálně v legislativním řešení)**
- **omezení silniční a letecké dopravy (podpora změny dopravní obslužnosti)**
- **regenerativní zemědělství, omezení produkce a spotřeby živočišných výrobků**
- **hledání technologických řešení (ukládat/odchytávat CO₂), inovace**
- **sázet stromy, resp. aktivně bojovat proti jejich kácení**
- **změna paradigmatu, že tak, jak je to teď je to správně - ruku v ruce s výše uvedeným**
- **příprava na projevy změny klimatu (mitigace, adaptace)**

Čím méně spotřebováváme, tím více chráníme životní prostředí. Máme nadspotřebu, kupujeme věci, které ne(s)potřebujeme. Hodně je to vidět na plýtvání (potravin, oděvy)

Šetříme

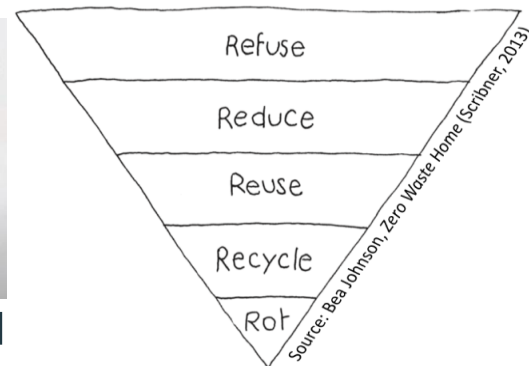
- odpady
- energie
- vodu
- zdraví
- přírodu
- čas

.... zamezíme
plýtvání zdrojů



Konzumní způsob života vyžaduje obrovské množství nejrůznějších surovin

Šetříme ODPADY



- **třídění odpadů je dobrá věc, ale ...**
- **odpad zázračně nemizí, když ho odhodíme do kontejneru**
- **tříděný / netříděný odpad = trocha recyklace, jinak spalovna a skládka**
- **nový odpadový zákon, navýšení poplatků za odvoz**
- **podporujeme minimalizaci resp. zamezení vzniku odpadu**
- **podporujeme principy ZERO WASTE resp. minimalismu / nenakupovat**
- **podporujeme zálohování plastových lahví / plechovek. Jsme pozadu.**
- **podporujeme bezobalové obchody, lokální nákupy (trhy, jarmarky)**
- **podporujeme cirkulární ekonomiku, oběhové hospodářství, odpad zdrojem**

vzniku odpadu je třeba předcházet



- Jedna z **prioritních oblastí rozvoje EU** i **nového evropského Green Dealu**
- V souladu s globálními megatrendy (tlak na zdroje, urbanizace, růst populace aj.)
- Důraz na **EKODESIGN**, prevenci vzniku odpadů, opětovné použití materiálů a maximalizace doby jejich užití v oběhu.
- Zajištění **surovinové bezpečnosti**.
- **Ukončení skládkování a plýtvání** se surovinami.
- Důraz na **prevenci vzniku odpadů**.
- **Nové byznys modely** (pronájmy na místo vlastnictví aj.)
- V souladu s **Cíli udržitelného rozvoje**.
- Součást adaptačních opatření na změnu klimatu.
- Posílení konkurenceschopnosti lokálních firem a organizací díky novým formám mezisektorové spolupráce.
- **Cílem cirkulární ekonomiky není recyklace, ale změna nastavení systému od samého začátku.**

Cirkulární ekonomika

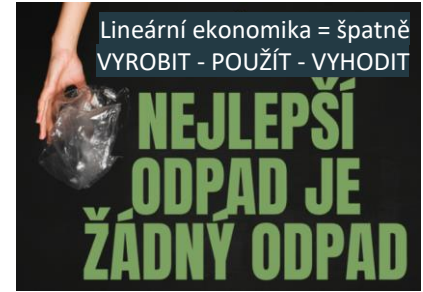
zdroj: Cirkulární ekonomika Laura Mitroliosová (<https://slideplayer.cz/slide/17936270/>)



[INCIEN](https://www.incien.cz/) - institut cirkulární ekonomiky

Jak zamezit vzniku odpadu

- pořizovat jen to, co potřebuji - co nevidím, to nepotřebuji
- nekupovat zbytečnosti - nákupní brzda (den na rozmyšlenou)
- volit kvalitu nad kvantitou / zamezit jednorázovým výrobkům
- používat věci co nejdéle
- pokud to jde, nakupovat věci bez obalu - **zbytečné obaly, přebujelé obaly**
- postupují podle principu ZERO WASTE / minimalismu
- používat RE věci (**rekrabička, reknihy, knihobot, remobil, rekola, refork**)
- sdílení / půjčování věcí (sharing platformy)
- omezit nakupování dárků



www.arnika.org



Recyklace

- **Třídění neznamena recyklace**
- **Kolik se čeho zrecykluje? Nejvíce papíru, skla, kovu, plast**
- **Co třídít: sklo, kovy, papír, plasty, bioodpad (třetina), elektrozařízení, textil, oleje**
- **Nebezpečné/toxické odpady - např. baterie (sběrné dvory)**
- **Recyklace je obvykle efektivnější než těžba surovin (AI)**
- **Zlato a jiné cenné prvky z elektroniky (např. z mobilu)**
- **Chytrá recyklace / tipy na třídění (sešlápní PETku, aj)**

Otázka na Vás? Co je ekologičtější? Plastová taška/igelit nebo papírová taška?

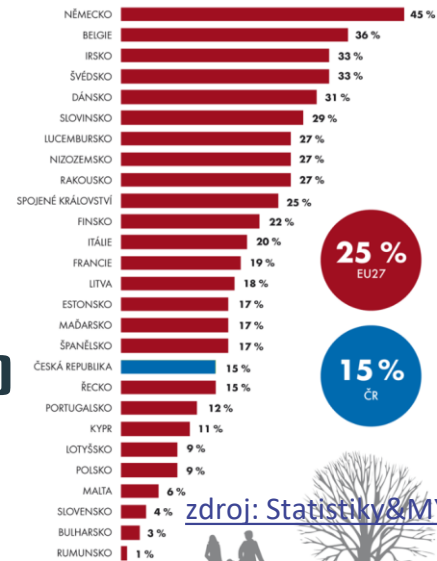
[zdroj: samosebou.cz](http://samosebou.cz)



[zdroj: Nápady](#)

Odpady (plastové) vs. zdraví

- **plast je skvělý materiál, ale ...**
- **pokud zůstane v přírodě (oceánu), dlouho se rozkládá**
- **mikroplasty, resp. plasty obecně a jejich vliv na zdraví (BPA)**
- **limitující recyklovatelnost, různé druhy**
- **film “A Plastic Ocean” (Plastový oceán)**
- **mikroplasty se našly v: tělech živočichů/lidí, alpském ledu, ve vzduchu**
- **škodlivé látky do přírody také z otěru pneumatik, při užívání pračky/sušičky**
- **zákaz používání jednorázových plastů**



zdroj: [Health and environment](#)

Plýtvání potravinami

Vyhodí se až 30 % vyprodukovaného jídla

Z toho třetinu vyhodí domácnosti, zbytek průmysl, stravovací a restaurační zařízení, dopravci, supermarkety, pěstitelé.



- **Nákupní chování, jak nakupovat jídlo (Kup co sníš, sněž cos koupil)**
- **Přebytky správně skladovat, uchovávat, darovat, recyklovat**
- **“Minimální trvanlivost” vs “spotřebujte do” (datum použitelnosti)**
- **Biodpad tvoří až 40 % odpadu domácnosti. Rostlinné zbytky likvidovat do kontejnerů na biodpad - příp. domácí (vermi)kompost (žížalky)**
- **Další využití: potravinové banky, Zachraň jídlo.cz, Nesněženo.cz (apl)**

Pro odlehčení: Dumpster diving - vybírání odpadků z popelnic (wiki, map)

dTest: Sníst nebo vyhodit prošlé potraviny?

WWW.MALL.TV

zdroj: dTest

těstoviny



+1 rok

rýže



+1 rok

mouka



+1 rok

káva, kakao



+1 rok

koření



+1 rok

konzervované potraviny



+1 rok

cukr, sůl



+1 rok

hořčice



+1 rok

med



+1 rok

zavařeniny



+6 měsíců

mražené ovoce a zelenina



+6 měsíců

ovesné vločky



+2 měsíce

müsli



+2 měsíce

oříšky



+28 dní

trvanlivé mléko



+28 dní

sušenky a oplatky



+28 dní

rostlinné oleje



+28 dní

vejce



+21 dní

tvrdý sýr



+21 dní

čokoláda



+14 dní

zrající sýr



+10 dní

jogurt



+5 dní

balený krájený salám



+5 dní

pečivo



+2 dny

chléb



+2 dny

dTest: [Jak dlouho po vypršení data minimální trvanlivosti jsou ještě potraviny v pořádku?](#)

dTest: [Potraviny, které můžete sníst i prošlé](#)

spotřebitelé.dTest.cz:

[Prošlé jídlo nemusí škodit](#)

Jak uchovat potraviny

- sušení (maso, ovoce, houby)
- mražení (zelenina, ovoce, ryby)
- vakuování (čerstvé potraviny)
- uzení (maso, sýry)
- nakládání (do láku, soli, cukru)
- zavařování (zelí, okurky)
- kompotování / džemování

Tak nezapomeň,
šetři planetu
a nevyhazuj!

www.kupcosnis.cz



Jak nakupovat potraviny

Tipy, jak neplýtvat a ušetřit až několik tisíc ročně

- každý nákup pořádně naplánujte
- nechod'te na nákup hladoví
- ubraňte se slevám
- nakupujte čerstvé potraviny
- potraviny je třeba správně skladovat
- ledničky mají teplotní zóny

Další tipy a triky, jak nakupovat:

- co nevidím, to nepotřebuji
- **13 triků, jak ušetřit na nákupu** (seznam, děti, impulz, ceny, mega balení, přehled)

Oděvní /obuvní průmysl

Plýtvání oblečením je jedním z nejzbytečnějších způsobů jak škodit planetě

Textilní průmysl je po zpracování ropy druhé nejvíce znečišťující odvětví vůbec

Fast fashion - módní trendy, levná móda. Opakem je slow fashion - Vintage, bazary, swapy

Nebezpečí "greenwashingu" (aktuálně např. skandál H&M) - prezentování se jako ekologické firmy

Důležitá je kvalita, ne kvantita - upřednostňovat kvalitní, přírodní materiály

Obnošené věci v sobě většinou nemají tolik škodlivých látek (barviva), syntetika vs. praní

Třebíč obuvnické město, nakupujte lokálně boty ponožky (Trepon, Olang, Skinners)

Při rozšiřování šatníku myslte ekologicky

Jednou za čas udělejte "průvan v šatníku"

zdroj: Trepon



zdroj: Obuv Olang



Bezbřehé nakupování / utrácení

Duchovní a světské zkomercializované svátky a pseudo svátky (Vánoce, Velikonoce, Valenýn, Halloween)

Komerční nákupní akce (Black Friday, povánoční výprodeje, slevové akce, kupóny)

Snadná dostupnost spotřebitelských půjček a kreditních karet

ReKLAMA, sociální tlak, sociální sítě, manipulace obchodů / eshop. Jak ušetřit?

FOMO (fear of missing out - strach, že o něco přichází, že mi něco schází)

Půjčky na vzdělání, bydlení = ANO, dovolené, dárky = NE

Nekonečný růst na konečné planetě není možný



Poslední šance pro Vás!

Než něco vyhodím, tak se sám sebe zeptám ...

- nejde to znovu použít? (upcyklovat, downcyklovat)
- nejde to recyklovat? (ideálně bezezbytku)
- nehodilo by se to někomu jinému? (v rodině, přátelům, komukoliv)
- nejde to opravit/renovovat? (je-li to rozbité). Oparavárna.cz - síť odborných servisů

Prostředky prodeje / směny / poskytnutí zdarma:

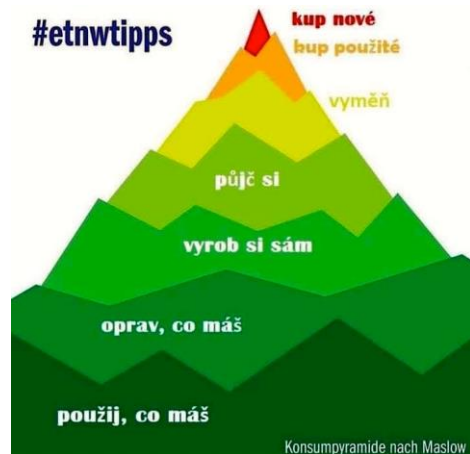
Bazary, second handy (věci z druhé ruky), burzy, bleší trhy, (mini)swapy (výměny), charita, re-use centra (dát věcem druhý život), “dědění” věcí v rodině / po přátelích / komunitách.

Kam s ním (www.kamsnim.cz) - mapy re-use center, darování oblečení, veřejných knihovniček, zahradních kompostérů, rekrabiček, sběren kol pro Afriku, sběrné dvory, swapy



[zdroj: www.opravmecesco.cz](http://www.opravmecesco.cz)

[zdroj: Příručka kolibříky \(peoplecomm.cz\)](#)



Připravili jsme pro Vás seznam skupin, webů, bazarů, kde můžete předcházet vzniku odpadů nebo se o něm můžete více dočíst či inspirovat:

Zdroj: firma [ESKO-T](http://www.esko-t.cz): www.esko-t.cz

The logo for ESKO-T, featuring the company name in a bold, italicized, green sans-serif font.

- Třebíč Nákup/Prodej
- Třebíč prodej a nákup
- Inzerce Jihlava
- Bazar všeho možného Třebíč a okolí
- Bazárek Vysočina
- Třebíčská šatna
- Bazoš
- Sbazar
- Mimibazar
- Aukro
- Dobazaru
- Bazar
- Nábytek bazar
- Databáze knih
- Vinted
- Bazar viadukt
- Vše za odnos a odvoz Třebíč a okolí
- Třebíč a okolí vše za odnos/odvoz
- Střed – Dej ber Třebíč
- Vše za odvoz-Jaroměřice nad Rokytnou a okolí
- Market Place
- Daruji za odvoz
- Nevyhazuj to
- Vše za odvoz
- Hyperinzerce
- Annonce
- Prodej hned
- Cyrkl – odpadové tržiště
- Nesněženo.cz
- Jak vytvořit metodiku ZERO WASTE v obci
- Blog czechzerowaste
- Prevence vzniku odpadů -ARNIKA
- Reportáž k předcházení vzniku odpadů
- Ministerstvo ŽP

PŘEDCHÁZENÍ VZNIKU ODPADŮ – ZERO WASTE

Předcházení vzniku odpadů je prevencí v odpadovém hospodářství. Cílem je snižování množství odpadů. Předcházením vzniku odpadů můžeme konkrétně ušetřit spoustu surovin, energie a snížit spotřebu.

ZERO WASTE je životní styl, kdy člověk přemýšlí, jak odpad nevytvářet nebo ho minimalizovat.

Zde je 10 typů, jak se k životu bez odpadu co nejvíce přiblížit:

- 1) Nejlepší odpad je ten, který nevznikne
- 2) Nepoužívej plastové sáčky
- 3) Nekupuj balenou vodu
- 4) Nakupuj co nejvíce bezobalově
- 5) Kompostuj
- 6) Neplýtvěj
- 7) Používej věci co nejdéle
- 8) Používej bazary, re-use centra, swapy, second-handy, charitativní organizace
- 9) Hledej ekologicky šetrnější varianty
- 10) A hlavně při spotřebě, konzumaci a při tvorbě odpadů přemýšlej



RE-USE centrum - centrum věcí pro druhou šanci

ESKO-T Třebíč provozuje RE-USE centrum, kam mohou občanou vozit celou řadu funkčních, ale pro ně již nepotřebných věcí.

PATŘÍ SEM - Nábytek – (NE čalouněný nábytek) např. funkční a zachovalé židle, stoly, skříně, komody, police, dětské postýlky, atd., **kuchyňské nádobí a potřeby** (skleněné, keramické, porcelánové nádobí, hrnce, plechy na pečení, atd.), **náradí a věci pro zahradu** (např.funkční bedýnky a květináče), **sportovní potřeby, dětské hračky a společenské hry, knihy, CD a gramodesky, umělecké předměty** (obrazy, sochy, vázy, kovové předměty), **hudební nástroje, hodiny a budíky, kočárky a autosedačky, houpačky, kufry a tašky, další předměty pro domácnost** (zrcadla).

NEPATŘÍ SEM - Elektrospotřebiče, textil, čalouněný nábytek

ESKO-T

Otevírací doba je úterý a čtvrtek 10:00 – 17:00, “Centrum” se nachází v areálu firmy ESKO-T na Hrotovické ulici v Třebíči
Princip projektu spočívá v darování použitelných předmětů pro „Podporu činnosti Městského útulku pro opuštěná zvířata v Třebíči“ provozovateli, který je prostřednictvím „Centra“ zpeněží za symbolickou cenu, čímž zajistí pro konkrétní předmět opětovné využití a rovněž získá prostředky na financování veřejné sbírky na projekt „Podpora činnosti Městského útulku pro opuštěná zvířata Třebíč“.

Na podobném principu funguje také DEJ BER třebíčský freeshop. Je to obchod zdarma, jehož smyslem je podpora opakovaného použití běžného vybavení domácnosti, dílny, kanceláře apod. V Komunitním centru ho provozuje STŘED z.ú.



Moje zkušenosti, moje výzvy

Moje zkušenosti

- používání opakovaně použitelných výrobků (re věci)
- omezení použití jednorázových výrobků
- důsledné třídění / vermikompostér Kokoza
- snaha o redukci vlivu reklamy / odmítání letáků, emailových newsletterů / předplatné / zrušení kreditky
- omezení nákupů (např. oblečení - preference udržitelných výrobků, důraz na kvalitu)
- pěstování na balkoně
- mnoho malých opatření
- omezení nákupu nápojů v plastech

Moje výzvy

- nákupy přes internet (obaly, doprava)
- větší podpora lokálních výrobků

Vaše?



Šetříme energie - [šetřím.cz](http://setrim.cz)

Drahé energie? Provést úspory tak, abychom té drahé energie spálili co nejméně

Úspory tepla - Třebíč centrální vytápění biomasou ([TTS energo](http://TTSenergo.cz)), [cena](#)

- **zateplení/izolace domů, zatěsnění oken/dveří, tepelné čerpadlo**
- **vytápění / snížení teploty od 1 stupeň = [úspora 5 - 7%](#)**
- **topení: větrat krátce, ale intenzivně**
- **topení: uvolněte prostor okolo radiátorů (závěsy, prádlo, nábytek)**
- **topení: používat termostatické hlavice**
- **topení: používat termoizolační odrazové fólie**
- **topení: pusťte slunce do bytu**

Ohřívání vody nízkonákladově: bojler - [snížení teploty vytápění](#) z 60 na 50 stupňů.

[zdroj: Hornbach.cz](http://zdroj:Hornbach.cz)



Elektrospotřebiče

- **Nákup energeticky úsporných spotřebičů (nové energetické štítky A-G)**
- **Lednice (umístění, otevírání, námraza), vyplatí se koupit novou?**
- **Vařič - s pokličkou, případně papinův hrnec**
- **Pračka - na nižší teplotu, na nižší otáčky - úsporné a šetrnější**
- **Sušička - sušit raději na vzduchu/na slunci**
- **Žárovky - výměna za úsporné, zhasínat, kde není potřeba svítit**
- **Počítač - lépe notebook než stolní počítač / snížit výkon**
- **Klimatizace - lépe větrání, stínění, čističky vzduchu - rostliny**
- **Stand-by režim (režim spánku), vypínání, měření spotřeby**



SUPPLIER'S NAME

MODEL IDENTIFIER



XYZ kWh/annum



XYZ L



XYZ L



XY dB
A B C D

2019/XXX

zdroj: www.lgshop.sk

Moje zkušenosti a výzvy

Zkušenosti:

- **Měření spotřeby**
- **Vypínatelné zásuvky (lze vypnout více spotřebičů zároveň)**

Výzvy:

- **podpora opravitelnosti výrobků**

[zdroj: www.4home.cz](http://www.4home.cz)



Vaše?

Jak dlouho nám vydrží spotřebiče? Věříte v tzv kazítka?

Lze někde půjčit termokamera pro zjištění úniku tepla?



Šetříme vodu

Musíme změnit způsob, jak lidé uvažují o vodě a považovat ji za vzácný zdroj, nikoli za levný zdroj nebo zdroj zdarma. Je třeba si uvědomit odkud voda pochází, když otočíme kohoutkem. Vodou je třeba šetřit.

- sprchování vs. koupel ve vaně
- myčku / pračku spouštět, až je plná
- zastavovat vodu, při čištění zubů, mytí nádobí
- sprchové hlavice / perlátory
- oprava úniků v domácnosti, kapající kohoutek, protékající WC
- efektivní splachování (třetina vody domácnosti), šedá voda

Zahrada:

- zalévat dešťovou vodou
- tráva zalévat nepotřebuje
- v případě sucha nenapouštět bazén

Perlátor



[zdroj: Hydrostop.cz](http://zdroj:Hydrostop.cz)

10 DESATERO Z DESÍTKY

JAK ŠETŘIT VODU A ELEKTŘINU

1 VODY AKORÁT
Ve varné konvici vařte jen tolik vody, kolik opravdu potřebujete.

2 SPRCHA JE VÍC
Místo koupele si dejte raději sprchu. Pokud se koupete, vanu nevyužívejte a vodu použijte např. na splachování.

3 DEŠŤOVKA
U rodinných domů, v zahradách a vnitroblocích zachytávejte dešťovou vodu na zalévání.

4 ÚSPORKY A SVÍCENÍ
Vyměřte všechny žárovky za úsporné a zhasínejte, pokud nejste v místnosti.

5 OFF
Vypínejte televizor nebo počítač z pohotovostního režimu.

zdroj: ministerstvo ŽP

6 NETEČE ZBYTEČNĚ?
Během čištění zubů nebo mytí nádobí vypínejte proud vody.

7 POKOJOVÁ TEPLOTA
V zimě raději přidejte vrstvu oblečení, než stupně na topení. Větrejte efektivně.

8 NA OKAMŽIK
Nenechávejte chladničku nebo mrazák dlouho otevřené.

9 POKLIČKA
Při vaření používejte pokličku.

10 NA VZDUCHU
Prádlo sušte na sušáku, ne v sušičce.

Moje zkušenosti a výzvy

Moje zkušenosti

- Šetřím vodou x šetřím vodu (používání ekologických výrobků na úklid domácnosti)
- Používám kohoutkovou vodu místo balené - heraltická voda
- Sprchování ve studené vodě

Moje Výzvy

- Používání dešť'ové vody na zalévání

Vaše?



Šetříme zdraví

- **Péče o tělo - fyzická aktivita / zdravé stravování / zdravé střevo - podpora imunity / pobyty v přírodě**
- **Péče o ducha - meditace / vědomé dýchání / eliminace stresových faktorů / psychohygienu**
- **Spokojenost - komunita / vztahy v rodině / partnerské vztahy / pracovní vztahy**
- **Otužování - ve studené vodě / vzduchem**
- **Dostatek kvalitního spánku (světlo, rostliny, vzduch)**
- **Rostliny v bytě (formaldehyd, benzen, xylén, amoniak, aj.)**
- **Znečištění vzduchu prachovými částicemi (měřák CO2)**

[zdroj: www.floranazahrade.cz](http://www.floranazahrade.cz)

Mezi nejvýkonnější zelené čističky patří například:

- zelenec (*Chlorophytum*)
- filodendron (*Philodendron*)
- fíkus (*Ficus benjamina*)
- potos čili šplhavice (*Epipremnum*, *Scindapsus*)
- voděnka (*Tradescantia*)
- monstera
- pokojové kapradiny, zvláště ledviník (*Nephrolepis*)
- tenura čili tchýnin jazyk (*Sansevieria*)
- šeflera (*Schefflera*)
- lopatkovec (*Spathiphyllum*)
- palma Chamaedorea
- datlovník Roebelenův (*Phoenix roebelenii*)
- toulitka (*Anthurium*)
- kořenokvětka zvaná domácí štěstí (*Aspidistra*)
- dračinec (*Dracaena*)
- palmenka (*Rhapis*)
- Aglaonema
- břečtan (*Hedera*)

Moje zkušenosti a výzvy

Moje zkušenosti

- **Sledování kvality a délky spánku**
- **Sledování fyzické aktivity**
- **Otužování v procesu**
- **Vzít zdraví do svých rukou**
- **Psychohygiena (bio, fair trade)**

Moje Výzvy

- **Půsty**

Vaše?



Na čem ušetřit

Na autě: spotřeba

Revize toho, kde mi utíkají největší peníze (Paretovo pravidlo)

Dej / vem si toho míň

Udělej si sám (jsme národ šikulů kutilů)

Samozásobitelství - zahrady

Sdílení, půjčování si (zeptej se souseda), vzájemné výpomoci



Platformy sdílení

Sdílení (sdílená ekonomika / sharing) je ta výšeč spoluspotřebitelství, která je založena na směně služeb/produktů

Komerční: Doprava (auta, kola, koloběžky), byty, půjčovny (lyže, nářadí, techniky, lecčeho)

Veřejné (knihovna, komunitní zahrady)

Nekomerční (výměna bydlení, spolujízda)

Online půjčovny věcí - Rentijo, Půjčím.to, Sharygo

Zboží jako služba - např. pronájem žárovky a lampičky (blulbsharing.com)



Jak ušetřit benzín / naftu

- **Zkontrolujte tlak v pneumatikách. Podhuštěné pneumatiky mají větší valivý odpor, takže zvyšují spotřebu paliva**
- **Při delším čekání vypínejte motor**
- **Zbavte se zbytečné zátěže**
- **Sundejte střešní nosič**
- **Vypněte klimatizaci**
- **Jezděte plynule a plachtěte**
- **Vypněte tempomat**
- **Zpomalte**
- **Sledujte rádce řazení**
- **Plánujte cesty**
- **Brzděte motorem**
- **Vyhnete se krátkým cestám**
- **Udržujte auto v dobrém stavu**



Co můžeme udělat my, abychom ušetřili?

- **hledejme snadná řešení, kde by šlo jednoduše ušetřit**
- **Zajímej se, starejme se, informujme se, vzdělávejme se**
- **omezme spotřebu, zamezme plýtvání**
- **zpomalme, přemýšlejme o svých činech, přijměme zodpovědnost**
- **volme peněženkou (vyrábí se to, po čem je poptávka), uvědomělé nakupování**
- **změňme svoje vzorce chování / paradigma toho, co je normální**
- **podporujme recyklované výrobky, lokální a sezónní výrobky**
- **chovejme se jako naši předkové (udržitelnost podle našich babiček)**
- **bud'me aktivními občany i na lokální úrovni (adaptace, participace)**
- **pojd'me k volbám**

Podpora lokálních institucí, produktů, služeb

- Peníze se nerozkulácejí do světa zahraničním korporacím
- Socializační význam (setkávání s místními)
- Obvykle vyšší kvalita výrobků (“soused” vás neošidí)



Jedlý kelímek



Příklady lokálních institucí a výrobků

Vrátka - podpora znevýhodněných (kavárny, pekárna, šicí dílna, obchůdek, bazar, aj.)

Bezobalový obchod - Dobrej krok & Kružíkovice Sypané potraviny - Scuk odběr,

heslo: Malí kluci sní o tom stát se popelářem. My sníme o životě, ve kterém popeláře nebudeme potřebovat. Chceme žít život bez smetí.



Závěr

K šetření: je jednodušší korunu ušetřit než korunu vydělat. Nebud' me pohodlní, bud' me zodpovědní. Důležitá je udržitelná uvědomělá spotřeba a omezení konzumu

K odpadům a Trash Hero: nebud' me lhostejní k nepořádku kolem sebe, bud' me příkladem

Ke klimatické krizi: jsme první generace, která zažívá projevy změny klimatu a zároveň poslední, která proti ní můžeme něco udělat. Je třeba se propojit a postupovat jednotně. Máme zodpovědnost za sebe, za naše blízké, teď i pro příští generace, za stav všeho živého tak, jak ho známe dnes. Tahle planeta nás nepotřebuje, my potřebujeme tuhle planetu.

Děkuji za pozornost Jan Šindelář, Trash Hero Třebíč,
honyk@centrum.cz

Příští úklid: sobota 17.září 2022 v Libušině údolí od 10 do 11:30

Odkazy:

Obrázky čerpány převážně z: [Pixabay.com](https://pixabay.com) - úžasné obrázky zdarma (jinak zdroj zmíněn u obrázku)

Prezentace obsahuje aktivní odkazy na stránky, kterých se link týká.

Další nezahrnuté odkazy na články, kde je možné si rozšířit obzory:

[Češi se obávají propadu své životní úrovně, většina kvůli zdražování šetří a omezuje své potřeby](#) (zdroj: STEM)

[Exkluzivní průzkum. Strach má dnes drtivá většina Čechů. Čeho se lidé bojí nejvíc?](#) (zdroj: CNN Prima NEWS)

[Dějiny klimatického konsenzu. Jak moc jsme si jistí změnou klimatu a jejími příčinami](#) (zdroj: A2LARM)

Doporučené filmy:

[Garbage - The Revolution Starts At Home \(2009\)](#) - o nadmíře a škodlivosti odpadků

Život na naší Planetě (2020) - Sir David Attenborough sdílí své znepokojení se současným stavem planety

A Plastic Ocean (2016) - o znečišťování přírody plasty

Chasing Coral (2017) - o mizení korálových útesů

Chasing Ice (2012) - o tání ledovců