

# PLAY WITH HEART

Trajnost na kratko



**WOMEN'S EHF EURO 2022**

SLOVENIA • NORTH MACEDONIA • MONTENEGRO  
4-20 NOVEMBER





## WOMEN'S EHF EURO 2022

SLOVENIA - NORTH MACEDONIA - MONTENEGRO  
4-20 NOVEMBER

Ohranjanje naravnih virov našega planeta ni samo stvar političnih in mednarodnih organizacij: vsi lahko prispevamo z udeležanjem trajnostnega načina življenja v svojem vsakdanu.

PODROČJE	MOJ TRAJNOSTNI VSAKDAN	TO SE DOGAJA
<b>DRUŽBENA ODGOVORNOST</b>	Ozaveščaj, širi, bodi zgled s svojimi vsakodnevnimi trajnostnimi praksami.	Vsaka sprememba se začne pri meni, tebi, nas; v družini, med prijatelji, sovrstniki. Bodi ambasador, širi glas, poslušaj se - viva voce/word of mouth/.
	Zavedaj se načela: "Vsaka akcija ima reakcijo."	Naše ravnanje z omejenimi naravnimi viri danes, ima dolgoročne posledice za vse zanamce.
<b>MOBILNOST</b>	Zmanjšaj hitrost za 10 km/h.	Prevozi iz velikih razdalj puščajo velik ogljični odtis, nižja hitrost pa pomeni manjšo porabo goriva, manjši izpust in manjši ogljični odtis.
	Zamenjaj avto za vožnjo s kolesom ali hojo.	Če kolesarite 30 minut, porabite več kot 200 kalorij. Eno drevo v enem letu očisti zrak, ki ga onesnaži 200 avtomobilov v enem dnevu.
<b>NARAVNO OKOLJE</b>	Pri hoji sledi označenim potem, ne vznemirjaj živali, rastlin ali njihovih naravnih habitatov.	Hoja izven poti povzroča škodo na terenu, v hribih pa je lahko tudi nevarna in življenjsko ogrožujoča.
	Posadi medovite rastline v cvetličnem lončku, na balkonu, na vrtu.	Čebele so eden najpomembnejših živalskih organizmov na planetu, zato je zasaditev medovitih rastlin pomembno za ohranitev čebel in okolja, v katerem živimo.
	Manj tiskaj, če že, dvostransko.	Več kot 40 % lesa, posekanega na svetu, gre za proizvodnjo papirja.
<b>ODPADKI</b>	Proizvedi manj odpadkov - sortiraj, daj vzgled.	Samo 15 % proizvedenih odpadkov se reciklira, 37 % se jih odloži na odlagališča, 30 % na odprta odlagališča in 18 % sežge.
	Imej lastno vrečko za večkratno uporabo.	Plastične vrečke povzročijo letno smrt 100.000 želvam.
	Uporabljalj svojo skodelico za kavo.	Z majhno spremembo navade drobne vsakodnevne razvade postanejo manj obremenjujoče za okolje. Približno 20 milijonov dreves in 45 milijard litrov vode je potrebnih za proizvodnjo 58 milijard papirnatih lončkov za kavo, ki jih porabimo v enem letu.
<b>VODA</b>	Zapri vodo, ko si umivaš zobe ali se tuširaš.	10 litrov vode porabimo med umivanjem zob.



PODROČJE	MOJ TRAJNOSTNI VSAKDAN	TO SE DOGAJA
	Pij vodo iz pipe, ne gaziranih pijač. Uporabljalj lastno steklenico za vodo.	Za liter vode iz plastenke se v povprečju porabi kar 3 litre običajne vode in četrt litra nafte. Voda iz plastenke pa je pri nas tudi za 225-krat dražja od tiste iz pipe.
	Peri perilo v programu "hladno pranje".	Cikli hladnega pranja so boljši za občutljiva, obarvana in običajno umazana oblačila, podaljšujejo življenjsko dobo pralnega stroja in tkanin ter so varčnejši z vodo in energijo.
<b>ENERGIJA</b>	Toploto prilagodi s termostatom, ne z odpiranjem oken ali vrat.	Z varčevanjem pri energiji bomo varčevali tudi pri stroških ter pripomogli k ohranjanju čistega okolja.
	Ko zapustiš pisarno, ugasni luči.	Strošek porabe električne energije v pisarnah običajno predstavlja 65 % celotnih stroškov rabe energije, ugašanje luči pa zmanjša porabo elektrike za 10 %.
	V času kurilne sezone je priporočljiva temperatura v prostoru 22 stopinj.	Oblači se letnim časom primerno, tudi v prostoru.
<b>HRANA IN PIJAČA</b>	Uživaj lokalno pridelano sezonsko hrano.	Takšna hrana ima največ hranil in vitaminov, hkrati pa podpremo tudi trud in prizadevanje slovenskih pridelovalcev in proizvajalcev, zmanjšujemo transportne poti in ogljični odtis, zmanjša pa se tudi raba gnojil, pesticidov in zaščitnih sredstev za potrebe prevoza.
	Pridelaj nekaj hrane na lastnem vrtu, v cvetličnem lončku, v koritu na balkonu.	Vsakdo lahko goji vsaj kakšno zelišče, ki ni zahtevno in je široko uporabno v kulinariki. Npr. petršilj, ki je bogat z vitamini A, K in C, izboljšuje krvni sladkor, je dobro za zdravje srca, ledvic ter kožo. .
<b>FIZIČNA AKTIVNOST / ŠPORT</b>	Izkoristi vsako priložnost za fizično aktivnost na svežem zraku, če le gre v naravnem okolju.	Izvajaj šport, ki je primeren letnemu času, vsako vreme pa je pravo za sprehod ali tek v naravi. Obiskuj zunanje fitnes parke. Rekreacija na svežem zraku, v naravi in na dnevni svetlobi bistveno pripomore k dobremu počutju, krepitvi telesa in duševnemu zdravju.
<b>OBLAČILA IN TEKSTIL / MODA</b>	Oblačila kupuj premišljeno, ne impulzivno.	Razmisli, kaj potrebuješ, s čim boš kombiniral. Industrija tako imenovane "hitre mode" je drugi največji potrošnik vode in je odgovoren za 8-10 % svetovnih ogljičnih emisij.
<b>PROSTOVOLJSTVO</b>	Bodi prostovoljec vsaj za 1 dan v letu.	Vključi se v lokalno skupnost, postani prostovoljec npr. "IGRAJ SE Z MANO".

»Trajnostni razvoj pomeni tudi, da namesto naravnih dobrin, ki so omejene, izkoriščamo neomejene zmogljivosti našega razuma.« (Juha Sipilä)