

Dámske jednorazové hygienické vložky vymeňme za menštruačný kalíšok alebo opakovane použiteľné plátenné vložky.

Vyhýbajme sa prevádzkam, kde používajú jednorazové príbory a riad, nápojom z automatov, ktoré sú plnené do jednorazových pohárov. Na festivaloch a podobných akciách si nechajte načapovať nápoj do svojho obalu (napr. fľaše) alebo používajte opakovane jeden plastový pohár.

Neobjednávajte si jedlo, pizzu na donášku – predídeme vzniku znečistenia z dopravy, odpadu z obalov potrebných na prevoz a jednorazové servírovanie.

Namiesto jednorazových papierových obrúskov, utierok a vreckoviek používajte textilné, ktoré sa dajú opätovne používať.

Používajte nabíjateľné batérie (monočlánky), predídeme tak vzniku zbytočných nebezpečných odpadov.

Toner z tlačiarne a kopírky dávajte znovu naplniť.

## 5. Požičiavajte si veci

Využívajte viac knižnice, požičovne a rôzne iné verejné služby (napr. copy centrá, práčovne). Nástroje a zariadenia potrebné na príležitostné práce si prenajímajme alebo požičiavajte od susedov, známych alebo v špecializovaných požičovniach. Požičať sa dá už takmer všetko – oblečenie, náradie, autá, knihy, rôzna technika, lyžiarska výstroj...

Ak máme funkčné veci, ktoré nepotrebujeme, môžeme ich ponúknuť na využitie iným. Využime k tomu špeciálne kontajnery (napr. na šatstvo a textilie), rôzne zbierky, charitatívne akcie, bazáre, antikvariáty, webové stránky, centrá opätovného používania alebo k tomuto účelu vyčlenené priestory na zbernom dvore.



foto: pixabay.com

## 6. Triedme všetky odpady

Ak sme nedokázali predísť vzniku odpadov alebo vec, ktorú sme dlhodobo používali už doslúžila, odovzdajte ju na recykláciu. Recyklácii predchádza dôkladné triedenie odpadov už v domácnosti. Triedme všetky odpady, ktoré sa vo vašej obci/meste dajú.

Obce majú povinnosť zaviesť na svojom území triedený zber plastov, papiera, skla, kovov, viacvrstvových kombinovaných obalov na báze lepenky, elektroodpadu, nebezpečných odpadov, použitých jedlých olejov, drobného stavebného odpadu, objemného odpadu a biologicky rozložiteľného odpadu.

Využiť môžeme aj sieť výkupní druhotných surovín, spätný odber batérií, elektroodpadu a pneumatík priamo na predajných miestach alebo kontajnery na textil...

Informácie o miestnom systéme triedenia odpadov nájdete na webovej stránke vašej obce.

## 7. Kompostujeme biologické odpady

Svojpomocne kompostujeme svoje biologické odpady. Kompostovať sa dá na záhrade, v školskej alebo firemnej záhrade, pri bytovom dome (tzv. komunitné kompostovisko), ale aj priamo v interiéri – v byte, v kancelárii alebo v triede (používa sa elektrický kompostér alebo vermikompostér). Viac informácií o kompostovaní nájdete na [www.kompost.sk](http://www.kompost.sk).

## NA ZÁVER

Nechajte sa inšpirovať týmto letákom a nájdite všetky výhody, ktoré môžete získať životom s minimom odpadov. Pripojte sa k stále narastajúcemu množstvu ľudí, ktorým nie je ľahostajné, čo sa deje v ich okolí a aktívne spolu priložte ruky, čas a um k úsiliu o lepšie a krajšie životné prostredie.

Viac informácií o živote bez odpadov nájdete na [www.nulaodpadu.sk](http://www.nulaodpadu.sk).

Tento leták pripravilo pre  
Ministerstvo životného prostredia  
Slovenskej republiky občianske  
zdrúženie Priatelia Zeme – SPZ.



Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri. 



# PREDCHÁDZANIE VZNIKU ODPADOV v domácnostiach

Každý z nás môže prispieť k tomu, aby sme produkovali menej odpadov a aby vzniknuté odpady boli viac recyklované.



MINISTERSTVO  
ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Na Slovensku sa v roku 2016 vyprodukovalo 1,95 milióna ton komunálnych odpadov (KO); teda odpadov, ktoré vznikajú u každého z nás. Na každého obyvateľa tak pripadlo 359 kg odpadu. Kde končí KO? Dominantným spôsobom nakladania s KO je jeho skládkovanie. Na skládkach odpadov končí 66 % KO. Do spaľovní odpadov putuje 11 % KO a v recyklačných závodoch a v kompostárňach končí približne 23 % KO.

Tento stav je v rozpore s päťstupňovou záväznou hierarchiou, ktorá stanovuje poradie preferencií, ktoré sme povinní uplatňovať v odpadovom hospodárstve. Na prvom mieste by sme sa mali snažiť, aby odpad vôbec nevznikol. Odpad, ktorého vzniku nevieme zabrániť, by sme mali vytriediť a využiť ako druhotnú surovinu – recyklovať ho. Pokiaľ sa nedá recyklovať alebo je recyklácia málo prínosná, mal by sa odpad energeticky zhodnocovať. Zneškodňovanie odpadu na skládkach odpadov by sa malo používať čo najmenej.

Prvé tri stupne hierarchie je možné naplniť aj na osobnej úrovni. Každý z nás teda môže prispieť k tomu, aby sme produkovali menej odpadov a aby vzniknuté odpady boli viac recyklované.

## 7 KROKOV NA ZNÍŽENIE MNOŽSTVA ODPADOV Z DOMÁCNOSTI

### 1. Neplytvajme jedlom

Medzi opatrenia na zníženie plytvania jedlom z domácností patria napr. plánovanie si jedálneho lístka, písanie zoznamu chýbajúcich potravín, správne skladovanie potravín, rozlišovanie dátumov uvedených na obaloch potravín, príprava správnych veľkostí porcií jedál. Viac informácií k tejto téme nájdete v samostatnom letáku „10 tipov, ako neplytvať potravinami“ uverejnenom na [www.minzp.sk](http://www.minzp.sk).



foto: unsplash.com

Mydlo na telo, šampúch na normálne vlasy, šampúch na jemné vlasy a kondicionér.



### 2. Nekupujeme zbytočné obaly

Nekupujeme výrobky, ktoré sú zložito (napr. vo viacvrstvových obaloch) – viacnásobne balené (napr. bonboniéra) alebo balené v nerecyklovateľných obaloch (obaly z práškových polotovarov).

Namiesto stolovej vody v PET fľaši uprednostnime pitie vody z vodovodu alebo si vyrobme vlastnú sýtenú vodu. Minerálnu vodu si načapujeme priamo z prameňa alebo si ju kúpme v sklenenej vratnej fľaši.

Mlieko kupujeme z automatov, ktoré prevádzkujú lokálni producenti mlieka. Načapujeme si ich do vlastných fliaš, ktoré budeme opakovane používať.

Nekupujeme malé balenia, uprednostnime väčšie balenia alebo koncentráty, kde vzhľadom k hmotnosti samotného výrobku tvorí obal menšie percento.

Namiesto šampónov, tekutých mydiel, sprchových gélov a kondicionérov v plastových obaloch používame tuhé mydlá. Uprednostnime také, ktoré sú vyrobené na Slovensku a balené do jednoduchého papierového obalu. Ten sa dá ľahko zrecyklovať alebo skompostovať.

Pracie gély, aviváže, tekuté mydlá atď. si načapujeme do vlastných obalov v špecializovaných predajniach s tzv. bezobalovou distribúciou alebo vo vybraných bioobchodoch.

Uprednostňujeme nákup od miestnych remeselníkov a pestovateľov, na trhoviskách a tržniciach alebo tzv. predaj z dvora, kde si vieme nakúpený tovar zabaliť do vlastných obalov.

V supermarketoch uprednostňujeme nákup nebalenej zeleniny a ovocia pred balenou a slovenskú pred zahraničnou. V niektorých sú v ponuke aj nebalené oriešky a orechy, ktoré si môžete navážiť do vlastných obalov.

Hľadajte vo svojom okolí prevádzky s bezobalovou distribúciou alebo využívajte internetový predaj do vlastných obalov. Niektoré prevádzky nájdete na <https://mapa.reduca.cz>.

Nakupujeme prednostne do vlastných opakovane použiteľných obalov – do vlastnej plátennej tašky, sieťky, košíkov alebo škatuľky. Nahradíme plastové vrecká za plátenné, ušité napríklad zo starých záclon.

### 3. Odmietame veci, ktoré nepotrebujeme

Odmietneme bezplatne rozdávané rôzne reklamné predmety, letáčky, perá a podobne.

Pri návšteve kaviarne alebo reštaurácie odmietnime jednorazovú slamku do nápoja, keksík, medík alebo cukor v malom obale.

Označme si schránku nálepkou „Nevhadzujte reklamu“ a odmietneme reklamné letáky. Všetky informácie o akciách si v prípade potreby nájdeme na webe.

Oboznámte svojich blízkych o svojich zásadách pri nakupovaní a poprosme ich, aby nás počas sviatkov a výročí obdarovali v súlade s nimi. Ak chceme obdarovať iných, uprednostnime zážitky (lístky do kina, na koncert, tandemové paraglidingové lety...) pred hmotnými darčekom.

### 4. Vymeňme jednorazové veci za opakovane použiteľné

Zadovážme si sklenenú alebo nerezovú fľašu na nápoje, do ktorej si budeme nosiť vlastnú vodu, čaj alebo kávu. Vyhnime sa jednorazovým plastovým obalom.

Nepoužívame jednorazové holiace strojčeky, čistiace tampony... Nahradíme ich opakovane použiteľnými.

Ak máme malé deti, používame moderné bavlnené plienky namiesto jednorazových. Okrem toho, že sú ekologickejšie, tak sú aj zdravšie a lacnejšie.

