



PROČ SWAPOVAT

SWAPOVÁNÍ = VÝMĚNA VŠEHO, CO VÁS NAPADNE

Výměny jsou skvělou příležitostí, jak sehnat věci potřebné a poslat zodpovědně dál to, co už nevyužijete. Brání tak vzniku zbytečného odpadu a jsou šetrné k životnímu prostředí.

SWAPuje se oblečení, knížky, květiny, dětské hračky a spousta dalšího. Malé skupinové výměny přímo ve vašem sousedství mají i další výhody – můžete se seznámit se sousedy, popovídat si, dozvědět se praktické tipy a získat cenná doporučení.



CHCETE USPOŘÁDAT SWAP?

Zaujal vás SWAP a máte čas a chuť pomoci, nebo se rovnou pustit do organizování vlastní akce? Napište organizátorům, nabídněte pomoc (např. s tříděním věcí) a získejte zkušenosti.

Před vlastní výměnou nepodceňujte plánování. Sežeňte si pomocné ruce a hlavy, promyslete místo konání, připravte plán pro využití věcí, které vám po výměně zůstanou.



JAK SWAPOVAT

BUĎTE FÉR ohledně
skutečného stavu dané věci.

SWAPUJTE VĚCI, které
byste klidně ještě dál používali
(pokud byste chtěli), ne věci
ve stavu na vyhození.

VĚCI VYČISTĚTE,
vyperte.

**SWAPUJTE TŘEBA
OBLEČENÍ**, doplňky,
hračky, knihy.

NEVHODNÉ JSOU potraviny,
nebo velké předměty.

NEBOJTE SE zeptat,
v jakém je věc stavu.

VYBÍREJTE věci
s rozmyslem. Berte jen ty,
které opravdu využijete.

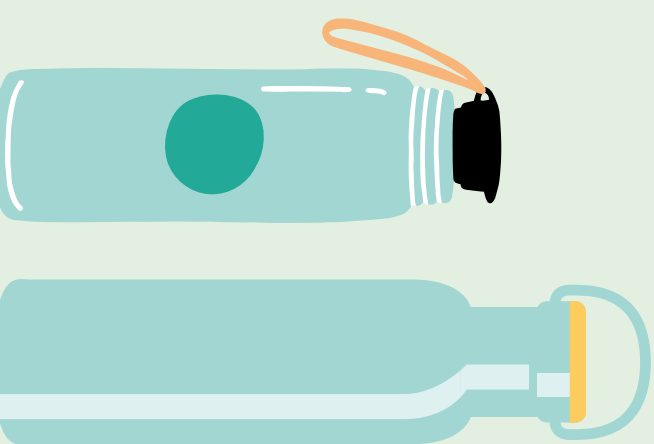
BUĎTE OHLEDUPLNÍ
k ostatním nakupujícím.

MYSLETE NA TO, že
swap je hlavně zábava.

NENÍ NUTNÉ si na akci
něco vybrat – zbytky jdou
často na charitu.

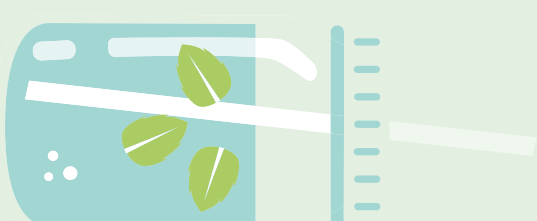
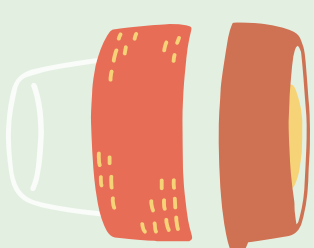


JAK ŽÍT BEZ ODPADU



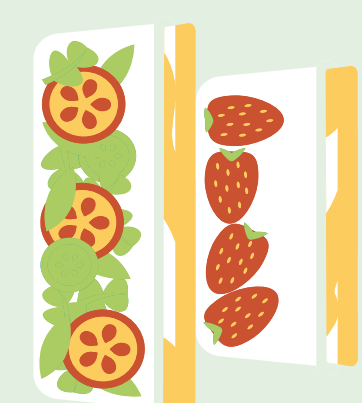
VODA Z KOHOUTKU

Nekupujte balenou vodu, kohoutková je stejně kvalitní a o dost levnější.



KELÍMEK

Pořídte si opakovaně použitelný kelímek či láhev na vodu, kávu nebo čaj a noste je s sebou.



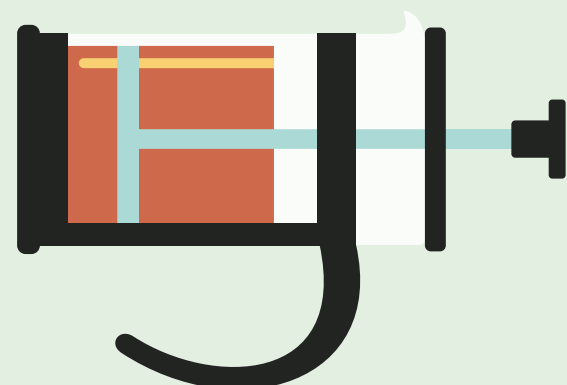
TAŠKY

Na nákupy si noste vlastní tašky, případně sáčky na ovoce a zeleninu.



BEZ OBALU

Dejte přednost potravinám, které nejsou baleny v plastech.

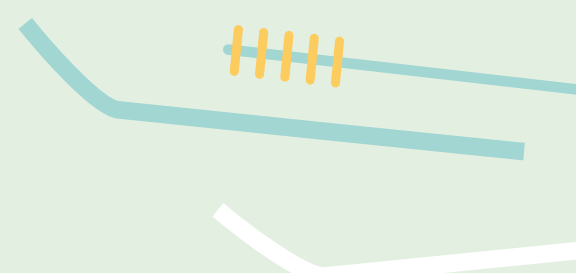


Z LÁTKY

Místo papírových jednorázových utěrek a kapesníků používejte látkové.

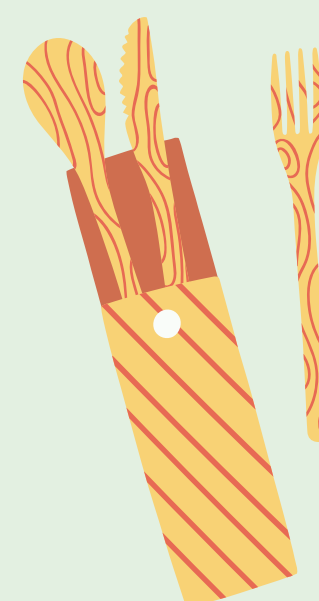
BRČKO

Pokud už musíte pít brčkem, pořídte si nerezové nebo skleněné.



PLÁN JÍDELNÍČKU

Plánujte jídlo dopředu, abyste suroviny zbytečně nevyhazovali.

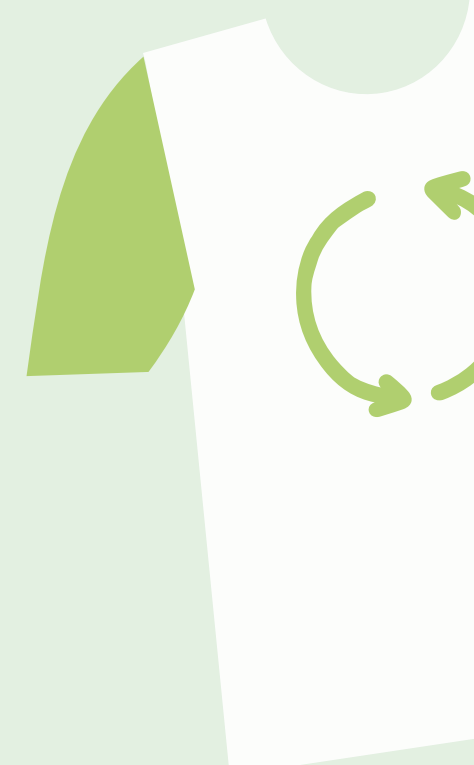


OBOUSTRANNĚ

Potřebujete-li si něco vytisknout, využijte oboustranný tisk.

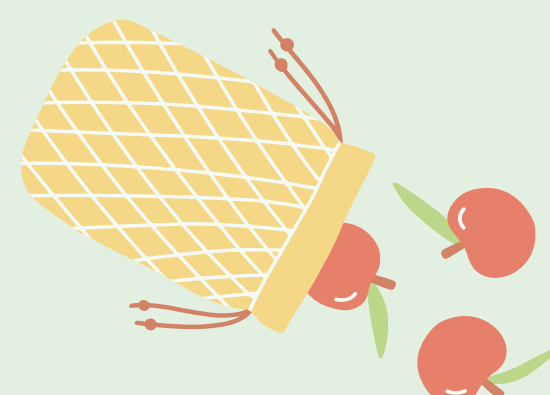
DARY

Nadbytečné oblečení, hračky a další věci darujte nebo vyměňte.

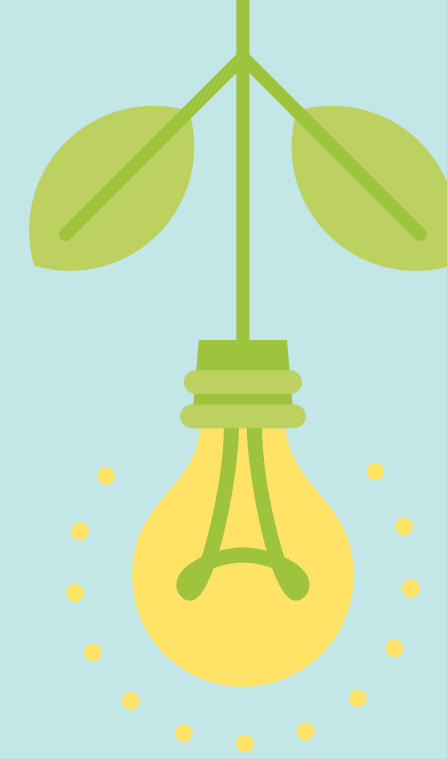


KOMPOST

Zkuste kompostovat, vyrobíte si tak skvělý základ pro květiny.



JAK ŠETŘIT VODU A ELEKTŘINU



1

VODY AKORÁT

Ve varné konvici vařte jen tolik vody, kolik opravdu potřebujete.



2

SPRCHA JE VÍC

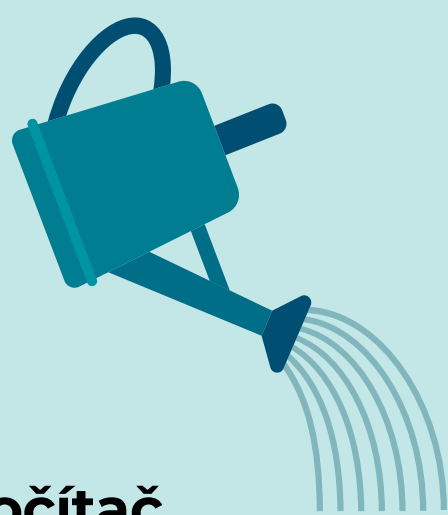
Místo koupele si dejte raději sprchu. Pokud se koupete, vanu nevypouštějte a vodu použijte např. na splachování.



3

DEŠŤOVKA

U rodinných domů, v zahradách a vnitroblocích zachytávejte dešťovou vodu na zalévání.



4

ÚSPORKY A SVÍCENÍ

Vyměňte všechny žárovky za úsporné a zhasínejte, pokud nejste v místnosti.



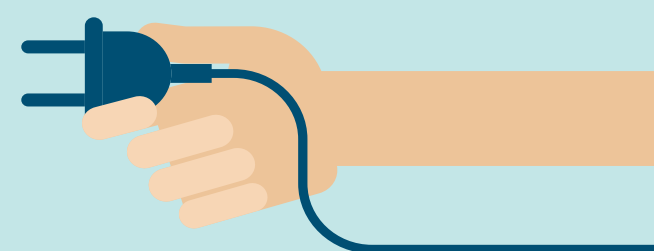
5

OFF

Vypínejte televizor nebo počítač z pohotovostního režimu.



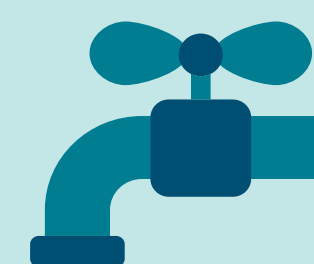
SWITCH OFF



6

NETEČE ZBYTEČNĚ?

Během čištění zubů nebo mytí nádobí vypínejte proud vody.



7

POKOJOVÁ TEPLOTA

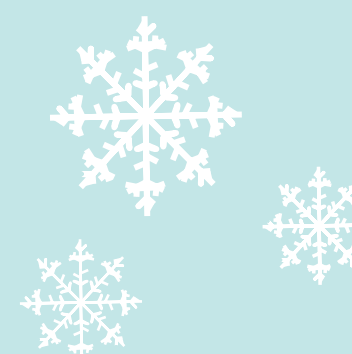
V zimě raději přidejte vrstvu oblečení, než stupně na topení. Větrejte efektivně.



8

NA OKAMŽIK

Nenechávejte chladničku nebo mrazák dlouho otevřený.



9

POKLIČKA

Při vaření používejte pokličku.

10

NA VZDUCHU

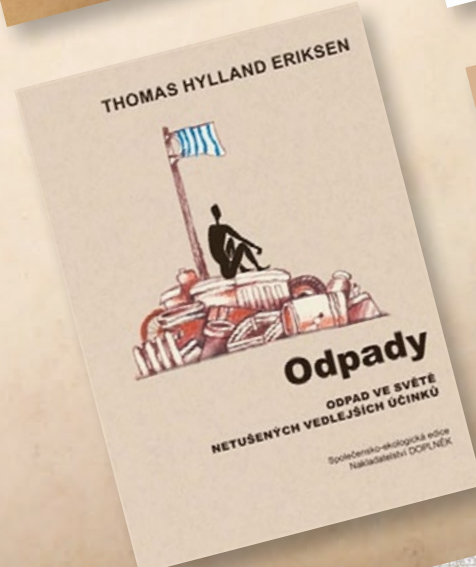
Prádlo sušte na sušáku, ne v sušičce.



KNIHY O BEZ ODPADU

X
PRAHA 10

PRO
DOSPĚLÉ



Bea Johnson

DOMÁCNOST BEZ ODPADU
PeopleComm

Jana Karasová, Helena Škrdlíková, Michaela Gajdošová

ŽIVOT SKORO BEZ ODPADU
CPRESS

Thomas Hylland Eriksen

**ODPADY: ODPAD VE SVĚTĚ
NETUŠENÝCH VEDLEJŠÍCH
ÚČINKŮ**
Doplněk

Christoph Schulz

STOP DOBĚ PLASTOVÉ!
GRADA

Jitka Rákosníková

RECYKLOVANÁ KUCHAŘKA
Smartpress

Alex Frith

CO SE DĚJE S OPADEM
Svojtka

Karine Balzeau

ZERO WASTE PRO DĚTI
CPRESS

Kateřina Gančarčíková

PŘÍBĚH ODPADU
EDIKA

Christiane Engel

JAK TO ŽIJE: RECYKLACE
SVOJTKA

Miroslava Malaníková

POHÁDKA Z KONTEJNERU
Eko-Kom



PRO
DĚTI



PRAHA 10
ZELENÁ



Jak nakupovat bez obalu

Bez zbytečných obalů můžete nakupovat nejen v bezobalových obchodech – zeptejte se třeba svého řezníka, zda vám dá nákup do vlastních krabiček.

Preferencí lokálních produktů snižujete počet obalů, kterými musí být zboží zabaleno při přepravě do obchodu.

Do čeho nakupovat?

BAVLNĚNÉ SÁČKY

se hodí na pečivo, sušené bylinky či ovoce, houby

SÍŤOVANÉ SÁČKY

jsou skvělé na ovoce a zeleninu

VOSKOVANÉ UBROUSKY

používejte místo potravinové folie

SKLENĚNÉ NEBO PLASTOVÉ NÁDOBY

se hodí na mouku, rýži, luštěniny, těstoviny, masné výrobky, stáčenou drogerii



Jak neplýtvat?

Plánujte dopředu a sepište si, co vám došlo a co budete potřebovat k vaření. Nezapomeňte si vzít s sebou svoje tašky a obaly.

Chodte nakupovat najezení a kupujte jen tolik, kolik opravdu potřebujete a spotřebujete. Pokud to lze, kupujte větší balení.

Osvojte si triky správného skladování potravin, aby vám vydržely co nejdéle. Snažte se spotřebovat to, co už máte v lednici.

A veškeré organické zbytky zkompostujte.

Kde nakupovat bez obalu najdete např. na mapa.reduca.cz



A všichni na tom vyděláme. :)

Použij zas & znovu



Mnoho věcí, které už nevyužijeme,
nemusíme nutně vyhodit.
Darujte jim nový život!



SWAP

Co to je? Je to jednoduše výměna věcí, kterou nepotřebujete, za jinou, která se vám do domácnosti hodí.

Kde ho provést? V lokálních skupinách na Facebooku, mezi sousedy, nebo v rámci rodiny. Sledujte, kde se konají swapovací akce (nebo blešáky) ve vašem okolí.

UPCYKLACE

Co to je? Jednu věc, kterou už nevyužijete, přetvoříte v jinou! Ze zavařovačky se stane váza (a tou můžete někoho obdarovat), z palety postel, z lampy věšák na oblečení.

Kde hledat inspiraci? Mrkněte na YouTube. O upcyclaci už vyšly i knihy.



SHARING

Co to je? Sdílení. O sharing economy neboli sdílené ekonomice se v poslední době hodně mluví. Pokud nepotřebujete jezdit autem častěji než jednou týdně, proč ho nesdílet s ostatními?

Kde se to provozuje? Platforem je mnoho, protože sdílet lze téměř všechno. CouchSurfing – pro sdílení gaučů nadšenými cestovateli. Rekola – pro sdílení jízdních kol. Autonapůl – pro sdílení aut. Možností je mnoho. Stačí najít tu, která vám vyhovuje.

REUSE CENTRA

Co to je? Centrum, kde uložené věci nafotí a nabídnou primárně těm nejpotřebnějším.

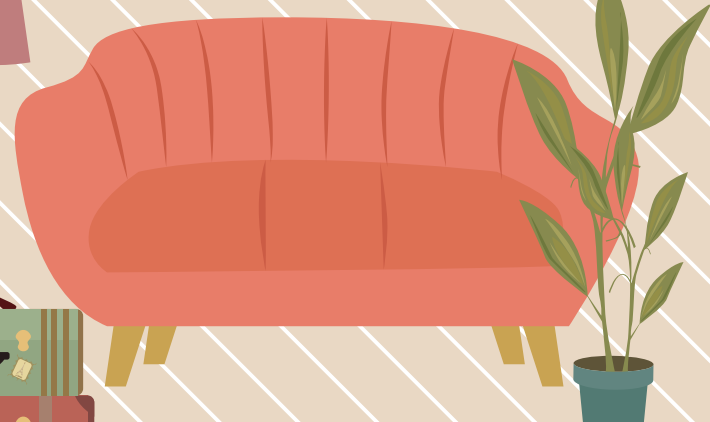
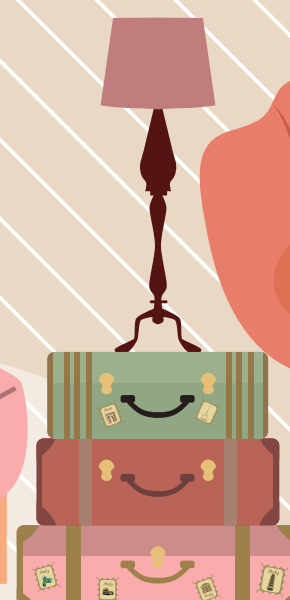
Kde to je? V Praze 10 je tzv. RE-USE point ve sběrném dvoře v ul. U Plynárny. Další taková místa najdete na reuse.praha.eu.

Použij zas & znovu

KNIHY

Máte doma knihu, kterou jste už přečetli a vracet se k ní nebudete? Pošlete ji dál – třeba v knihobudkách.

Chcete si knihu nechat doma, ale nechcete, aby jen tak ležela? Nabídněte ji k vypůjčení na knihofil.cz



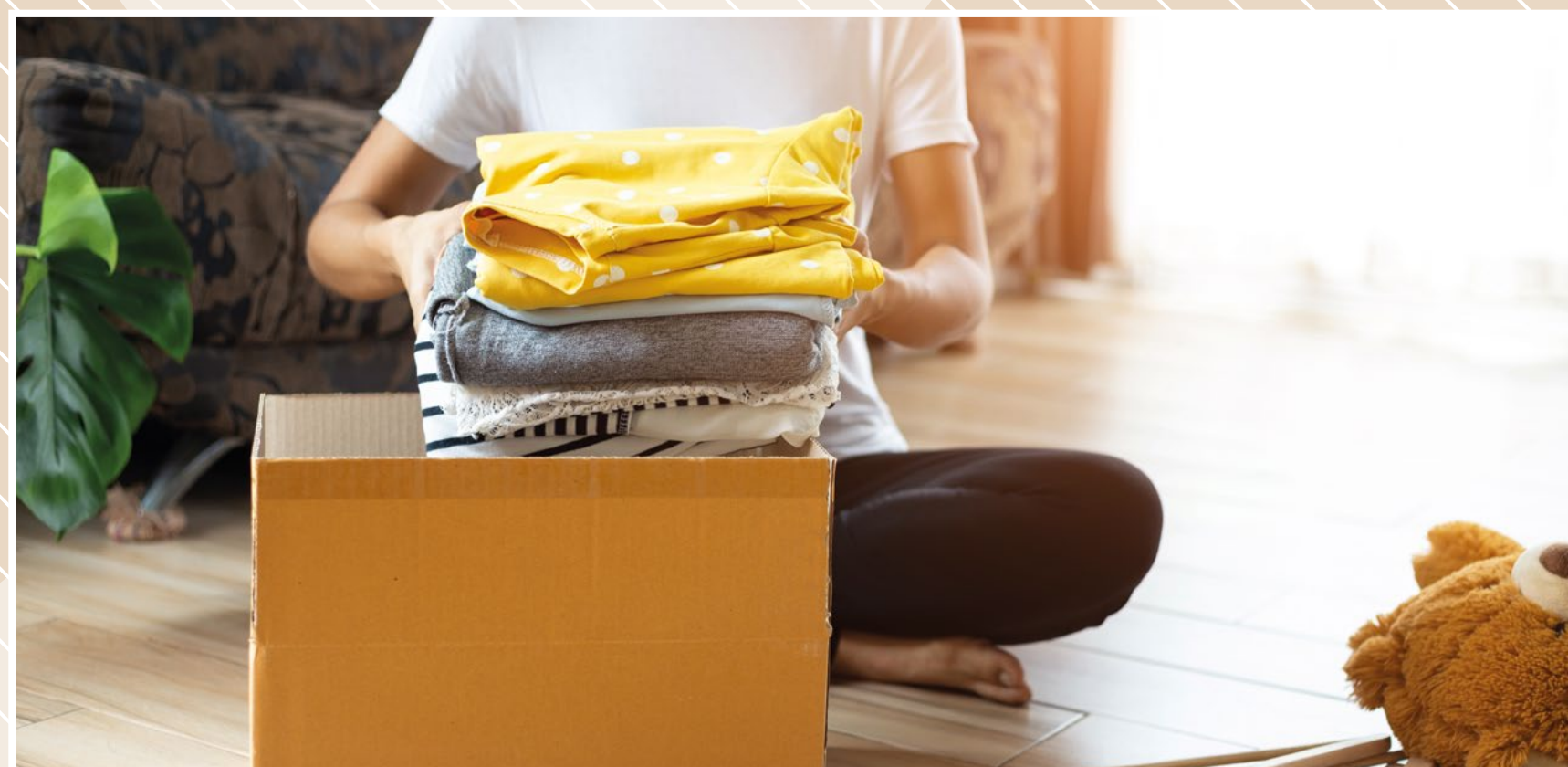
NÁBYTEK

Bud' můžete swapnout, anebo nabídnout v Nábytkové bance – nabytkovka.cz.



POTRAVINY

Nevyužité potraviny (které ale nejsou zkažené) nabídněte třeba v Sousedském klubu – sousedskyklub.cz. Popořít můžete i Potravinovou banku Praha, která sídlí v Malešicích potravinovabankapraha.cz. Tématu nevyhazování potravin se věnuje i kampaň Zachraň jídlo, vyšla i kuchařka Zachraň jídlo v kuchyni.



OBLEČENÍ

Dát ho můžete třeba do kontejnerů na nepotřebný textil, viz souhrn nádob v Praze 10 na praha10.cz/odpady. Sběrné středisko Diakonie strom v ulici Taškentská a Ostružinová přijímá kromě oblečení také hračky, obuv, lůžkoviny, drobné elektro a vybrané domácí potřeby – diakoniestrom.cz/co-muzete-darovat.

Věnovat věci lze i potřebným kolem vás, stačí se rozhlédnout nebo se zeptat v charitě (dobročinný obchod Sue Ryder má pobočku ve Vršovicích, ul. Kodaňská), v azylových domech, dětských domovech, pěstounských skladech a dalších institucích. Vždy se však dopředu ujistěte, že o vámi nabízené věci stojí.

DALŠÍ WEBY A APLIKACE

praho.nevyhazujto.cz

darujizaodvoz.cz

vsezaodvoz.cz

kolaproaafriku.cz

Třídte, ať lze recyklovat!



Začněte už doma

Už v domácnosti si připravte různé nádoby/koše/pytle na jednotlivé druhy odpadu. Nemusíte pak trávit dlouhou dobu u kontejnerů dalším tříděním.



Učte třídit děti odmala

Už malé dítě dokáže pochopit, že papír patří jinam než sklo. Zapojte i potomky do třídění a udělejte z něj hru. S nadšením vám pomůžou třeba právě se sešlapáváním.



Čím méně toho skončí ve směsném kontejneru, tím lépe. Důsledné třídění vyvíjí i tlak na zpracovatele, aby se více rozvíjela cirkulární ekonomika.



Sešlapujte a trhejte!

Už doma se snažte zmenšit objem odpadu na minimum. Plastové lahve sešlápněte, velké kartonové krabice (pokud je už dál nemůžete použít) rozložte a rozřežte. Ušetříte až 60 % objemu kontejnerů, který mohou využít další občané.



Dejte odpadu nový život

Ne vždy musí odpad do kontejneru. Ze starých, nepotřebných věcí se dají vyrobit velmi nápadité kousky - buď svépomocí (DIY = do it yourself) nebo např. v nábytkové bance, kam můžete starý nábytek odvézt. Krabice od lupínků se zas dají nastříhat na veliké kartony a donést do místní školky. Děti tak potěšíte neomezeným přísunem „pláten“ pro jejich malování.

Jak dlouho se co rozkládá v přírodě



Ohryzek jablka
2 týdny



Papírový kapesník
2–5 měsíců



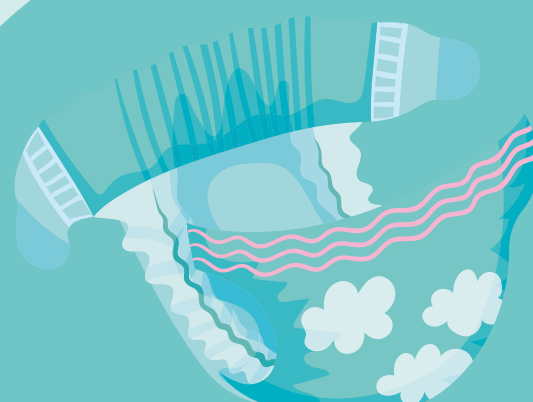
Slupka
od pomeranče
1 rok



Vlněná látka
1,5 roku



PET láhev
**nejméně
100 let**



Jednorázové pleny
250 let



Hliníková
plechovka
100 a více let



Polystyren
**více než
10 000 let**



Sklo
**minimálně
1 000 let**



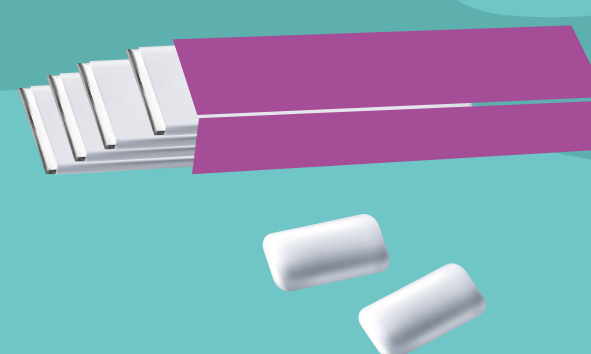
Nedopalky
od cigaret
s filtrem
15 let



TetraPak
100 let



Plastový kelímek
70 let



Žvýkačka
50 let



Igelitový sáček
25 let