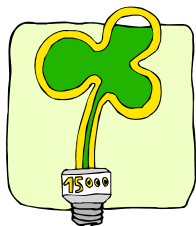


**18 Staré okná vymeňme za nové, s kvalitným zasklením.** Únik tepla cez okno pri trojitom skle predstavuje len 8%, zatiaľ čo pri jednoduchom okne až 30%. Ak ich nemôžeme vymeniť, utesníme ich. Netesnosti v oknách a dverách znížia teplotu o 2 stupne a zvyšujú vykurovacie náklady o 6-10%.

**19 Používajte 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 používajte pokrievky** (úspora 150 - 300%); tlakové hrnce ušetria až 50% energie. Používajte 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 najšetnejšia je vlaková doprava. Skúsme ju uprednostňovať pred autobusmi a pomôcť tak k jej zachovaniu. Pri jazde autom sa ho snažme plne využiť – jazdíme viaceri.



Viac ekotipov, ale aj mnoho ďalších informácií nájdete na internetovej stránke Priateľov Zeme - SPZ v časti ekoporadňa:

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

### Priatelia Zeme - SPZ...

- sú občianske združenie zamerané na ochranu životného prostredia, sociálneho prostredia a zdravia ľudí
- od roku 1996 úspešne presadzujú riešenia v prospech života na Zemi
- sa dlhodobo zameriavajú na riešenie problematiky odpadov a toxického znečistenia
- patria do najväčšej medzinárodnej siete environmentálnych organizácií Friends of the Earth International, so zastúpením v 71 krajinách sveta
- sú nezávislí na akejkoľvek vláde, strane, politických či obchodných záujmoch

V ochrane prírody je najdôležitejšie, aby sa čo najviac ľudí učilo environmentálnemu citeniu a spolu sme mohli vytvárať zdravé životné prostredie.

### Staňte sa členom Priateľov Zeme - SPZ

Podporte finančným príspevkom aktivitu Priateľov Zeme - SPZ. Číslo nášho účtu: 4350054728/3100

### Staňte sa dobrovoľníkom Priateľov Zeme - SPZ

Môžete nám napísať mailom, či ste ochotný/á pomôcť v rámci svojich časových možností s: účasťou na informačných stánkoch (informovanie verejnosti); výlepom plagátov; prekladom z jazyka; zbieraním podpisov pod petíciu; umeleckou činnosťou; prácou s počítačom; alebo inými prospešnými aktivitami.

### Staňte sa sympatizantom

Chcete byť zaradená/ý do Infomailu Priateľov Zeme - SPZ a dostávať tak mailom správy z našej činnosti, pozvánky na akcie, výzvy na aktívnu pomoc? Ak áno, napíšte nám na mail. Chcete dostávať náš časopis Ekolisty? Ak áno, napíšte nám Vašu adresu.

Kontaktujte nás prosím, ak máte záujem o viac informácií:

### Priatelia Zeme - SPZ

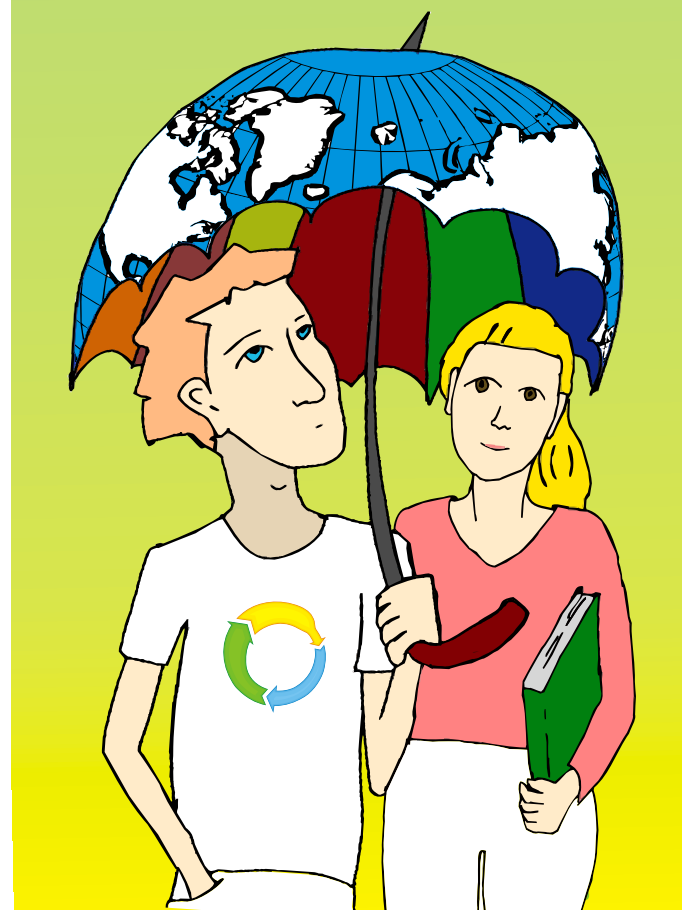
poštová adresa: P.O.BOX H-39, 040 01 Košice  
kancelária: Alžbetina 53, Košice  
tel./fax: 055 / 677 1 677  
mobil: 0903 77 23 23  
e-mail: [spz@priateliazeme.sk](mailto:spz@priateliazeme.sk)  
[www.priateliazeme.sk/spz](http://www.priateliazeme.sk/spz)  
číslo účtu: 4350054728/3100



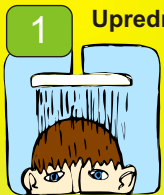
Tento projekt je spolufinancovaný z Finančného mechanizmu Európskeho hospodárskeho spoločenstva, Nórskeho finančného mechanizmu, štátneho rozpočtu Slovenskej republiky a DBU.

Vytlačili Priatelia Zeme - SPZ v júli 2008, na 100% recyklovanom papieri.

# 22 ekotipov



... aby bol  
**Deň Zeme**  
každý deň



**1 Uprednostňujeme sprchovanie pred kúpaním,** ušetríme až 2/3 vody. Na sprchovanie používame úsporné hlavice, ušetríme až 30% teplej vody. Namontujeme si pákové batérie, predídeme tým zbytočnému púšťaniu vody pre nastavenie tej správnej teploty.

**2 Šetrimo 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 Nepoužívame 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 sa dozviete na stránke [www.priateliazeme.sk/spz](http://www.priateliazeme.sk/spz) v rubrike Ekoporadňa. Uprednostňujeme 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 používame úsporné programy. Obmedzme používanie avivážnych prostriedkov. Sú ťažko biologicky odbúrateľné a na vlastnú čistotu bielizne nemajú žiaden vplyv.



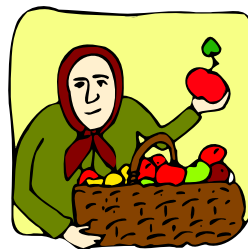
**5 Ak kupujeme kozmetické prípravky, uprednostňujeme tie, ktoré majú overenú ekoznačku,** neboli testované na zvieratách, sú vyrobené zväčša z prírodných produktov a majú ekologický, dobre recyklovateľný obal. Takúto kozmetiku je zvyčajne možné dostať v špecializovaných obchodoch s bioproduktmi a zdravou výživou.



**6 Premýšľame už pred nákupom, koľko odpadu následne vznikne z nášho nákupu a či ho vôbec vieme nejako 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 používame radšej vlastnú trvácnu tašku.

**7 Kupujeme len výrobky, ktoré skutočne potrebujeme a ktoré sú trvácne a dajú sa opraviť.**

**8 Uprednostňujeme 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. Dávame prednosť výrobkom s označením ekologického poľnohospodárstva.



**9 Začneme kompostovať biologické odpady,** ktoré vznikajú v našej domácnosti a záhrade. V žiadnom prípade ich nespálujeme.

**10 Označme si schránku nápisom "Nevhadzujte reklamy",** predídeme tak zbytočným odpadom z nepotrebných letákov.



**11 Používame nabíjateľné batérie (monočlánky),** predídeme tak zbytočným nebezpečným odpadom (ťažké kovy).



**12 Zapojíme sa do systému triedenia odpadu** zavedeného v obci, škole, zamestnaní... Vytriedené odpady ukladáme 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 odmrázujeme - 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 pozorujeme všimame štítkov s informáciami, do ktorej kvalitatívnej skupiny je spotrebič zaradený.** Výrobky najlepšej kvality s najnižšou spotrebou energie sú označené písmenom A.

**15 Nenechávame v sieti nabíjačku na mobil či fotoaparát, pokiaľ sa nenabijajú.** Nabíjačky ponechané v zásuvke spotrebujú až 10 krát viac energie ako je treba pri nabíjaní.



**16 Nenechávame spotrebiče v polohe STAND BY,** pretože takto nie sú vypnuté, dochádza k skrytému odberu, ročne to môže byť až 500kWh.

**17 Neprekurujeme, dodržiavame doporučené teploty v izbách** (obývacia izba 20-22 °C, spálňa 18 °C), každý stupeň navyše znamená zvýšenie spotreby energie o 6%. Používame termoregulačné ventily na radiátoroch, sú jednoduchou možnosťou úspory asi 10-15% energie.

