

Arnika je česká nezisková organizace, která spojuje lidi usilující o lepší životní prostředí. Věříme, že přírodní bohatství není pouze darem, ale také závazkem uchovat jej do budoucna. **Podpořte prosím naše aktivity například darem 500 korun a pomozte nám hlídat čistotu řek bez jedovatých látek.** Číslo našeho účtu je 290 011 7959 / 2010. Bud'te těmi, kdo s námi vytváří poptávku po čistých výrobcích bez chemických látek. Děkujeme Vám za podporu.

www.arnika.org

Ministerstvo životního prostředí

fond pro NNO | NROS | nadace partnerství | eea grants

Podpořeno Ministerstvem životního prostředí ČR a grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci EHP fondů (www.fondnno.cz a www.eeagrants.cz). Nemusí vyjadřovat stanoviska dárců.

Jednu kohoutkovou, prosím

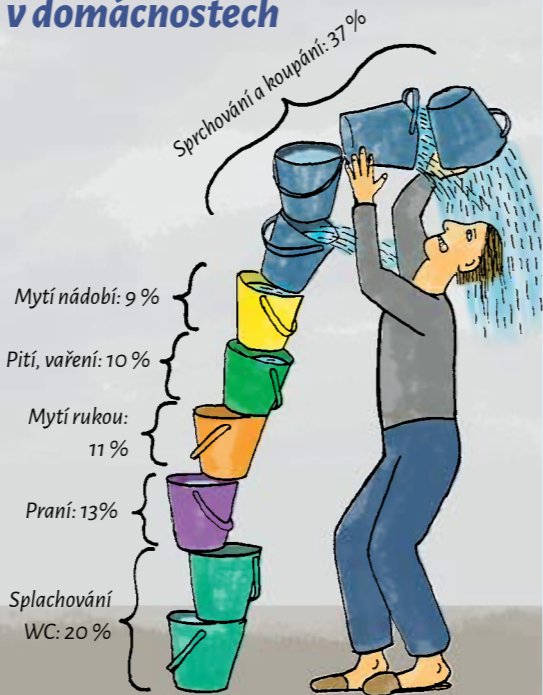
Česká republika má jednu z nejkvalitnějších vodovodních sítí. Kvalita vody v ní je vodárnami kontrolována zhruba 3× týdně. Přitom na balenou vodu v PET lahvích se na celém světě spotřebuje 1,5 milionu tun plastu každý rok.

- **Omezením nákupu nápojů** v nevratných PET obalech snížíme množství vody potřebné na jejich výrobu.

- **Voda z kohoutku je stále po ruce.** Připravíme z ní lahodné nápoje, například vodu s citrónem či mátou nebo domácí sodovku.



Spotřeba vody v domácnostech



Dešťová voda je dobrá

Voda na Zemi se stává nedostatkovou. Proto je dobré vodu v krajině zadržovat. Dešťová voda může nahradit až 50 % spotřeby pitné vody v domácnosti. Vymýšlejí se tedy nová stavební řešení, jak dešťovou vodu sbírat a skladovat.

- Pro zalévání zahrady nebo trávníku zachycujeme dešťovou vodu **do sudu**. Můžeme ji využít i v domě pro květiny.
- Dešťová voda se dá využít i **pro splachování WC a praní** – mysleme na to při stavbě domu nebo stavebních úpravách.



Pro miminka jako v bavlnce

Látkové pleny nás vyjdou i při jejich častém praní levněji a šetrněji pro životní prostředí, než ty jednorázové (z nich 1 dítě zanechá až 1 000 kg odpadu). Používáním látkových plen spotřebujeme až 50 krát méně surovin než při jednorázových. I při praní plen a prádla obecně je důležité myslet na to, s čím a jak pereme.

- Pereme v ekologickém pracím prášku a **nepoužíváme aviváže** (snižují savost).
- **Omezíme dávkování.** Výrobci často předepisují větší dávky než je u normálně znečištěného prádla třeba.
- **Moderní pračky** mají daleko nižší spotřebu vody.



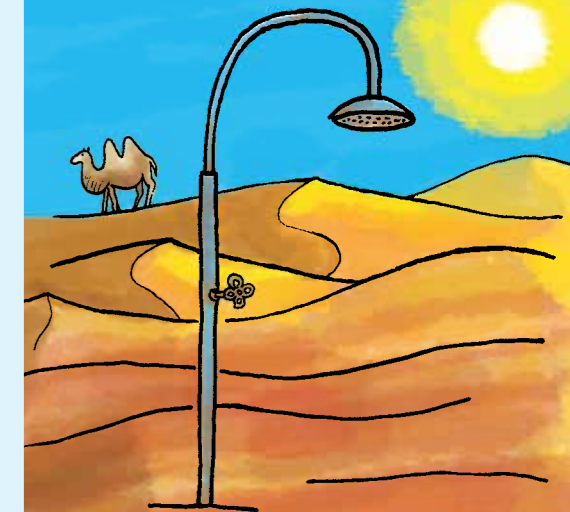
Krásní díky vodě

Běžný kosmetický přípravek se skládá z desítek chemických látek. Některé z nich mohou neblaze působit na naše zdraví a zdraví našich dětí, a to i těch nenarozených.

- Používáme **přírodní kosmetiku**. Vyhnete se tak mnohým přísadám, které jsou vyrobeny z ropných produktů a působí negativně na zdraví. Zvláště pozor na parabeny, ftaláty či triclosan.
- **Méně je někdy více**, to platí hlavně pro děti.
- **Silně parfémované, antibakteriální** přípravky mají častěji negativní účinky na naše zdraví.

VODA NAD ZLATO

Jak šetřit vodu i sebe

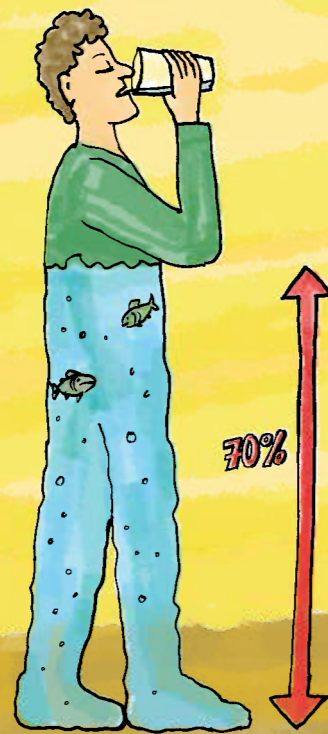


Bez vody to nejde

Voda je zdroj života. Vždyť my sami jsme až ze 70 procent z vody. A chceme-li být zdraví my i naše děti, je nutné, aby byla zdravá i voda.

Každý z nás denně spotřebuje minimálně 20 až 50 litrů vody pro naplnění svých základních životních potřeb. V roce 2014 byla průměrná denní spotřeba vody v Praze 106 litrů na osobu, v ostatních krajích o něco méně. Další voda je potřeba pro výrobu jídla, nápojů a jiných věcí, které denně používáme.

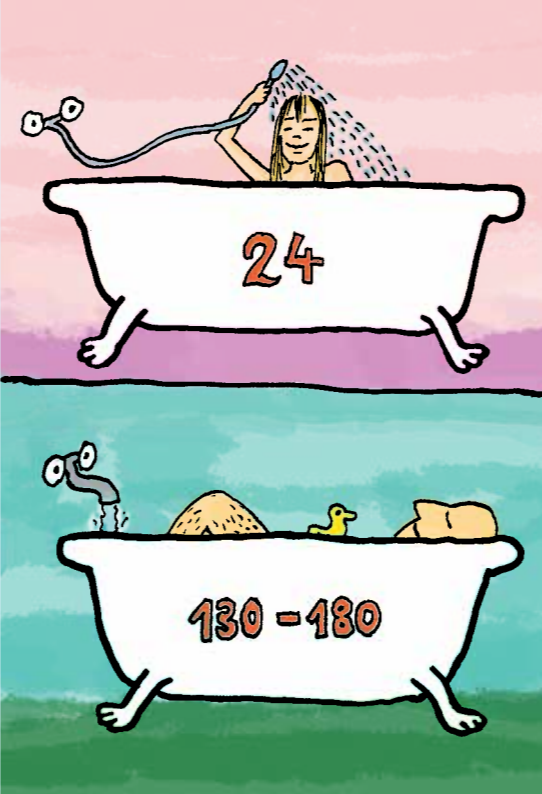
Naučme se s vodou správně hospodařit a dbát na to, aby byla co nejčistší. Možností máme hodně, stačí udělat první krok.



Na vodu s rozumem

Nejvíce pitné vody spotřebujeme při koupání, sprchování a splachování WC. Přitom na krátké sprchování stačí 24 l vody, plná vana spotřebuje 130–180 l.

- **Perlátory** na kohoutcích v kuchyni a sprše dokáží uspořit až 40% vody.
- Používáním zařízení pro **dvojitý splachování** na záchodech ušetříme pokaždé 3–4 l vody.
- Máme-li starší záchod, můžeme do nádržky **vložit PET lahev** s vodou, zmenší se tak objem vody při spláchnutí, nebo nainstalujeme stop tlačítko.
- Máme-li myčku, zapínáme ji jen **zcela naplněnou**.
- Při čištění zubů, holení nebo umývání nádobí stačí, když voda teče při **namáčení a oplachování**.



Co do vody vylijeme, to si vypijeme

Spláchnutím do záchodu či vylitím do umyvadla se chemických látek nezbavíme – čistírnou odpadních vod je všechny nezachytí, a dostávají se tak do našeho životního prostředí a někdy i zpátky k nám na stůl.

- Nádoby se zbytky barev, laků, ředidel, hnojiv a dalších látek dáváme do sběrných dvorů jako **nebezpečný odpad**.
- Vybíráme si přednostně **barvy ředitelné vodou**.
- Větší množství **kuchyňského oleje** v kanalizaci způsobuje problémy. Proto se sbírá do PET lahví a odevzdává se do sběrného dvora.
- Do odpadu nepatří ani **léky** – prošlé nebo zbylé odevzdáváme v lékárně.



Čistota půl zdraví, ale ne za každou cenu

V běžných čisticích prostředcích je řada chemických látek, které při denním používání způsobují víc škody než užitku. Ty na bázi chloru přispívají k oslabení imunity a vzniku alergií. Přitom přírodě blízké prostředky jsou pro dezinfekci domácnosti stejně účinné.

- Používáme **méně saponátů a čisticích prostředků**. Vybíráme ty, které jsou příznivější pro životní prostředí.
- Pro odstraňování vodního kamene nebo ucpaného odpadu použijeme **ocet, sůl** nebo **jedlou sodu**.
- **Antibakteriální a dezinfekční prostředky** mají svůj smysl například v bazénech nebo nemocnicích. V domácnostech je užívejte jen na doporučení lékaře.

