



Спремни за одмор?

Изаберите дестинацију
за свој следећи одмор
до које можете стићи
возом, аутобусом или
бициклом.



Да ли сте знали да су путовање
авионом и крстарења велики
узрочник високи CO₂ емисија?

Да ли већ знаете:
www.traivelling.com



Моја искуства

Готово?  

Одредиште путовања?

ПРАТЊА:

То сам открио ново:



Тамо са бициклом?

Пређијте сва своја путовања за недељу дана бициклом.

Да ли сте знали да бициклизам штити од кардиоваскуларних болести и значајно смањује ризик од прекомерне тежине?



Моја искуства

Готово?

Увек ћу то радити од сада:

Возио сам и по лошем
времену:

То је био највећи изазов:

Ово ме је обрадовало:



Ове чизме су направљене за ходање

Ходајте што више
дневних рута за недељу
дана и ходајте 30 до 60
минута дневно.

Да ли сте знали да ходање није
само најоригиналнији и
климатски најприхватљивији
начин кретања, већ вежбање на
свежем ваздуху такође позитивно
утиче на способност
концентрације, расположење и
опште благостање?



Моја искуства

Готово?  

Увек ћу то радити од сада:  

Ходао сам и по лошем
времену:  

То сам открио ново:

Да ли већ знате
www.walk-space.at
www.wildurb.at



Бесплатан фитнес тренинг

Прескочите лифт и идите
степеницама одавде.

Да ли сте знали да отприлике 400 корака дневно одговара 15-минутном трчању? Пењање уз степенице је бесплатно, могуће је скоро свуда и тренира дисање, кардиоваскуларни систем, као и мишиће задњице, бутина и потколенице.



Моја искуства



Готово?

Циљано трајање: ____ недеља(е)

Број спратова

То је било лако:

Увек ћу то радити од сада:



Ти си на реду

Идите на путовање возом
- без обзира где, без
обзира колико далеко.



Да ли сте знали да је воз са CO₂ емисијом од око 8 грама по особи по километру пионир у мобилности која је погодна за климу? За поређење, аутомобил има 27 пута, а авион 51 пута више CO₂ емисија.



Моја искуства

Готово?

Одредиште:

Пратња:

То сам открио ново:



Читајте уместо да будете
заглављени у саобраћају

Користите јавна превозна
средства за све своја
путовања недељу дана.

Да ли сте знали да учесници у
саобраћају у Европи у просеку
годишње проведу 28 сати у гужви?



Моја искуства

Готово?  

То је био највећи изазов:

Ово ме је изненадило:

Колико времена на путовању
можете провести читајући?



Да ли сте (већ) е- мобилни?

Било да је у питању
бицикл, мопед или
автомобил: изаберите е-
возило и одвезите га на
пробну вожњу!

Да ли сте знали да са
електричним аутомобилима само
око пола мање CO₂ емисије се
јавља као код аутомобила са
бензинским моторима?

Да ли већ знаете:
www.carsharing-oesterreich.at



Моја искуства

Готово?

Изабрао сам електрично возило:

Пређени км:

Ово ме је обрадовало:



Видите да иде

Покушајте да ходате
10.000 корака дневно
недељу дана.

Да ли сте знали да Аустријанци седе у просеку 5,3 сата дневно? Око 9 одсто свих смртних случајева у Аустрији је због недостатка физичке активности?



Моја искуства

Готово?  

Ово ми је било најбоље:

Ово ме је обрадовало:

То је био највећи изазов:



Возите спорије, брже
стижете на одредиште.

Смањите брзину на
следећем путовању
аутомобилом и заштитите
климу и свој новчаник.



Да ли сте знали да се отпор ветра
повећава и при већим брзинама, што
значи да се као резултат тога
троши више горива? Смањењем
брзине са 100 км/ч на 80 км/ч
можете уштедети до четвртине
горива.



Моја искуства

Готово?

Од сада ћу увек радити ово:



Ово ме је изненадило:

То је био највећи изазов:



Заједно уместо сами

Разговарајте са колегама
или познаницима и
почните да возите кола,
на пример на посао.



Да ли сте знали да у Аустрији, у просеку, само 1,3 особе седе у аутомобилу, иако је могло да се вози до 5 људи?



Моја искуства

Готово?

Ево колико људи има у мом возилу:

Толико пута сам могао оставити ауто код куће:

Увек ћу то радити од сада:





Регионално није важно.

Покушајте да једете само локално воће и поврће недељу дана.

Да ли сте знали да има много производа из Аустрије који се увозе и из далеких земаља? Посебно је тражен парадајз из иностранства - у Аустрију се годишње увезе око 47.000 тона. Купујте сезонски и пажљиво погледајте, вреди!



Моја искуства

Готово?  

Од сада ћу увек радити ово:

То је био највећи изазов:

Ово ме је изненадило:



Криво није глупо

Када следећи пут идете у куповину, свесно купујте воће или поврће које не испуњава норму.

Да ли сте знали да 30 до 40 одсто органски произведеног воћа и поврћа у ЕУ се уопште не продаје због деформације?

Да ли већ znate:

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



Моја искуства

Готово?

Купио сам ово:

Од сада ћу увек радити ово:

Ово ме је изненадило:



Свеже са чесме?

Пијте воду из чесме уместо сокова и минералне воде у пластичним флашама. У Аустрији се свакодневно користи 4 милиона пластичних флаша.

Да ли сте знали да за разлику од многих других земаља, Аустрија може у потпуности да покрије своје потребе за питком водом из заштићених извора подземне воде?

Да ли већ знate:
www.trinkwasserinfo.at



Моја искуства:

Готово?

Од сада ћу увек радити ово:



Уштедео сам овогико новца:

Ово ме је изненадило:



Под лупом

Прођите кроз фрижидер:
нове ствари позади и
старе на предњој страни!

Да ли сте знали да датум
најбоље употребити пре није
датум за бацање? Ако је
прекорачен, то не значи да је
храна покварена.



Моја искуства

Готово?

Тестирао сам ове намирнице
након датума најбоље
употребити пре:

Ово ме је изненадило:



Дељење је брига

Испробајте дељење хране.
Постоји много начина да
делите, уштедите или
поклоните храну.

Да ли сте знали да датум најбоље употребити пре није датум за бацање? Ако је прекорачен, то не значи да је храна покварена.

Да ли већ знаете:

www.foodsharing.at

www.toogoodtogo.at

www.unverschwendet.at



Моја искуства

Готово?  

Пробао сам ово:

Ово сам научио:



ће у велиkim количинама,
месо умерено

Пробајте различито
вегетаријанско јело сваки
дан недељу дана.

Да ли сте знали да широм света постоје хиљаде јела која су одувек била вегетаријанска или веганска. Било из верских разлога, кулинарске традиције или других мотива? Посуђе не захтева никакве замене. Само пробај. У исто време чините нешто добро за прашуму и климу.



Моја искуства

Готово?

Упознао сам јело:

То је био највећи изазов:

Највише ми се допало ово:



Садите биљке

Направите сопствену башту
и посадите различите
врсте биља и поврћа у
својој кухињи/башти.

◦————◦

Да ли сте знали да узгајањем хране
увек можете имати свеже органске
производе на располагању и чак
можете избећи расипање и
уштедети новац у том процесу?



Моја искуства

Готово?

То је био највећи изазов:

Посадио сам ово:

Већ сам убрао ово:



За понети је могуће и
без смећа

Користите посуде за
вишекратну употребу када
следећи пут носите храну
кући.

Дојдали сте знали да је град Беч
дизајнирао налепнице које
ресторани могу да користе да
назначе да нуде посуђе за
вишекратну употребу или пуне
приватне кутије?

Да ли већ знате:
<https://skoonu.com>



Моја искуства

Готово?  

Од сада ћу увек радити ово:  

Ово ме је изненадило:

Ово ме је обрадовало:



Снажни као билька

Тестирајте свој пут кроз различите алтернативе млечним производима као што су млеко, путер и шлаг и видите које разлике приметите.

Да ли сте знали да производња хране узрокује до 35% гасова стаклене баште који се емитују широм света? То је више од аутомобила, бродова и авиона заједно. Производи од поврћа емитују око упона мање гасова стаклене баште него производи животињског порекла.



Moja искуства

Готово?

To је било лако:

Заменио сам овај производ:

To је био највећи изазов:



Органско – логично?

Покушајте да конзумирате
само органске производе
недељу дана.

Да ли сте знали да органска пољопривреда штити земљиште, мање загађује подземне воде и промовише биодиверзитет? Поред тога, органска тла су растресита и могу да складиште више воде у случају поплаве.

Да ли већ знаете:

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



Моја искуства



Готово?  

Најближа продавница здраве хране
у мојој близини је:

То је био највећи изазов:



Да ли још увек купујете
или већ мењате?

Организујте забаву за
размену одеће са
пријатељима и познаницима.

Да ли сте знали да се процењује
да је за производњу једне памучне
мајице потребно 2700 литара
свеже воде, што је количина коју
једна особа попије за 2,5 године?



Моја искуства

Готово?

Локација забаве за размену
одеће:

Понећу са собом овај комад
одеће:



1, 2, 3 - без паковања

Проверите да ли у вашој
близини постоји
„продавница без паковања“.



Да ли сте знали да не само да
можете ићи у куповину у продавницу
без амбалаже, већ можете и да
напуните тачно онолико колико вам
је потребно за ваше домаћинство?

Да ли већ знаете:

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



Моја искуства

Готово?

Најближа „продавница без
паковања“ је у:

Морам да знам:



Лепота без пластике

Узмите чврсти шампон
уместо производа који
долази у пластичној боци.

Да ли сте знали да шампон за
косу у облику сапуна не само да
штеди пластичну флашу, већ и не
садржи воду и конзервансе?

Да ли већ знаете:
www.nadeos.com



Моја искуства



Готово?  

То је био највећи изазов:

Морам да знам:



Оригинално упаковано?

Будите креативни и
умотајте следеће поклоне у
новине или природне
материјале, на пример.



Да ли сте знали да су старе или
рециклиране тканине (нпр. памучне
тканине) такође погодне за
паковање одрживих поклона?



Моја искуства



Готово?  

Коришћени материјал:

Реакција особе која је добила ПОКЛОН:



Збогом пластичне кесе

Од сада увек спакујте своју платнену торбу када излазите на врата како не бисте морали да купујете пластичну кесу приликом куповине.

Да ли сте знали да пластичне кесе за ношење често заврше у рекама и део су загађења површина и просторија (смеће)? Само у Аустрији се Дунавом дневно превезе више од 100 килограма пластике.



Моја искуства



Готово?  

То је било лако:

Увек ћу то радити од сада:  

Како изгледа ваша платнена
торба?



Кафа за овде

Свесно попијте следећу кафу у кафићу или понесите шољу за вишекратну употребу уместо да користите шољу за једнократну употребу.

Да ли сте знали да у Аустрији се дневно користи око 800.000 чаша за једнократну употребу, што подразумева високе трошкове производње и одлагања?

Да ли већ знате:
www.mycoffeecup.at



Моја искуства

Готово?

Од сада ћу увек радити ово:

Толико дugo сам био у кафићу:

Ово ме је обрадовало:



Од старог до новог

Поправите следећи
предмет који се поквари
уместо да купујете нови.

Да ли сте знали да куповина нове
ствари троши знатно више
материјала и енергије него
поправка коришћене ствари?

Да ли већ знајете:

www.reparaturbonus.at/

www.reparaturnetzwerk.at/tipps-und-diy



Моја искуства

Готово?  

Поправио сам ову ствар:

За ово сам користио следеће материјале:

То је био највећи изазов:



Не идите далеко,
купујте локално

Следећи пут купујте од
локалног добављача
уместо да наручите од
онлајн гиганта.

Да ли сте знали да куповином од
локалних добављача не само да
штитите климу, већ и подржавате
аустријску привреду?



Моја искуства

Готово?



Од сада ћу увек радити ово:



Купио сам ово:

Ово ме је обрадовало:



Стрпљен, спашен

Следећи пут изаберите стандардну испоруку ако желите да наручите нешто на мрежи.

Да ли сте знали да због експресних испорука, транспортни камиони не могу да чекају да се потпуно утоваре и због тога морају да пређу МНОГО километара за неколико пакета?



Моја искуства

Готово?  

Од сада ћу увек радити ово:



Колико дана је трајала испорука:

Ово ме је изненадило:



Поклони време

За следећи поклон
направите излет у којем
можете провести време са
примаоцем уместо да
купите нешто физичко.

Да ли сте знали да је људима потребно више ресурса него што Земља може да обезбеди куповином и конзумирањем ствари? Требало би да постоји 1,7 Земље да би се задовољиле наше тренутне потребе потрошње.



Моја искуства:

Готово?

Изабрана екскурзија:

Реакција особе која је добила
ПОКЛОН:



Еколошки?

Користите програм „Еко“ за машине за прање веша, машине за прање судова итд.

Да ли сте знали да око 3/4 потрошње енергије машине за прање веша или машине за прање судова користе за загревање воде? Еко програми раде само на високој температури веома кратко. Да би све и даље постало стварно чисто, „недостајућа“ температура се надокнађује дужом фазом прања.



Моја искуства:



Готово?  

Увек ћу то радити од сада:  

Информишем се о енергетски
ефикасним уређајима:  



травање уместо непрекидног прозора на нагињање

Прозрачите своју собу без нагињања прозора. Ујутру и увече потпуно отворите прозор на 5 минута (не заборавите да искључите грејање)

Да ли сте знали да је редовно проветравање важно, чак и у хладној сезони? Међутим, у јесен и зиму, нагнути прозори доводе до тога да се зидови хладе и стога морају да се додатно загревају.



Моја искуства



Готово?  

Осећај свежине у соби:  

Увек ћу то радити од сада:  



Сваки лонац има свој ПОКЛОПАЦ

Покушајте да кувате у већим количинама и сачувајте остатке уместо да више пута укључите шпорет за мале количине.

Да ли сте знали да можете уштедети до 50 процената енергије коју користите за кување ако користите лонац који одговара величини плоче за кување, користите само онолико воде колико вам је апсолутно потребно, ставите поклопац на лонац и користите преосталу топлоту?



Моја искуства

Готово?  

То је било лако:  

Увек ћу то радити од сада:  



Збогом стању приправности

Искључите своју електронику
након употребе и искључите
све уређаје пре спавања.

Да ли сте знали да свако домаћинство има у просеку десет до 20 уређаја који су стално у стању приправности? IT и забавна електроника се могу потпуно искључити из мреже помоћу продужне утичнице са прекидачем или прекидача за напајање. Ово штеди до 10 одсто електричне енергије.



Моја искуства

Готово?  

Број мојих уређаја у стању
припремности:

То је било лако:  

Увек ћу то радити од сада:  



Од собе до собе

Које лампе користите?
Замените старе сијалице
новим, енергетски
ефикасним.



Да ли сте знали да LED лампе имају животни век који је 15 до 20 пута дужи од класичних сијалица са жарном нити и халогених сијалица и штеде до 90 одсто електричне енергије током свог животног века?



Моја искуства

Готово?

Број старих сијалица:

То је било лако:

Савет:

www.topprodukte.at



На трагу гутача струје

Позајмите мерач потрошње и проверите потрошњу својих уређаја.



Да ли сте знали, који су ТОП 10 гутача струје у домаћинству?

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| (1) Стара пумпа за грејање | (6) Сушач |
| (2) Електрични шпорет | (7) Машина за прање судова |
| (3) Замрзивач | (8) Машина за веш |
| (4) Фрижидер | (9) ТВ и мултимедија |
| (5) Осветљење | (10) Интернет рутер и штампач |



Моја искуства



Готово?

Мерни уређај сам позајмио од:

Уређај који код мене троши највише енергије:

Савет:

www.durchblicker.at/stromverbrauch

www.topprodukte.at



Паметан без телефона?

Проведите више времена без интернета и искористите га да упознате пријатеље, бавите се спортом или учините нешто добро за себе.



Да ли сте знали, да људи у Аустрији проводе у просеку 5,42 сата дневно пред екраном? Ово укључује активности на паметном телефону, али и стримовање и сл.



Moja искуства

Готово?

То је било лако

Време:



Смањи, уштеди!

Оптимизирајте собну температуру у вашем животном простору тако што ћете снизити температуру у собама за неколико степени и искључити радијатор када изађете из куће.

Да ли сте знали, да смањење собне температуре за 1°C смањује трошкове грејања до 6%?



Моја искуства

Готово?  

Ово ме је изненадило:

Ево колико степени сада има у мојој спаваћој соби:



Напуните уместо
бацања.

Обичне батерије имају
краћи век трајања од
пуњивих батерија, па
користите пуњиве батерије
уместо обичних батерија
кад год је то могуће.



Да ли сте знали, да модерне
пуњиве батерије могу се пунити до
2000 пута?



Моја искуства



Готово?  

То је било лако:

У овим уређајима користим пуњиве батерије: