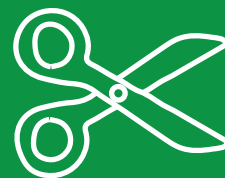


Uštedimo

planet!



Priručnik

za održivu potrošnju

This publication was produced with the financial support of the European Commission as part of the KA 2 Erasmus+ adult education program and project "Towards communities of Reuse practices". It reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union

Draga čitateljice, dragi čitatelju,

istina je da odgovornost za pronalaženje rješenja za **klimatsku krizu** i **opću krizu zagađenja okoliša** nije na **pojedincima** ili čak **lokalnim zajednicama**, već prvenstveno na **donositeljima odluka** na **međunarodnoj** i **nacionalnoj** razini (na što bismo kao građani i aktivisti trebali svim snagama utjecati). Međutim, svatko od nas, svejedno, može mnogo toga učiniti kako bismo smanjili svoj utjecaj na okoliš. Ovaj **priručnik** istražuje što možemo promijeniti u svom načinu života kako bismo se **oduprli ustaljenim praksama konzumerizma** i **odabrali održivost**.

Pitaš se tko smo mi?

Mi smo **aktivisti i aktivistkinje** iz triju organizacija, iz **Hrvatske, Grčke i Srbije**, s višegodišnjim iskustvom u promicanju **ponovne uporabe i održive potrošnje**. Ne želimo držati prodike; naglasak je na razmjeni iskustava i uvida koji će te ohrabriti da samostalno ostvariš promjene.

Ovaj priručnik namijenjen je svima koji već sada svojim djelovanjem žele doprinijeti ponovnoj uporabi i smanjenju nepotrebne potrošnje: **aktivistima, zajednicama koje žele istraživati ove prakse i pojedincima koji žele steći nove vještine i dijeliti ih s drugima**.

Pisan je uglavnom u muškom rodu radi jednostavnosti čitanja teksta, ali sav **sadržaj se jednako odnosi na sve rodove**.

Posvećujemo priručnik svima onima koji su u raznim segmentima svakodnevnog života već postali **majstori ponovne uporabe i učinkovite uporabe resursa** – u posljednje vrijeme ili odavno, iz aktivističkog poriva ili iz nužde, znajući da time pridonose dobrobiti ljudi i planeta ili ne.

Tvoje sudjelovanje ključno je za uspješnost i opstanak ovog pokreta!

Kako se služiti ovim priručnikom?

Vrijeme je da počnemo govoriti o tome **zašto je recikliranje važno, ali nije dovoljno**. Vrijeme je da **razotkrijemo mitove, istražimo alternative** i shvatimo kakav utjecaj ostvarujemo kad odbacimo jednokratna rješenja te doista ozbiljno shvatimo učinkovitu uporabu resursa i ponovnu uporabu. Ne želimo nikome nabijati krivnju. Želimo te potaknuti da **donosiš odluke na temelju dokaza i u skladu sa svojim vrijednostima**.

Ovaj je priručnik strukturiran tako da **propitkuje ustaljena vjerovanja, promiče svijest o okolišu i educira**. Svaki je mjesec posvećen određenoj temi ponovne uporabe i održive potrošnje. U drugom dijelu možeš pronaći **kalendar izazova** za **uvođenje novih zelenih praksi u svoj život**. Ne brini. Ovi izazovi služe tomu da te nježno potaknu na razmišljanje, a ne preoptereće. Osmišljeni su tako da ti omoguće sveobuhvatno razumijevanje održivog načina života.

Zašto ti treba biti stalo?

Onima koji tvrde da **veliki okolišni problemi u kojima se nalazi naš planet zahtijevaju veće sistavne promjene** i rješenja velikih razmjera možemo reći: **dakako, slažemo se s vama!** Klimatska kriza, kriza otpada i potreba za prelaskom na kružnu ekonomiju sve češća su tema, no ponekad se čine kao puke poštapalice koje ne vode do stvarnih promjena. Međutim, **tvoj osobni doprinos sprječavanju otpada, očuvanju resursa i održivoj potrošnji sve je samo ne beznačajan**. Dapače, imaš moć stvarati pozitivne promjene, utjecati na svoju okolinu i postavljati temelje za održiviju budućnost.

Zato je cilj ove publikacije **pružiti znanje, podijeliti ideje i predložiti izazove** koji će ti omogućiti da se uvjeriš koliko može postići samo jedna osoba. Svaki mjesec u ovom priručniku otvara priliku da se pozabaviš temama poput kupovine bez otpada i razmjene odjeće – prilazeći svakim izazovom bliže suprotstavljanju neodrživom sustavu, u korist okoliša, društva i gospodarstva. **Poanta nije postići savršenstvo, već opipljiv utjecaj i doprinos sustavnim promjenama**.



Siječanj

4 tjedna Zero Waste izazova

Koliko se puta dogodilo da obećaš ostvariti realistične ili ne baš realistične „novogodišnje odluke“, a pritom opterećuješ sebe (i svoje pratitelje na društvenim mrežama) ciljevima, uspoređivanjem i nametnutim konzumerističkim pritiskom? Opusti se, ne predlažemo da ponavljaš stare pogreške.

Umjesto toga, što kažeš na **manje zahtjevan i zahvalniji izazov**? Koji je dobar za ljude i planet te prilagođen tvojem načinu života? Stara talijanska poslovice kaže: „**Ako ne učiniš ili napraviš nešto na početku godine, vjerojatno to nećeš učiniti ni u ostatku.**“ Kad to načelo primijenimo na otpad, to zvuči sjajno.

Zato je ovo tvoj zero waste izazov u trajanju od četiri tjedna!

1. tjedan

Prati svoj otpad: Tijekom ovog izazova tvoj je cilj uvidjeti kakvu vrstu otpada stvaraš svaki dan. Zadrži ambalažu svakog artikla sa svojeg popisa za kupnju, bez obzira može li se reciklirati ili ne. Na kraju tjedna sortiraj svoj ambalažni otpad. **Može li se reciklirati? Može li se ponovno upotrijebiti (npr. staklenke)? Ako se ne može reciklirati – hoće li završiti u preostalom/miješanom otpadu?** Prema tome možeš postaviti svoje ciljeve za smanjenje preostalog otpada. Pri sastavljanju idućeg popisa za kupnju **pokušaj zamijeniti artikle koji su pakirani u ambalažu koja šteti okolišu onima koji su pakirani u prihvatljivije alternative.** Postupno ćeš primijetiti da svakim odlaskom u kupnju stvaraš sve manje otpada.

Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Pridodaj tome sve neplanirane kupovine pa promisli i o svojstvima tih artikala u pogledu gospodarenja otpadom. Iznenadit će te koliko je jednostavno prepoznati artikle koji su štetni za okoliš jednom kad počneš obraćati pažnju.

2. tjedan

Mapiraj lokacije: Koje namirnice ili druge zapakirane artikle obično kupuješ, a koji bi se **moгли kupiti u rinfuzi ili bez ambalaže?** Koje trgovine ili štandovi nude artikle bez ambalaže u tvom području?

Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Ako ne postoje trgovine koje nude proizvode bez ambalaže, **popričaj s lokalnim prodavačima** i provjeri **možeš li početi donositi vlastitu ambalažu** za određene artikle.

3. tjedan

Podijeli svoja saznanja s drugima: Jednom kad otkriješ lokacije pogodne za zero waste kupnju, bilo bi šteta ne reći ti i drugima! S pomoću online karata **napravi zero waste kartu** svojeg grada ili kvarta.

Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Nemoj zaboraviti zabilježiti koje je vrste ambalaže (vrećice za živežne namirnice, staklene tegle, kutije za jaja, boce i drugo) potrebno ponijeti od kuće. Ne treba otkrivati toplu vodu! Ne toliko davno **bilo je uobičajeno kupovati namirnice bez ambalaže, primjerice u staklenim teglama ili vrećama za namirnice koje bi ljudi obično ponijeli od kuće ili bi kupovali u rinfuzi.** Osim voća i povrća, mahunarki, tjestenine, riže i keksa, u rinfuzi su se prodavali i razni drugi prehrambeni proizvodi.

4. tjedan

Mijenjanje navika: Započni s malim promjenama i velikim idejama. Što možeš isplanirati/učiniti drugačije idući mjesec? A što misliš o ostatku godine? Ako si iznova postavljaš izazove, ponavljaš proces svakih nekoliko mjeseci ili dodaješ artikle svojem popisu artikala koje želiš zamijeniti, nećeš samo početi živjeti sve održivije nego ćeš si i **smanjiti troškove jer kupnja bez ambalaže može biti i puno jeftinija!**



Veljača

uređaji, ljudi i planet

Sve veća brzina kojom mijenjamo stare električne i elektroničke uređaje novima povezana je s velikom okolišnom i društvenom štetom, pogotovo u zemljama u kojima se crpi većina resursa potrebnih za njihovu proizvodnju, gdje se najčešće sastavljaju i gdje vrlo često završavaju kao otpad. To su ujedno i zemlje najpogođenije klimatskom krizom. Njihova proizvodnja zahtijeva rijetke i neobnovljive minerale te oni često sadrže štetne tvari.

Istraživanja javnog mnijenja pokazuju da europski potrošači većinom smatraju da novi električni i elektronički uređaji ne traju jednako dugo kao prije te žele proizvode koji traju dulje i koje je lakše popraviti. Europska unija pokušava taj problem ublažiti izradom zakona koji bi trebali osigurati da se proizvodi stavljeni na tržište mogu popraviti i da imaju dug vijek trajanja. Dok nestrpljivo iščekujemo da ti zakoni zažive, puno toga možemo učiniti sada, od odbijanja proizvoda koji nam nisu potrebni do pažljivog odabira onih koji jesu i popravljivanja umjesto bacanja.

Što mogu učiniti kao potrošač/vlasnik proizvoda?

1. korak – je li mi to doista potrebno?

Često smo u iskušenju kupiti nove uređaje koji nam zapravo ne trebaju. Zato prije nego što kupiš blještavi novi televizor, robotski usisavač, bežičnu bušilicu ili još jedan tablet ili laptop, zapitaj se: je li mi to doista potrebno i koliko ću to dugo moći upotrebljavati?

2. korak – ako mi stvarno treba proizvod, koji da odaberem?

Odabir proizvoda koji se mogu popraviti i koji dugo traju velika je stvar, ali nije uvijek jednostavan. Mogućnost popravka i dugotrajnost često podrazumijeva višu cijenu i iako kvalitetniji proizvodi često omogućuju uštedu novca (jer mogu nadživjeti nekoliko generacija vrlo jeftinih proizvoda), viša cijena sama po sebi ne jamči nužno visoku kvalitetu ili mogućnost popravka. Zato provedi malo istraživanje prije kupovine – potraži recenzije i tehničke specifikacije na internetu te nemoj zaboraviti pogledati dostupnost/cijenu zamjenskih dijelova ili servisa za popravak proizvoda koji te zanima. Određena tehnička svojstva čine uređaje posebno kvarljivima. **Baterije uvijek imaju ograničen rok trajanja i najčešće su prvi dio koji se pokvari.** Posljednjih godina sve veći udio na tržištu imaju takozvani bežični uređaji (uređaji pogonjeni punjivim baterijama koje najčešće nije moguće jednostavno zamijeniti). „Bežičnost“ postaje sve češća karakteristika uređaja, čak i kad to nije presudno za njihovu svrhu. Pokušaj izbjeći takve uređaje ako nije nužno. Na primjer, **prije nego što kupiš trimmer za kosu, razmisli je li doista nužno da je „bežični“.** Ako ti treba uređaj na baterije, daj pred-

nost onima na standardne baterije (AAA, AA itd.) koje se mogu jednostavno zamijeniti (i, naravno, **upotrebljavaj punjive baterije**).

3. korak – popravak ili zamjena?

Uređaji mogu postati beskorisni čak i prije nego što prestanu raditi. Na primjer, laptopi i mobiteli koji ne podržavaju novi softver, televizori koji ne mogu dekodirati nove televizijske signale itd. Takvi uređaji mogu imati pogrešku u dizajnu zbog koje će se vrlo brzo pokvariti ili će ih biti vrlo teško popraviti (ako su takve pogreške ugrađene namjerno, to se zove „**planirana zastarjelost**“) ili pak mogu biti napravljeni toliko loše i jeftino da ih nema smisla popravljati.

Ipak, ako je moguće i nije pretjerano skupo, **popravljanje uvijek ima smisla!** Neki vrlo jednostavni uređaji, poput lampi, lustera itd., mogu se popravljati gotovo unedogled. Brojni mali uređaji – kao što su mlinci za kavu, mikseri, blenderi, pegle – mogu se popravljati godinama, čak i desetljećima (ako je riječ o kvalitetnim proizvodima). Kod velikih uređaja koji ostaju dugo uključeni i troše mnogo energije, kao što su hladnjaci, perilice rublja, perilice posuđa itd., ponekad ima smisla zamijeniti stari uređaj koji se još uvijek može popraviti novim ako se time povećava energetska učinkovitost. Međutim, to treba učiniti samo ako su energetske uštede koje će uređaj tijekom svog radnog vijeka ostvariti, zbog povećane energetske učinkovitosti, dovoljno velike da bi opravdale zamjenu (jer je i za proizvodnju novog uređaja potrebno utrošiti nemalu količinu energije). Valjanu procjenu o tome ima li zamjena uređaja iz ove kategorije smisla sa stanovišta uštede energije moguće je dati samo **od slučaja do slučaja**, uzimajući u obzir tehničke karakteristike starog i novog uređaja, ali usudili bismo se tvrditi: **ako uređaj nije stariji od 20 godina, u velikoj većini slučajeva prednost treba dati popravljivanju postojećeg.**

Ako kupuješ novi uređaj, odaberi onaj iz dovoljno visokog energetskog razreda!



Ožujak

Što dulje, to bolje!

partiji razmjene odjeće

Tekstilna i modna industrija pripadaju **najvećim zagađivačima**, kako na **lokalnoj** tako i na **globalnoj** razini. Odjeća koju nosimo svaki dan nije bezopasna za zemlju, vodu i zrak: od proizvodnje do distribucije, pranja pa sve do bacanja, **životni ciklus većine odjevnih predmeta trebao bi nas zabrinjavati.**

Zbog toga što se robne marke intenzivno oslanjaju na tekstil od **poliestera, najlona, akrila i polivinil klorida (PVC)**, procjenjuje se da će sintetička vlakna do 2030. predstavljati **73% ukupne proizvodnje vlakana**¹. Oko 60 % sintetičkih vlakana napravljeno je od fosilnih goriva i takav se materijal, jednom kad dospije na odlagalište otpada, neće razgraditi. Iako se 150 milijardi novih odjevnih predmeta stavlja na tržište svake godine, **25% uopće ne bude nošeno.** Odbačena odjeća često se šalje na Globalni Jug (zemlje nižeg ili srednjeg dohotka) gdje remeti poslovanje lokalne tekstilne i krojačke industrije. Bez skorašnjeg, radikalnog i značajnog usporavanja, **pohlepa brze mode za jeftinom odjećom** stvorit će **neodržive količine otpada i toksičnih mikrovlakana** te će **emitirati više ugljika** nego što to planet može podnijeti.

Nabavljanje odjeće koja ne pridonosi nužno uništenju okoliša, iskorištavanju radnica ili oboma istovremeno nikad nije bilo lakše i pristupačnije:

- u trgovinama rabljenom robom i na buvljacima
- na partijama razmjene odjeće, koje možeš organizirati s prijateljima, kolegama i obitelji ili ih možeš podići na višu razinu i organizirati razmjene u zajednici – također u izdanjima za određene (ranjive) skupine: LGBTIQ+ zajednicu, izbjeglice, preživjele u katastrofama itd.
- redizajniranjem stare/rabljene/istrošene odjeće s pomoću nekog od brojnih vodiča koji se mogu pronaći na internetu
- ili jednostavno rješavanjem viškova i smanjenjem količine i vrste odjevnih predmeta u našim garderobama.

Promjena navika omogućuje uštedu, a i iz drugih razloga može biti zabavna i korisna.

Za početak, utjecaj svojeg ormara na okoliš možeš smanjiti donošenjem odluka i postavljanjem ciljeva:

- ✔ prestankom kupovanja nove odjeće tijekom jedne sezone
- ✔ nošenjem rabljenih kombinacija za posebne prigode
- ✔ pozivanjem prijatelja i obitelji na parti razmjene odjeće u svom domu ili u parku
- ✔ prestankom kupovanja nove odjeće do određenog dana, tjedna, mjeseca.

Fosilna goriva su tvari koje sadrže ugljikovodike, poput ugljena, nafte i fosilnog plina. Formiraju se u Zemljinoj kori od ostataka mrtvih biljaka i životinja, odakle se vade i spaljuju kao gorivo. Osim što se tako ispuštaju staklenički plinovi koji zagrijevaju planet, spaljivanjem fosilnih goriva nastaje i lokalno zagađenje koje povećava rizik od smrti zbog moždanog udara, bolesti srca, raka pluća i bolesti dišnih puteva.



Travanj

upcycling i prenamjena

Upcycling ili ponovna uporaba modificiranjem „starih“ proizvoda udiše im novi život i pretvara ih u „nove“ predmete. Drugim riječima, **upcycling je ponovna prilagodba starih materijala ili predmeta** kojom im se na **kreativan način** daje **nova svrha te produljuje rok trajanja**.

Premda postoji bezbroj predmeta koji se tako mogu prenamijeniti, **odjeća i oprema za kućanstvo** najčešći su predmeti koji se prenamjenjuju.

Ako si barem jednom posjetila/posjetio urbani vrt, sigurno ti je bilo zanimljivo vidjeti sljedeće:

- ✔ stare automobilske gume prenamijenjene u posude za sadnju biljaka
- ✔ stare cipele koje su postale tegle za biljke
- ✔ klupe koje su nekoć bile palete za prijenos tereta.

Svi imamo nekog prijatelja ili tetu koja se bavi upcyclingom i koja može provesti sate pokazujući svoje najnovije uratke. Upcycling nije samo koristan za okoliš, već je i zabavan te može potaknuti našu **kreativnost i izričaj** dok istovremeno **razmjenjujemo vještine i znanja** s drugima.

Upcycling je također način na koji se može **izraziti nezadovoljstvo** s trenutnim stanjem **društva i okoliša**. Stavljajući nekog proizvoda na tržište prethodi cijeli niz događaja, a neke od njih sigurno već možeš naslutiti. Od **pribavljanja sirovina** kao što su celuloza, ugljen i prirodni plin, potrebnih da bi se proizveo materijal kao što je plastika; **preko energije** potrebne za dobivanje samog proizvoda i goriva koje je potrebno da ga se preveze; do **različitih oblika potrošnje** koji se odvijaju u trgovačkim centrima, trgovinama i internetskim trgovinama – put proizvoda do naših domova sve je samo ne bezazlen. Vrlo često takvi proizvodi uopće **nisu nužni** za ispunjenje naših osnovnih potreba.

Pored cijene koju za to plaća okoliš, ne smijemo zaboraviti da je plaćaju i ljudi. Radnice i radnici koji proizvode takve proizvode često **rade u lošim uvjetima** i **primaju nisku plaću**. Razmjeri tih problema protežu se od **iskorištavanja radništva** do **stvarnog ropstva**, pri čemu do toga ne dolazi samo u udaljenim zemljama, nego i u našoj.

Ako želiš započeti s upcyclingom, dostupan ti je velik broj resursa. Razni internetski izvori sadrže **vodiče** i **inspirativne fotografije** prenamjene svih vrsta predmeta, od odjeće i namještaja pa sve do umjetničkih djela napravljenih od otpadaka.

Osim toga, ako se samo osvrneš oko sebe, sigurno ćeš primijetiti velik broj predmeta koji se više ne koriste, a možeš ih pretvoriti u nešto drugo uz pomoć malo mašte i odgovarajućeg alata.

Šivaća mašina nije obavezna, ali zasigurno će ti pomoći u tvojoj „uradi sam“ avanturi. **Nabavi alat, prikupe stare predmete i neka upcycling počne!**



Svibanj

menstrualni proizvodi bez toksina i plastike protiv menstrualnog siromaštva

Pola svjetske populacije menstruira jedan dio svog života, no menstruacija je i dalje tabu tema koja u razgovoru zna izazvati **nelagodu** ili **sram**.

Ne samo da **ne govorimo o menstruaciji**, nego **još manje govorimo o menstrualnim proizvodima** i o tome **od čega su napravljeni**. To povećava **tajnovitost** kojom je obavijena tema **menstruacije** i bilo što povezano s njom dok velike **multinacionalne kompanije** istovremeno **plasiraju jednokratne proizvode** na tržište, produbljujući **trend srama i stigme** na temu menstruacije skupim reklamama.

Kod **reklama za menstrualne proizvode** problematično je to što su često **jedini prihvatljiv javni sadržaj** povezan s menstruacijom. One su često **obmanjujuće**, u njima su prisutne **štetne generalizacije**, a neke važne teme se sustavno izbjegava spominjati. Posljedično, kompanije koje proizvode takve reklame drastično utječu na javno mnijenje o menstruaciji. Važno je upamtiti da je kompanijama prvenstveno stalo do **profita**, a ne našeg **zdravlja** – zato se ne daj zavarati njihovim porukama.

Koliko vas se dosad pitalo od čega su napravljeni menstrualni proizvodi te kako utječu na ljudsko tijelo i okoliš? Ako ti to dosad nije palo na pamet, bez brige, nisi jedini/jedina. **Patrijarhat** i **kapitalizam** dva su vrlo prikladna sustava za **održavanje tajnovitosti** tih tema.

Činjenice - Od čega su napravljeni menstrualni proizvodi?

- ✔ **Jednokratni menstrualni proizvodi:** konvencionalni jednokratni menstrualni proizvodi obično su **90 % napravljeni od plastike**. Polietilen je najčešća vrsta plastike koja se obično miješa s drugim materijalima raspoređenim u različitim slojevima, uključujući **izbijeljenu drvenu pulpu** i **natrijev poliakrilat**, dok je unutrašnji sloj napravljen od **polipropilena, ljepila** i raznih **mirisa**.
- ✔ **Tamponi:** jednokratni tamponi većinom se sastoje od upijajućih materijala (**više od 90 % tampona**) i tankog sloja plastike u upijajućem dijelu, **viskoze, pamuka, poliestera** ili mješavine tih vlakana koja se obično izbjeljuju. Tamponi također uključuju plastični konac napravljen od **polipropilenskih ili polietilenskih** vlakana.

Utjecaj na zdravlje

Kao što možeš vidjeti, većina popularnih jednokratnih menstrualnih proizvoda (ulošci i tamponi) i njihova ambalaža **sadrže plastiku** i druge **sintetičke materija-**

le (viskozu, ljepila, umjetne mirise) i **toksične kemikalije** (ftalate, bisfenol-A i petrokemijske aditive) – tvari **štetne za okoliš** i tvari koje **ometaju rad endokrinog sustava**, a koje se povezuju s određenim **bolestima**, kao što su bolesti **srca, neplodnost i rak**.

Što je alternativa?

Za razliku od jednokratnih proizvoda, postoje zdravije i okolišno prihvatljive opcije kao što su **višekratni menstrualni proizvodi** napravljeni od materijala poput **pamuka** i **silikona**. Najpopularnije alternative su **menstrualne čašice/diskovi**, **menstrualne gaćice** ili **pamučni ulošci**. Možeš upotrebljavati **jedan zamjenski proizvod** ili **kombinirati** više njih ovisno o tvojim **potrebama**.

Izazov: Ako menstruiraš, razmisli o tome da isprobaš višekratne menstrualne proizvode. Manje onečišćuju i **financijski su održiviji**. S druge strane, ako ti je iskustvo menstruacije strano, postani **saveznik** i **zagovornik višekratnih** proizvoda koji su **cjenovno pristupačniji** i **manje štetni** za zdravlje i okoliš.



Lipanj

višekratna ambalaža

Industrija **jednokratne ambalaze** naglo je **porasla** tijekom **20. stoljeća**. Ovakva ambalaža ima prednosti za očuvanje hrane, no **okolišni utjecaj** te **intenzivno crpljenje resursa** radi **proizvodnje** i **odlaganja ambalaže** velik je problem, a usko je povezan s **onečišćenjem plastikom** i otpadom.

Postoje brojni načini za uvođenje **ponovne uporabe ambalaže** u svakodnevne rutine. Neki od njih **jednostavna** su i **brza rješenja** koja svi možemo isprobati u svakodnevici, dok neki zahtijevaju **promjene sustava** i **poslovnih praksi** u našem okruženju. Neke činimo već godinama, a da nismo ni bili svjesni da su korisni za okoliš!

Najjednostavnije je započeti s uporabom višekratnih spremnika kako bismo spriječili stvaranje otpada:

Zašto ne upotrijebiti **višekratnu šalicu** za svoju **jutarnju kavu**? Raspitaj se u **lokalnom kafiću** mogu li natočiti tvoj najdraži napitak u **tvoju šalicu** i uživaj u piću dok pridonosiš zelenijem planetu. Neki kafići nude popust kad mušterije donesu svoje šalice!

Donesi odluku i uvijek imaj **punjivu bocu s vodom** sa sobom. Time nećeš samo **smanjiti plastični otpad** i pomoći zaštititi vodotokova, mora i živih bića, već će i tvoje piće **dulje ostati svježije** tijekom ljeta!

Zaprati naš siječanjski zero waste izazov i počni nositi **svoje spremnike** kad odlaziš u kupovinu.

Upotrijebi **iskorištenu ambalažu** za skladištenje stvari u svom domu. Primjerice, u **staklenkama** skladišti **umake, džemove**, ili čak **ostatke hrane**. Tko se ne sjeća kako su naši roditelji ili djedovi i bake nekoć u **svojim** domovima čuvali **pribor za šivanje u kutijama za kekse**?

Ipak, koliko god da su takve prakse vrijedne, da bi se značajnije utjecalo na smanjenje ambalažnog otpada potrebno je promijeniti **politike** i **propise**. Primjer toga su **sustavi povratne naknade** (engl. Deposit Return Systems – DRS) kod kojih je cijena ambalaže dodana na cijenu proizvoda, a **potrošač dobiva povrat novca** kad je **vрати u trgovinu** kako bi se **ponovno napunila** ili **reciklirala**.

U **Europi** sustavi povratne naknade postaju sve popularniji, no na **Balkanu** je to već **desetljećima** uobičajena praksa za **pivske boce**: sustavi povratne naknade već su se počeli razvijati i širiti na **nove proizvode**, najčešće **pića**, kako bi uključivala više **staklenih boca**, ali i na **plastične boce** te **alumijske limenke** različitih dimenzija.

Neovisno od sustava povratne naknade **ponovnom uporabom** se sve češće bave i privatna poduzeća: u brojnim

europskim gradovima postoje **tvrtke koje nude višekratne spremnike za dostavu** u kojima hranu **distribuiraju restorani** diljem grada (kojima se spremnike može i vratiti). Moguće ih je koristiti i **za dostave**, pri čemu **prazne spremnike preuzima dostavljač** na kućnom pragu.

Prihvatanjem **višekratne ambalaže**, biranjem tvrtki koje su zamijenile jednokratnu ambalažu višekratnom i podržavanjem sustava ponovne uporabe možemo biti **ambasadori revolucije održive kružne ekonomije**. **Koristimo višekratnu ambalažu, smanjimo potrošnju i doprinesimo svijetu s manje otpada!**

Prema Eurostatu, u 2021². godini u EU proizvedeno je otprilike 188,7 kg ambalažnog otpada po stanovniku (od 73,8 kg po stanovniku u Hrvatskoj do 246,1 kg po stanovniku u Irskoj). Kako bismo smanjili otpad i uštedjeli resurse, nužno je implementirati mjere za smanjenje potrošnje i i poticanje ponovne uporabe, poput zabrane uporabe jednokratnog posuđa za jela i pića u ugostiteljskim objektima koji uslužuju jela i pića koja se konzumiraju u prostorijama objekta.



Srpanj

život bez plastike

Prošlo je nešto više od stoljeća otkad je Leo Baekeland stvorio prvu potpuno sintetičku plastiku 1907. godine. Tada se to činilo kao velika prekretnica zbog cjenovne učinkovitosti proizvodnje plastike, ekonomskog rasta i povećanja broja radnih mjesta.

Međutim, **izdržljivost** tog materijala brzo je **dovela do njegovog gomilanja** na **odlagalištima otpada** i ubrzo se **infiltrirao** u svaki **predmet** i **živo biće** diljem Zemlje. Svaki komad plastike koji je otad proizveden i **dalje postoji** u nekom obliku.

Istraživanje objavljeno u znanstvenom časopisu Science Advances 2017³. otkrilo je da je dotad proizvedeno više od **9,1 milijarde tona plastike** otkad je počela **masovna proizvodnja sredinom 20. stoljeća**. **Velika pacifička nakupina smeća** uskovitlana je **masa plastičnih otpadaka** za koju se procjenjuje da je **triput veća od Francuske**. Plastika je svuda oko nas – u **zraku** koji udišemo i **hrani** koju jedemo.

Prosječna osoba u godinu dana konzumira **između 78 tisuća i 211 tisuća čestica mikroplastike**, pri čemu se to smatra konzervativnom procjenom⁴. Jedan od glavnih uzročnika mikroplastike **boce su za vodu i jednokratna ambalaža**. Mikroplastika se sastoji od **razgrađenog plastičnog otpada, sintetičkih vlakana** i drugih čestica plastike koje se mogu pronaći u higijenskim proizvodima, odjeći itd.

Praćenje ogromne količine mikroplastike koja zagađuje okoliš je izazovno. Godine 2021. japanski znanstvenici sa Sveučilišta Kyushu⁵ procijenili su da se u **gornjim slojevima svjetskih oceana** nalazi **24,4 trilijuna fragmenata mikroplastike** - to je jednako **30 milijardi boca vode od pola litre**, a taj broj stalno raste!

Postojano onečišćenje, ispuštanje kemikalija i iscrpljivanje resursa neki su od najvećih problema povezanih s proizvodnjom i odlaganjem plastike. Poznavanje opasnosti povezanih s različitim vrstama plastike osnažuje nas da donosimo informirane odluke i zagovaramo održiviju budućnost.

Što možeš učiniti?

Ove vrtoglave brojke ne mogu se promijeniti, ali mogu se smanjiti. Pretpostavljamo da su izazovi iz prve polovice godine već iza tebe, stoga te potičemo da nastaviš mijenjati navike.

Zamijeni jednokratnu plastiku višekratnim alternativa poput boca za vodu od nehrđajućeg čelika, pribora za jelo od bambusa ili platnenih vrećica. Odluči se za staklo, aluminij i druge materijale koji su prihvatljiviji za okoliš i mogu se reciklirati.

Nemoj se obeshrabriti ako ti promjena teško padne. Ra-

zni oblici zagovaranja života bez plastike putem objava na društvenim mrežama služe kao nadahnuće, kako bi pojedinci mogli stremiti zdravijem načinu života. Je li moguće? Da, ali to zahtijeva puno vremena, učenja i energije na putu do cilja.

Šest „R” održivosti

Refuse (**odbij**), reduce (**smanji**), reuse (**ponovno upotrijebi**), repair (**popravi**), recycle (**recikliraj**) i rot (**kompostiraj**), ako je kompostabilno.

Šest „R” nije samo slogan, to je nacrt za održiv način života. Odbij jednokratnu plastiku kad god je to moguće, smanji ukupnu potrošnju i promisli o svojim odabirima. Ponovno upotrijebi predmete kad god je to moguće, popravi umjesto da zamijeniš i osiguraj da se to što bacaš može reciklirati. Kompostiranje organskog otpada još je jedan način na koji možeš pridonijeti održivom životu bez plastike.



Kolovoz

više od čišćenja

Zamislite da hodate bosu po prekrasnoj pješčanoj plaži, samo umjesto pijeska i vode pod nogama osjećate **komadiće plastičnih boca, omota sendviča i ostalog smeća**. Ili zamislite da idete na planinarski izlet i umjesto da se divite ljepoti krajolika oko sebe vidite **ostatke piknika** koje je netko bezobziran ostavio za sobom.

Svakoga ljeta milijuni ljudi odlazi na odmor u svoju zemlju ili u inozemstvo. Svake sekunde 45 turista stigne na neko odredište – u 2023. godini bilo ih je više od 1,4 milijarde⁶. Velika koncentracija ljudi u turističkim područjima u vrijeme sezone rezultira **pritiskom na lokalnu infrastrukturu i velikim količinama krutog i tekućeg otpada**. Prema Programu Ujedinjenih naroda za okoliš, turisti svake godine proizvedu 1,3 milijarde tona krutog otpada. Utjecaj na okoliš je neosporan i ne odnosi se samo na vidljivi otpad. Turizam doprinosi **globalnim emisijama stakleničkih plinova** s više od 5 %, pri čemu se 90 % te brojke odnosi na emisije iz transporta⁷. Projekcije za 2030. ukazuju na zabrinjavajući porast od 25 % u emisijama CO₂ iz turizma u usporedbi s 2016. Da to stavimo u perspektivu, potrebna je **šuma veličine pola nogometnog igrališta** da tijekom godine dana apsorbira istu količinu emisija CO₂ koje stvara **jedan jednosmjerni let od Londona do New Yorka**.

Pitate se kako možete – kao turist – smanjiti svoj utjecaj na okoliš? Naravno, ne predlažemo da prestanete ići na odmor, ali postoje stvari koje možete učiniti kako biste svoj utjecaj na okoliš sveli na najmanju moguću mjeru.

Kao prvo, razmislite o destinacijama do kojih možete relativno **lako doputovati na održivi način** (bez letenja); prije nego izaberete smještaj, možete se raspitati drže li se u njemu nekog od **standarda zaštite okoliša**, odnosno što čine kako bi smanjili utjecaj na okoliš; **birajte hranu koja se ne poslužuje u jednokratnoj ambalaži** i, ako je moguće, onu koja je **lokalno uzgojena**; umjesto masovno proizvedenih uvoznih **suvenira** birajte one proizvedene **lokalno i od održivih materijala**; nosite **svoju bocu za vodu i izbjegavajte kupnju pića u plastičnoj i nepovratnoj ambalaži**; nastojte se držati svih onih dobrih praksi koje se preporučuju i kada niste na odmoru.

Upoznajte se s **lokalnim pravilima za odlaganje otpada** i poštujujte ih, **odvajajte svoj otpad** i kada ste na odmoru i, naravno, **ne odbacujte nikakav otpad u okoliš** – sve su to načini da pokažete poštovanje prema zajednici koja vas je ugostila dok uživate na odmoru.

Sudjelovanje u akcijama čišćenja

Možda sami živite u turističkom području pogođenom zagađenjem od turizma. Ako i ne živite, možda želite učini nešto za okoliš u svom kraju – **sudjelovanje u akcijama čišćenja** je jedan način na koji to možete učiniti! Akcije čišćenja nisu samo skupljanje smeća, one su prili-

ka da se povežete s drugim aktivnim građanima koji brinu za okoliš. Potražite na internetu, odnosno društvenim mrežama, **lokalne grupe koje organiziraju akcije čišćenja**. Ako takva grupa ne postoji u vašem kraju, možete razmisliti o tome da je pokrenete sami – okupite prijatelje, razmislite o lokacijama kojima treba čišćenje i krenite! Mogli biste se iznenaditi kada vidite koliko „male stvari“ mogu **nadahnuti ljude** i doprinijeti **podizanju svijesti o okolišu**. Osim toga, akcije čišćenja su dobra prilika da budemo **aktivni na svježem zraku** dok istodobno doprinosimo tome da lokacije koje volimo ostanu čiste i lijepe za sve!



Rujan

rasipanje hranom

Rasipanje hranom ne znači samo da se nepojedena hrana baca – ono je povezano s **rasipanjem vode, radne snage, energije, zemljišta, novca i štetnih emisija** koje nastaju pri transportu. Osim toga, otpad od hrane često završava na odlagalištima, gdje **trune** stvarajući **metan**, plin koji značajno pridonosi **efektu staklenika**.

Procjenjuje se da se baca **gotovo polovica sveg proizvedenog voća i povrća** (što je 3,7 trilijuna jabuka)⁸ te da se **25 % zaliha vode** troši kako bi se uzgojila hrana koja **nikad neće biti pojedena**⁹. Uz to, globalno se baca oko 17 % ukupno proizvedene hrane (11 % u kućanstvima, 5 % u ugostiteljstvu i 2 % u maloprodaji)¹⁰. Bačena hrana je također odgovorna za **8–10 % globalnih emisija stakleničkih plinova!**

Zato je važno znati da je **smanjenje otpada** od hrane jedna od **najučinkovitijih promjena** koju možemo napraviti u svojem **ponašanju** kako bismo se suočili s klimatskim promjenama. Dobra je vijest da izbjegavanje rasipanja hranom **započinje** u našim **kolicima za šoping, platnenoj vrećici, hladnjaku i tanjuru**, što znači da je **u potpunosti pod našom kontrolom**.

Hranu bacamo iz raznih razloga: preferencija, zabrinutosti zbog isteka roka trajanja ili društvenih normi – poput onih koje **stigmatiziraju štedljivost** (kada, na primjer, gostima na zabavi poslužujemo količine hrane mnogo veće od onih koje mogu pojesti).

Spriječiti rasipanje hranom nije tako teško, no zahtijeva **prilagodavanje rutina te navika kupnje i skladištenja hrane**. Na osobnoj razini, smanjenje rasipanja hranom zahtijeva osvješteniju kupnju, nešto više planiranja, kao i to da ljubazno odbijemo hranu za koju znamo da je nećemo pojesti.

Kako spriječiti rasipanje hranom?

- ✔ drži se svojeg popisa za kupnju
- ✔ pročitaj deklaraciju prije kupnje
- ✔ očisti i organiziraj svoj hladnjak
- ✔ podesi termometar u hladnjaku (na manje od 5 stupnjeva)
- ✔ odredi veličinu porcija imajući na umu potrebe i preferencije onih koji će jesti
- ✔ napravi novi obrok od ostataka
- ✔ podijeli ostatke s gostima.

Na razini zajednice smanjenje rasipanja hranom zahtijeva određenu dozu organiziranja u zajednici, podosta edukacije, rad na društvenim mrežama, ponešto zagarantiranih vještina, pregršt kreativnosti, a koristan može biti i bojkot. Postoji velik broj pokreta kojima se možeš pridružiti i koji ti mogu poslužiti kao inspiracija!

Navodimo nekoliko primjera:

Hrana, ne oružje : (engl. Food Not Bombs; foodnotbombs.net) pokret kojem je svrha iskoristiti hranu koja bi inače bila bačena te dijeliti besplatne veganske i vegetarijanske obroke gladnima. Lokalne grupe postoje u više od 1000 gradova i 65 zemalja. To je oblik prosvjeda protiv rata, siromaštva i uništenja okoliša.

Komunalni hladnjaci: mjesta koja povezuju zajednicu i jačaju društvenu solidarnost tako što okupljaju ljude oko zajedničkih obroka, učenja novih vještina i sprječavanja rasipanja hrane. Vode ih grupe iz lokalne zajednice, u komunalnim prostorima kao što su škole, društveni domovi i trgovine. Cilj im je sačuvati hranu koja bi bila bačena iz supermarketa, ugostiteljskih objekata, tvrtki za proizvodnju hrane, kućanstava i vrtova.

Komunalne smočnice: tijekom izolacije zbog pandemije COVID-19 jedan filipinski poduzetnik povezao je poljoprivrednike i lokalne prodavače povrća radi osnivanja male banke hrane u njihovoj zajednici, postavivši natpis kojim je pozvao ljude da „daju u skladu sa svojim mogućnostima i uzmu u skladu sa svojim potrebama“¹¹. Inicijativa se proširila i građani su počeli uspostavljati smočnice, nadahnjujući i ljude iz drugih zemalja da učine isto.

Ako na nekom prehrambenom proizvodu piše „**upotrijebiti do**“ to znači da se hrana nakon naznačenog roka ne bi smjela jesti, čak i ako izgleda i miriše dobro. S druge strane, ako na proizvodu piše „**najbolje upotrijebiti do**“ to znači da su neke karakteristike hrane, poput okusa, mirisa ili izgleda bolje do određenog roka, ali je ona sigurna za konzumaciju i nakon toga.



Listopad

organizacija održivih događaja (zero waste događaji)

Bez obzira na to jesi li već organizirala/organizirao hrpetinu događaja ili samo imaš nekoliko odličnih ideja i tražiš načine kako ih provesti u djelo – **bez stvaranja otpada** – vjerujemo da ćeš htjeti isprobati barem neke od savjeta koje smo za tebe prikupili!

Kad planiraš događaj, imaj na umu sljedeće:

- ✔ zero waste ponekad podrazumijeva dodatan trud, stoga se pobrini da zero waste principi budu utkani u planiranje logistike
- ✔ dobro razmisli o tome **koji bi otpad mogao nastati** u tijeku događaja te o tome kako
- ✔ ga možeš smanjiti ili u potpunosti izbjeći
- ✔ razmisli o tome tko će **kupovati**, tko će **obavijestiti zajednicu**, tko će **urediti lokaciju** i tko će **počistiti**
- ✔ posveti vrijeme i trud vremenski izazovnim zadacima poput **potrage za određenim proizvodima** s najmanjim štetnim utjecajem na okoliš
- ✔ kako ćeš **obavijestiti posjetitelje** o tome što ponijeti na događaj ili nešto na što trebaju obratiti pažnju
- ✔ razinu informiranosti ciljane skupine o problemu gomilanja otpada (npr. jesu li to zero waste početnici ili klimatski aktivisti?).

Pripremili smo niz savjeta povezanih s različitim elementima tvoje potencijalne aktivnosti ili događaja, a koji mogu doprinijeti održivosti događaja koji organiziraš.

Hrana

- ✔ pozovi sudionike da **ponesu vlastitu šalicu i/ili punjivu bocu**
- ✔ ako za tvoj događaj postoji financiranje, možeš i osigurati višekratnu šalicu ili bocu (napravlenu od keramike, stakla ili metala) za sve sudionike
- ✔ daj prednost **zalogajčićima** pred obrocima za koje je potrebno osigurati pribor za jelo
- ✔ ako to nije izvedivo, odaberi lokaciju održavanja događaja gdje možeš **donijeti svoje posuđe i pribor** te ih **oprati na licu mjesta** (sudionici također mogu pomoći u pranju)
- ✔ osmisli obroke koji se mogu poslužiti **u jestivim posudama** ili na tanjurima koji se mogu kompostirati poput listova kupusa, zrna kukuruza itd.
- ✔ kupuj na **tržnicama** ili u **trgovinama** gdje možeš **kupiti proizvode u rinfuzi**
- ✔ kad god je to moguće prednost daj lokacijama gdje postoji **pitka voda iz slavine**
- ✔ ako nema slavine, osiguraj **spremnik velike zapremine pitke vode** i/ili ponesi **staklenke** koje se mogu puniti najbližim izvorom pitke vode.

Otpad

- ✔ predvidi mjesta za **odvojeno prikupljanje otpada** i pobrini se da su **pravilno označena** (u skladu s mogućnostima tvog područja za recikliranje) tako da su **vidljiva i pristupačna**
- ✔ pokušaj saznati može li netko iz tvog tima ili netko od sudionika neki dio otpada ponijeti kući (npr. biootpad) i **kompostirati** ga
- ✔ **porcije hrane** koje poslužuješ neka budu razumne, **prosječne količine** ili ponudi sudionicima da se **sami posluže**
- ✔ istraži mogućnosti za **doniranje nedirnutе hrane** koja je još uvijek dobra i imaj pri ruci podatke za kontakt ljudi kojima želiš donirati hranu nakon događaja
- ✔ što prije doniraš hranu, to su manje šanse da će se pokvariti
- ✔ npr. **centri i prihvatilišta za beskućnike** koji poslužuju hranu osobama bez doma i drugim ugroženim skupinama rado prihvaćaju donacije hrane, a u brojnim se gradovima mogu pronaći skupine koje se bave doniranjem hrane

Higijena

- ✔ za boravak u prirodi **nemoj unajmiti mobilne WC-e** jer iznimno zagađuju
- ✔ umjesto toga poveži se s **lokalnim stanovništvom** i zamoli ih da **posuđe svoj zahod** za viši cilj
- ✔ istraži mogućnosti za **kompostne WC-e** i ako se ukaže prilika, pozovi nekoga s iskustvom u gradnji takvih WC-a (posebno ako na toj lokaciji postoji zajednica koja bi ih upotrebljavala u budućnosti)
- ✔ radije odaberi **sredstva za pranje** koja možeš kupiti **u spremniku koji poneseš od kuće** ili **izradi svoje** sredstvo za pranje
- ✔ **“lufa spužvama”** od prirodnog materijala **daj prednost** pred industrijskim spužvama od plastike
- ✔ **napravi krpe za čišćenje** od starih odjevnih predmeta.

Mobilnost

- ✔ **odaberi lokaciju** koja je dobro povezana **javnim prijevozom** ili se do nje može lako doći **biciklom**
- ✔ obavijesti svoje sudionike o **linijama** javnog prijevoza koje vode do događaja kao i o **rasporedu vožnje**
- ✔ potakni sudionike da **povezu još nekoga ako idu autom** tako da napraviš grupu za dogovore na nekoj od društvenoj mreža

Nakon događaja okupi tim i evaluirajte kako je prošlo kako biste te komentare mogli primijeniti sljedeći put.

Ako i nastane određena količina otpada, s obzirom na to da je svijet u kojem pokušavaš organizirati događaj daleko od zero wastea, nemoj se previše stresirati. Kao što je rekla Anne-Marie Bonneau, jedna od najpoznatijih zero waste kuharica: **„Ne trebamo šačicu ljudi koji ne stvaraju otpad bez greške. Trebamo milijune koji se trude ne stvarati ga, makar griješili.”**



Studen

pravo na popravak

U 21. stoljeću praksu **popravljanja** zamijenila su **bacanja**. U posljednjih nekoliko desetljeća obuća, odjeća, namještaj, kućanski aparati i razni drugi predmeti koji su se inače redovno popravljali sve se brže odbacuju i zamjenjuju novima. Brojni čimbenici pridonose ovoj promjeni, između ostalog **brz tehnološki napredak**, **dostupnost jeftine brze mode** i prepreke poput **nedostatka stručnjaka za popravlanje**, **rezervnih dijelova** ili **osnovnih popravljачkih vještina**.

Već smo govorili o popravljanju kao načinu da smanjimo količine otpada koji stvaramo i produljimo životni vijek svoje imovine. Za izvođenje mnogih popravaka potrebne su **profesionalne vještine**, no postoji niz **jednostavnih popravaka** koje možeš izvesti samostalno, koristeći se lako dostupnim materijalima i opremom.

Stjecanje vještine popravljanja može podrazumijevati učenje o tome kako **zakrpati rupu u čarapi** ili **zamijeniti neispravan tvrdi disk** na stolnom računalu, ponovno **tapecirati namještaj** ili **popraviti auto**.

Stjecanje osnovnih vještina popravljanja nije tako teško! Postoje brojni načini kako naučiti popravljati i bezbroj popravljачkih vještina koje možeš steći - poput **šivanja**, **popravka obuće**, **namještaja**, **kućanskih** i **elektroničkih uređaja** ili **drugih predmeta** koje imaš kod kuće.

Kako naučiti popravljati?

Danas je vrlo lako steći impresivne **popravljачke vještine** korištenjem internetskih resursa koji mogu čak biti posve besplatni: **na internetu** postoji **gomila uputa i video priručnika** za čitav dijapazon predmeta! Prokopaj po svojim stvarima, odaberi predmete kojima je potreban popravak i potraži na internetu upute kako ih popraviti. Velik broj popravaka zahtijevat će posebnu opremu, no za neke će biti dovoljni lokalno dostupni i jeftini materijali – s takvima počni brusiti svoje popravljачke vještine!

Ako shvatiš da **uživaš u popravljanju**, možeš se probati povezati s drugim organiziranim ili neorganiziranim „**popravi sam**“ **entuzijastima** na tvome području ili se uključiti u neki od **tečajeva** u svojoj blizini gdje ćeš steći više iskustva i naučiti se koristiti **sofisticiranijim alatom** i **naprednijim tehnikama**. To može biti poduka iz **šivanja**, **drvodjelstva** itd. Ako se odlučiš za ovaj pristup, možda otkriješ **novi hobi** ili čak mogućnost za **izgradnju karijere** koja je dobra i za planet i za lokalno gospodarstvo!

Samopopraune radionice: Posljednjih godina u brojnim su europskim gradovima sve popularniji događaji ili čak stalne radionice u kojima **posjetitelji mogu nešto popraviti uz pomoć volontera** i uz **vlastito sudjelovanje**. Ovakve radionice pokreću najrazličitiji subjekti: **nevla-**

dine udruge (npr. **BicPop** u Zagrebu), **samoorganizirane grupe volontera**, a sve češće i **komunalna poduzeća** (npr. **Riperaj** u Rijeci). U nekima od njih možeš pokušati popraviti samo jednu vrstu predmeta (npr. samo bicikle ili samo odjeću), a u nekima vrlo široki raspon predmeta (npr. sve **male kućanske aparate**, druge **manje električne naprave**, **manje komade namještaja** itd.) Njihovo korištenje je najčešće **besplatno** ili se zahtjeva tek **simbolična kotizacija** kako bi se pribavili neophodni materijali i pokrili tekući troškovi održavanja događaja, a **serviseri** su najčešće **volonteri**. Ako slični događaji, odnosno radionice postoje u tvome kraju, svakako ih posjeti, jer to je najbolji način da počneš stjecati popravljачke vještine!

Posudionice alata: Postoje mnogi **alati** i **specijalizirana oprema** neophodna za pojedine popravke, a koja nam **nije često potrebna**, poput **bušilica**, **ljestvi**, **pila**, ali i **vrtlarskih alata** kojima se često pojačano koristimo samo u određeno doba godine. Stoga je **nepotrebno**, a isto tako i **skupo** i **neodrživo da svako kućanstvo posjeduje vlastiti alat**. **Posudionice (knjižnice) alata** su odgovor na **problem gomilanja alata** i **opreme** koja se **jedva upotrebljava**. Raspitaj se može li se alat posuditi negdje u tvome kraju. Ako ne može, razmisli o tome da se povežeš s prijateljima, rodbinom ili susjedima i počneš s njima razmjenjivati alat (krug potencijalnih sudionika možeš proširiti uz pomoć društvenih mreža). Uz alat možda dobiješ koristan savjet, nađeš dodatni par ruku za pomoć ili stekneš nove prijatelje među osobama koje dijele tvoju ljubav prema popravljanju.



Prosinac

održiva potrošnja

U kulturi koja potiče **konzumerizam**, često nas se potiče da **ne razmišljamo puno o navikama kupovine**, usprkos tomu što učestalost kupovine i određeni proizvodi koje kupujemo mogu imati veliki utjecaj na naš okoliš i društvo. U ovom smo priručniku govorili o **ponovnoj uporabi, popravljaju i sprječavanju otpada**. Sada je vrijeme za postaviti **nove izazove** za sljedeću godinu! Istražimo zajedno vlastite **potrošačke navike** i razmislimo o tome kako ostvariti promjenu **održivom potrošnjom**.

Propitkivanje potrebe za novom blještavom stvarčicom, **izbjegavanje** jednokratnih proizvoda i suvišne ambalaže, **uporaba višekratnih** spremnika, razmjena knjiga ili odjeće, **posuđivanje** predmeta koje ćemo upotrijebiti samo jednom, **popravljanje** malih uređaja i **informiranje** o praksama robnih marki – sve su to postupci koji nam mogu pomoći da **kupujemo nove stvari samo kad je zaista potrebno** i svrhovito. Ipak, postoji još nekoliko pitanja kojima će naše navike pri kupnji postati još održivije za okoliš. Ta se pitanja odnose na utjecaj **životnog ciklusa proizvoda** na okoliš, na njegova **energetska svojstva** i **mogućnost popravka**, na to je li proizvod **osmišljen i proizveden održivo** te može li se održivo zbrinuti nakon uporabe i postoje li održivije alternative.

Pravo na popravak

Brojni se predmeti proizvode tako da se više ne mogu popraviti, primjerice **nekvalitetni odjevni predmeti brze mode** kod kojih bi popravak koštao više nego što vrijede, njegova jeftina sintetička vlakna ili pak električna i elektronička oprema (sjeti se planirane zastarjelosti). Danas na tržište kontinuirano stižu brojni električni i elektronički uređaji s novim, poželjnim i primamljivim svojstvima, no dizajn većine takvih proizvoda **namjerno onemogućuje** ili čak **brani mogućnost popravka**. Oni su u većini slučajeva napravljeni tako da se jednom u nekoliko godina pokvare i zamijene novima. To pogotovo vrijedi za proizvode koji se **ne mogu jednostavno rastaviti da bi se popravili**, poput mobitela kojima se ne može izvaditi baterija i proizvoda s kratkim jamstvenim rokovima. Brza smjena uređaja na tržištu često podrazumijeva da **zamjenski dijelovi nisu dostupni** ili za nekoliko godina nakon kupnje postaju **vrlo skupi**, što **onemogućuje popravak** ili ga čini **manje cjenovno isplativim**. Istovremeno, složenost dizajna proizvoda znači da popravke može izvoditi samo robna marka koja prodaje proizvod. Pored toga, robne marke ugrađuju **softverska ograničenja** u proizvode ili softver čime se **otežava ažuriranje** softvera u starim uređajima.

To su sve razlozi zbog kojih je nastao pokret naziva **„Pravo na popravak“** (eng. Right to Repair). Pokret Prava na popravak izvorno se pojavio otkako su frustrirani potrošači počeli reagirati na sve manju mogućnost po-

pravka njihovih uređaja. **Proizvođači** su postupno **ograničavali** pristup informacijama o popravku te alatima i zamjenskim dijelovima. **„Ako ga kupim, imam ga pravo i popraviti“** – moto je to pokreta Prava na popravak. Sjeti se svojeg mobitela ili miksera – zašto ih ne bismo mogli jeftino i jednostavno popraviti kad se pokvare? Ako se želimo osloboditi kulture u kojoj se sve baca i smanjiti nastanak otpada nužno je da **od velikih proizvođača zahtijevamo mogućnost popravka**. Kao što je navedeno u popravlačkom manifestu na internetskoj stranici Ifixit: **„Ako nešto ne mogu popraviti, znači da to ni ne posjedujem.“**

Pitanja koja si možeš postaviti prije kupnje:

- ✓ je li mi to doista potrebno
- ✓ mogu li umjesto toga pronaći višekratni ili rabljeni predmet
- ✓ mogu li posuditi umjesto kupiti
- ✓ kad mi više ne bude potreban, kako zbrinuti taj predmet
- ✓ može li se kupiti bez ambalaže ili u ambalaži koja se može ponovno upotrijebiti u istu svrhu
- ✓ može li se reciklirati
- ✓ može li se doista reciklirati
- ✓ je li napravljen od netoksičnih materijala
- ✓ je li u skladu sa standardima zaštite okoliša
- ✓ je li proizveden lokalno ili daleko
- ✓ je li energetska učinkovit
- ✓ ima li dugo jamstvo
- ✓ koji mu je očekivani rok trajanja
- ✓ može li se popraviti
- ✓ jesu li dostupni zamjenski dijelovi
- ✓ postoje li stručne osobe koje ga znaju popraviti
- ✓ je li dizajnirano s namjerom da se brzo pokvari
- ✓ je li ta robna marka usmjerena na održivost i poštuje li standarde zaštite okoliša
- ✓ postoji li održivija alternativa?

Ako je odgovor na većinu postavljenih pitanja ne, to je dobar znak za izbjeci kupnju takvog proizvoda!

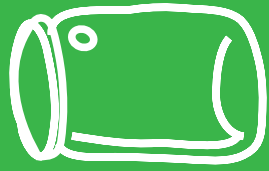
BIBLIOGRAFIJA

- [1] Changing Markets Foundation, 2021. Fossil Fashion - The hidden reliance of fast fashion on fossil fuels. Available at: <https://changingmarkets.org/wp-content/uploads/2021/02/CM-Fossil-Fashion-online-reports-layout.pdf> [Accessed on 21.02.2024, 38 pp.]
- [2] EUROSTAT, 2021. Packaging waste statistics. Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Packaging_waste_Statistics. [Accessed on 21.02.2024]
- [3] Geyer, R., Jambeck, J.R. and Law, K.L., 2017. Production, use, and fate of all plastics ever made. *Science advances*, 3(7), DOI: 10.1126/sciadv.1700782.
- [4] Cox, K.D., Covernton, G.A., Davies, H.L., Dower, J.F., Juanes, F. and Dudas, S.E., 2019. Human consumption of microplastics. *Environmental science & technology*, 53(12), pp.7068-7074.
- [5] Isobe, A., Azuma, T., Cordova, M.R., Cózar, A., Galgani, F., Hagita, R., Kanhai, L.D., Imai, K., Iwasaki, S., Kako, S.I. and Kozlovskii, N., 2021. A multilevel dataset of microplastic abundance in the world's upper ocean and the Laurentian Great Lakes. *Microplastics and Nanoplastics*, 1, pp.1-14.
- [6] The World Counts, 2024. Negative environmental impacts of tourism. Available at: <https://www.theworldcounts.com/challenges/consumption/transport-and-tourism/negative-environmental-impacts-of-tourism>. [Accessed on 21.02.2024]
- [7] World Tourism Organization and International Transport Forum, 2019. Transport-related CO2 Emissions of the Tourism Sector – Modelling Results, UNWTO, Madrid, DOI: <https://doi.org/10.18111/9789284416660>.
- [8] WWF, 2022. Food waste. Available at: <https://www.worldwildlife.org/initiatives/food-waste> [Accessed on 21.02.2024]
- [9] UNECE, 2021. Time to reform our food systems. Available at: <https://unece.org/media/news/359818> [Accessed on 21.02.2024]
- [10] FAO, 2023. LEGISLATING TO PREVENT AND REDUCE FOOD LOSS AND WASTE - Legal brief for parliamentarians in Latin America and the Caribbean, no. 10. Available at: <https://www.fao.org/documents/card/en?details=cc0664en> [Accessed on 21.02.2024]
- [11] Del Castillo, F.A., 2022. Community pantries: responding to COVID-19 food insecurity. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 16(6), pp.2213-2213.



Kalendar





Izazov za siječanj

Neka putovanje počne!

1. korak: Prati svoj otpad

- Prikupi sav ambalažni otpad i zatim ga sortiraj na onaj koji se može ponovno upotrijebiti, onaj koji se može reciklirati i onaj koji se ne može reciklirati. Postavi ciljeve za smanjenje otpada!
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Dodaj sve što je kupljeno neplanski taj tjedan i razmisli o tome gdje je taj otpad završio.

2. korak: Mapiraj lokacije

- Utvrdi koji se predmeti mogu kupiti u rinfuzi ili bez ambalaže i pokušaj pronaći trgovinu koja nudi takvu opciju.
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Ako ne postoji opcija za kupnju bez ambalaže, razgovaraj s lokalnim trgovcima o tome da poneseš vlastitu ambalažu za određene artikle. Kupuj namirnice na tržnicama i inzistiraj na tome da se hrana stavlja u platnenu vrećicu jer je prodavači često znaju automatski pakirati u plastične vrećice bez obzira na to što kupac nosi svoju višekratnu.

3. korak: Podijeli s drugima što otkriješ

- Napravi zero waste kartu pomoću online karata i podijeli svoja otkrića na društvenim mrežama i sa svojim prijateljima!
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Nemoj zaboraviti dodati koje je vrste ambalaže (vrećice za živežne namirnice, staklene tegle, kutije za jaja, boce i drugo) potrebno ponijeti od kuće.

4. korak: Mijenjanje navika

- Započni s malim promjenama i velikim ambicijama! Isplaniraj održive promjene za nadolazeće mjesec i godinu. Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Dodaj više stavki na popis artikala koje želiš zamijeniti ili si zadađ dodatne izazove za iduće mjesec.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Izazov za veljaču

Pričajmo o popravljanju!

1. korak: Razmisli je li ti zaista potrebno

- Započni tako da si postaviš pitanje – je li mi doista potreban novi uređaj? Procjeni p otencijalni rok trajanja i reci „ne“ kulturi bacanja. Daj prednost trajnoj v rijednosti u mjesto p rolaznim trendovima.

2. korak: Odaberi trajne proizvode

- Ako zaključiš da ti proizvod treba, biraj pa lijevo! Istra i i provjeri recenzije proizvoda na internetu. Ne zaboravi provjeriti dostupnost zamjenskih dijelova ili servisa za popravak proizvoda koji te zanima.

3. korak: Razmisli o popravljanju

- Proveri moe li se pokvarena roba popraviti. Potrai profesio-
nalni servis, online vodiče ili se posavjetuj s prijateljem, obitelji i
susjedima koji imaju in enjerska znanja (mođ a poznaješ nekog
takvog).

4. korak: Kupuj promišljeno

- Razmisli o tome kako kupnja novih uređaja utječe na o kolish.
Savjesno odvagni potencijalne koristi od kupnje novog uređaja
(npr. zbog njegove veće energetske učinkovitosti) u odnosu na
štetan utjecaj na okoliš povezan s njegovom proizvodnjom.
- Ako kupuješ novo, odaberi proizvode koji su trajni, koji se mogu
servisirati i koji imaju visoku energetska učinkovitost.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	

Izazov za

O ujak

Dajte drugu šansu staroj odjeći!



1. korak: Svijest o fosilnoj modi

- Razmisli o svojim trenutnim navikama kad je riječ o odjeći. Uzmi u obzir životni vijek odjevnih predmeta i utjecaj koji proizvodnja pojedinih komada odjeće ima na okoliš.
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Sudjeluj u širem izazovu „Godina prestanka kupovanja novih stvari“ te neka tvoja odluka ne uključuje samo odjeću, nego i druge predmete.

2. korak: Otkrij svijet rabljene robe

- Posveti jedan dan nošenju isključivo rabljene robe. Posjeti lokalne trgovine ili sajmove rabljenom robom s prijateljima umjesto uobičajenih trgovačkih centara.
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Organiziraj dane rabljene odjeće i uključujući u njih prijatelje i kolege – tako možeš doprinijeti podizanju svijesti o važnosti održive mode.

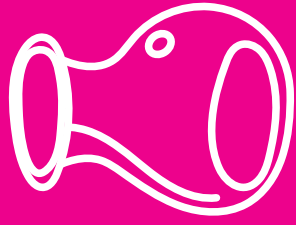
3. korak: Osmisli strategiju za izbjegavanje nepotrebne kupnje

- Razmisli o tome na koje sve načine možeš doći do odjeće, a da ne kupuješ novu!
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Proširi ga na svoju zajednicu – podijeli s drugima svoje uvide i metode za izbjegavanje nepotrebne kupnje i pozovi ih da se pridruže.

4. korak: Organiziraj i posjeti zabavu razmjene odjeće

- Posjeti zabavu razmjene odjeće ili je organiziraj. Isplaniraj događaj, pozovi prijatelje i osmislite smjernice za uspješnu razmjenu.
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Razmisli o organiziranju posebnih izdanja razmjena za određene društvene skupine: LGBTQ+ zajednicu, izbjeglice, žrtve nasilja, preživjele u katastrofama itd.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Izazov za travanj

Kreativno izmjeni ono što već imaš!

1. korak: Transformacija upcyclingom papira

- Daj papiru novu svrhu! Zakorači u svijet prenamjene papira, bilo da stare knjige pretvoriš u umjetnička djela, od starih časopisa izradiš nakit, luster ili ukrasne kutijice.

2. korak: Drugi maštoviti uradci

- Od stare deblje tkanine izradi teglice za biljke, stari kotač od bicikla pretvori u zidni sat, drvene palete u vrtnu garnituru. Pridruži se grupama na društvenim mrežama za inspiraciju.

3. korak: Posij sjeme trenda ponovne upotrebe

- Sjedni za šivaću mašinu i prenamijeni staru odjeću u trendy modne dodatke ili funkcionalne odjevne predmete. Pusti mašti na volju, posluži se tkaninom i koncem i pokaži svoje krojačke vještine – predstavi stare komade odjeće u novom ruhu!

4. korak: Novi sjaj starog namještaja

- Udahni svom životnom prostoru novi život obnovom namještaja. Bilo da je riječ o tapeciranju zaboravljene stolice ili brušenju i lakiranju starog stola – prihvati izazov i daj namještaju novi sjaj.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Izazov za svibanj Oslobodi se toksina i otpada!

1. korak: Razotkrij plastiku

- Istraži menstrualne proizvode koje trenutčno upotrebljavaš. Provjeri koji su materijali korišteni i informiraj se o njihovom utjecaju na okoliš.
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Istraži održivu alternativu. Isprobaj menstrualnu čašicu, menstrualni disk, platnene uloške ili menstrualne gaćice.

2. korak: Iskustvo menstruacije bez toksina

- Izbaci sve jednokratne menstrualne proizvode iz svoje rutine. Odluči se za ekološki prihvatljive zamjenske proizvode.
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Podijeli s drugima svoje iskustvo. Potakni prijatelje da prijeđu na višekratne proizvode.

3. korak: Osnježavanje edukacijom

- Informiraj se o tome kako konvencionalni menstrualni proizvodi utječu na okoliš i zdravlje, te o tome kako multinacionalne kompanije šire štetne stereotipe i gomilaju profit - pod krinkom brige i uključenosti - dok u svoje plastične proizvode dodaju štetne kemikalije za koje ne žele da saznaš.
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Obrazuj druge. Otvori tu temu u širem krugu ljudi i stani na kraj stigmi koja okružuje menstruaciju.

4. korak: Sljedeći ciklus nek' je zeleniji

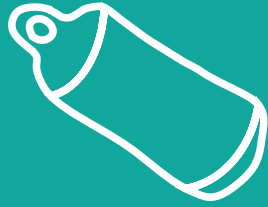
- Isplaniraj menstruaciju bez plastike. Obećaj si da ćeš upotrebljavati samo višekratne proizvode i proizvode koji se mogu kompostirati. Kada ideš na put, ne zaboravi ponijeti svoju menstrualnu čašicu - kompaktna i lagana, stane u svaki džep!
- Želiš otići korak dalje u ovom izazovu? Izbori se za infrastrukturu koja olakšava korištenje višekratnih menstrualnih proizvoda u svojoj školi, fakultetu ili radnom mjestu. U slučaju sanitarnog čvora s odvojenim prostorijama toaletna i umivaonika, nekada je dovoljno pitati za ključ kojim se zatvara cijela prostorija kako bi se omogućilo nesmetano kretanje te pranje čašice.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Izazov za

lipanj

Reci ne jednokratnoj
plastici!



1. korak: Ponesi višekratnu šalicu ili termosicu za kavu

- Raspitaj se u lokalnom kafiću mogu li natočiti tvoj omiljeni napitak u tvoju šalicu i uživaj u piću dok pridonosiš zelenijem planetu.

2. korak: Počni nositi punjivu bocu za vodu

- Ne samo da ćeš smanjiti plastični otpad i doprinijeti zaštititi mora i živog svijeta, nego će i tvoje piće dulje ostati hladno!

3. korak: Ponesi svoje spremnike kad ideš u kupovinu

- Pogledaj savjete u izazovu za siječanj i počni nositi svoje spremnike kad odlaziš u kupovinu.

4. korak: Iskoristi staru ambalažu

- U staklenkama pohrani umake, džemove ili čak ostatke hrane. Bezbroj je načina na koje možeš prenamijeniti staru ambalažu – svi se sjećamo kako su naši stariji nekoć u svojim domovima čuvali pribor za šivanje ili druge sitne predmete u kutijama za kekse?

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Izazov za srpanj

Bez plastike je bolje!

1. korak: Ne kupuj vodu u jednokratnoj ambalaži

→ Nabavi višekratnu bocu za vodu i puni je. Napitke kupuj u staklenoj ili aluminijskoj ambalaži.

2. korak: Ne koristi jednokratne slamke za piće

→ Prijeđi na slamke za višekratnu upotrebu ili jednostavno prestani koristiti slamke. Dostupne su mnoge alternative jednokratnim slankama, poput onih od bambusa, silikona ili nehrđajućeg čelika.

3. korak: Kad uzimaš hranu za van, nosi svoje povratne posude

→ Kad negdje kupuješ gotovu hranu za van, nosi svoje povratne posude i zahtijevaj da ti hranu pospreme u njih. Izbjegavaj restorane koji to ne žele činiti te im daj to do znanja. Podrži lokalne tvrtke u počecima usvajanja održivih praksi i promoviraj ih.

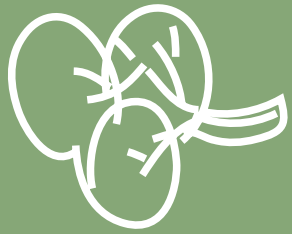
4. korak: Sudjeluj u Međunarodnom danu bez plastičnih vrećica

→ Međunarodni dan bez plastičnih vrećica obilježava se 3. srpnja. Razmisli kako na kreativan način možeš izraziti svoje protivljenje jednokratnim plastičnim vrećicama i ostalim jednokratnim proizvodima i doprinesi podizanju svijesti o njihovoj štetnosti u svojim krugovima.

5. korak: Na Europski dan recikliranja unaprijedi svoje vještine razdvajanja otpada

→ Iskoristi 17. srpnja, Europski dan recikliranja, kao povod da unaprijediš svoje vještine razdvajanja otpada. Uputi se u svoje lokalne smjernice za recikliranje i educiraj druge.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Izazov za kOLOVOZ

Uključi se u čišćenje planeta!

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

1. korak: Održivo putovanje

→ Prije nego što kreneš na put istraži koje su mogućnosti transporta. Najbolje je ako do odredišta možeš stići vlakom, zatim autobusom, dok je letenje najgora opcija kad je riječ o emisijama stakleničkih plinova. Ako razmišljaš o putovanju osobnim automobilom, svakako nastoj da ne ideš sam, već probaj pronaći barem još dvoje suputnika. Neka mogućnost održivog putovanja postane barem jedan od kriterija izbora mjesta za tvoj sljedeći godišnji odmor – možda te iznenadi ljepota mjesta koja nisu jako udaljena od onog u kojem živiš. Podijeli svoja iskustva održivog putovanja s drugima.

2. korak: Zero-waste putni izazov

→ Razmisli što ti je sve potrebno na odmoru da izbjegneš nepotrebno stvaranje otpada. Ponesi sa sobom višekratne boce za vodu, platnene vrećice i druge stvari koje ti mogu pomoći da izbjegneš jednokratnu ambalažu. Nakon putovanja razmisli što je možda nedostajalo, a moglo je biti od koristi.

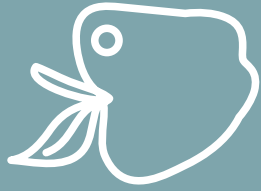
3. korak: Biraj lokalno

→ Kad stigneš na odredište upoznaj se s lokalnom kulturom i običajima, daj prednost mjestima koja poslužuju lokalno proizvedenu hranu, koristi lokalni javni prijevoz, kupuj autentične lokalne suvenire umjesto proizvoda masovne proizvodnje... Podijeli svoja iskustva s drugima da ih potakneš da čine isto.

4. korak: Sudjelovanje u akcijama čišćenja

→ Kad se vratiš kući, potraži lokalnu grupu koja organizira akcije čišćenja ili razmisli o tome da je pokreneš sam. Dokumentiraj proces čišćenja, uključujući fotografije prije i poslije te ih podijeli na društvenim mrežama.

Izazov za rujan



Spriječi bacanje hrane!

1. korak: Promišljeno pri kupnji

- Planiraj obroke, pripremi popis i pridržavaj ga se tijekom kupnje.
- Pismenost pri čitanju deklaracija: Čitaj deklaracije prije kupnje i nauči razliku između „Upotrijebiti do“ i „Najbolje upotrijebiti do“.

2. korak: Planiranje porcija

- Organiziraj hladnjak: Redovito vodi brigu, čisti i organiziraj svoj hladnjak, prilagodi temperaturu na manje od 5 Celzijevih stupnjeva.
- Odmjeravanje porcija: Odmjeri količinu porcije po osobi kako ne bi ostalo hrane.

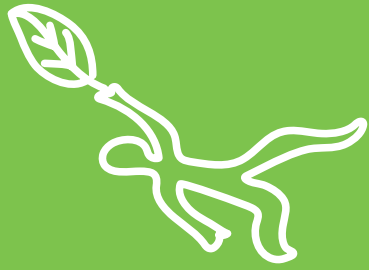
3. korak: Kultura dijeljenja obroka

- Kreativno kuhanje: Napravi nove obroke od ostataka hrane, uštedi novac za kupovinu novih namirnica i spriječi da hrana dobra za konzumaciju ne završi u smeću.
- Podijeli obilje: Podijeli viškove s gostima, susjedima, prijateljima i kolegama s posla kako ne bi bili bačeni.

4. korak: Vрати svojoj zajednici

- Pridruži se pokretu: Sudjeluj u inicijativama poput Hrana, a ne oružje (eng. Food not Bombs) koje iskorištavaju odbačenu hranu s lokalnih tržnica, zajedno kuhaju i dijele besplatne obroke suprotstavljajući se društvenim problemima.
- Društvene smočnice: Ako te nadahnua pokret na Filipinima, pokreni društvenu smočnicu u svojoj sredini (ured, zgrada, kvart) kako bi se ispunile lokalne potrebe i smanjilo stvaranje otpada.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Izazov za listopad

Dobar provod s nula otpada!

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

1.korak: Zero waste planiranje

- Izazov: Promisli logistiku događaja, detektiraj potencijalni otpad i razmisli o tome kako ga smanjiti.
- Podigni izazov na višu razinu: Podijeli s drugima odgovornost za kupnju, postavljanje i čišćenje.

2.korak: Održiva hrana

- Izazov: Osiguraj grickalice i obroke lokalnog podrijetla bez suvišne ambalaže, kao i suđe koje se može oprati i ponovno koristiti.
- Podigni izazov na višu razinu: Potakni sudionike da ponesu vlastitu šalicu, spremnik/posudu za hranu i punjivu bocu.

3.korak: Upravljanje otpadom

- Izazov: Odredi mjesta za prikupljanje otpada s odgovarajućim oznakama.
- Podigni izazov na višu razinu: Istraži i isplaniraj opcije za povratak ambalaže i doniranje netaknute hrane nakon događaja.
- Want to level up this challenge? Don't forget to add which types of packaging (produce bags, mason jars, egg boxes, bottles, other) one should bring from home.

4.korak: Ekološki prihvatljiva higijena i mobilnost

- Izazov: Odaberi ekološki prihvatljive higijenske proizvode i sredstva za čišćenje manjih lokalnih proizvođača.
- Podigni izazov na višu razinu: Potakni uzvanike na korištenje javnog prijevoza, bicikliranje ili dijeljenje vožnje automobilom.



Izazov za studeni

Nauči popraviti!

1. korak: Izazov brušenja vještina popravljanja

- Pronađi predmete koje je potrebno popraviti (npr. čarapa s rupom na peti ili sušilo za kosu koje se pregrijava). Zatim na internetu pokušaj pronaći upute i vodiče kako ga popraviti. Ako ti nedostaje vještina popravka, istraži lokalne inicijative za popravke i potencijalne radionice ili događaje popravljanja na kojima možeš vidjeti kako se ti predmeti popravljaju te steći ili izbrusiti svoje vještine.

2. korak: Izazov proučavanja resursa na internetu

- Istraži detaljnije tehnike popravka i videozapisе kojima ćeš proširiti svoje vještine. Provjeri imaju li tvoji prijatelji i susjedi stvari koje se mogu popraviti.

3. korak: Izazov sudjelovanja u tečajevima za razvoj vještina

- Potraži lokalna predavanja, tečajeve i grupe s fokusom na određenu vještinu popravljanja, kao što je šivanje, rad s drvom ili elektronikom.

4. korak: Organiziraj događaj učenja kako popravljati

- Ako u tvojoj sredini postoje događaji popravljanja, poveži se s organizatorima i organizirajte takav događaj zajedno ili im predloži nešto novo što još ne organiziraju. Podijeli svoje vještine i potakni druge na učenje.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Izazov za prosinač

Razmišljaj i kupuj osviješteno!



1. korak: Procjenjivanje naših potrošačkih navika

- Razmisli o naučenome na temu sprječavanja nastanka otpada, ponovne uporabe i popravljanja.
- Propitkuj nužnost kupovanja novih stvari u konzumerističkoj kulturi.
- Istraži što sve možeš poduzeti, poput izbjegavanja pomodnih trendova, online kupnje, jeftinih gadgeta, jednokratnih proizvoda i pretjerane ambalaže.

2. korak: Navike osviještene kupovine

- Izbjegavaj impulzivnu kupnju! Daj prednost održivim navikama poput planirane kupnje bez ambalaže upotrebom vlastitih višekratnih spremnika. Nastavi se informirati o praksama robnih marki i njihovom utjecaju na okoliš te bojkotiraj one s razornim utjecajem na radnička prava i okoliš.
- Razmisli o kupnji novog tek nakon što razmotriš opcije zamjene, posudbe ili popravka.

3. korak: Pravo na popravak

- Prije nego kupiš neki uređaj, istraži koliko traje garancija, može li se rastaviti, može li se popraviti i gdje možeš nabaviti rezervne dijelove. Informiraj se o konceptu planirane i percipirane zastarjelosti. Pitaj se: služi li uređaj i dalje funkciji iako je dizajn zastario? Informiraj se o pokretu „Pravo na popravak“.

4. korak: Pitanja prije kupnje

- Postavi si ključna pitanja poput: Je li mi to potrebno? Koliko ću to često koristiti? Imam li dovoljno prostora za to? Treba li mi bežična funkcija? Mogu li posuditi umjesto da kupujem? Mogu li umjesto novoga kupiti rabljeni predmet?
- Dok istražuješ održive alternative i prakticiraš održivu potrošnju, razmisli o utjecaju na okoliš, energetskim svojstvima i mogućnosti popravka.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

This publication was produced with the financial support of the European Commission as part of the KA 2 Erasmus+ adult education program and project "Towards communities of Reuse practices". It reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union