

# 10 tipů pro ekologičtější život

Snižování emisí CO<sub>2</sub> a omezení plastového odpadu se stává jak vysokou prioritou, tak i stále závažnějším problémem na společenské, environmentální i politické úrovni. Z 8,3 miliard metrických tun plastu, který lidstvo kdy vyrobilo, **skončilo neuvěřitelných 6,3 miliard jako plastový odpad**.<sup>1</sup> Kromě toho se odhaduje, že dalších **12,7 milionů tun plastu končí každoročně v oceánech**. To je, jako kdyby se do moře vyklopilo každou minutu plné nákladní auto odpadků.<sup>2</sup>

## Vyzkoušejte 10 snadných tipů pro ekologičtější život!



### Nekupujte balenou vodu

Snadným prvním krokem k omezení plastového odpadu je nahrazení jednorázových PET lahví za opakovaně použitelnou láhev na vodu. Zdravější bude nejen naše planeta, ale i vy – vyhnete se totiž škodlivému bisfenolu A (BPA), který mohou některé jednorázové lahve obsahovat.<sup>3</sup>



### Skončujte s jednorázovými plasty

Plast se v přírodě rozkládá velmi pomalu a hromadí se v mořích, oceánech a na plážích.<sup>4</sup> Velká část těchto odpadků jsou výrobky na jedno použití – brčka, igelitové tašky a obaly. Místo plastových brček si můžete pořídit nerezové, jídlo si odnést v papírových či opakovaně použitelných boxech, na nákup vyrazit s látkovou taškou a všechny jednorázové plasty v obchodech a restauracích klidně odmítnout.



### Nakupujte bez zbytečných obalů

Zní to skoro banálně, že? Přesto by vás asi překvapilo, kolik plastu tím ušetříte. Nemusíte nikam daleko – stačí se při příštím nákupu v supermarketu poohlédnout místo ovoce nebo zeleniny balené na tácku a ve fólii po jejich volně ložené variantě.



### Neplýtvajte, recyklujte

Nenakupujte zbytečně velké zásoby, které nestihnete spotřebovat před expirací a skončí v odpadu. Kdykoli je to možné, vybírejte zboží z recyklovatelných materiálů (včetně obalů léčiv) a všechny znovu použitelné suroviny vyřídíte k recyklaci.



### Nechte věci sloužit dál

Spotřebu plastových výrobků můžeme snížit i nákupy z druhé ruky. Nevyhazujte věci, které u vás doma již nepotřebujete – pokud jsou stále v dobrém stavu, mohou ještě někomu posloužit. Příkladem mohou být funkční a nezničené hračky, kterým už vaše děti odrostly. Ty můžete například darovat charitě, ale i vyměnit nebo prodat v rodičovských skupinách.



### Dejte přednost náhradním náplním

Množství vyhazovaných obalů a plastů dokážou snížit i ty nejjednodušší věci – třeba náhradní náplně pro vaše oblíbené výrobky. Často takové náplně existují i pro léčiva a zdravotní prostředky, především ty, které jsou potřeba každý den. Neváhejte se tedy příště v lékárně zeptat, jestli vám můžou nabídnout náhradní náplň nebo opakovaně použitelnou verzi!



### Šetřete energii

Doma i v práci si zvykněte vypínat spotřebiče, které nepoužíváte, a zhasínat v místnostech, kde nikdo není. Pořiďte si úsporné žárovky, maximálně využívejte denní světlo a zkontrolujte, že všechna vaše elektronika má co nejvyšší třídu energetické účinnosti.



### Elektronika do popelnice nepatří

Odložená elektrická a elektronická zařízení jsou jedním z nejrychleji rostoucích zdrojů odpadu v EU a v roce 2020 jejich množství nejspíš přesáhne 12 milionů tun.<sup>5</sup> Vysloužilou elektroniku a zdravotnická zařízení nikdy nevyhazujte – vždy je předejte k vhodné recyklaci.



### Do práce na kole či pěšky

Doprava tvoří téměř čtvrtinu emisí skleníkových plynů v Evropě a je hlavní příčinou znečištění vzduchu ve městech.<sup>6</sup> Ke snížení uhlíkové stopy máte na výběr řadu možností – moderní auta s nízkými emisemi, veřejnou dopravu či zdravé cestování na kole a pěšky.



### Jděte příkladem

Zvolte si nízkouhlíkový, udržitelný životní styl a inspirujte své okolí! Pomůžete tak svému zdraví, přírodě i všem, kteří se váš příklad rozhodnou následovat. Začít můžete třeba stanovením uhlíkové stopy své domácnosti či práce a jejím snižováním.

## Každý z nás může pomoci zachránit naši planetu. Začněte už dnes!

Ekologické tipy vám přináší Boehringer Ingelheim - rodinná firma, která plánuje v měřítku generací a chrání životní prostředí při všech svých aktivitách.

Odkazy:  
1. National Geographic. A whopping 91% of plastic isn't recycled. Dostupné na adrese <https://news.nationalgeographic.com/2017/07/plastic-produced-recycling-waste-ocean-trash-debris-environment/> [navštíveno v únoru 2019] 2. Greenpeace. Plastics. Dostupné na adrese <https://www.greenpeace.org.uk/what-we-do-oceans/plastics/> [ navštíveno v únoru 2019] 3. Mayo Clinic. What is BPA, and what are the concerns about BPA? Dostupné na adrese <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/bpa/faq-20058331> [navštíveno v únoru 2019] 4. Evropská komise. European Parliament votes for single-use plastics ban. Dostupné na adrese [https://ec.europa.eu/environment/efe/concerns/european-parliament-votes-single-use-plastics-ban\\_en](https://ec.europa.eu/environment/efe/concerns/european-parliament-votes-single-use-plastics-ban_en) [navštíveno v únoru 2019] 5. Evropská komise. Waste Electrical & Electronic Equipment (WEEE). Dostupné na adrese [https://ec.europa.eu/environment/waste/weee/inde\\_en.htm](https://ec.europa.eu/environment/waste/weee/inde_en.htm) [navštíveno v únoru 2019] 6. Evropská komise. A European Strategy for low-emission mobility. Dostupné na adrese [https://ec.europa.eu/clima/policies/transport\\_en](https://ec.europa.eu/clima/policies/transport_en) [navštíveno v únoru 2019]