

# ECHO-GESTE – aktivnosti dobre prakse



1.

## KORISTITE LI KLIMA UREĐAJ

- Nemojte prelaziti 5 °C razlike između unutarnje i vanjske temperature. Kombinirajte udobnost i uštedu energije!



2.

## VODA JE DRAGOCJENA

- Razmišljajte o tome! Ne rasipajte vodu! Jednostavno je! Neka ne istječe nepotrebno dok sapunate ruke, tijelo, perete zube ili zaprljane stvari ...
- Čuvajte ekosustav u vodama! Sve što u vodu ispustite, dopire u vodotoke, u more ili u zemlju i može našteti organizmima koji čine ekosustav. U svakoj prilici koristite ekološki prihvatljive deterdžente, šampone ili sapune.



3.

## JEDNO TUŠIRANJE, JEDNA PJESMA

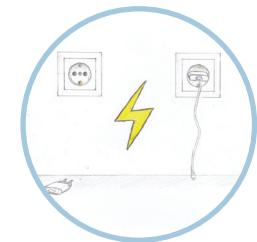
- Ograničite svoje tuširanje na najviše 3 do 5 minuta. To je vrijeme trajanja jedne pjesme, pokrenite je!
- ... mogli biste se povremeno istuširati i hladnom vodom. To je vrlo dobro za zdravlje i velika motivacija da skratite vrijeme provedeno pod tušem!



4.

## OTKAČITE IH...

- Punjači za prijenosna računala ili pametne telefone i dalje troše električnu energiju kad ih ostavite uključene. Isključite sve svoje uređaje i punjače kada dosegnete 100% napunjenoosti baterija!



5.

## VREĆICE ZA JEDNOKRATNU UPORABU

- Ponovno upotrijebite plastične vrećice koje dobijete kupovinom u trgovini!
- U Europi se godišnje potroši 100 milijardi plastičnih vrećica za jednokratnu uporabu, s prosječnim vijekom korištenja od 20 minuta ...



6.

## PIKNIK BEZ PLASTIKE

- Isprobajte opciju "Piknik bez plastike". Uživajte u hrani i slasticama koje se prodaju na veliko, u ukusnom lokalnom voću i povrću koje birate na lokalnim tržnicama. Izbjegavajte konfekcionirana pakiranja za jednu osobu! Izbjegnite plastiku! Nabavi kutiju ili posudu u kojoj će nositi svoj obrok, ne samo na izletima. **Ponesite vodu u vlastitim bocama!**





7.

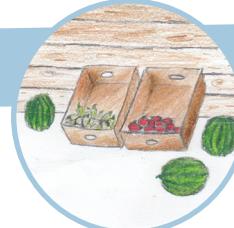
## OGRANIČITE EMISIJU CO<sub>2</sub>

- Želite li ograničiti emisiju CO<sub>2</sub>, glavnog stakleničkog plina koji pridonosi klimatskim promjenama, razmislite o svom prijevozu.
- Ako ste vozač, pazite kako vozite! Smanjite brzinu i često mijenjanje stupnja prijenosa. Povećanje brzine za 10 km/h tijekom dugog putovanja (sa 80 km/h na 90 km/h) znači povećanje emisije CO<sub>2</sub> za 12,5% i potrošnju goriva za 15%, a samo 8 minuta uštede vremena. Promjena stupnja prijenosa u pravo vrijeme smanjit će potrošnju goriva do 40%.
- Isključite motor automobila ako ćete biti zaustavljeni više od 30 sekundi.
- **Ne preopterećujte vozilo bez potrebe!** Izbjegavajte nositi prekomjernu prtljagu i stvari koje neće koristiti. Uklonite krovne šipke, nosače i druge elemente koji stvaraju otpor vjetra.
- Za zabavu, morski ili kopneni prijevoz birajte sredstva sa "zelenom" energijom!
- Kad god možete koristite javni prijevoz ili bicikl!



8.

## DOMAĆA KUHINJA



- Konzumirajte lokalne namirnice, favorizirajte tržnice i male trgovine!
- Nabava lokalnih proizvoda smanjuje prijevoz, omogućuje vam sudjelovanje u razvoju lokalnog gospodarstva, očuvanje kulturnog identiteta i promicanje lokalnog znanja.
- Isprobavajte domaće, posjetite lokalne proizvođače i iskoristite sve mogućnosti kušanja ili kuhanja!
- Ne bacajte nepotrošenu hranu! Reciklirajte je i ponovno upotrijebite kao namirnice za stvaranje novih jela ili komposta za svoje biljke.

9.

## LJEPOTA JE U PRIRODI



- Priroda i brački krajolici već su vas zaveli?
- Pridržavajte se nekih pravila kako biste ih očuvali:
  - ✓ ne uznamirujte morskou i kopnenu floru i faunu
  - ✓ izbjegavajte roštilj i vatru tijekom piknika ili kampiranja, radi svoje i opće sigurnosti!
  - ✓ Izbjegavajte plastičnu ambalažu i bilo kakav drugi bionerazgradivi materijal koji bi mogao ostati u prirodi nakon vašeg boravka

POKROVITELJI:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

