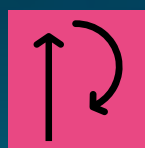


BEZ ODPADU



Městská
část
Praha 10

odmítni redukuj použij zas recykluj pěstuj



**vítejte
ve světě
bez odpadu**

Milé sousedky, milí sousedé,

publikace, kterou držíte v ruce, je plná grafických materiálů, z nichž většinu jsme využili v naší informačně-osvětové kampani Duben bez odpadů. Jak název napovídá, zasvětili jsme jí celý duben (2021)... a nakonec i většinu května. Zdánlivě banální téma, jak životní prostředí nezatěžovat zbytečnými odpadky, se ukázalo ještě mnohem širší a komplexnější, než jsme původně čekali.



V souvislosti s odpady vidí mnoho lidí především kontejnery, které na mnoha místech celé České republiky doslova přetékají. Nemalá část obyvatel si pak stěžuje, že odvoz odpadků je nedostatečný, a veřejná správa je svou nečinností v důsledku nutí žít ve veřejném prostoru plném nepořádku a neestetických míst.

Jenže je to skutečně tak jednoduché?

Musím odpovědět razantní „ne“, aniž bych zpochybňovala, že leckde může odvážení skutečně váznout. Nic to totiž nemění na tom, že zodpovědnost za čistotu veřejného prostoru, a ochranu životního prostředí před haldami neužitečné hmoty, je primárně na nás všech – ano, i na mně a na vás.

Troufnu si tvrdit, že pokud budeme všichni o redukci odpadu přemýšlet jako o součásti každodenního života, kontejnery, popelnice, ani koše nikde přeplněné nebudou. Na následujících stránkách zjistíte, že je to mnohem jednodušší, než se zdá. A že odpadové hospodářství není sprosté sousloví, ani teoretický koncept, ale celkem fascinující obor.

Přeji vám příjemné čtení a nám všem méně odpadu!

Jana Komrsková,
místostarostka MČ Praha 10 pro oblast životního prostředí

BEZ ODPADU



Městská
část
Praha 10

místní Agenda 21

Zdravá města, obce, regiony
České republiky

#dostbyloplastu

UDRŽITELNÁ
PRAHA 10



odmítni



Chybí někde
v Praze 10 kontejner
na tříděný odpad?

Dejte nám vědět na
bezodpadu@praha10.cz

Odmítni zbytečnost! Předejdeš tak odpadu.

Šaty pořízené pouze proto, že byly ve slevě.
Není to sice můj styl, $\frac{400 \text{ Kč}}{2 \text{ nošení}} = 200 \text{ Kč}$
ale byly za babku!

2 700 Kč
90 nošení

= 30 Kč

Šaty koupené s rozmyslem,
a pak s radostí nošené
dlouhá léta.



Sešlápní! Je to balzám na nervy.

Nesešlapaný odpad zaplní kontejnery neuvěřitelně rychle. Odpady, které se tam už nevešly, se pak plazí po širokém okolí a kazí náladu.

Když odpad před vyhozením sešlápneme, protáhneme si tím tělo, a kontejnery nebudou přetékat. Dvojitá krása!



Zas a znovu. A pak to pošli ještě dál!

Třeba taková kniha, ta nechce ještě množit papírový odpad! Navíc se před odhozením do papíru většinou musí svléct z kůže. To by byla její smrt.

Kniha bude mnohem raději znovu čtena. Možná si ji v knihovně s nadšením najde ten, kdo ji už dlouho sháněl.



Recykluj! Dej odpadu nový život.

Tohle se do velkoobjemového kontejneru prostě nevešlo! A přitom je několik cest, jak s velkým odpadem naložit: dát do kontejneru, odvézt do sběrného dvora nebo do nábytkové banky.

Ze starých, nepotřených věcí se dají vyrobit velmi nápadité kousky!



Pěstuj! Kompost i dobré vztahy.

PĚSTUJ KOMPOST.
Poříd' si či vyrob vlastní kompostér.

PĚSTUJ DOBRÉ VZTAHY.
Přebytečné jídlo dej do potravinové banky.



A všichni na tom vyděláme. :)

PRAHA IO
BEZ
ODPADU



odmítni

PRAHA 10 BEZ ODPADU

Nejlepší odpad je ten,
který nevznikne.

5



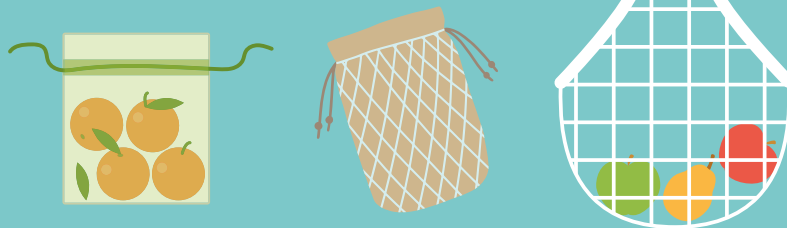
odmítni



odmítni



Vezměte si s sebou **na nákup své vlastní sáčky a tašky**.
Můžete si ušít vlastní látkové, třeba ze zbytků záclon, nebo několikrát použít plastové, které už doma máte.



„Bezobalové“ nakupování je na vzestupu a nemusí se týkat jen bezobalových prodejen, i v supermarketech vám často dají u pultů do vlastního, stačí se jen zeptat.



Městská
část
Praha 10

BEZ ODPADU

Odmítni zbytečnost! Předejdeš tak odpadu.

Kupujte jen to, co opravdu potřebujete.

Šaty pořízené pouze proto, že byly ve slevě. Není to sice můj styl, ale byly za babku!

400 Kč
2 nošení = **200 Kč**

← Šaty koupené s rozmyslem, a pak s radostí nošené dlouhá léta.

2 700 Kč
90 nošení = **30 Kč**



V kavárnách vám často a rádi dají **nápoje do vlastních kelímků nebo hrnečků**.

TIP

Do vlastního vám dnes nápoje vydá i velká část nápojových automatů.



PROSÍM NEVHAZUJTE
REKLAMNÍ MATERIÁLY



PŘEDCHÁZÍME
VZNIKU ODPADU V PRAZE 10



Odmítněte letáky a zbytečné tiskoviny
do schránky, pokud z ní putují rovnou do koše. Většinu letáků dnes najdete pohodlně online.

A všichni na tom vyděláme. :)

PRAHA 10 BEZ ODPADU

Začít nakupovat bez obalu není vůbec těžké.



Městská
část
Praha 10



Jak nakupovat bez obalu

Bez zbytečných obalů můžete nakupovat nejen v bez-obalových 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?



BAVLNĚNĚ 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?

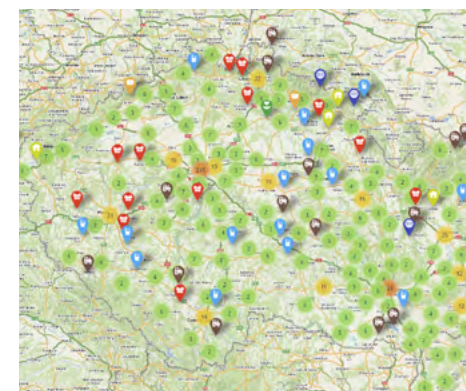
Plánujte dopředu a sepište si, co vám došlo a co budete potřebovat k vaření. Nezapomeňte si vzít s sebou svoje tašky a obaly.

Chodte nakupovat najezený 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 mapě
mapa.reduca.cz



odmítni



A všichni na tom vyděláme. :)

PRAHA 10 BEZ ODPADU

Při nákupu potravin
pečlivě čtete obaly.

minimální trvanlivost do *angl. best before*

„Minimální trvanlivost do“ je datum, do kterého si potravina uchová svoji deklarovanou kvalitu. I po uplynutí tohoto data můžete potraviny konzumovat, pokud jste je uchovávali tak, jak je psáno na obale, a pokud není obal poškozen.

spotřebujte do *angl. use by*

„Spotřebujte do“ je datum, do kterého může být potravina konzumována bezpečně. I v tomto případě dodržujte uvedené pokyny pro skladování, po uplynutí data ale potraviny nejezte. Týká se většinou čerstvého masa, ryb apod.



tady jedeme

bez obalu.

klidně si přineste vlastní nádobu.



7

Do vlastního obalu
vám dají třeba kávu
v mnoha podnicích
na Desítce.



odmítni



PRAHA IO
BEZ
ODPADU



redukuj

PRAHA 10 BEZ ODPADU

Redukování se netýká jen snižování počtu obalů, ale také jejich zmenšení před vyhozením.



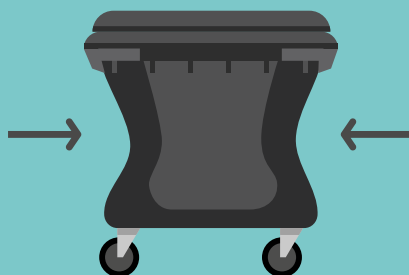
redukuj



Chybí někde v Praze 10 kontejner na tříděný odpad?

Dejte nám vědět na bezodpadu@praha10.cz

Důsledně třídte. Ať toho přijde **do směsného kontejneru co nejméně.**



Pokud si můžete vybrat, **dejte při nákupu přednost materiálům, které se dají recyklovat**, a produktům, jejichž obal je co nejmenší. Ideálně nakupujte bezobalově.

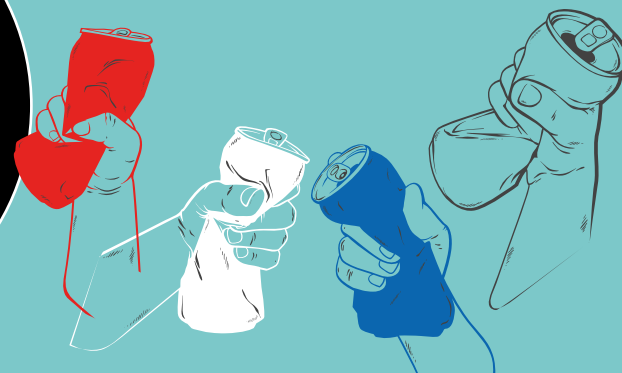
Ptejte se rodiny a známých, jaké dárky by si přáli, **nahrad'te část hmotných dárků zážitky** nebo třeba vlastnoručně vyrobenými dobrotami.



Sešlápněte! Je to balzám na nervy.

Nesešlapaný odpad zaplní kontejnery neuvěřitelně rychle. Odpady, které se tam už nevešly, se pak plazí po širokém okolí a kazí náladu. Proto prosíme neodkládejte odpad do již plných kontejnerů nebo vedle nich.

Když odpad před vyhozením zmenšíme na minimum, protáhneme si tím tělo, a navíc kontejnery nebudou přetékat. Dvojitá krása!



redukuj

A všichni na tom vyděláme. :)

Kontejnery na tříděný
odpad můžete mít
třeba i ve svém
vnitrobloku.



Jak si zažádat o domácí stanoviště tříděného odpadu

**O co můžu
žádat?**

O nádoby na plast, papír, sklo nebo
nápojové kartony.



Kolik to stojí?

Za umístění
nádob na tříděný odpad v domě,
ani za jejich vyvážení se nepříplácí.

**Jak mám
podat žádost?**

Žádat může jen vlastník nemovitosti, ten
podá žádost na radnici MČ, která ji vyřídí
na magistrátu HMP.

Formulář a provozní pravidla jsou na webu:
[verejneprostory.cz/odpady-a-pece-o-vp/
sberny-a-odpady/trideny-odpad](https://verejneprostory.cz/odpady-a-pece-o-vp/sberny-a-odpady/trideny-odpad)

**Jaká jsou
pravidla?**

Službu lze zřídit tam, kde jsou 4 a více
bytových jednotek.

Nádoby musí být umístěny výhradně
v domovním vybavení objektu (v domě,
v ohrádce, kleci apod.).

**Kde můžu
získat více
informací?**

Na referátu čistoty Odboru
životního prostředí.

Kontaktní email: bezodpadu@praha10.cz



redukuj

Nebudme lhostejní
k nepořádku ve svém
okolí!

BEZ ODPADŮ



Městská
část
Praha 10

Jak hlásit nepořádek, znečištění veřejných prostor či rozsáhlejší skládky

↓
Formou záznamu přes
službu „mobilní rozhlas“
na stránce
zmapujto.cz

↓
Podáním na úřad, např. využitím
Informační kanceláře:
info@praha10.cz

↓
Přes webový formulář MMS pod-
něty přístupný pod odkazem
„upozorni na“ na hlavní stránce
praha10.cz

↓
Možné je využít také magis-
trátní službu „změnte.to“ na
zmente.to

Kam lze přímo hlásit jiné závady ve veřejném prostoru

→ **Dlouhodobě odstavené vozidlo – vrak:**
Správa služeb hl. m. Prahy – **sshmp.cz**

→ **Poruchy na veřejném osvětlení:**
Technologie hl. m. Prahy – **thmp.cz**

→ **Poškozené chodníky, vozovky, dopravní značení, světelná signalizace:**
Technická správa komunikací hl. m. Prahy – **tsk-praha.cz/zavady**



redukuj

PRAHA 10
**BEZ
ODPADU**



Městská
část
Praha 10

**BEZ
ODPADU**

Sešlápněte lahve
i krabice před
vyhozením do
kontejneru – kromě
zmenšení objemu je
to i balzám na nervy!

Sešlápní!



**Víte, že sešlápnutím PET lahví
a kartonu ušetříte při vyhazování
až šedesát procent objemu popelnic?**

Do popelnice se tak vejde víc odpadu
a kolem nich je méně nepořádku.



redukuj



odmítni



redukuj



použij zas



recykluj



pěstuj

PRAHA IO
BEZ
ODPADU



použij zas

Nový život
pro staré věci.

↑↻
použij zas



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



SWAP

Co to je? Je to jednoduše výměna věci, 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 upcyklaci 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? Sběrné dvory v ul. Zakrytá v Záběhlicích (Spořilov), Chvalkovická (Horní Počernice) a Pod Šancemi (Vysočany): reuse.praha.eu

PRAHA IO BEZ ODPADU

Aplikací a portálů
na „poslání věcí dál“
je mnoho – vyberte
si ty, které vám jsou
sympatické.



KNIHY

Máte doma knihu, kterou jste už přečetli a vrátet 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 – sousedskysklub.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 – verejneprostory.cz/odpady-a-pece-o-vp/sberny-a-odpady/nadoby-na-pouzity-textil. 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 (např. dobročinný obchod Sue Ryder má pobočku v Michli), v azylových domech, dětských domovech, pěstounských skladech a dalších institucích. Vždy se však dopředu ujistěte, že o vámi nabízené věci stojí.



použij zas

DALŠÍ WEBY A APLIKACE

praho.nevyhazujto.cz

darujizaodvoz.cz

vsezaodvoz.cz

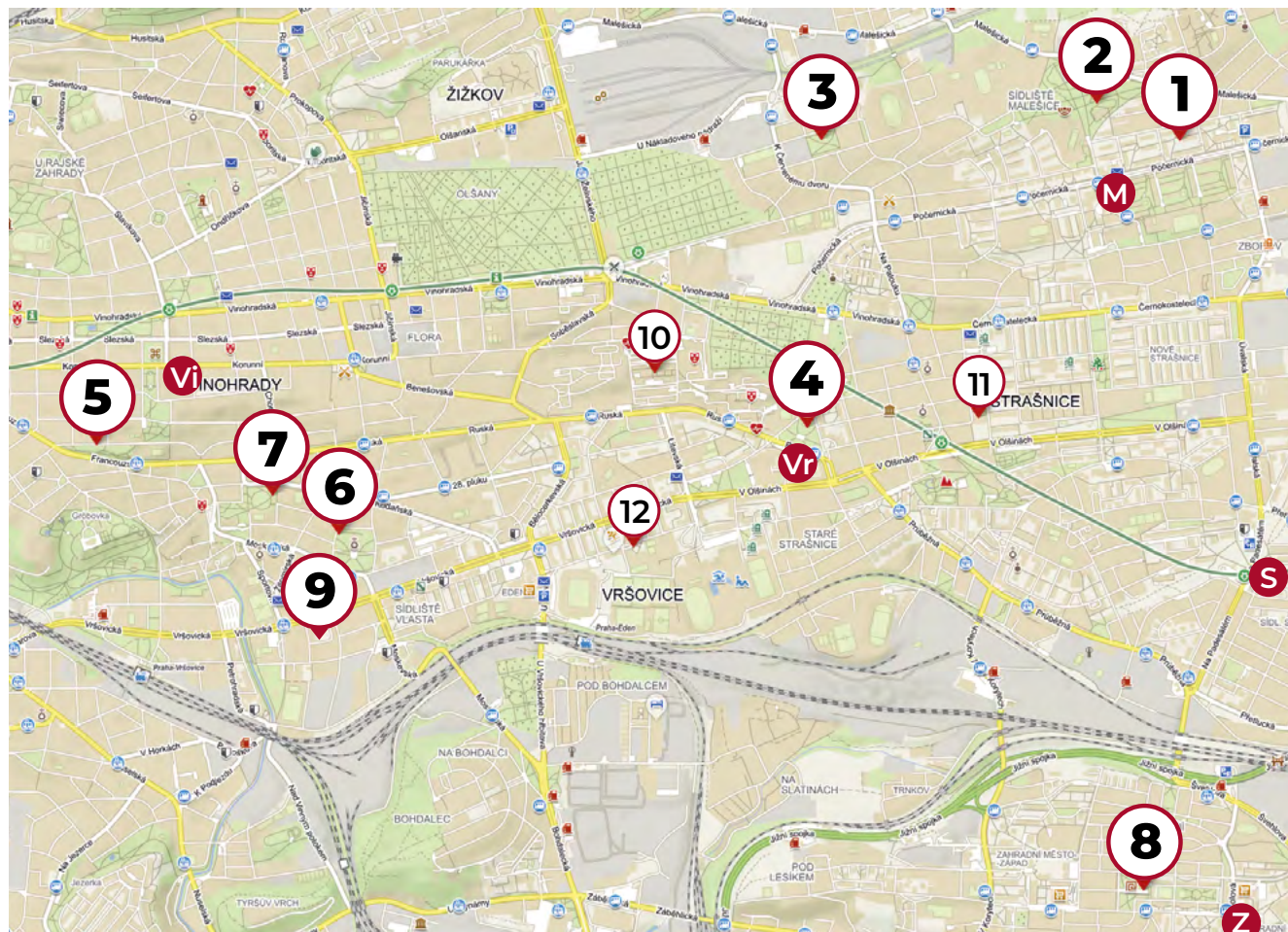
kolaproafriku.cz

Přečetli jste
knížku a už se k ní
vracet nebudete?
V knihobudce si ji
najde nový čtenář.

Knihobudky a knihovničky



Městská
část
Praha 10



1 Vnitroblok Káranská –
Božecká – Bydžovského
Malešice – nově 2020

2 Malešický park
Malešice – nově 2020

3 Park Jiřího Karena
Malešice – nově 2021

4 Park Pod Rapidem
Strašnice – nově 2021

5 Bezručovy sady
Vinohrady – nově 2020

6 Park na náměstí Sv. Čecha
Vršovice – nově 2020

7 Heroldovy sady
Vršovice, od 2013

8 Park Malinová-Chrpová
Záběhlíce, od 2013

9 Vnitroblok Oblouková
Vršovice, od 2016

10 Knihobudka v nemocnici

11 Knihovnička KD Barikádníků

12 Knihovnička ZŠ EDEN



MOJE STOPA
ZANECH STOPU NA MAPĚ PRAHY 10

POBOČKY MĚSTSKÉ KNIHOVNY (MKP) V PRAZE 10

M Bytový dům
Počernická 64
Malešice

Vr Dům čtení
Ruská 192
Vršovice

S Skalka
Rubensova 2
Strašnice

Vi Korunní 68
Vinohrady

Z Zahradní Město OC Cíl
Topolová 12a
Záběhlíce

S výjimkou pobočky Malešice přijímá MKP použité knihy. Příjem však může být pozastaven do odvolání - např. v době pandemie.

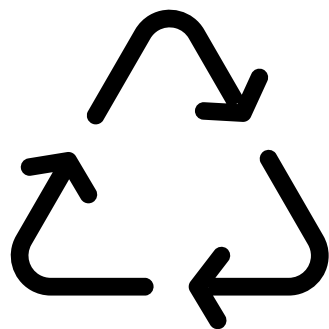
PRAHA IO
BEZ
ODPADU



recykluj

PRAHA IO BEZ ODPADU

Správné třídění
odpadu je základ.



recykluj

Začnete už doma

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



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.



Recykluj! Dej odpadu nový život.



Tříd'te!

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.


recykluj

Při třídění vám
pomůžou i symboly,
které najdete na
obalech výrobků.

Recyklační symboly



PANÁČEK

Nepovinný symbol, který nás nabádá, abychom neznečišťovali životní prostředí a odpad házeli do příslušných nádob.

ZELENÝ BOD

Jde o ochrannou známku.
Za takovýto obal byl uhrazen finanční příspěvek
na zpětný odběr a jeho další zpracování recyklací.

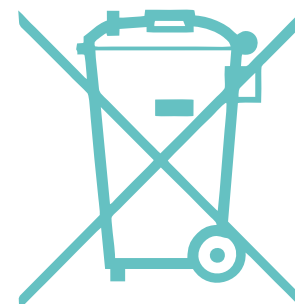


TROJÚHELNÍK S OBRYSOVÝMI ŠIPKAMI

Obal je recyklovatelný a zároveň je vyroben z recyklovaného materiálu. Pod symbolem najdeme další čísla a písmena, která určují, z jakého materiálu je vyroben.

PŘEŠKRTNUTÁ POPELNICE

Obal nepatří vytřídit ani do kontejnerů na tříděný odpad, ani do směsného. Obal musíme odevzdat prodejci nebo do sběrného dvora.

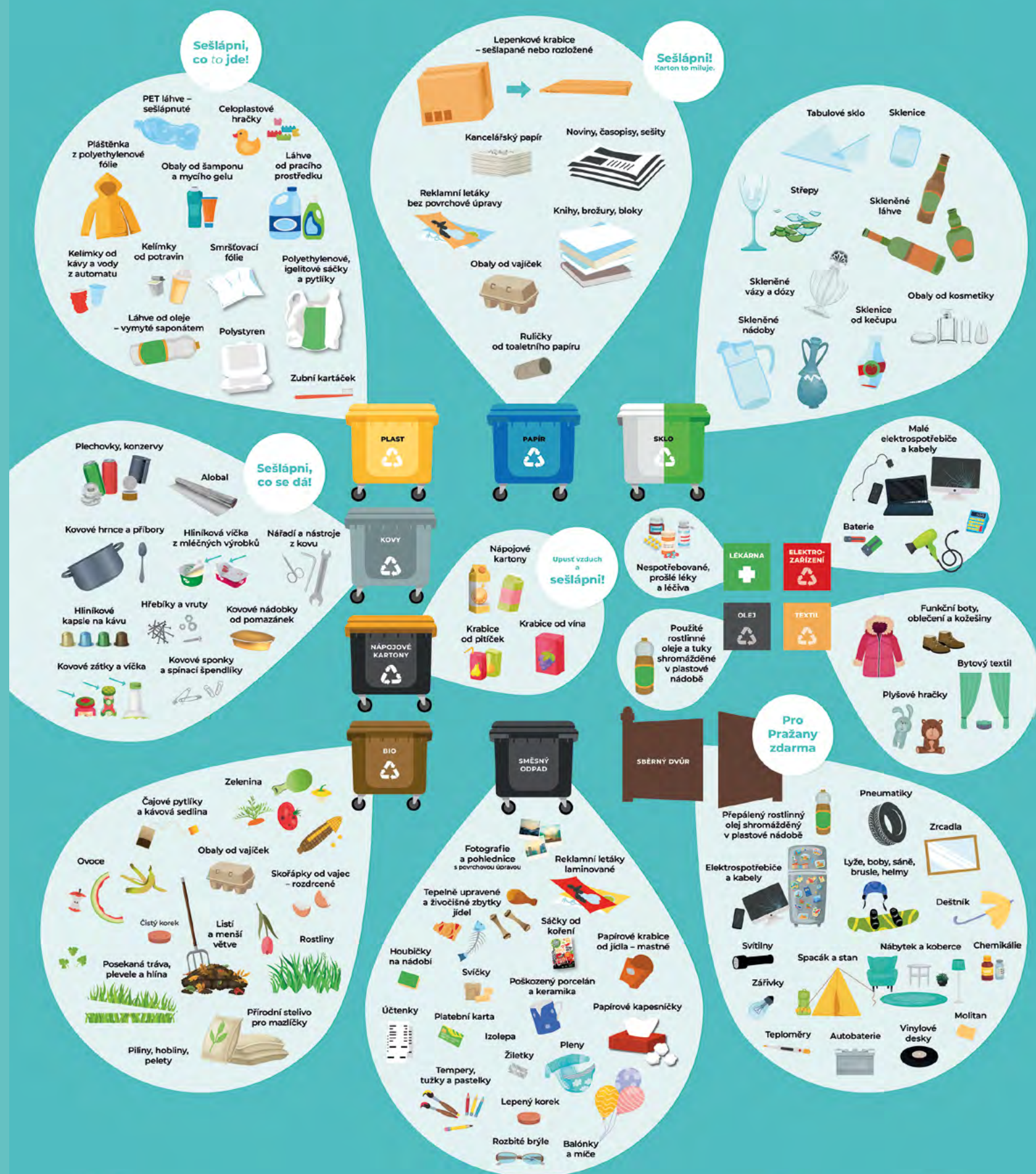


TROJÚHELNÍK S PLNÝMI ŠIPKAMI

Obal určen k recyklaci je označen číselným kódem nebo zkratkou materiálu, ze kterého je vyroben. Podle toho jej vhodíme do správné nádoby.

Někdy není snadné se rozhodnout, co kam třídit. Pomůže vám naše infografika.

TŘÍDĚNÍ aneb KAM S ČÍM?



recykluj



Městská
část
Praha 10

#dostbyloplastu



UDRŽITELNÁ
PRAHA 10



Zdravá města, obce, regiony
České republiky



místní Agenda 21



Objemný odpad
z domácností můžete
odkládat ve sběrných
dvorech.

Kde najdu sběrný dvůr v dostupnosti pro občany Prahy 10?

- **Praha 14 – Kyje** ul. Teplárenská 5 (cca 300 m po pravé straně od ul. Průmyslová) **tel. 272 700 952, 777 301 201**
- **Praha 2 – Vinohrady** Perucká 2542/10 (cca 200 m po pravé straně od ul. Vršovická) **tel. 236 040 000**
- **Praha 4 – Spořilov** ul. Zakrytá (slepá část ulice) **tel. 731 122 891**
- **Praha 3 – Žižkov** ul. Malešická (mezi ul. Na Vackově a Na Mokřině) **tel. 734 161 076**

Slouží pro odkládání veškerého odpadu, který vznikne při provozu domácností: **elektrošrot** (pračky, televize, sporáky apod.), **objemný odpad** (nábytek, podlahové krytiny apod.), **chladicí zařízení**, **nebezpečný odpad**, **dřevěný odpad**, **kovový odpad**, **plasty**, **papír**, **sklo**, **odpad z údržby zeleně**, **potravinářské oleje v uzavřených plastových nádobách** aj.



**Pro
Pražany
zdarma**

Jednorázový návoz odpadu je omezen na vjezd vozidel max. do 3,5 t.

OTEVÍRACÍ DOBA SBĚRNÝCH DVORŮ:

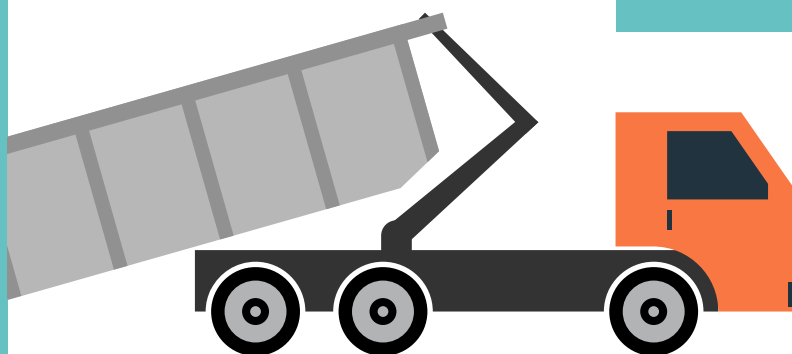
Po – Pá: 8,30 – 18,00 hod. (v zimním období do 17,00 hod.);
So: 8,30 – 15,00 hod.



recykluj

Pokud je pro vás
sběrný dvůr daleko,
využijte kontejnery
na objemný odpad.

Kontejnery na objemný odpad



O co jde?

Tyto kontejnery jsou pravidelně přistavovány
v ulicích Desítky, na celkem **90 stanovištích**.

Co do nich?

Kontejnery jsou určeny výhradně na objemný
domovní odpad:

**nábytek, kovy, sanitární keramika,
zrcadla, sportovní nářadí** apod.

**Nepatří do nich elektrospotřebiče, pneumatiky,
bioodpad, stavební a nebezpečné odpady.**

Pro koho
jsou?

Pro občany
s trvalým po-
bytem v Praze.

Ti odkládají
odpad
bezplatně.

Více info na webu MČ:

praha10.cz/odpady

✉ **bezodpadu@praha10.cz**



recykluj

Pokud máte doma
nebezpečný odpad,
můžete jej bezplatně
odevzdat při službě
mobilního svozu.



Nebezpečný odpad

Víte, že?

Nebezpečné odpady, stejně jako další vytříditelné druhy odpadu je **zakázáno ukládat do nádob na směsný odpad** nebo nádob určených na jiné než nebezpečné odpady.

Kam je odevzdat?

Buď na speciálně určená místa, do
sběrného dvora anebo při mobilním
svozu nebezpečných odpadů.



Co je nebezpečný odpad?

**baterie | akumulátory | nepoužitelné léky | barvy | lepidla
| pryskyřice | spreje | nádoby od takových přípravků
| zářivky a jiné odpady se rtutí | domácí a zahradnické
chemikálie** – odmašťovací přípravky, přípravky na
hubení plevelů, hmyzu apod. |
**kyseliny | hydroxidy | ředidla |
fotochemikálie | mazací oleje
a tuky** – kromě jedlého



Kapalné nebezpečné odpady jsou
odebírány výhradně v pevně uzavře-
ných nádobách.



Co **nelze** odevzdat?

Injekční stříkačky, lednice,
televizory, elektrozařízení
či jiné domácí odpady.

Kdo může odpad odevzdat?

Občané hl. m. Prahy mohou vy-
užívat všechny trasy mobilního
sběru na území města.
Není tedy nutné mít trvalý po-
byt na území příslušné městské
části, kde sběr aktuálně probíhá.

Rozpis a dotazy: praha10.cz/odpady

✉ bezodpadu@praha10.cz



recykluj

PRAHA 10 BEZ ODPADU

Chcete třídit zbytky z kuchyně nebo ze zahrady? Řešením je popelnice na bioodpad.

BEZ ODPADU



Městská
část
Praha 10

Jak si zažádat o biopopelnici alias kompostejner

Kdo
může žádat?

Vlastník nemovitosti.

Jak
si zažádat?

Vyplnit jednoduchý formulář na **bioodpad.praha.eu** anebo kontaktovat AVE Pražské komunální služby na **ave.cz**.

Proč
si o ni
zažádat?

Víte, že rostlinný odpad tvoří až 40 % obsahu běžných popelnic? Tento biomateriál, který by ještě mohl posloužit k ozdravení životního prostředí, tak končí ve spalovně. Topivo je to ale mizerné, špatně hoří. Živiny vyletí bez užitku komínem.

Jaký je
měsíční poplatek
za biopopelnici?

objem nádoby		
120 litrů	56 Kč	90 Kč
240 litrů	112 Kč	179 Kč
	224 Kč	359 Kč

vyváží se
1x za 2 týdny
1x za týden
2x za týden

Kde najdu
více informací?
bioodpad.praha.eu




recykluj

PRAHA 10 BEZ ODPADU

Než vyhodíte třeba
papírový kapesník
v lese, přemýšlejte,
jak dlouho se bude
v přírodě rozkládat.



Městská
část
Praha 10

BEZ ODPADŮ

Jak dlouho se co rozkládá v přírodě



recykluj

PRAHA IO
BEZ
ODPADU



pěstuj

Věnujte se nejen
odpadům, ale i sobě
a svému okolí.



Pěstujte...



... bylinky!

Vlastní bylinky vám při vhodné péči porostou celoročně i doma na parapetu – ušetříte tak plastové květináče, ve kterých se prodávají bylinky v supermarketech. A můžete podělit i své blízké.

... zeleninu!

Že na to nemáte místo? Pak se seznamte s tzv. KPZ: komunitou podporovaným zemědělstvím. Stanete se partnery „svého“ zemědělce, a máte tak jistotu, odkud vaše zelenina a ovoce pochází. Více na kpzinfo.cz.

... čistý vzduch!

Vyměňte občas auto za kolo nebo svoje nohy. Poříďte si pokojovky, které umí ze vzduchu filtrovat škodliviny. Hned se vám bude lépe dýchat.

... dobré vztahy!

Došla vám mouka? Poproste souseda. Potřebujete poslat dál oblečení po dětech? Darujte je kamarádce. Stýská se vám? Zavolejte babičce. Vztahy jsou pro náš život důležité stejně jako voda nebo vzduch. A taky dokážou velkou měrou přispět k menšímu množství odpadů, protože co se nehodí nám, může se hodit někomu jinému.

... zdravé tělo!

Ve zdravém těle zdravý duch, říká se! A na mnoho pohybových aktivit ani nepotřebujete speciální nářadí. Zkuste si jít zaběhat, dát si pořádnou procházku anebo zacvičit jógu v parku.



Bylinky jednoduše
vypěstujete i doma –
obejdete se tak bez
bylinek v plastových
květináčích
z obchodů.



pěstuj

JAK PĚSTOVAT BYLINKY V BYTĚ

1. SVĚTLO

Musí mít dost světla
– ideální je jižní nebo
západní parapet.

2. TEPLLO

Důležitá je stálá teplota –
nedávejte je nad radiátory
anebo na kuchyňskou
linku.

3. VODA

Zalévejte je malým
množstvím vody,
ale častěji.

4. ZEMINA

Pokud si domů nesete už
předpěstované bylinky,
vyměňte jim zeminu.

5. DRENÁŽ

Na dno květináče nasype
vrstvu písku anebo šterku.

6. KVĚTINÁČ

Lepší je mít každou bylinku
v samostatném květináči,
některé se totiž nemají
rády anebo potřebují jinak
intenzivní zálivku.

7. KAFE A ČAJ

Hnojte je přírodně ☺ třeba lógreem,
čajem z kopřiv nebo pampelišek.

8. ROSA

Pokud máte doma suchý
vzduch, klidně bylinky jednou
za čas oroste – dopřejete jim
takový domácí „déšť“.

9. SEMÍNKA

Pokud jste se rozhodli bylinky
pěstovat ze semínek, klidně
si je nechte vyklíčit třeba
v obalu z vajíček.

10. STŘIH

Bylinky pravidelně
zastřihujte, jinak rostou
jen do výšky a nekošatí.



Městská
část
Praha 10

Co patří do kompostu
a co ne? Napovíme
vám.

Co kompostovat (a co ne)

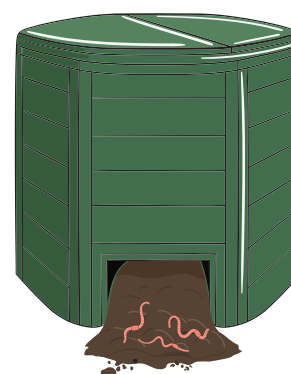
KOMPOST



zelenina



ovoce



posekaná tráva,
plevele a hlína



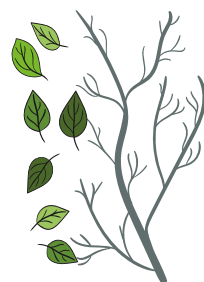
káva a čaj



papírové
ubrousky



skořápky
vajec



větvičky a štěpka



kousky papíru
a kartonu



listí a menší větve



obaly
od vajíček



peří



rostliny



skořápky
ořechů



vlasý
a chlupy



přírodní stelivo
pro mazlíčky



seno a sláma



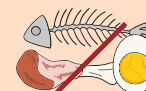
mléčné
produkty



podestýlku
masožravých
mazlíčků



oleje
a tuky



vejce, maso,
kosti



léky



napadené
rostliny



nálepky
z ovoce



střepe



nedopalky
cigaret



pěstuj

Nevíte, pro který
způsob kompostování
se rozhodnout?



Tak vy chcete kompostovat?!

A kde? Doma?

ANO

NE

Uvnitř?

Venku?

Potkáváte se rádi s lidmi?

ANO

NE

Co žížaly?

FUUUJ!

PARÁDA!

KOMPOS-
TOVACÍ
NÁDOBA
BOKASHI

**VERMIKOM-
POSTÉR**



Co budete kompostovat?

JEN ZBYTKY
Z KUCHYNĚ

JEN
SHRABANÉ
LISTÍ

ZBYTKY Z KUCHYNĚ
I ODPAD ZE ZAHRADY

**KOMUNITNÍ
KOMPOSTÉR**

**POPELNICE
NA BIOODPAD**

**KOMPOSTÉR
GREEN CONE**

Hod'te ho
NA HROMADU!



Chcete mít kompost řádně
oddělený od zahrady?

ANO

NE

Má to být jednoduché?
ZAS TAK NEMUSÍ

ANO

Rádi něco vyrábíte?
ANI NE JASNĚ

Chce se vám
provádět výkopy?

ANO

NE

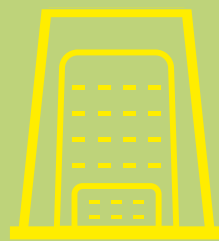
**KOMPOSTOVACÍ
HALDA**

**ZAPUŠTĚNÝ
KOMPOST**

**NEPRŮSTŘELNÝ
MULČ**

Kupte si
**PLASTOVÝ
ČI DŘEVĚNÝ
KOMPOSTÉR**

Vyrobte si
**KOMPOSTÉR Z PALET
NEBO PLASTOVÝCH KRABIC**



pěstuj

PRAHA 10 BEZ ODPADU

Pokud nechcete
kompostovat doma,
využijte jeden
z komunitních
kompostérů na
Desítce.



pěstuj

BEZ ODPADU



Městská
část
Praha 10

Komunitní kompostéry

Slouží pro sběr organických zbytků
z domácností, kompostování
a využití kompostu v místě vzniku.

Kde je najdu?

- sídliště Nučická
| 50.0678775N, 14.4971994E
- vnitroblok Kubánské náměstí –
Na Stezce
| 50.0702672N, 14.4783422E
- vnitroblok Na Stezce x
V Předpolí
| 50.0705528N, 14.4820867E
- vnitroblok ul. K Louži
| 50.0660147N, 14.4594808E
- ul. Oravská
| 50.0727375N, 14.5015233E
- zeleň Jahodová x Švehlova
| 50.0582164N, 14.5092053E
- vnitroblok Jerevanská x
Bajkalská
| 50.0703292N, 14.4709783E
- vnitroblok Lvovská x
Vladivostocká
| 50.0699778N, 14.4748058E
- ul. Vilová
| 50.0732817N, 14.4852000E
- okraj Bohdaleckého lesa,
při ul. Pod Sychrovem II
| 50.0591933N, 14.4639792E

Co tam patří?



Více info:
Dotazy:

praha10.cz/odpady

bezodpadu@praha10.cz

PRAHA IO
**BEZ
ODPADU**

Nemáte zahrádku, ale
rádi byste pěstovali
vlastní potraviny?
Přidejte se k lidem
v komunitní
zahradě.

Komunitní zahrady na Desítce

**Vršovice
Krymská**

[facebook.com/
/vrsovickezahrada](https://facebook.com/vrsovickezahrada)

**Bohdalec
Bohdalec**

[mapko.cz/
406550-zahrada-
-bohdalec](https://mapko.cz/406550-zahrada-bohdalec)

**Strašnice
KD Barikádníků**

[kdbarikadniku.cz/
/komunitni-zahrada](https://kdbarikadniku.cz/komunitni-zahrada)

**Strašnice
Vilová I Miluška**

[mapko.cz/720054
-komunitni-zahrada
-miluska](https://mapko.cz/720054-komunitni-zahrada-miluska)

**Strašnice
Pod Rapidem**

[instagram.com/
/zahrada
_pod_rapidem](https://instagram.com/zahrada_pod_rapidem)

**Strašnice
Tehovská**

[facebook.com/
parciktehovska](https://facebook.com/parciktehovska)



pěstuj

Více o desítkových komunitních zahradách

I vzduch se dá čistit
– tyto rostliny z něj
filtrují nebezpečné
látky.

ROSTLINY, KTERÉ PODLE NASA ČISTÍ VZDUCH



1 dracena



2 ledviník ztepilý



3 zelenec



4 lopatkovec



5 fikus benjamínek



6 šplharnice zlatá



7 anturie / toulitka



8 dračinec vonný



9 tchynin jazyk



10 brečtan



Městská
část
Praha 10


pěstuj



PRAHA 10
ZDRAVÁ



Městská
část
Praha 10

DESATERO Z DESÍTKY

kompostování

01/10

Four recycling bins are shown stacked vertically. From top to bottom: a yellow bin, a blue bin, a green bin, and a grey bin. Each bin has a white recycling symbol on its front.

02/10

03/10

A globe showing the continents of North America, South America, and Africa. On top of the globe, there are several industrial structures, including smokestacks and factories, with smoke rising from them, symbolizing environmental pollution and the impact of industry on the planet.

04/10

A collection of various food items including vegetables, fruits, grains, and dairy products. The items are arranged in a scattered manner on a light green background. The items include: a bunch of green leafy vegetables, a head of green lettuce, a red tomato, a bunch of green herbs, a whole corn cob, a small yellow bowl with a green leaf, a carrot, a brown egg carton, a red mushroom, a slice of watermelon, a bunch of yellow bananas, a bunch of green grass, a cracked egg, a red tomato, a small yellow bowl with a green leaf, a brown paper bag with a green leaf, a pile of dark brown soil with a metal fork, and a small yellow bowl with a green leaf.

PRAHA 10 BEZ ODPADU

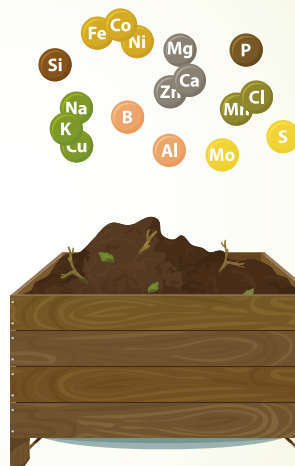
Jak naložit
s vermikompostem?
I to jsme pro vás
zjistili.

Víte, že...

... 61,5 % lidí, kteří třídí bioodpad, ho **kompostují** v zahradním kompostéru?

11 % používá tzv. kompostejner, tedy hnědou popelnici, 9,19 % krmí bioodpadem žížaly ve venkovním a 7,38 % v interiérovém vermikompostéru.

3,76 % dotázaných kompostuje komunitně, tedy společně se sousedy.

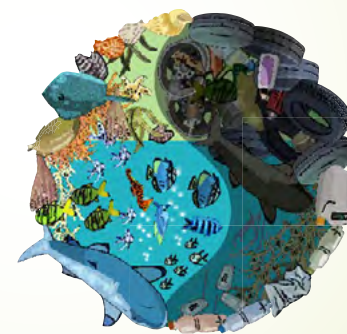


05/10

Víte, že...

... hlavní důvod, **proč se lidé do třídění a kompostování bioodpadu nepouštějí**, je ten, že „nemají kam umístit kompostér“? Jde většinou o obyvatele měst, kteří žijí v bytě bez zahrady.

I ve městě ale existuje **několik účinných způsobů**, jak si s bioodpadem vyprodukovaným v domácnosti poradit.



06/10

Víte, že...

... jako vlastník nemovitosti, sdružení vlastníků jednotek (SVJ) nebo bytové družstvo si můžete objednat hnědou popelnici, tzv. **kompostejner**? www.ave.cz/cs/svoz-bioodpadu-v-praze



Od klasické popelnice se konstrukčně liší – je vybavený větracími otvory zajišťujícími cirkulaci vzduchu a odvádění vlhkosti. Na dně je umístěná mřížka oddělující pevnou část bioodpadu od kapalné složky, takže se daří eliminovat zápach a případný výskyt larev, snižuje se celková hmotnost odpadu a skladovaný materiál se udržuje v dobré kondici pro další kompostování.

Bioodpad se v Praze sváží celoročně i sezónně a jeho svoz funguje v podobném režimu jako svoz odpadu komunálního. Jeho jedinou nevýhodou je, že si vaše záhony a květníky hotového kompostu moc neužijí.

Víte, že...

... **interiérový vermikompostér**, který zpracovává bioodpad za pomoci kalifornských žížal, si po tříměsíčním rozjezdu poradí s veškerým organickým materiálem, který vyprodukuje kuchyň průměrné čtyřčlenné domácnosti?

Vermikompostér si **můžete sami vyrobit** a třeba přitom ještě zrecyklovat kbelíky od barvy (primalex.cz/vymalovano/3-Vermikomposter) nebo si ho koupit včetně startovací násady kalifornských žížal (ekonakup.cz/vermikompostery).

Žížaly můžete také ulovit od úspěšných chovatelů na mapko.cz.



07/10

08/10

DESATERO Z DESÍTKY kompostování



EKODOMOV

Víte, že...



... v domácím vermikompostéru vyrobíte už po třech měsících provozu **vermikompost**, který se při průchodu trávicím traktem žížal obohatil a je složený z unikátní kombinace enzymů, huminových kyselin, minerálních látek a růstových hormonů?

K dispozici máte také kouzelnou tekutinu zvanou **žížalí čaj**, která se shromažďuje v jímcě vermikompostéru.

Když vaše rostliny tohle tekuté hnojivo jednou ochutnají, už nebudou chtít jinak. Zesílí, rozrostou se a rozplodí a budou odolnější proti suchu, chorobám, plísním i škůdcům. Po zředění vodou v poměru 1:1, 1:9 nebo 1:10 (zdroje se liší) můžete rostliny postříkovat nebo zalévat, v obou případech jsou pro ně živiny využitelné.



09/10

DESATERO Z DESÍTKY kompostování



EKODOMOV

Pokud...



... bydlíte v Praze 10 a **chcete začít kompostovat se sousedy**, máte štěstí! Můžete se přidat ke komunitnímu kompostování, které městská část dlouhodobě podporuje.

Právě teď ve spolupráci s neziskovkou Ekodomov (ekodomov.cz) mapujeme přesné rozmístění, stav, funkčnost a kapacitu komunitních kompostérů na Praze 10. Souhrn komunitních kompostérů najdete na verejneprostory.cz/odpady-a-pece-o-vp/bioodpad/komunitni-kompostovani.

Případné nové zájemce rádi propojíme se správci komunitních kompostérů v blízkosti bydliště. Stačí se ozvat na adam.slegl@ekodomov.cz nebo na bezodpadu@praha10.cz.

10/10



pěstuj

PRAHA IO
BEZ
ODPADU

bonusy

PRAHA IO BEZ ODPADU

Vyzkoušejte si svoje znalosti v našich online kvízech na https://bit.ly/Odpadovy_kviz1 nebo https://bit.ly/Odpadovy_kviz_2



bonusy

PRAHA IO
BEZ
ODPADU

Zahrajte si únikovku
s tématikou odpadů.
Na [https://bit.ly/
odpadova_unikovka](https://bit.ly/odpadova_unikovka)

DUBEN
BEZ
ODPADŮ



Městská
část
Praha 10

Odpadová únikovka!



bonusy

Prolom kód!



PRAHA 10 BEZ ODPADU

Některé výrazy
z odpadového
hospodářství jsou
stále tak trochu
záhada. Co znamená
permakultura?

DUBEN BEZ ODPADŮ



slovníček

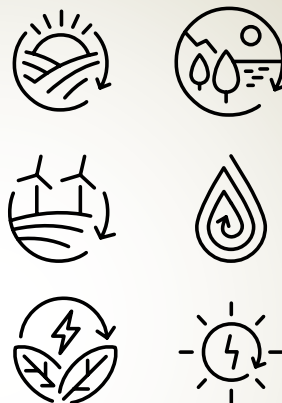
Kompostejner je
(většinou) hnědá nádoba
speciálně upravena pro
vkládání bioodpadu.
Je vybaven
provzdušňovacími otvory,
které zabraňují hnití
bioodpadu.

Na rozdíl od kompostéru
slouží jen k dočasnému
uložení organického
materiálu před jeho
odvozem do kompostárny.



kompostejner

Obnovitelné zdroje –
takové zdroje energie,
které se v lidském
časovém měřítku
přirozeně obnovují,
patří mezi ně uhlíkové
neutrální zdroje, jako
jsou sluneční záření,
vítr, déšť, příliv, vlny
a geotermální teplo.



obnovitelné zdroje

Církulární ekonomika je
koncept produkce, jenž
je v souladu s ochranou
životního prostředí při
zajištění kvality lidského
života.

Podstatou tohoto
mechanismu je oběhové
hospodářství, kdy
nedochází ke vzniku
odpadu, ale všechny
suroviny jsou využity
v rámci uzavřeného
koloběhu výroby.
A zbytkový odpad je
v maximální míře využit.



církulární ekonomika

Komunální odpad
je veškerý odpad
vznikající při činnosti
fyzických osob na
území obce.

Pod pojem
zahrnujeme tříděné
složky odpadu,
objemný, nebezpečný,
biologicky rozložitelný
a směsný (zbytkový/
nevytříděný) odpad.



komunální odpad

Permakultura je koncepce
přístupu k zemědělství,
přírodě a životnímu prostředí
obecně usilující o regeneraci
přírodních zdrojů.

Permakulturní hospodaření
lze uplatňovat i na domácích
zahradkách. Základním
principem je upustit zcela
od používání chemických
prostředků a usilovat
o přírodní rovnováhu,
např. přilákáním živočišných
opylovačů.



permakultura

PRAHA 10 BEZ ODPADU

A co znamená
upcyklace nebo
zónování pozemku?

Reuse neboli znovupoužití je princip oběhového hospodářství, který vede ke snižování produkce odpadu tím, že se prodlužuje životnost starých věcí jejich opravou nebo darováním, aby byly ještě dále použity.

Typickým příkladem jsou také vratné obaly, např. zálohované láhve, které se použijí několikrát.

Swap je výměna užitečné věci mezi dvěma osobami, na dobročinném bazaru apod.



reuse & swap

Recyklace vs třídění, jak se tyto pojmy liší?

Pokud vložíme odpad do k tomu určené nádoby, pak jej třídíme.

Když se tento odpad po zpracování využije při výrobě jako vstupní surovina, pak byl recyklován.



třídění vs recyklace

Upcyklace je proces přeměňování odpadového materiálu nebo nepotřebných věcí v nové funkční produkty. Ty dostanou svou druhou šanci. Kupříkladu ze starých palet se vyrobí zahradní nábytek či z elektro součástek šperky.



upcyklace

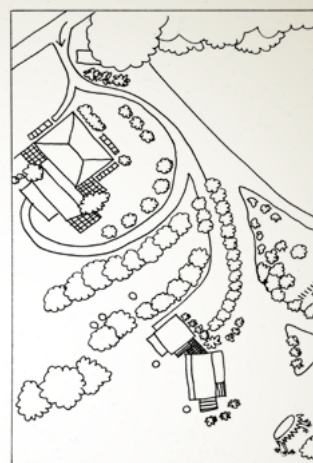
Vermikompostování je způsob kompostování využitím žížal, které zajistí rozklad rostlinných zbytků na organické hnojivo.

Je vhodné i pro toho, kdo nemá vlastní zahrádku. Vermikompostér lze umístit na balkon, chodbu, do garáže nebo jako designový prvek i přímo v bytě.



vermikompostování

Zónování pozemku je způsob rozdělení a údržby zahrady v souladu s přírodními zákonitostmi, aby byla zároveň funkční a komfortní. A to jak pro svého uživatele, tak také pro další organismy dle principu pestré druhové rozmanitosti žádoucích rostlin a živočichů.



zónování pozemku

DUBEN BEZ ODPADŮ



slovníček
2021 © MČ Praha 10



bonusy

Chcete se dozvědět
o odpadech více?
Přinášíme knižní tipy.

KNIHY O BEZ ODPADU

DESATERO
Z DESÍTKY

IO
XXXV

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**
Doplňěk



Christoph Schulz
STOP DOBĚ PLASTOVÉ!
GRADA



Jitka Rákosníková
RECYKLOVANÁ KUCHAŘKA
Smartpress

Alex Frith
CO SE DĚJE S ODPADEM
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

bonusy



Městská
část
Praha 10



PRAHA IO
ZELENÁ

na kampani městské části Praha 10 se dále podíleli

Veronika Bernard
instagram.com/_weef_

Dagmar Bočková
*AVE Pražské
komunální služby*

Veronika Doubnerová
Pražský inovační institut

Vlastislav Kotrč
*Ministerstvo
životního prostředí*

Iva Linhartová
místní spolek Bubahof

David Podrábský
Domůbezobalu

Petra Strouhalová
Magistrát hl. m. Prahy

Adam Šlégl
Ekodomov

děkujeme!

Milé čtenářky, vážení čtenáři,

na konec vždy patří poděkování. V tomto případě srdečné poděkování všem, kteří s námi šli do kampaně Duben bez odpadů. Jejich výčet najdete na této straně, a my zcela záměrně neuvádíme pouze instituce, jež kolegové reprezentují, ale také jejich jména.

Ano, materiály jsme kompletně zpracovali ve vlastní radniční kuchyni. Bez vědomostí, zajímavých postřehů a hlavně vstřícnosti těchto expertů by ovšem byl výsledný pokrm chudší o celou řadu důležitých ingrediencí. To nejdůležitější jsme se vám snažili předat na dvou online fórech, která jsme živě přenášeli na Facebooku naší městské části a tamtéž jsou k dohledání. Mám obrovskou radost z toho, jak ochotně se jich zmínění odborníci zúčastnili. A že nechyběly ani zástupkyně z řad našich aktivních sousedek z Desítky.

Děkuji!

Název naší iniciativy #dubenbezodpadu je samozřejmě nadsázka – zcela bez odpadů žít nejde. Na snižování jeho produkce ale nepřestávejme pracovat!

Milan Maršálek,
předseda Výboru MČ Praha 10 pro životní prostředí a infrastrukturu



PRAHA 10 BEZ ODPADU

Vydala MČ Praha 10 jako shrnující materiál ke kampani **#dubenbezodpadu** v roce 2021

Jana Komrsková, místostarostka MČ Praha 10 pro oblast životního prostředí
Milan Maršálek, předseda Výboru pro životní prostředí a infrastrukturu ZMČ P10
Martin Pecánek, vedoucí Odboru životního prostředí MČ Praha 10
Roman Kaštovský, vedoucí referátu čistoty a pracovník ekoosvěty MČ Praha 10
Anna Březinová a Jan Hamrník, Tiskové oddělení MČ Praha 10
Tomáš Janík, koordinátor procesů udržitelného rozvoje, Kancelář starostky MČ Praha 10
Iva Hájková a Šimona Huitric, oddělení strategického rozvoje a participace MČ Praha 10

Editace a korektura:

Jitka Parbusová a Marcel Pencák, Tiskové oddělení MČ Praha 10

Grafika:

Lenka Vaculová, Tiskové oddělení MČ Praha 10

Foto a obrazové materiály:

Archiv MČ Praha 10, Adobe Stock

Vydáno pouze v elektronické verzi z důvodu šetrné spotřeby papíru.
V případě potřeby vytiskněte na recyklovaný papír. Děkujeme.



Městská
část
Praha 10