

ZMĚŇ TO!

Udržitelná
domácnost

Energie

Podle Českého statistického úřadu české domácnosti spotřebovaly k roku 2015 o 28 % méně energií než v roce 1990. Spotřeba energií výrazně klesla v důsledku široce rozšířeného zateplování domů a výměně oken. Největší podíl energie se využívá na vytápění, hned na druhé příčce je pak ohřev teplé vody, dále osvětlení, spotřebiče a vaření. V porovnání s celkovou energetickou spotřebou v České republice dosahují domácnosti necelých 30 procent.

Nejvíce využívaným zdrojem obnovitelné energie v Česku je palivové dřevo, které je zastoupeno 86 %, dalších 5 % připadá na dřevěné brikety. Další příčky zauímají termické systémy, fotovoltaiky a tepelná čerpadla. I když se spotřeba v Česku výrazně snižuje, řadíme se na třetí místo v Evropě.

Změň to – Udržitelná energie

1. Level – PRO UDRŽITELNÉ ZAČÁTEČNÍKY

- Chytře pracujte s oblečením – když je vám zima, místo topení na vyšší teplotu se přoblečte.
- Využívejte slunečních paprsků – na vyhřívání i jako zdroj světla. V teplém období nechávejte závěsy zatažené, když je zima roztáhněte je, aby mohlo Slunce prohřát byt
- Zhasínejte, když odcházíte z místnosti
- Elektroniku vždy vypínejte ze zásuvky.
- Při vaření používejte vždy pokličku.
- Vařič vypínejte před dovařením, využijete tak zbytkového tepla.
- Perte na nižší teplotu. Praní na 30 °C ušetří zhruba 50 % energie oproti praní při vyšší teplotě.

Změň to – Udržitelná energie

2. Level – PRO UDRŽITELNÉ POKROČILÉ

- Vybírejte si úsporné žárovky – např. LED žárovky jsou šetrnější až o 80 %, mají 20 krát delší životnost – nemusí se tak často měnit, mohou ušetřit až 2 000 Kč.
- Pořídte si elektrospotřebiče s nejvyšší energetickou úsporností.
- Zrušte pohotovostní režim (tzv. stand-by), i v tomto režimu totiž přístroje spotřebovávají velké množství energie. Můžete si pořídit prodlužovací šňůru s červeným vypínacím tlačítkem.
- Vařte úsporně – používejte chytré postupy, např. oddělovač zeleniny do hrnce. Nezapínejte vařič dříve, než na něj položíte hrnec, využívejte zbytkové teplo.
- Pro ještě větší využitelnost pořídte hrnce se silným sendvičovým dnem, které mají termoakumulační vlastnosti. Nejlépe tak využijete zbytkové teplo k dovaření jídla.
- Vařte jen omezenou dobu, používejte plotýnky velikostně stejné jako hrnce, preferujte indukční desky – jsou až o polovinu rychlejší
- Pro kratší dobu vaření použijte tlakový hrnec. Ušetří 40 % energie a 30 % času.
- Vodu ohřívejte ve varné konvici, která je úspornější než plotýnka.
- Při pečení používejte horkovzdušnou funkci. Můžete díky ní nastavit o 20 – 30 stupňů menší teplotu a snížíte tak spotřebu elektřiny o 25 %.
- Nastavte správnou teplotu v lednici. Umístěte ji na chladnější místo, zcela nevhodná je trouba, přímé slunce nebo topení.

Změň to – Udržitelná energie

3. Level – PRO UDRŽITELNÉ FAJNŠMEKRY

- Zjistěte si energetickou náročnost Vašeho domu či bytu a promyslete úsporná opatření – zateplení domu, vícekomorová okna, rekuperace.
 - Přejděte na zelenou energii – zjistěte si, z jakých zdrojů skutečně je.
 - Vyzkoušejte venkovní žaluzie. Oproti těm vnitřním zadrží výrazně více tepla.
- Pro kratší dobu vaření použijte tlakový hrnec. Ušetří 40 % energie a 30 % času.

VODA

Voda se čím dál více stává velmi cennou komoditou, je totiž nezbytná pro život. Člověk bez pitné vody dokáže přežít jen omezenou dobu, proto je velmi zarážející, že právě voda je tak často znečišťována. Jídlo, pití, energie, průmysl jsou na vodě přímo závislé, dokonce i věci běžné potřeby jako jsou telefony, počítače nebo oblečení se bez vody neobejdou.

Voda tvoří až 70 % povrchu planety, ale jen pouze 0,003 % jsou vhodné pro lidské využití. V ČR je přibližně 40% vody využito v energetice, 38% ve domácím/veřejném užití, 20% v průmyslu a jen malá část asi 2% v zemědělství a ostatních odvětvích (jako stavebnictví). Spotřeba vody v domácnostech se během posledních 15 let snížila na téměř 100 l na obyvatele za den, přesto lze najít další možnosti šetření. Až polovinu z celkové denní spotřeby využíváme na osobní hygienu. Pokud ke sprchování či koupání a splachování WC přidáme i praní, připadá na koupelnu až 70 % celkové spotřeby. Průměrný Čech spotřebuje denně zhruba 100 litrů vody, za rok tedy skoro 37 000 litrů. Při průzkumu provedeném v osmi různých rodinách, které měly dohromady 31 členů, byla naměřena celková spotřeba 24,3 m³ vody za týden. To vychází na průměrnou týdenní spotřebu téměř 784 litrů na jednu osobu, což činí 112 litrů denně.

Změň to – Voda v domácnosti

1. Level – PRO UDRŽITELNÉ ZAČÁTEČNÍKY

- Zkraťte dobu sprchování, vypínejte vodu, když se mydlíte.
- Napuště si při čištění zubů nebo holení vodu do kelímku. Za dobu 2 minuty vyteče 18 – 20 litrů, zatímco kelímek obsahuje 250 ml.
- Zapínejte spotřebiče (myčku a pračku) až když jsou úplně plné.
- Při ohřívání vody v konvici, použijte jen tolik vody, kolik skutečně spotřebujete. To platí i při vaření.
- Vodou z mytí zeleniny zalijte květiny.
- Málo použité oblečení zkuste vyvětrat, aniž byste ho hned prali.

Změň to – Voda v domácnosti

2. Level – PRO UDRŽITELNÉ PROKROČILÉ

- Nainstalujte si na kohoutky hlavice s perlátorem (proud vody provzdušňuje a zmírňuje průtok vody až o 40 %)
- Sušičky na prádlo šetří čas, nikoliv však energii. Prádlo sušte na šňůře (v průvanu nebo větru uschne lépe), k prádlu je tento způsob sušení přirozenější a šetrnější.
- Zeleninu připravujte v páře, ušetříte hodně vody. Můžete využít i páru z vaření jiného jídla, například polévky.
- Při úklidu si napusťte vodu do kýblu, nemáchejte hadr pod tekoucí vodou.
- Pravidelně kontrolujte, případně vyměňte těsnění vodovodního kohoutku – kapáním kohoutku můžete promrhat až 90 litrů vody týdně.

Změň to – Voda v domácnosti

3. Level – PRO UDRŽITELNÉ PROKROČILÉ

- Hospodařte šetrně s vodou – využívejte bílou a šedou vodu. Pořídte si nádrže na dešťovou vodu a propojte je s domácností.
- Auto si nechte raději umýt v myčce, kde je použitá voda recyklována.

NÁVODY A INSPIRACE

- V domácnosti můžeme využít několik chytrých opatření, které nám dokážou snížit spotřebu vody a na mytí to nemusíme ani poznat.
- Úsporné sprchové hlavice – lze je našroubovat přímo na sprchovou hadici, využívají několik principů. Vzduchové přimíchávají do vody vzduch, pulzující vytlačují vodu pulzy a kombinované využívají oba systémy.
- Univerzální šetřiče vody – šetřič se jednoduše namontuje na stávající baterii a sprchovou hadici. Do hlavice se tak dostane méně vody, ale ve výsledku to nepoznáte.
- Úsporné perlátory – prosycují vodu vzdechem stejně jako je to u úsporných sprchových hlavic
- WC stop – je jednoduché zařízení, které umožňuje přesně dávkovat množství splachované vody
- Sáček Save a flush – je určen pro starší typy toalet, princip spočívá v absorpci části vody z nádržky pomocí speciálních silikonových krystalů.

ODPADY

Máme až obdivuhodnou moc ovlivnit to, co po nás na Zemi zůstane nebo nezůstane. Ač se odpad může zdát tak běžnou součástí života, že nás možná nikdy nenapadlo nad ním více přemýšlet, život bez něj může být čistější, zdravější, levnější a zábavnější. A navíc ti, kteří žijí bez odpadu, nemusí chodit stále s košem.

Odhaduje se, že lidstvo každý rok vyhodí přes 2 miliardy tun odpadu. Kdybychom jej naložili na popelářská auta, tak by jejich řada obkroužila Zemi 24krát. Téměř polovinu tohoto odpadu vyprodukuje 36 nejrozvinutějších zemí světa, mezi které patří i Česká republika. Jen v roce 2016 po nás v Česku zůstalo přes 25 miliónů tun odpadu. 85 % tohoto odpadu tvoří podnikový odpad, jehož množství mimo jiné ovlivňujeme naším spotřebitelským chováním.

15 % zůstává na komunální odpad – tedy na naše „domácí“ odpadky, které vyhazujeme do popelnic na směsný či tříděný odpad. Průměrný/a obyvatel/ka Česka tak ročně vyhodí 339 kilogramů komunálního odpadu. V porovnání s ostatními zeměmi Evropské unie jsme sice mezi třemi zeměmi s nejnižším množstvím odpadu na osobu, ale nemusí to tak být na dlouho. Za posledních 15 let se produkce každého z nás zvýšila průměrně o 60 kilogramů.

Jen 14 % z tohoto odpadu přitom vytřídíme do barevných kontejnerů. Díky dodatečnému třídění se nám v Česku daří recyklovat a kompostovat 1/3 komunálního odpadu. Polovina však stále končí na jedné ze 160 českých skládek. Analýzy ukazují, že ve většině domácností tvoří třetinu odpadu organické zbytky, které by mohly být zkompostované nebo využité v bioplynových stanicích.

Změň to – Odpady v domácnosti

1. Level – PRO UDRŽITELNÉ ZAČÁTEČNÍKY

- Mějte svoji vlastní láhev a doplňujte ji vodou z kohoutku.
- Na kávu, čaj či jiný nápoj si s sebou noste vlastní hrneček. Ať už jde o ten porcelánový, keep-cup nebo termohrnek.
- K mytí používejte obyčejné přírodní mýdlo koupené bez obalu nebo v papíru.
- Zeleninu a ovoce nakupujte bez sáčků jen do nákupní tašky nebo do pytlíků ušitých ze starých záclon.
- Kompostujte bioodpad.

Změň to – Odpady v domácnosti

2. Level – PRO UDRŽITELNÉ PROKROČILÉ

- Noste si svoji vlastní krabičku na jídlo na neomezený počet použití a využijte ji kdekoli, kde by vám jídlo naservírovali do jednorázového nádobí.
- Pusťte se do bezobalového nakupování. Na webové stránce <https://bezobalu.org/> si najděte bezobalový obchod, vybavte se obaly, které už máte doma, a vyrazte.
- Pořídte si bambusový kartáček, po použití vytrhejte štětinky (nejsou většinou kompostovatelné) nebo odlomte hlavu a ručku zkompostujte.
- K běžnému úklidu používejte zředěný ocet a jedlou sodu – zkuste je pořídit bezobalově.
- Pokud potřebujete sehnat do své domácnosti nebo šatníku něco nového, pořídte to z druhé ruky v sekáčích, bazarech nebo na internetu.

Změň to - Odpady v domácnosti

3. Level - PRO UDRŽITELNÉ FAJNŠMEKRY

- Nekupujte, půjčujte si. Zvláště ty věci, které použijete jen několikrát do roka - od knih přes kuchyňské spotřebiče a elektroniku po sportovní vybavení, nebo třeba nářadí. Hledejte u přátel, v knihovnách (včetně knihoven věcí), půjčovnách (například nářadí, outdoorového vybavení, šatů atp.).
- Mějte méně věcí. Udělejte si doma velký úklid (jděte postupně jednu kategorii věcí po druhé) a vytřídte ty věci, které nepotřebujete, nepoužíváte (pravidelně) či nemáte rádi. Když budete mít přehled o věcech, které vlastníte, budete je moci lépe využít a zamezíte kupování nových kusů. Věci, které vyřadíte, zkuste prodat nebo rozdat lidem, kterým se budou hodit. Případně vytřídít do odpadu.
- Umývejte se v bezobalové koupelně. Naprostá většina hygienických a kosmetických produktů je možné sehnat (téměř) bezobalově a na přírodní bázi (čím zajistíte, že odpad nebude končit ve vodě). Ať už jde o tuhá mýdla, šampóny i deodoranty, stáčené gely na prádlo, kosmetické oleje, parfémy či zubní pasty nebo o dekorativní kosmetiku s možností doplňování.
- Deodorant nebo zubní pastu vyrobte doma.

Udělejte ve vaší domácnosti odpadový audit. Celý týden nebo měsíc schraňujte směsný i tříděný odpad. Pak jej rozložte a podívejte se, co jej tvoří. U směsného odpadu se jej pokuste maximálně dotřídít. Zamyslete se, jak byste mohli tomu, co u vás končí v koši předcházet, nebo jako byste mohli omezit množství vzniklého odpadu. Nemějte v domě samostatně stojící koše na směsný odpad, ale vytvořte si jednotný „třídící“ koutek.

NÁVODY A INSPIRACE

Univerzální čistič z octa

Ocet je úžasný pomocník do domácnosti, díky němuž je možné vyčistit různé usazeniny, vodovodní baterie nebo vyleštit sklo. Vynikající jsou i jeho dezinfekční schopnosti. Pokud k němu přidáme oblíbenou vůni, dostaneme i velmi příjemný čistící prostředek.

50 ml octa

25 ml vody

Pár kapek esenciálního oleje dle výběru (možno kombinovat levandule, tea tree, eukalyptus, grapefruit, citron...)

Pro smíchání ingrediencí použijeme lahvičku s rozprašovačem, ideálně již použitou. Před použitím vždy protřepeme. Octový čistič můžeme použít na nerezové povrchy, baterie, obklady, umělé i dřevěné povrchy, hodí se i také čištění chlebníku na pečivo, skříňky na jídlo nebo lednici. Stačí nanést a poté setřít houbičkou či hadrem.

Extra tip: Naložte na 3 až 4 týdny slupky z citrusů (citronů, pomerančů) do octa a nechte vylouhovat. Slupky by po celou dobu měly být zcela ponořené. Až ocet začne vonět po citrusech, můžete začít používat jako univerzální čistič viz výše.

NÁVODY A INSPIRACE

Sodová pasta na čištění silných usazenin

Jedlá soda je široce využitelná v domácnosti pro různé druhy čištění, praní jako změkčovač vody nebo pečení v podobě prášku na kynutí. Dobré jsou její odmašťovací schopnosti, které se uplatní při výrobě mycích, pracích i kosmetických přípravků. Při akutních problémech pálení žáhy lze krátkodobě použít smícháním s vodou.

Jedlá soda (soda bicarbona)

Voda

Obě ingredience smícháme ve vhodné nádobě a aplikujeme na znečištěný povrch (např. připečenou pánev, rošt, konvici, termosku apod.) V případě potřeby vydrhneme houbičkou. Opláchneme a otřeme dosucha hadříkem.

NÁVODY A INSPIRACE

Přírodní deodorant

25 g bambuckého másla (nebo kokosového oleje)

10 g jedlé sody

10 g bramborového škrobu

3 kapky tea tree oleje

3 kapky levandulového oleje nebo jiné oblíbené vůně

V hrnci nebo vodní lázni rozejdeme bambucké máslo, přidáme sypké suroviny (jedlou sodu, škrob), přikápneme oleje a důkladně promícháme. Přelijeme do vhodné nádoby a necháme ztuhnout. Množství deodorantu velikosti hrášku aplikujeme do podpažní jamky a jemně rozetřeme.

POTRAVINY

Člověk zemědělskou činností zásadně mění stabilní podmínky na Zemi – např. spotřebou vody na zavlažování a jejím znečišťováním, odlesňováním deštných pralesů pro chov dobytka či produkci sóji na krmiva, spalováním fosilních paliv a tím přispívá ke změně klimatu. Z důvodu těchto změn se již o dnešní době mluví jako o antropocénu, tj. době, kdy je hlavní hnací silou změn člověk. Dle předních odborníků překračujeme v globálním měřítku již čtyři z devíti pomyslných hranic životního prostředí, které jsou považovány za bezpečný stav pro dlouhodobou prosperitu lidstva.

Do České republiky dovážíme asi 40 % potravin, především ty, které nejsme schopni vyprodukovat (jižní ovoce, rýže apod.). Prakticky všechny naše rozhodující potravinářské podniky jsou součástí celosvětových sítí potravinářských koncernů, výrobní závody jsou však na území ČR a suroviny pocházejí od tuzemských zemědělců. Potravin vyprodukované za těchto podmínek se řadí do domácí produkce. Podle Agrární komory ČR roste dovoz nekvalitních potravin a především surovin, např. vepřového masa. Zatímco rok před vstupem do EU jsme dovezli vepřové maso za 1,3 mld. Kč, v roce 2008 bylo dovezeno již za 6,7 mld. Kč (129 695 tun).

Díky zvyšování nároků na výrobu potravin se pro zvýšení úrodnosti půdy začala využívat průmyslová hnojiva a pro ochranu plodin chemické přípravky s rychlým nástupem účinku a vysokou spolehlivostí. Většina pesticidů působí na širší spektrum organismů a je více riziková pro životní prostředí, včely, ryby, zvěř, ptáky a přirozené nepřátele než selektivní pesticidy. Podle studií, které byly publikovány v posledních letech, naše produkce potravin významně ovlivňuje životním prostředím.

Změň to – Potraviny v domácnosti

1. Level – PRO UDRŽITELNÉ ZAČÁTEČNÍKY

- Osvojte si záchranářské recepty a naučte se využívat potraviny a pokrmy, které vám doma zbudou i ty, které už nejsou svěží, ale stále jedlé.
- Potraviny nakupujte co nejvíce z místního zemědělství.
- Podporujte zemědělství bez užívání pesticidů a zemědělství, kde si hospodář váží vody a půdy a hledí na jejich ochranu
- Nakupujte české výrobky se značkou KLASA (<http://www.eklasa.cz>, <http://www.ceskyvyrobek.cz>), Regionálních potravin (<https://www.regionalnipotravina.cz/>) nebo Fairtrade výrobků (<http://www.fairtrade.cz>)

Změň to – Potraviny v domácnosti

2. Level – PRO UDRŽITELNÉ PROKROČILÉ

- Pečlivě vybírejte lokálních producenty a podporujte malé zemědělce, nakupujte v menších prodejnách nebo přímo na farmě
- Najděte si ve svém okolí bezobalový obchod, nakupujte do vlastních obalů.

3. Level – PRO UDRŽITELNÉ FAJNŠMEKRY

- Plánujte, co budete jíst. Rozmýšlejte předem, co a kde budete jíst, a podle toho si naplánujte nákupy. Před nákupem se vždy podívejte, jaké potraviny máte doma. A nenakupujte hladoví. Těmito návyky snížíte množství vyhozeného jídla.
- Omezte produkty živočišného původu

DOPRAVA

Doprava je jeden z největších producentů skleníkových plynů. Největším znečišťovatelem je silniční doprava, po ní následuje doprava letecká. Přestože přepravní výkony osobní i nákladní silniční dopravy neustále rostou, díky moderním ekologickým technologiím emise z dopravy pomalu klesají. Veškerá opatření proti automobilového znečišťování se odrážejí nejen na stavu životního prostředí, ale také ve snižování závislosti na ropě. Šetřit energii začněte ideálně využíváním veřejné dopravy, která je energeticky nejefektivnější, zkuste aspoň sdílení automobilu, nebo spolujízdu (tzv. carpooling). Na menší vzdálenosti je optimálním dopravním prostředkem kolo, které neprodukuje žádné emise a navíc vás udržuje ve fyzické kondici. Nemluvte o chůzi, která je v zelených zónách měst obzvlášť příjemná.

Změň to – Udržitelná doprava

1. Level – PRO UDRŽITELNÉ ZAČÁTNÍKY

– Zkuste jít jednou do práce pěšky nebo využijte kolo. Pokud necháte auto doma dva dny v týdnu, můžete snížit emise skleníkových plynů průměrně až o 2 tuny za rok.

2. Level – PRO UDRŽITELNÉ PROKROČILÉ

– Při výběru vozidla dávejte přednost emisně nejčistšímu a spotřebou nejhošpodárnějšímu.

– Plánujte si své jízdy, kombinujte je efektivně do společné jízdy.

– Řidte ekologicky – nová auta poskytují i ekologické programy. Brzděte dříve, zrychlujte a zpomalujte pozvolna.

– Omezte množství věcí převážených v autě, odmontujte střešní nosiče, pokud je nepoužíváte.

– Používejte doporučený typ motorového oleje. Udržované auto je úspornější, produkuje méně emisí, je spolehlivější a bezpečnější.

– Pravidelně kontrolujte tlak v pneumatikách.

3. Level – PRO UDRŽITELNÉ FAJNŠMEKRY

- Zajímejte se o moderní ekologické novinky – elektrický pohon, vozidel s hybridními systémy, CNG, vodíkové palivové články nebo LPG motory. S ohledem na Vaše možnosti preferujte tyto technologie.
- Vyhněte se letecké dopravě. Plánujte cesty vlakem či jinými dopravními ekologičtějšími možnostmi.

NÁVODY A INSPIRACE

Chytré nakupování:

Nakupujte co nejohleduplněji. Především buďte skromní a kupujte výrobky, které mají dlouhou životnost, nebo co nejsnadnější výrobu a recyklovatelnost.

Znám cestu produktu (zemi původu a zpracování)

Znám etické podmínky

Znám ekologické podmínky

Redukuji obal/ bez obalu/ bez plastu (mikroplasty se dostávají do pitné vody)

Tato publikace vznikla pro účely Středočeského ekofestivalu - Udržto s přírodou.

Vznikla za finanční podpory Středočeského kraje z rozpočtu na EVVO.

TEXT: Ing. Marta Bryndová PhD.

Ekocentrum Huslík
v roce 2020