

## 22. apríl – DEŇ ZEME

Deň Zeme vznikol ako reakcia na rozsiahle poškodzovanie životného prostredia. Iniciátorom bol environmentálny aktivista, senátor Spojených štátov z Wisconsinu, Gaylord Nelson. Tento deň sa začal oslavovať od roku 1970. Jeho cieľom je pripomenutie si našej závislosti na cenných daroch poskytovaných Zemou. Je potreba si uvedomiť, že zemské zdroje nie sú nevyčerpatel'né, a preto sa treba venovať otázkam životného prostredia a prostredníctvom spoločného celosvetového úsilia chrániť jej poklady pre budúce generácie ľudí a ostatných tvorov žijúcich na Zemi.

### Niekoľko tipov, aby bol Deň Zeme každý deň :

1. Uprednostňujme sprchovanie pred kúpaním, ušetríme až 2/3 vody. Na sprchovanie používajme úsporné hlavice, ušetríme až 30% teplej vody. Namontujme si pákové batérie, predídeme tým zbytočnému púšťaniu vody pre nastavenie tej správnej teploty.
2. Šetrime vodu pri splachovaní - pomocou úsporného splachovania: nastavíme plavák v nádržke na nižšiu hladinu alebo vložíme tehlu či plnú fľašu s vodou do nádržky a pod.
3. Nepoužívajme agresívne čistiace prostriedky napr. s obsahom chlóru. Väčšinou stačí aj octová voda, roztok kryštalickej sódy, soľ, citrónová šťava či prírodné mydlo, ktoré sú zaručeným, takmer univerzálnym ekologickým čistiacim prostriedkom. Viac informácií sa dozviete na stránke [www.priateliazeme.sk/spz](http://www.priateliazeme.sk/spz) v rubrike Ekoporadňa. Uprednostňujme výrobky od spoločností, ktorých produkty a výrobné postupy sú šetrnejšie k životnému prostrediu (napr. Welleda, Ecover, Missiva, Sonet...)
4. Pri kúpe pracích prostriedkov uprednostnime tie, ktoré neobsahujú fosfor. Patria medzi ne aj tekuté a gélové pracie prostriedky alebo mydlové pracie prášky. Snažme sa plne využívať kapacitu práčky, perme iba vtedy, keď je práčka plná a používajme úsporné programy. Obmedzme používanie avivážnych prostriedkov. Sú ťažko biologicky odbúrateľné a na vlastnú čistotu bielizne nemajú žiaden vplyv.
5. Ak kupujeme kozmetické prípravky, uprednostňujme tie, ktoré majú overenú ekoznačku, neboli testované na zvieratách, sú vyrobené zväčša z prírodných produktov a majú ekologický, dobre recyklovateľný obal. Takúto kozmetiku je zvyčajne možné dostať v špecializovaných obchodoch s bioproduktmi a zdravou výživou.
6. Premýšľajme už pred nákupom, koľko odpadu následne vznikne z nášho nákupu a či ho vôbec vieme nejakým spôsobom využiť alebo odovzdať na recykláciu. 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 PVC obaloch, hliníkových plechovkách, kombinovaných obaloch. Pri nákupoch odmietajme rozdávané plastové tašky, vrecúška a používajme radšej vlastnú trvácnu tašku.
7. Kupujme len výrobky, ktoré skutočne potrebujeme a ktoré sú trvácne a dajú sa opraviť.
8. Uprednostňujme lokálne produkty, ktoré nie sú dovážané z veľkých vzdialeností a nemusia byť konzervované, stabilizované, upravované mnohými chemickými látkami. Predídeme tým aj zbytočnému množstvu odpadu z obalov, pretože čím väčšia vzdialenosť, tým viac obalov sa spotrebuje na prevoz. Dávajme prednosť výrobkom s označením ekologického poľnohospodárstva.
9. Začnime kompostovať biologické odpady, ktoré vznikajú v našej domácnosti a záhrade. V žiadnom prípade ich nespálujme.
10. Označme si schránku nápisom "Nevhadzujte reklamy", predídeme tak zbytočným odpadom z nepotrebných letákov.

11. Používajte nabíjateľné batérie (monočlánky), predídeme tak zbytočným nebezpečným odpadom (ťažké kovy).
12. Zapojme sa do systému triedenia odpadu zavedeného v obci, škole, zamestnaní... Vytriedené odpady ukladajme výlučne na miesta na to určené (určené nádoby, zberný dvor, obecné kompostovisko, kompostáreň...).
13. Umiestnime chladničky a mrazničky ďalej od sporáku a tepelných zariadení, na chladnejšie miesta. Každý stupeň navyše nad 20 °C zvyšuje spotrebu asi o 4-6%. Pravidelne odmrazujeme – 1 cm námrazy zvyšuje spotrebu až o 75% ! Zadnú stenu, kam sa usádza prach pravidelne čistíme, pretože prach usadený na mriežke pre ochladzovanie zhoršuje tepelný spád (výmenu tepla medzi mriežkou a ovzduším). Pri znečistenej mriežke sa zvyšuje spotreba energie a chladnička sa zbytočne prehrieva.
14. Pri kúpe nových elektrospotrebičov si pozorne všímajme štítok s informáciami, do ktorej kvalitatívnej skupiny je spotrebič zaradený. Výrobky najlepšej kvality s najnižšou spotrebou energie sú označené písmenom A.
15. Nenechávajme v sieti nabíjačku na mobil či fotoaparát, pokiaľ sa nenabíjajú. Nabíjačky ponechané v zásuvke spotrebujú až 10 krát viac energie ako je treba pri nabíjaní.
16. Nenechávajme spotrebiče v polohe STAND BY, pretože takto nie sú vypnuté, dochádza k skrytému odberu, ročne to môže byť až 500kWh.
17. Neprekurujme, dodržiavajme doporučené teploty v izbách (obývacía izba 20-22 °C, spáľňa 18 °C), každý stupeň navyše znamená zvýšenie spotreby energie o 6%. Používajme termoregulačné ventily na radiátoroch, sú jednoduchou možnosťou úspory asi 10-15% energie.
18. Staré okná vymeňme za nové, s kvalitným zasklením. Únik tepla cez okno pri trojitom skle predstavuje len 8%, zatiaľ čo pri jednoduchom okne až 30 %. Ak ich nemôžeme vymeniť, utesnime ich. Netesnosti v oknách a dverách znížia teplotu o 2 stupne a zvyšujú vykurovacie náklady o 6-10%.
19. Používajme úsporné žiarovky tam, kde sa svieti dlhodobo. Nová generácia týchto žiaroviek má životnosť až 15 000 hod, čo je 15-násobok životnosti obyčajnej žiarovky. Spotreba úsporných žiaroviek je až o 80% menšia, preto sa ich vysoká cena rýchlo vráti. Pre priestory, kde sa svieti len krátkodobo sú vhodnejšie obyčajné žiarovky.
20. Pri varení používajme pokrievky (úspora 150 - 300%) ; tlakové hrnce ušetria až 50% energie. Používajme riad s rovnakým priemerom dna ako je priemer platničky , ak je hrniec menší a rozdiel je napr. 3 cm, strata energie je až 30%.
21. Vyhnime sa častému a dlhšiemu používaniu mikrovlniek. Už pri dvoch porciách spotrebujú viac energie ako sporák.
22. Snažme sa chodiť čo najviac pešo alebo na bicykli, pomôžeme nielen svojmu zdraviu. Ak už sa do cieľa nemôžeme dostať pešo alebo bicyklom, využívajme hromadnú dopravu. Najbezpečnejšia a k prírode najšetrnejšia je vlaková doprava. Skúsme ju uprednostňovať pred autobusmi a pomôcť tak k jej zachovaniu. Pri jazde autom sa ho snažme plne využiť – jazdime viacerí.