

- Nepoužívajme umelé trávniky, plastovú mulčovaciu „kôru“, záhradné mulčovacie fólie. Používaním sa postupne stávajú zdrojom mikroplastov.
- Na zatepľovanie domu a balenie tovaru nepoužívajme penový polystyrén. Ľahko sa stáva zdrojom mikroplastov.
- Pri kreatívnych aktivitách (napr. pri výrobe hračiek, sedacích vakov) nepoužívajme plastové peletky/granulky.
- Na balenie tovaru (napr. proti oteru kamennej dlažby) a balíkov (ako výplň pri balení krehkých predmetov) nepoužívajme plastové peletky, granulky a fixačné telieska. Ako zákazník odmietnime takto zabalený tovar a upozorníme distribútora na environmentálne vhodnejšie možnosti.
- Ak nedokážeme prestať fajčiť, tak aspoň nevyhadzujeme cigaretové ohorky na zem, sú zdrojom mikroplastov a rôznych toxických látok.
- Nepoužívajme klasické hubky na riad. Sú vyrobené z plastov, najčastejšie z polyuretánu a polyetylénu. Pri používaní týchto hubiek sa uvoľnené mikroplasty a dostávajú do odpadovej vody. Použitie hubky sú nerecyklovateľné. Nahradiť ich môžeme napr. ľufou, hubkami z celulózy alebo kokosových vlákien, kefkami z prírodných materiálov, drôtenkami, kompostovateľnými alebo prateľnými hubkovými utierkami.
- Preferujeme ekologické farby a laky, ktoré sú vyrobené bez použitia mikroplastových častíc.



Plastové čajové vrecúška uvoľňujú do čaju veľké množstvo mikroplastov

Za týždeň zje človek približne 5 gramov mikroplastov, čo je približne hmotnosť jednej kreditnej karty



- Predchádzajme vzniku plastového odpadu a obmedzme používanie plastov.
- Vyhýbajme sa plastovým obalom pri potravinách, potraviny v plastových obaloch nezohrievajme v mikrovlnke.
- Zúčastňujme sa akcií zameraných na čistenie životného prostredia. Ak zbadáme na zemi plastový odpad, zodvihňme ho.
- Triedme dôkladne plastový odpad.

NA ZÁVER

Ak sa chcete dozvedieť viac informácií o problematike odpadov, kompostovaní, toxickom znečistení alebo hľadáte pomoc v týchto témach, navštívte naše internetové stránky alebo nám napíšte.

Ak sa vám naše aktivity páčia, podporte nás finančne. Pomôžete nám rozširovať medzi ľudí myšlienku dobrovoľnej skromnosti, ochrany životného prostredia a správneho hospodárenia s odpadmi založenom na predchádzaní vzniku odpadov a triedenom zbere odpadov.



Haluzice 761, 913 07 Bošáca
Telefón: 0903 772 323
E-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
www.nulaodpadu.sk
www.kompost.sk
www.stopspalovniam.sk
www.zerowastecities.sk
www.facebook.com/priatelia.zeme.spz
Č. účtu: SK96 3100 0000 0043 5005 4728



Pripravené v rámci projektu ERIC vďaka finančnej podpore Zero Waste Europe.

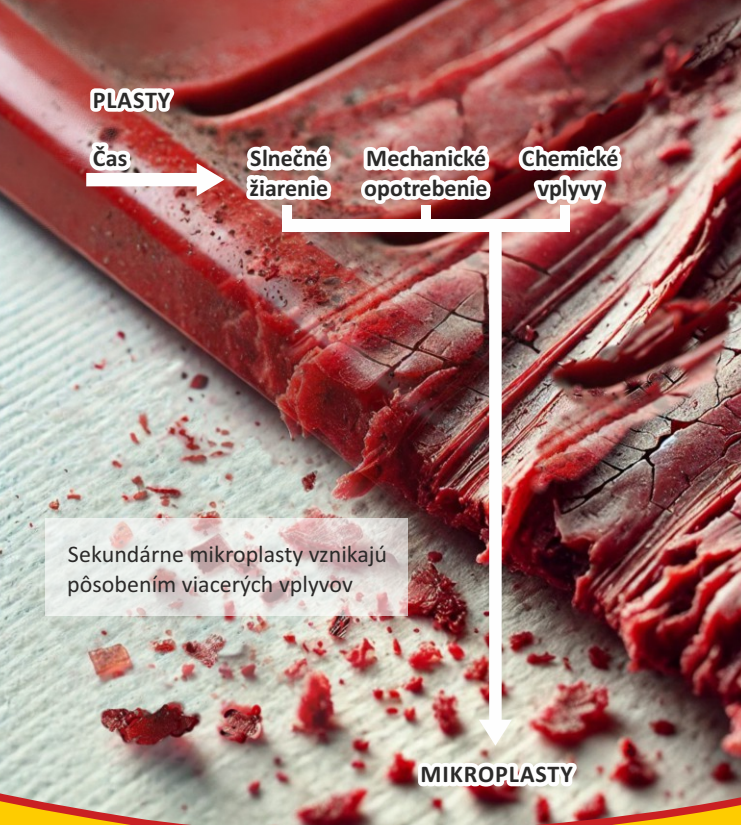
Vydali Priatelia Zeme – SPZ v roku 2025.
Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri. ♻️

Spoločne – pre ľudí, pre planétu, pre budúcnosť



MIKROPLASTY – PREDCHÁDZAJME ICH VZNIKU

Mikroplasty sú malé, ľahké, stále ich pribúda a sú všade okolo nás. Najnovšie štúdie poukazujú na fakt, že sú aj v ľudskom tele. Každý z nás môže ovplyvniť ich vznik, nechajte sa inšpirovať príkladmi v tomto letáku.



Mikroplasty sú veľmi malé plastové častice s priemerom do 5 mm. V niektorých prípadoch sú také malé, že sa nedajú vidieť voľným okom. Odhaduje sa, že do životného prostredia v EÚ sa každoročne uvoľní 75 – 300 tisíc ton mikroplastov.

ODKIAĽ SA MIKROPLASTY BERÚ?

Podľa pôvodu sa mikroplasty delia na:

- **Primárne mikroplasty** (zámerne vyrábané) – do prostredia sa dostávajú už ako malé čiastočky pri používaní výrobkov, ktorých sú súčasťou. Môžeme ich nájsť napr. v práškoch na pranie, zubných pastách, peelingových kozmetických prípravkoch a v čistiacich prostriedkoch.
- **Sekundárne mikroplasty** (vytvorené neúmyselne) – do prostredia sa dostávajú rozpadom a opotrebovaním väčších plastových predmetov ako sú napr. plastové tašky, syntetický textil, pneumatiky. Ich rozpad v prostredí je spôsobený vplyvom slnečného žiarenia, vlhkosti a mechanického pôsobenia.

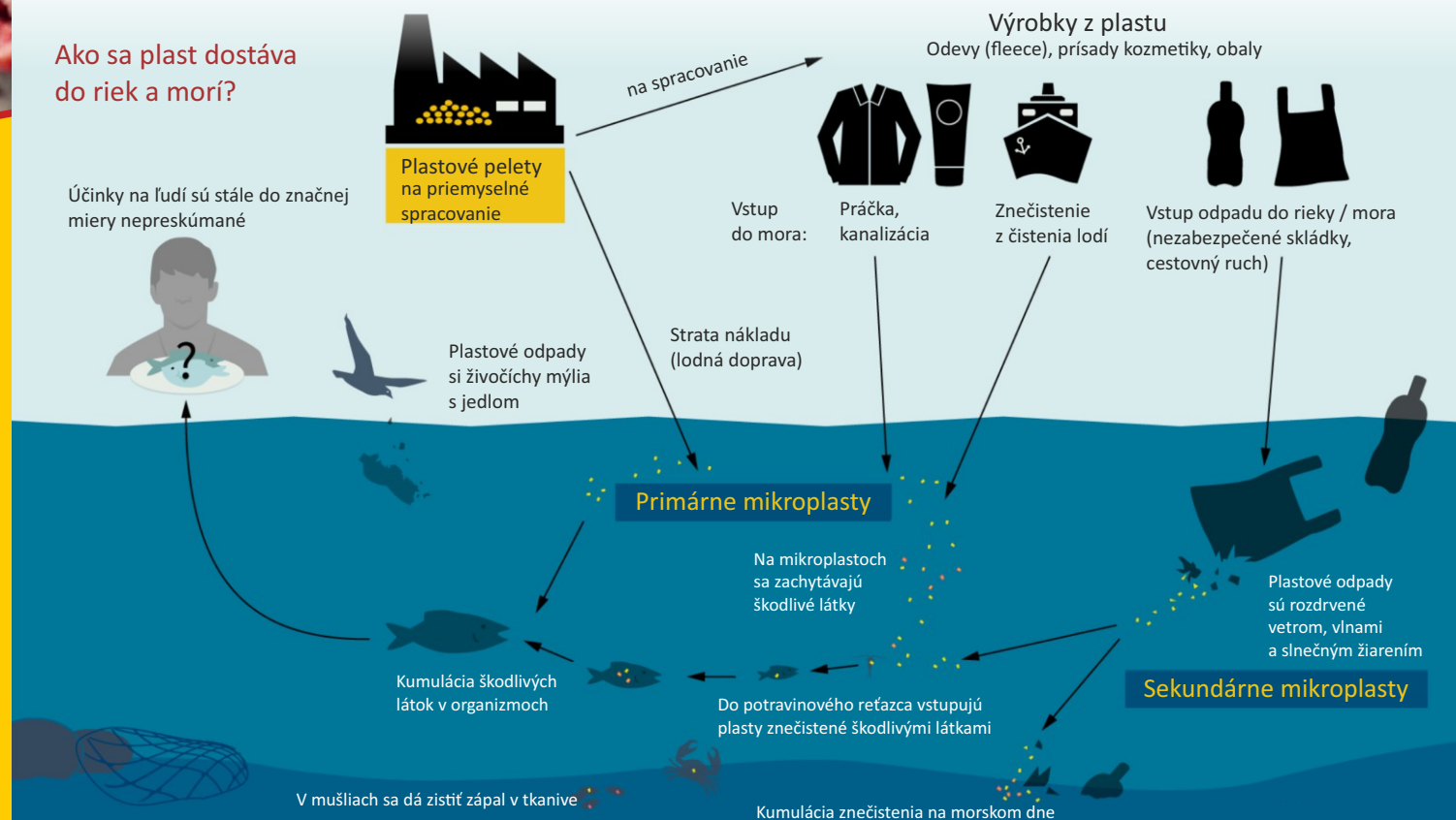
MIKROPLASTY: MALÉ ČASTICE, VEĽKÝ PROBLÉM

Mnohé štúdie poukazujú na fakt, že mikroplasty sa nachádzajú takmer všade – vo vodných ekosystémoch, vo vzduchu, v pôde, v telách morských živočíchov, v niektorých potravinách a nápojoch, ale už aj v ľudskom tele. Mikroplasty sa tak stali globálnym problémom pre ekosystémy a je veľký predpoklad, že aj ľudské zdravie.

MIKROPLASTY V ĽUDSKOM TELE

Prítomnosť mikroplastov je potvrdená už aj v ľudskom tele, napr. v krvi, materskom mlieku, pľúcach, obličkách, pečeni, v spermiách, v placentе, plodovej vode, mozgu. Do tela môžu vstúpiť mikroplasty cez potraviny, vodu a vzduch. Nové štúdie naznačujú, že mikroplasty môžu mať závažné negatívne dopady na ľudské zdravie. Do tela sa z nich môžu uvoľňovať chemické látky, z ktorých mnohé sú toxické (napr. rozličné stabilizátory, spomaľovače horenia).

Ako sa plast dostáva do riek a morí?



AKO MÔŽEME POMÔCŤ?

- Nepoužívajme kozmetiku a čistiace prostriedky, ktoré obsahujú mikroplasty.
- Jedným zo zdrojov mikroplastov sú pneumatiky, ktoré sa trením, pôsobením tlaku a teploty pri jazdení postupne opotrebúvajú a produkujú mikroplasty. Na krátku vzdialenosť uprednostňujeme chôdzu, kolobežku a bicykel, na väčšiu vzdialenosť hromadnú verejnú dopravu.
- Nenosme oblečenie a nepoužívajme výrobky, na ktorých sú rôzne plastové ozdôbky (napr. flitre) a trblietky (napr. glitre). Používaním sa môžu ľahko odtrhnúť a dostať do prostredia.
- Nekupujme oblečenie zo syntetických materiálov, pri ich praní sa uvoľňujú mikrovlákna. Uprednostnime oblečenie vyrobené z prírodných vlákien, ktoré sú vyrobené udržateľným spôsobom.
- Preferujme bytové doplnky, napr. koberce z prírodných materiálov pred syntetickými. Pravidelne si čistíme domácnosť od prachu.