



Spremni za odmor?

Izaberite destinaciju za svoj
sledeći odmor do koje
možete stići vozom,
autobusom ili biciklom.



Da li ste znali da su putovanje
avionom i krstarenja veliki uzročnik
visoki CO₂ emisija?

Da li već zнате:
www.traivelling.com



Moja iskustva

Gotovo?



Odredište putovanja?

Pratnja:

To sam otkrio novo:



Tamo sa biciklom?

Pređite sva svoja putovanja
za nedelju dana biciklom.



Da li ste znali da biciklizam štiti od
kardiovaskularnih bolesti i značajno
smanjuje rizik od prekomerne težine?



Moja iskustva

Gotovo?  

Uvek ću to raditi od sada:  

Vozio sam i po lošem vremenu:  

To je bio najveći izazov:

Ovo me je obradovalo:



Ove čizme su napravljene
za hodanje

Hodajte što više dnevnih
 ruta za nedelju dana i
hodajte 30 do 60 minuta
dnevno.

Da li ste znali da hodanje nije samo
najoriginalniji i klimatski
najprihvatljiviji način kretanja, već
vežbanje na svežem vazduhu takođe
pozitivno utiče na sposobnost
koncentracije, raspoloženje i opšte
blagostanje?



Moja iskustva

Ciljano trajanje: ____ nedelja(e)

Gotovo?

Hodao sam i po lošem vremenu:

To sam otkrio novo:

Uvek ću to raditi od sada

Da li već zнате:

www.walk-space.at

www.wildurb.at



Besplatan fitnes trening

Preskočite lift i idite
stopenicama odavde.



Da li ste znali da otprilike 400 koraka dnevno odgovara 15-minutnom trčanju? Penjanje uz stepenice je besplatno, moguće je skoro svuda i trenira disanje, kardiovaskularni sistem, kao i mišiće zadnjice, butina i potkolenice.



Moja iskustva

Ciljano trajanje: _____ nedelja(e)

Broj spratova

Gotovo?

To je bilo lako:

Uvek ću to raditi od sada:



Ti si na redu

Idite na putovanje vozom -
bez obzira gde, bez obzira
koliko daleko.



Da li ste znali da je voz sa CO₂ emisijom od oko 8 grama po osobi po kilometru pionir u mobilnosti koja je pogodna za klimu? Za poređenje, automobil ima 27 puta, a avion 51 puta više CO₂ emisija.



Moja iskustva

Gotovo?  

Odredište:

Pratnja:

To sam otkrio novo:



Čitajte umesto da budete
zaglavljeni u saobraćaju

Koristite javna prevozna
sredstva za sve svoja
putovanja nedelju dana



Da li ste znali da učesnici u saobraćaju
u Evropi u proseku godišnje provedu
28 sati u gužvi?



Moja iskustva

Gotovo?  

To je bio najveći izazov:

Ovo me je iznenadilo:

Koliko vremena na putovanju
možete provesti čitajući?



Da li ste (već) e-mobilni?

Bilo da je u pitanju bicikl,
moped ili automobil:
izaberite e-vozilo i odvezite
ga na probnu vožnju!

Da li ste znali da sa električnim
automobilima samo oko pola manje
CO₂ emisije se javlja kao kod
automobila sa benzinskim motorima?

Da li već zнате:

www.carsharing-oesterreich.at



Moja iskustva

Gotovo?

Izabrao sam električno vozilo:

Pređeni km:

Ovo me je obradovalo:



Vidite da ide

Pokušajte da hodate 10.000 koraka dnevno nedelju dana.



Da li ste znali da Austrijanci sede u proseku 5,3 sata dnevno? Oko 9 odsto svih smrtnih slučajeva u Austriji je zbog nedostatka fizičke aktivnosti.



Moja iskustva

Gotovo?

Ovo mi je bilo najbolje:

Ovo me je obradovalo:

To je bio najveći izazov:



Vozite sporije, brže stižete
na odredište

Smanjite brzinu na sledećem
putovanju automobilom i
zaštitite klimu i svoj
novčanik



Da li ste znali da se otpor vетра
povećava i pri većim brzinama, što znači
da se kao rezultat toga troši više
goriva? Smanjenjem brzine sa 100 km/č
na 80 km/č možete uštedeti do
četvrtine goriva.



Moja iskustva

Gotovo?

Od sada ću uvek raditi ovo:

Ovo me je iznenadilo:

To je bio najveći izazov:



Zajedno umesto sami

Razgovarajte sa kolegama ili poznanicima i počnite da vozite kola, na primer na posao.



Da li ste znali da u Austriji, u proseku, samo 1,3 osobe sede u automobilu, iako je moglo da se vozi do 5 ljudi?



Moja iskustva

Gotovo?

Evo koliko ljudi ima u mom vozilu:

Toliko puta sam mogao ostaviti
auto kod kuće:

Uvek ću to raditi od sada:



Regionalno nije važno

Pokušajte da jedete samo lokalno voće i povrće nedelju dana



Da li ste znali da ima mnogo proizvoda iz Austrije koji se uvoze i iz dalekih zemalja? Posebno je tražen paradajz iz inostranstva - u Austriju se godišnje uveze oko 47.000 tona. Kupujte sezonski i pažljivo pogledajte, vredi!



Moja iskustva

Gotovo?

Od sada ću uvek raditi ovo:

To je bio najveći izazov:

Ovo me je iznenadilo:



Krivo nije glupo

Kada sledeći put idete u kupovinu, svesno kupujte voće ili povrće koje ne ispunjava normu



Da li ste znali da 30 do 40 odsto organski proizvedenog voća i povrća u EU se uopšte ne prodaje zbog deformacije?

Da li već zнате:

"Wunderlinge": <https://shop.billa.at/marken/wunderlinge>



Moja iskustva

Gotovo?  

Kupio sam ovo:

Od sada ču uvek raditi ovo:  

Ovo me je iznenadilo:



Sveže sa česme?

Pijte vodu iz česme umesto sokova i mineralne vode u plastičnim flašama. U Austriji se svakodnevno koristi 4 miliona plastičnih flaša.

Da li ste znali da za razliku od mnogih drugih zemalja, Austrija može u potpunosti da pokrije svoje potrebe za pitkom vodom iz zaštićenih izvora podzemne vode?

Da li već zнате:

www.trinkwasserinfo.at



Moja iskustva:

Gotovo?

Od sada ču uvek raditi ovo:

Uštedeo sam ovoliko novca:

Ovo me je iznenadilo:



Pod lupom

Prođite kroz frižider: nove stvari pozadi i stare na prednjoj strani!

Da li ste znali da datum najbolje upotrebiti pre nije datum za bacanje? Ako je prekoračen, to ne znači da je hrana pokvarena.



Moja iskustva:

Gotovo?  

Probao sam ovo:

Ovo sam naučio:



Deljenje je briga

Isprobajte deljenje hrane.
Postoji mnogo načina da
elite, uštedite ili
poklonite hranu

Da li ste znali da otprilike polovina otpada od hrane koji se može izbeći u Austriji nastaje direktno kod kuće? Do 800 evra po domaćinstvu svake godine završi u đubretu.

Da li već zнате:

www.foodsharing.at
www.toogoodtogo.at
www.unverschwendet.at



Moja iskustva

Gotovo?  

Probao sam ovo:

Ovo sam naučio:



Povrće u velikim količinama, meso umereno

Probajte različito
vegetarijansko jelo svaki
dan nedelju dana.

Da li ste znali da širom sveta
postoje hiljade jela koja su oduvek
bila vegetarijanska ili veganska? Bilo
iz verskih razloga, kulinarske
tradicije ili drugih motiva. Posuđe ne
zahteva nikakve zamene. Samo
probaj. U isto vreme činite nešto
dobro za prašumu i klimu



Moja iskustva

Gotovo?

Upoznao sam jelo:

To je bio najveći izazov

Najviše mi se dopalo ovo:



Sadite biljke

Napravite sopstvenu baštu i posadite različite vrste bilja i povrća u svojoj kuhinji/bašti.



Da li ste znali da uzgajanjem hrane uvek možete imati sveže organske proizvode na raspolaganju i čak možete izbeći rasipanje i uštedeti novac u tom procesu?



Moja iskustva

Gotovo?  

To je bio najveći izazov:

Posadio sam ovo:

Već sam ubrao ovo:



Za poneti je moguće
i bez smeća

Koristite posude za
višekratnu upotrebu kada
sledeći put nosite hranu kući

— — —

Da li ste znali da je grad Beč
dizajnirao nalepnice koje restorani
mogu da koriste da naznače da nude
posuđe za višekratnu upotrebu ili
pone privatne kutije?

Da li već zнате:
<https://skoonu.com>



Moja iskustva

Gotovo?

Od sada ću uvek raditi ovo:

Ovo me je iznenadilo:

Ovo me je obradovalo:



Snažni kao biljka

Testirajte svoj put kroz različite alternative mlečnim proizvodima kao što su mleko, puter i šlag i vidite koje razlike primetite.

Da li ste znali da proizvodnja hrane uzrokuje do 35% gasova staklene bašte koji se emituju širom sveta? To je više od automobila, brodova i aviona zajedno. Proizvodi od povrća emituju oko upola manje gasova staklene bašte nego proizvodi životinjskog porekla.



Moja iskustva

Gotovo?

To je bilo lako:

Zamenio sam ovaj proizvod:

To je bio najveći izazov:



Organsko – logično?

Pokušajte da konzumirate samo organske proizvode nedelju dana.

Da li ste znali da organska poljoprivreda štiti zemljište, manje zagađuje podzemne vode i promoviše biodiverzitet? Pored toga, organska tla su rastresita i mogu da skladište više vode u slučaju poplave.

Da li već znate:

<https://shop.bio-austria.at/>



Moja iskustva

Gotovo?  

Najbliža prodavnica zdrave hrane u
 mojoj blizini je:

To je bio najveći izazov:



Da li još uvek kupujete
ili već menjate?

Organizujte zabavu za razmenu
odeće sa prijateljima i
poznanicima.



Da li ste znali da se procenjuje da je za proizvodnju jedne pamučne majice potrebno 2700 litara sveže vode, što je količina koju jedna osoba popije za 2,5 godine?



Moja iskustva:

Gotovo?

Lokacija zabave za razmenu
odeće:

Poneću sa sobom ovaj komad
odeće:



1, 2, 3 - bez pakovanja

Proverite da li u vašoj blizini
postoji „prodavnica bez
pakovanja“



Da li ste znali da ne samo da možete ići
u kupovinu u prodavnici bez ambalaže,
već možete i da napunite tačno
onoliko koliko vam je potrebno za
vaše domaćinstvo?

Da li već znate:

www.zerowasteaustria.at/zero-waste-shops.html



Moja iskustva

Gotovo?

Najближа „prodavnica bez pakovanja“
je u:

Moram da znam:



Lepota bez plastike

**Uzmite čvrsti šampon umesto
proizvoda koji dolazi u
plastičnoj boci.**



Da li ste znali da šampon za kosu u obliku sapuna ne samo da štedi plastičnu flašu, već i ne sadrži vodu i konzervanse?

Da li već zнате
www.nadeos.com



Moja iskustva

Gotovo?

To je bio najveći izazov:

Moram da znam:



Originalno upakovano?

Budite kreativni i umotajte sledeće poklone u novine ili prirodne materijale, na primer



Da li ste znali da su stare ili reciklirane tkanine (npr. pamučne tkanine) takođe pogodne za pakovanje održivih poklona?



Moja iskustva

Gotovo?

Korišćeni materijal:

Reakcija osobe koja je dobila poklon:



Zbogom plastične kese

Od sada uvek spakujte svoju platnenu torbu kada izlazite na vrata kako ne biste morali da kupujete plastičnu kesu prilikom kupovine.

Da li ste znali da plastične kese za nošenje često završe u rekama i deo su zagađenja površina i prostorija (smeće)? Samo u Austriji se Dunavom dnevno prevezе više od 100 kilograma plastike.



Moja iskustva

Gotovo?

To je bilo lako:

Uvek ću to raditi od sada:

Kako izgleda vaša platnena torba?



Kafa za ovde

Svesno popijte sledeću kafu u kafiću ili ponesite šolju za višekratnu upotrebu umesto da koristite šolju za jednokratnu upotrebu.

Da li ste znali da u Austriji se dnevno koristi oko 800.000 čaša za jednokratnu upotrebu, što podrazumeva visoke troškove proizvodnje i odlaganja?

Da li već zнате:

www.mycoffeecup.at



Moja iskustva

Gotovo?  

Od sada ču uvek raditi ovo:  

Toliko dugo sam bio u kafiću:

Ovo me je obradovalo:



Od starog do novog

Popravite sledeći predmet koji se pokvari umesto da kupujete novi



Da li ste znali da kupovina nove stvari troši znatno više materijala i energije nego popravka korišćene stvari?

Da li već zнате:

www.reparaturbonus.at/

www.reparurnetzwerk.at/tipps-und-diy



Moja iskustva

Gotovo?  

Popravio sam ovu stvar:

Za ovo sam koristio sledeće materijale:

To je bio najveći izazov:



Ne idite daleko,
kupujte lokalno

Sledeći put kupujte od
lokalnog dobavljača umesto
da naručite od onlajn
giganta.

Da li ste znali da kupovinom od
lokalnih dobavljača ne samo da štitite
klimu, već i podržavate austrijsku
privredu?



Moja iskustva

Gotovo?  

Od sada ču uvek raditi ovo:  

Kupio sam ovo:

Ovo me je obradovalo:



Strpljen, spašen

Sledeći put izaberite standardnu isporuku ako želite da naručite nešto na mreži.



Da li ste znali da zbog ekspresnih isporuka, transportni kamioni ne mogu da čekaju da se potpuno utovare i zbog toga moraju da pređu mnogo kilometara za nekoliko paketa?



Moja iskustva



Gotovo?  

Od sada ču uvek raditi ovo:  

Koliko dana je trajala isporuka:

Ovo me je iznenadilo:



Pokloni vreme

Za sledeći poklon napravite izlet u kojem možete provesti vreme sa primaocem umesto da kupite nešto fizičko.



Da li ste znali da je ljudima potrebno više resursa nego što Zemlja može da obezbedi kupovinom i konzumiranjem stvari? Trebalo bi da postoji 1,7 Zemlje da bi se zadovoljile naše trenutne potrebe potrošnje.



Moja iskustva

Gotovo?

Izabrana ekskurzija:

Reakcija osobe koja je dobila poklon:



Ekološki?

Koristite program „Eko“ za mašine za pranje veša, mašine za pranje sudova itd.



Da li ste znali da oko 3/4 potrošnje energije mašine za pranje veša ili mašine za pranje sudova koriste za zagrevanje vode? Eko programi rade samo na visokoj temperaturi veoma kratko. Da bi sve i dalje postalo stvarno čisto, „nedostajuća“ temperatura se nadoknađuje dužom fazom pranja.



Moja iskustva

Gotovo?

Uvek ću to raditi od sada:

Informišem se o energetski
efikasnim uređajima:



Provjetranje umesto neprekidnog prozora na naginjanje

Prozračite svoju sobu bez naginjanja prozora. Ujutru i uveče potpuno otvorite prozor na 5 minuta (ne zaboravite da isključite grejanje)

Da li ste znali da je redovno provjetranje važno, čak i u hladnoj sezoni? Međutim, u jesen i zimu, nagnuti prozori dovode do toga da se zidovi hlađe i stoga moraju da se dodatno zagrevaju.



Moja iskustva

Gotovo?  

Osećaj svežine u sobi:  

Uvek ću to raditi od sada:  



Svaki lonac ima svoj poklopac

Pokušajte da kuvate u većim količinama i sačuvajte ostatke umesto da više puta uključite šporet za male količine.

Da li ste znali da možete uštedeti do 50 procenata energije koju koristite za kuvanje ako koristite lonac koji odgovara veličini ploče za kuvanje, koristite samo onoliko vode koliko vam je apsolutno potrebno, stavite poklopac na lonac i koristite preostalu toplotu?



Moja iskustva

Gotovo?  

To je bilo lako:  

Uvek ću to raditi od sada:  



Zbogom stanju pripravnosti

Isključite svoju elektroniku
nakon upotrebe i isključite sve
uređaje pre spavanja.

Da li ste znali da svako domaćinstvo ima u proseku deset do 20 uređaja koji su stalno u stanju pripravnosti? IT i zabavna elektronika se mogu potpuno isključiti iz mreže pomoću produžne utičnice sa prekidačem ili prekidača za napajanje. Ovo štedi do 10 odsto električne energije.



Moja iskustva

Gotovo?  

Broj mojih uređaja u stanju pripravnosti:

To je bilo lako:  

Uvek ću to raditi od sada:  



Od sobe do sobe

Koje lampe koristite?
Zamenite stare sijalice novim,
energetski efikasnim



Da li ste znali da LED lampe imaju životni vek koji je 15 do 20 puta duži od klasičnih sijalica sa žarnom niti i halogenih sijalica i štede do 90 odsto električne energije tokom svog životnog veka?



Moja iskustva

Gotovo?



Broj starih sijalica:

To je bilo lako:

Savet:

www.topprodukte.at

www.klimabuendnis.at/klima-banker/



Na tragu gutača struje

Pozajmite merač potrošnje i proverite potrošnju svojih uređaja.



Da li ste znali, koji su TOP 10 gutača struje u domaćinstvu?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| (1) Stara pumpa za grejanje | (6) Sušač |
| (2) Električni šporet | (7) Mašina za pranje sudova |
| (3) Zamrzivač | (8) Mašina za veš |
| (4) Frižider | (9) TV i multimedija |
| (5) Osvetljenje | (10) Internet ruter i štampač |



Moja iskustva

Gotovo?

Merni uređaj sam pozajmio od:

Uređaj koji kod mene troši najviše energije:

Savet:

www.durchblicker.at/stromverbrauch
www.topprodukte.at



Pametan bez telefona?

Provedite više vremena bez interneta i iskoristite ga da upoznate prijatelje, bavite se sportom ili učinite nešto dobro za sebe.



Da li ste znali, da ljudi u Austriji provode u proseku 5,42 sata dnevno pred ekranom? Ovo uključuje aktivnosti na pametnom telefonu, ali i strimovanje i sl.



Moja iskustva

Gotovo?

Vreme:

To je bilo lako:



Smanji, uštedi!

Optimizirajte sobnu temperaturu u vašem životnom prostoru tako što ćete sniziti temperaturu u sobama za nekoliko stepeni i isključiti radijator kada izađete iz kuće.



Da li ste znali, da smanjenje sobne temperature za 1°C smanjuje troškove grejanja do 6%?



Moja iskustva

Gotovo?

Evo koliko stepeni sada ima u mojoj spavaćoj sobi:

Ovo me je iznenadilo:



Napunite umesto bacanja

Obične baterije imaju kraći vek trajanja od punjivih baterija, pa koristite punjive baterije umesto običnih baterija kad god je to moguće.

Da li ste znali, da moderne punjive baterije mogu se puniti do 2000 puta?



Moja iskustva

Gotovo?

U ovim uređajima koristim punjive baterije:

To je bilo lako: