

## 1 Voda

- Při čištění zubů a při holení vypínejte vodu, ročně tak ušetříte stovky litrů vody.
- Kvalitní pitné vody každoročně ubývá i v Evropě, šetřete s ní.
- Nevysušujte mokřady, jsou velmi důležité nejen jako domov pro ohrožené tvory, ale také pro zadržování vody.
- Vybetonováním či vydlážděním dvorku se připravíte nejen sebe o vodu a zeleň, ale také řadu rostlin a živočichů o místo na Zemi.

## 2 Teplo

- Regulujte teplotu ve svých domovech, zvýšení teploty o 1°C znamená zvýšení spotřeby asi o 6%.
- V ložnicích, dílnách či chodbách stačí udržovat teplotu 16 – 18°C, jinde maximálně 21°C.
- Utěsněte okna silikonovým těsněním umístěným do vyfrézované drážky, ušetříte až 15% energie na vytápění.
- Používejte automatické časové termostaty, vypínejte topení když nejste doma, snižujte teplotu přes noc.
- Nalepte si za radiátory polystyrenovou desku s reflexní folií, zabráníte tak zbytečnému prohřívání zdi a ušetříte energii potřebnou k vytápění.
- Vyměňte jednoduchá skla za dvojskla plněná argonem a doplněná o reflexní folii, ušetříte tak energii potřebnou k vytápění.
- Vyvarujte se topení uhlím, chcete-li ušetřit kapsu i ŽP, použijte dřevo, případně pelety.
- Kompletní zateplení fasády a střechy ušetří v průměru 55% energie potřebné k vytápění.
- K zateplení budov lze s výhodou použít balíky slámy, je však nutné dodržet požární předpisy.
- Nechte si zdarma poradit v ekologicko-energetických poradnách, jejich seznam najdete na internetu.
- Máte-li v domě vzduchotechniku, používejte rekuperační jednotky. Odeberou teplo vy-pouštěnému vzduchu a předají jej vzduchu nasávanému. V létě mohou fungovat opačně.
- Nezakrývejte radiátory závěsy, záclonami ani ničím jiným. Ušetříte tak energii nutnou k vytápění.
- Nainstalujte si sluneční kolektory pro ohřev teplé vody. Ušetříte tak 70% energie potřebné na ohřev.

- Sluneční kolektory pro ohřev teplé vody lze vyrobit svépomocí, návody lze najít na internetu.
- Pravidelné čištění kotlů a komínů ušetří až desítky procent energie potřebné k vytápění.

### 3 Elektrická energie

- Nepoužívejte jednorázové baterie, obsahují jedovaté sloučeniny. Nabíjecí baterie jsou nejen šetrnější vůči ŽP, ale i vůči Vaší kapse.
- Preferujte síťové spotřebiče před bateriovými, ušetříte elektrickou energii.
- Využívejte v maximální míře přirozeného světla, budete se cítit lépe a ušetříte energii za umělé osvětlení.
- Pozor na tzv. "stand-by mode" moderních spotřebičů, kde i vypnuté zařízení odebírá 5–20W. Zakupte si zásuvky s vypínačem tzv. psy a vypínejte televizi, počítač či různé nabíječky a transformátory dokonale.

### 4 Jedy

- Nebud'te lhostejní k pálení odpadků, lepidel a barev. Vznikající látky jako fosgen, furany či dioxiny jsou ve vojenství používány jako bojové plyny.
- Vyhýbejte se jakýmkoliv jedům. Existuje řada způsobů jak se bránit škůdcům, od mechanické ochrany po zelenou chemii.
- Nikdy nepoužívejte herbicidy či pesticidy, inspirujte se biozemědělstvím či zelenou chemií.
- Vyhněte se chemii v domácnosti, nebojte se bakterií, drtivá většina jich je přátelských, musíte-li vydesinfikovat záchod atp., použijte zelenou chemii.

### 5 Nakupování

- Balit vodu do PET lahví a vozit ji kamiony je zbytečné. Pijte vodu z vodovodu, často je kvalitnější než balená.
- Snažte se nakupovat české výrobky, které necestovaly přes půlku světa.
- Věnujte pozornost složení potravin, řada chemických aditiv představuje zdravotní rizika.
- Ochutnejte biopotraviny, jsou často chutnější a mají více vitamínů či minerálů než klasické potraviny. Vyhněte se však biopotravinám, které bylo třeba daleko převážet, ty k životnímu prostředí nejsou šetrné.
- Ovoce a zelenina bývají často plné jedovatých pesticidů a herbicidů, zvažte, zda nejste schopni vypěstovat ovoci a zeleninu sami.

- Nekupujte jahody v únoru a podobně, orientujte se na lokální produkci, nakupujte sezonní potraviny.
- Pěstujte ovoce a zeleninu, vedle radosti z kontaktu s přírodou budete mít i zdravotně nezávadné výpěstky.

## 6 Vaření

- Při vaření vždy používejte pokličku, ušetří až 30% energie, Papinův hrnec ještě více.
- V lednici stačí udržovat teplotu kolem 7°C, každý stupeň dolů rychle zvyšuje spotřebu.
- Pravidelně odmrazujte mrazák, ušetříte tak až několik desítek procent energie.
- Umývejte nádobí ve dřezu, nikdy pod tekoucí vodou, to si raději poříd'te myčku.
- Musíte-li používat myčku, používejte prášek, tablety či leštidlo šetrné vůči životnímu prostředí (Ecover, Sodasan, ...).

## 7 Doprava

- Snažte se v maximální míře chodit pěšky a jezdit na kole, je to nejen šetrné vůči ŽP, ale prospěje to i Vašemu zdraví.
- Každodenní cestování na kole je nejen ekonomické, ale velice zdravé. Podle nizozemské studie se nadýchají více zplodin automobilisté než cyklisté.
- Velká část všech jízd autem je na vzdálenosti kratší než 5km. Použití kola je většinou časově výhodnější a nesrovnatelně šetrnější. Odpadají také problémy s parkováním.
- Snažte se maximálně omezit cestování autem, především ve městech, používejte MHD, vlaky, jezděte na kole.

## 8 Kancelář

- Používejte vždy recyklovaný papír, moderní recyklovaný papír je vhodný i do laserových tiskáren a kopírek. Svému okolí tak dáte nepřímě najevo, že Vám není lhostejný vztah k ŽP.
- Nalepte si na schránku nálepkou odmítající reklamní tiskoviny, ušetříte tak nemalé množství papíru.

## 9 Příroda

- Kupte si atlas rostlin, poznejte blíže flóru v okolí svého bydliště, objevíte tak krásu rostlinné říše.
- Kupte si atlas ptáků, staňte se amatérskými ornitology a objevte tajuplný svět ptačí říše. Na adrese <http://www.rozhlas.cz/hlas/> Vám pomohou s rozpoznáváním hlasů ptáků.
- Nechte kus zahrady pro divokou přírodu. Keře a hromady starých větví jsou skvělým místem pro hmyz a drobná zvířata.
- Vyroberte a vyvěste ptačí budky, nikdy nebylo jednodušší darovat domov.
- Vyroberte a v zimě udržujte krmítko pro ptáky, krmte je olejnatými semeny.