

# Oběžník č. 4

občasník pro cirkulární školu

téma čísla: **reuse**

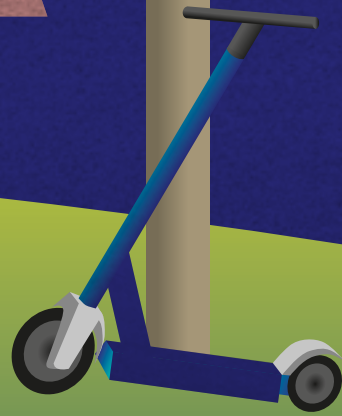
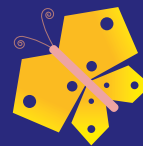
metodika pro učitele a aktivity pro žáky základní školy



cirkulární  
školy



Pražský  
inovační  
institut



# Blaze tomu, kdo nic nemá...



Kdybychom chtěli stručně popsat, o čem je v našem projektu oblast REUSE, asi bychom se shodli, že je to vlastně taková hra – únikovka z konzumních stereotypů. Jejím cílem je vynadat hlavu z boxu a vyhnout se banálním řešením. A protože je dokázáno, že blahobyt zabíjí kreativitu, hlavní výhodou i hendikepem všech hráčů je, že nemají peníze. Místo navykklých řešení tak musí hledat jiná, nová, neobvyklá a naučit se improvizovat. Zajímají vás příklady úkolů, které účastníci hry dostávají? Potřebuješ (skoro) nové tričko. Odpověď? To dá přece rozum – jdu a koupím si ho! Ale chyba lávky. Nemáš peníze. Správná odpověď? Najdu ho při úklidu doma ve skříni. Získám ho na SWAPu. Vyšiju si něco na to staré, oblíbené, abych zakryl dírky. Vyměním si triko s kamarádkou. Půjčím si ho od sestry. Nabatikuju to staré flekaté... Nějaké další nápady? Máš uspořádat na zahradě školy Podzimní slavnost. Tvůj rozpočet je 0. Jak si poradíš? Občerstvení? Připravím z jablek a z dýní, které se urodily na zahradě.

Nádobí? Požádám spolužáky, aby z domova přinesli vyřazené talíře, sklenice a hrnky. Výzdoba? Některé dýně vydlabu a udělám z nich lucerny. V reuse centru seženu kartóny, ze kterých vyrobím plakáty. Program? V reuse centru vyberu zajímavé kousky, které budou základem blešího trhu... Uspořádám soutěž, ochutnávku domácích zavařenin... Zorganizuju Green Swap s výměnou pokojovek... Ve školní dílně vyrobíme knihobudku a vyzveme spolužáky, aby ji naplnili knihami, které už doma nečtou... Propagace? Zapojím dobrovolníky... Už vám to naskakuje? Také vás právě napadá tisíc věcí, které už máte a mohli byste poskytnout? Dochází vám, co byste si mohli půjčit zdarma? Bingo! Vy totiž už vlastně máte úplně všechno. Tedy ve skutečnosti máte všeho víc, než potřebujete. A jakmile vám tohle jednou dojde, jste za vodou. Unikli jste všem svodům a kráčíte svou vlastní cestou vstříc novým dobrodružstvím, protože – ono se neříká nadarmo, že nejlepší věci jsou zadarmo... •



Vydal: Pražský inovační institut, z. ú., Celetná 19, 110 00 Praha 1, [www.prazskyinovacniinstitut.cz](http://www.prazskyinovacniinstitut.cz) • Autoři: Kristýna Holubová (Swap Prague z. s.), Lucie Poubová (Swap Prague z. s.) • Editor: Hana Doležalová • Grafický design, sazba a ilustrace: Marie Smolej • Jazyková korektura: Hana Doležalová • Fotografie: pokud není uvedeno jinak, archiv autorů a spolupracujících organizací • Vydáno v rámci projektu Cirkulární školy – otevřená platforma pro podporu škol jako cirkulárních hubů, který je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.



Toto dílo *Oběžník č. 4: Reuse – metodika pro učitele a aktivity pro žáky základní školy* je licencováno pod licencí Creative Commons (CC BY-SA 4.0). Licenční podmínky navštivte na adrese: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Autorem je kolektiv Pražského inovačního institutu (Cirkulární školy – otevřená platforma pro podporu škol jako cirkulárních hubů, r. č. – 5230200061).

# Obsah

## **rozhovor** 6

O nakupování, swapech a 3000 kusech oblečení ve skříni

## **encyklopedie** 10

Co je to reuse?

## **jak na věc** 12

Co všechno se dá sdílet?

## **encyklopedie** 16

Máme na výběr, každý den

## **jak na věc** 20

Jak na efektivní úklid aneb třídící manuál

## **jak na věc** 24

Jak uspořádat SWAP?

## **encyklopedie** 26

Impulsivnímu shoppingu odzvonilo

## **myšlenková mapa** 28

Udržitelná stezka za věcmi

## **bulvárek** 30

Je tohle v roce 2024 možné?

## **průzkum trhu** 32

Art re use; Worn Wear; Knihobot; Textile mountain; Slowtrashion; Kampus Hyberská

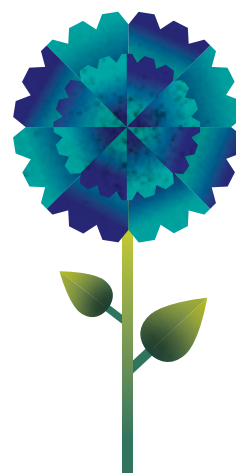
## **rozhovor** 34

Před deseti lety jsme byli takoví mimozemšťané...

## **bulvárek** 37

Neuvěříte, na jak dlouhý výlet na smrt se vydalo darované triko v Londýně

## **aktivity pro děti** 38



10



Co je to reuse?

12



Co všechno se dá sdílet?

16



Máme na výběr, každý den

20



Jak na efektivní úklid  
aneb třídící manuál

24



Jak uspořádat SWAP?

38



Aktivity pro děti



foto: Jonatan Jan

# O nakupování, swapech a 3000 kusech oblečení ve skříni

*Organizaci Swap Prague založily v roce 2016 Lucie Poubová a Kristýna Holubová a od té doby se stala v Praze jedním z hlavních komunitních pilířů zaměřených na minimalizaci odpadu a propagaci cirkulární ekonomiky. Kromě pravidelných swapů pořádá organizace také workshopy, přednášky a akce, které inspirují k zodpovědnému spotřebitelskému chování. Na následujících řádcích Kristýna a Lucie poprvé vyzpovídaly jedna druhou.*

**K:** Když jsme v roce 2016 dělaly v Praze první swap, co sis tenkrát myslela? Že změníme svět?

**L:** Když jsme začínaly, byla pro mě hlavní motivací frustrace z nevyužitých věcí a z plýtvání s tím spojeného. Chtěla jsem všem ukázat, že věcí je tady dost a že nemusíme pořád kupovat nové. Takže chuť něco změnit tam určitě byla a vlastně v to pořád věřím. Od té doby vidím, že se věci trochu změnilo: Před osmi lety nebylo rozhodně běžné nakupovat v sekáčích, se swapem jsme byly prakticky jediné a půjčování věcí se také považovalo za něco zvláštního.

A co ty, jak jsi to vnímala a proč jsi do toho šla a pokračovala v organizování swapů?

**K:** Pamatuju si, jak jsem si tehdy uvědomila, že skoro každý má doma víc věcí, než potřebuje. Od návštěvníků jsme neustále slyšely: „Mám doma hromadu skvělých věcí, musím to nějak roztřídit a přinést na swap.“

Co tě pořád baví na našich akcích, kterých už máme za sebou skoro 200?

**L:** Baví mě ta atmosféra – během dne se objeví spousta hezkých a funkčních věcí a večer z nich skoro nic nezůstane. Lidé odcházejí spokojení, že se jim doma uvolnil prostor a našli něco, co hledali, a ještě si to celé užili.

**K:** To dává smysl, že jim to musí dělat radost, jsme pro ně fajn místo, kde se smysluplně zbaví věcí a vrátí je do oběhu. Na našich akcích ale taky často říkáme, že chceme, aby se swapy staly alternativou k získávání věcí. Můžeš to trochu rozvést?

**L:** Jasně. Pro mě to znamená, že když člověka napadne, že něco potřebuje nebo chce, většina z nás si hned představí, že si to půjde koupit – ať už online nebo do obchodu. Jenže žijeme ve světě, kde jsme všichni obklopeni spoustou věcí, které nepoužíváme. A právě tyto nepoužívané věci mohou naplnit potřeby někoho jiného. Co ty vlastně děláš, když máš potřebu něco si koupit?

**K:** Musím říct, že teď už mnohem lépe vím, co mám doma ve skříni nebo v kuchyni. To je klíčové, protože když něco potřebuji, nekoupím si to už omylem znovu. U většiny věcí, kde je to možné, se koukám, jestli to jde sehnat z druhé

ruky. Někdy mě ale zaujme klidně i produkt, který není z druhé ruky snadno dostupný. V takových případech si nákup nechám projít hlavou a zjišťuju, jak je to s jeho kvalitou a zkušenostmi ostatních. U některých věcí, jako je elektronika, si dávám hlavně pozor, zda ji opravdu potřebuji, protože je složité zjistit, zda byla vyrobena udržitelně. U oblečení se snažím volit značky, které dbají na udržitelnost, a to si často ověřuji přes různé aplikace.

**L:** Takže když už jdeš něco koupit, co je pro tebe důležité?

**K:** Kvalita obecně. Zvažuji, jestli věci, které si domů přináším, jsou opravdu dobře zpracované. U oblečení se zaměřuji na přírodní materiály. Polyester už si nekupuji, i když se mi někdy líbí třeba vzor. Když už něco polyesterového koupím, třeba sukni, tak spíše z druhé ruky. Kromě materiálu a zpracování mě zajímá i to, zda měli dělníci, kteří na výrobku pracovali, dobré pracovní podmínky. To se často ale bohužel těžko zjistí, ale transparentnost značky je pro mě důležitým ukazatelem.

**L:** Chybí ti někdy takové to bezbřehé nakupování? Cítíš se limitovaná, když to neděláš, a čím to nahrazuješ?



foto: Jonatan Jan

**K:** Když mi bylo kolem dvaceti, chodila jsem s mamkou na nákupy a užívaly jsme si to. Postupně jsem ale začala cítit fyzickou únavu z nakupování a odnášela si méně a méně věcí. S mamkou jsme vždycky milovaly i sekáče, takže naše skříně byly plné oblečení ze západní Evropy z druhé ruky. Bezbřehé nakupování pro mě dnes nemá smysl, hlavně proto, že když mám příliš mnoho věcí, nejsem dobrá v udržování pořádku. Občas také přemýšlím, jak by se mé nákupní návyky změnily, kdybych nebyla limitovaná penězi. Možná bych nakupovala více slow fashion a objevila bych svou oblíbenou značku a tu podporovala, a pak by se mi možná její věci hromadily :) Ale ne, nemyslím, že bych to přeháněla.

O tobě se ví, že jsi měla hodně oblečení. Kolik toho bylo a jakou jsi z toho měla radost?

**L:** Měla jsem okolo 3 000 kousků. Čím více oblečení jsem měla, tím ve mně sílil pocit, že nemám co na sebe a potřebuji další věci, aby se hodily k těm ostatním. Teď si každý kousek pečlivě vybírám tak, aby doplnil můj šatník. Můj šatník je teď menší, ale funkční a odráží mě samotnou. Pocit, že nemám co na sebe, úplně zmizel.

**K:** Když se podíváš na to, že produkce oblečení, za posledních deset let vzrostla o 100 %, jak si myslíš, že bude tomuto pokušení odolávat mladší nastupující generace?

**L:** Mladší generace je mnohem senzitivnější a má skvělé dovednosti ohledně vyhledávání informací. Věřím, že když lidé vědí, co se za výrobou takového množství oblečení skrývá, nebudou chtít být součástí tohoto problému. Alespoň v to doufám...

**K:** S tím souzním, jen doplním, že důležité je i ověřování informací. Takže – vyhledávání informací z důvěryhodných zdrojů a permanentní zájem a odvaha ptát se firem nebo nezávislých organizací, například na to, kdo a kde produkt vyrobil, a jestli za to dostal férově zapláceno. •

Kristýna Holubová a Lucie Poubová,  
zakladatelky Swap Prague





foto: Jonatan Jan

SWAP.PRAGUE.SWAP.PRAGUE.SWAP



### 170 EVENTŮ

Swap Prague z.s. zorganizoval od začátku své existence přes 170 swapů. V jejich rámci proběhly i workshopy, přednášky a diskuse na téma cirkularity.



### 50 000 NÁVŠTĚVNÍKŮ

Na akce dorazilo celkem 50 000 návštěvníků, aby vyzkoušeli swap nebo další edukativní aktivity.



### 270 000 kg OBLEČENÍ

Celkem návštěvníci na akce donesli 270 000 kg oblečení. Na místě se rozebere kolem 90% věcí a pouze 10% se posílá partnerům, kteří věci dále třídí.

### bulvárek

## V tomhle byste si skvěle rozuměli i s Billie Eilish!

A nejen to – klidně byste si mohli zanotovat i s Emmou Watson. O čem je řeč? Nejedná se o žádné podivné výstřelky slavných osobností, ale o něco mnohem hlubšího: vášně pro udržitelnost a cirkulární přístup k módě, který má smysl nejen pro životní prostředí, ale i pro zdravější způsob života. Co tedy spojuje tyto celebrity, stejně jako mnohé další? Je to láska k věcem z druhé ruky.

Emma Watson, která se proslavila rolí Hermiony, často využívá své platformy na Instagramu k propagaci udržitelného životního stylu. Pravidelně sdílí své tipy na nákupy z druhé ruky, například na oblíbeném ThreadUpu, nebo předvádí své outfity ušité ze zbytkových materiálů, takzvaných „deadstock“ látek.

Billie Eilish se také netají svou vášní pro second-hand obchody a vintage módu. Pro časopis Vogue uvedla, že dříve nenakupovala nikde jinde než v sekáčích, protože tam „už všechno je“. Navíc inspirovala několik módních značek, aby přestaly používat pravé kožešiny, a dokonce s nimi vytvořila veganské kolekce.

Dalším inspirativním příkladem je princezna Kate, která je známá svou ochotou opakovaně nosit stejné outfity na veřejnosti, což vždycky vzbudí pozornost médií a chválu za její udržitelný přístup k módě.

Co mají tyto osobnosti společného? Přestože mají dostatek prostředků na to, aby si neustále pořizovaly nové oblečení a sledovaly nejnovější módní trendy, dobrovolně si zvolily jinou, „pomalejší“ cestu. Recyklují, nosí oblečení vícekrát a podporují lokální návrháře i zodpovědný přístup k módnímu průmyslu.

**Náš tip:** Najděte další známé osobnosti a jejich konkrétní příspěvky na Instagramu, jimiž podporují principy udržitelné módy.

Kristýna Holubová Swap Prague

# Co je to reuse?

## Zpátky do hry

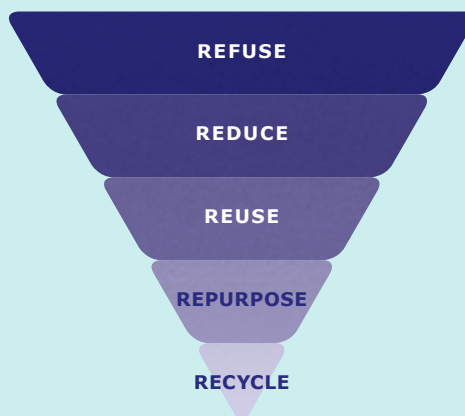
Než se ponoříme do inspirativního příběhu o reuse, připomeňme si, že nechceme přesouvat veškerou odpovědnost za spotřebitelské chování na ostatní. Cílem je uvědomit si **sílu**, kterou už teď máme **ve svých rukou**. Každý z nás totiž může odmítnout nákup dalšího nového výrobku vyrobeného na druhé straně světa z neobnovitelných zdrojů. Můžeme si rychle osvojit sebevědomé kroky a návyky, které nás propojí s ostatními a podpoří kolektivní úsilí. Můžeme pořádát happeningy, akce, vzájemně se inspirovat a vytvářet tak tlak třeba na výrobce nebo lokální autority.

*„Příkladem je **inspirativní příběh z Amsterdamu, kde se díky přijetí nového myšlenkového rámce podařilo dosáhnout něčeho nečekaného. Místo nákupu nových počítačů pro sociálně slabší obyvatele, kteří je během pandemie Covid-19 naléhavě potřebovali, město zorganizovalo sbírku starších laptopů. Místo nejjednoduššího a nejobvyklejšího řešení – nákupu nových počítačů – se využily starší počítače, které byly následně opraveny profesionální firmou a distribuovány potřebným. Pro příznivce reuse to může být běžný krok, ale pro městskou správu možná průlomové a odvážné rozhodnutí.**“<sup>(1)</sup>*



## 5R nebo 5Z

S pojmem reuse se velmi často setkáte v souvislosti se strategií 5R „**Refuse, reduce, reuse, repurpose, recycle**“, což by česky odpovídalo tzv. 5Z „**Zamítni, zredukuj, znovupoužij, změň, zrecykluj**“.



Tento jednoduchý rámec můžete vždy upravit podle dané situace nebo konkrétní potřeby.

I když **uvažujete** například **nad koupí nového trika**, 5R nebo 5Z strategie se vám může hodit:

- 1 Refuse – Zamítni:** Můžete odmítnout kupovat nové oblečení, pokud to není nutné, v tomto případě třeba nepodlehnete tlaku marketingu, trendu nebo momentální impulsivní náladě.
- 2 Reduce – Zredukuj:** Rozhodnete se nenakupovat další tričko navíc, ale naplno využijete ta, co už doma máte, až potom přistoupíte k dalším krokům.
- 3 Reuse – Znovupoužij:** Pokud je to kvalitní tričko a už se vám nelíbí, můžete ho poslat dál, přeprodat ho nebo ho nosit na cvičení.
- 4 Repurpose – Změň:** Když už tričko není vhodné k nošení, přetvoříte ho třeba na nákupní tašku. Nebo – pokud ho nenosíte, protože vám nesedí střih, může vám ho pomoci opravit šikovná švadlena tak, aby vám dobře padlo.
- 5 Recycle – zrecykluj:** Pokud už tričko nelze dále využít, odevzdáte ho do sběrného kontejneru na textil, kde by mělo být v ideálním případě zrecyklováno. Z mnoha důvodů se to ale v současné době neděje, proto je u textilu třeba myslet na co nejdelší prodloužení životního cyklu a co nejvíce oddalovat jeho konec, moment, kdy se s největší pravděpodobností stane odpadem.

## Reuse je jízda!

Znovupoužívání věcí a prodlužování jejich životnosti tu bylo odjakživa, jen jsme na to s příchodem nadvýroby a nadspotřeby zapomněli. Pokud si však uvědomíte, že **přírodní zdroje i lidská práce mají svoji hodnotu**, která si zaslouží náš respekt, bude se vám reuse strategie mnohem lépe aplikovat a poskytne vám široké pole inspirace pro každodenní změny chování a návyků.

V kontextu cirkulární ekonomiky strategie reuse čili znovupoužívání věcí **snižuje potřebu těžby nových surovin a výroby nových produktů**, čímž zároveň dochází k úsporám dalších zdrojů a energie. Tato strategie podporuje **opravitelnost, údržbu a sdílení výrobků**, což vede k menšímu objemu odpadu a nižším emisím skleníkových plynů.

Reuse je z hlediska udržitelného způsobu života jednotlivců i komunit zásadní, pomáhá jim minimalizovat jejich ekologickou stopu, přispívá k ochraně životního prostředí a vytváří příležitosti pro lokální podniky a iniciativy zaměřené na opravy a znovupoužití.

K propagaci myšlenky reuse přispívají nejen příležitosti nákupu z druhé ruky, ale i dedikovaná reuse místa jako jsou například **reuse centra**.

V České republice už několik let působí tzv. **Reuse federace** napojená na evropskou síť reuse center. Cílem této organizace je iniciovat propojování subjektů zabývajících se propagací reuse a vznik tzv. **reuse center**. Reuse centra a jejich různé podoby je zde třeba zmínit hlavně kvůli třem důležitým **benefitům**:

- **Environmentální** – podporují cirkulaci věcí, snížení nadměrné spotřeby nových produktů a následnou produkci odpadů
- **Sociální** – jedná se o společensky prospěšné organizace, které nabízejí zboží dostupné pro běžné i nízkopříjmové domácnosti, často dávají pracovní příležitosti lidem ze znevýhodněných sociálních skupin
- **Ekonomický** – dochází k úspoře financí, které by jinak municipality musely vynaložit na skládkování. <sup>(2)</sup>

Kristýna Holubová Swap Prague

**Reuse centrum** – místo, které se specializuje na shromažďování, opravu a prodej použitých předmětů. Prodlužuje se tak jejich životnost a využitelnost. Zároveň zde obvykle probíhá edukace ohledně principů cirkulární ekonomiky, tím se reuse centra liší od klasických bazarů.

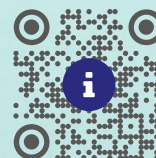
**Reuse point** – ve sběrném dvoře vyhrazené místo, kam se odkládají věci, které mohou ještě sloužit. Je to pomyslný poslední bod, kde se můžete rozhodnout věci nevyhodit a zachránit je tak před skládkou. Za symbolický poplatek nebo zdarma je možné si tyto vytríděné věci odnést a opětovně využít. <sup>(3)</sup>

**Nábytková banka** – typ sociální služby, díky níž může pro vás již nepotřebný nábytek a vybavení domácnosti sloužit dál lidem ve finanční tísní. <sup>(3)</sup>



foto: Jonatan Jan

→ **web: reusefederace.cz**



Zdroje:

1. *Ekonomie koblihy: nový model udržitelné společnosti aneb od růstu k prosperitě. Hra o klima [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: <https://climategame.eu/cz/blog-article.php?id=8>*
2. *Co je reuse: Jak mluvit společnou řečí? Reuse federace [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: [reusefederace.cz/co-je-reuse/](https://reusefederace.cz/co-je-reuse/)*
3. *Co je reuse: Jak mluvit společnou řečí? Reuse federace [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné*

# Co všechno se dá sdílet?

*Vybavíte si úsměv své sousedky, když jí přinesete čerstvě upečenou buchtu na ochutnání nebo přebytky ze zahrádky? Nebo pocit, když vám spolužák nabídne kus své svačiny, která je také vaší oblíbenou? To jsou jen malé ukázky radosti, kterou vám může přinést sdílení.*

Sdílení nemusí být jen o jídle, sdílet se dá prakticky cokoli od základních věcí jako oblečení, knihy až po byty, auta či zahrady. Možná právě teď nastala ta nejlepší příležitost oprostít se od potřeby všechno vlastnit. Vše, co vlastníme, totiž vyžaduje naši energii, prostor a spoustu času věnovaného péči o tyto věci. Dále nás to stojí peníze a přírodní zdroje, a přitom často nevyužíváme plný potenciál těchto věcí.

V případě, že věci sdílíme, se o tuto péči a náklady vzájemně dělíme a věci jsou více využívány. A častokrát samotný akt sdílení může být velice zábavný. Sdílení samozřejmě někdy vyžaduje i větší míru osobní zodpovědnosti, otevřenosti, respektu k věcem a lidem. Ale podle našeho názoru to za to stojí. Chcete i vy okusit kouzlo sdílení? Zkuste se inspirovat! •

Lucie Poubová Swap Prague

## Dopravní prostředky

### Jízdní kola a elektrokoloběžky

Půjčit si kolo či koloběžku se stává běžnou službou po celém světě. Určitě jste například v Praze zaregistrovali stojany společností Rekola či Bold. Tato služba funguje skvěle na krátké vzdálenosti, prostě si kolo půjčíte a poté vrátíte na předem určené místo. Může posloužit také jako skvělá alternativa k běžné městské dopravě.

### Automobily

Společnosti na sdílení automobilů aneb carsharing umožňují sdílet auta místo toho, aby lidé měli svá vlastní. Tato služba funguje fantasticky pro lidi, kteří nepotřebují auto každý den, a má mnoho výhod: Přispívá ke snížení emisí, omezuje plýtvání zdroji na výrobu aut a na jejich údržbu, šetří peníze řidičům i místo ve městech. Oblíbená česká carsharingová společnost je například Autonapůl. Další možnost jak sdílet automobil je třeba přímo v rámci širší rodiny nebo s přáteli, protože v blízkém kruhu se můžete podělit jak o náklady, tak i o péči o vozidlo.



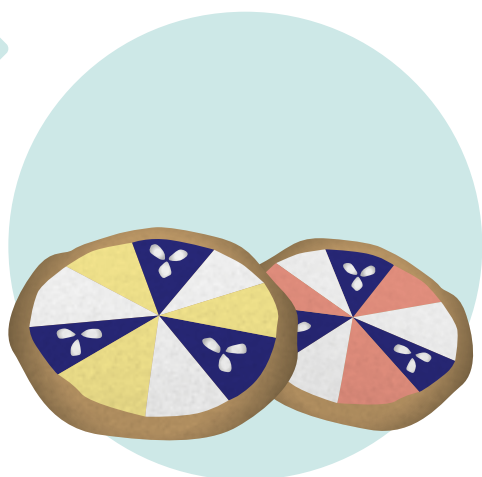
## Věci

### Sdílení věcí s přáteli

Je tím nejjednodušším typem sdílení. Potřebujete něco? Zeptejte se kamarádů na sociálních sítích nebo osobně. A možná budete překvapení, co všechno si nemusíte kupovat.

### Knihovny věcí

Jsou obdobou klasických knihoven, ale místo knih se zde dají půjčit různé věci, například sportovní vybavení, věci do domácnosti nebo dokonce hudební nástroje. Je ideální, když potřebujete věci použít jen nárazově nebo zvažujete koupi dané věci, ale ještě si nejste jisti. Díky této možnosti si věc můžete vyzkoušet a rozhodnout se až následně.



## Prostor

### Sdílené kanceláře (coworking)

Sdílené kanceláře jsou prostory, které se sdílejí k práci. Potkávají se zde lidé z různých oborů. Namísto toho, aby si každý pronajal svou vlastní kancelář, pronajme si jen místo ve sdíleném prostoru. Výhodou jsou nižší náklady pro každého z nich a také sociální kontakt a networking, který může dávat vzniknout novým nápadům a spolupracím.

### Sdílené dílny

Sdílené dílny jsou místem, kde si lidé mohou půjčit nástroje a vybavení potřebné k realizaci kreativních projektů. Dílny jsou oblíbené zejména ve městech, kde má málokdo doma prostor pro svou vlastní dílnu natož s tak širokým sortimentem vybavení.

### Sdílení bytů

Vyměnit si na prázdniny svůj byt s někým jiným? I to je možné. Oblíbená platforma Home-exchange zprostředkovává desetitisíce výměn ročně. Funguje tak, že nabídnete svůj byt a vyberete si, ke komu chcete jet vy. A pak už hurá poznávat svět!

## Potraviny

### Komunitní zahrady

Na komunitních zahradách lidé společně pěstují zeleninu a ovoce. Výhodou je, že si tu nejen lokálně vypěstují vlastní zeleninu, ale také posílí vztahy a udělají první kroky k soběstačnosti. Kolem komunitních zahrad navíc vznikají mezi lidmi silná společenství a vazby.

### Potravinové banky, sdílené lednice, aplikace na sdílení jídla

Své přebytky z lednice, které nestíháte sníst, nemusíte vyhazovat. Stačí je odnést třeba do sdílené lednice. Anebo je rozdat sousedům, či je nabídnout kolegům v práci.

## představujeme



zdroj: Plastia

## Jde to!

*Cirkulární ekonomika je super koncept, ale v reálném životě nemá šanci? Ale jděte, tyto čtyři projekty sice nemají na různých ustláno, ale žene je vpřed víra v principy, které už s úspěchem praktikují, a to jim dává i „konkurenční výhodu“. Jsou inspirací pro ostatní jim podobné a také dodávají kuráž těm, kteří se ještě bránu cirkularity neodhodlali pořádně otevřít.*

### 1/ OZO Ostrava

Reuse centrum v Ostravě, které už čtyři roky úspěšně provozuje společnost OZO Ostrava, si získalo věhlas i srdce mnoha obyvatel města i okolních oblastí. Můžete zde koupit hlavně drobné věci do domácnosti, a to za opravdu nízké ceny. Průměrná transakce zahrnuje 6 položek za cenu 156 Kč a centrum navštíví asi 1000 lidí za měsíc. Výtěžek z prodeje věnuje do sbírky Veřejná zeleň města Ostravy. •

→ web: [ozoostrava.cz](http://ozoostrava.cz)



zdroj: sto-re.cz

### 2/ Sto-re cirkulární spot

V pražské Holešovické tržnici najdete prostor, kde můžete nakoupit zboží z druhé ruky – nábytek, elektroniku, látky, pokojovky i jiné drobné předměty do domácnosti. Toto reuse centrum založil kolektiv, který chce fungovat i jako komunitní prostor s kávou a workshopy zaměřenými na prodloužení životnosti věcí. Navíc tu najdete i projekt Opravárna, který už znáte z rozhovoru s Honzou Charvátém. •

→ web: [sto-re.cz](http://sto-re.cz)

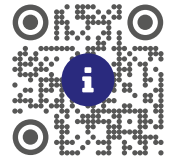




### 3/ Remobil

„Sto gramů je průměrná váha mobilního telefonu. Jeho recyklací ušetříme tisíckrát víc surovin potřebných na jeho výrobu. V ČR se těchto odpadních mobilů nachází kolem 12 milionů.“, píše se na stránkách organizace Remobil, která sbírá, demontuje a posílá k finálnímu zpracování materiály z dosloužilých mobilů. Sledujte tento projekt a vězte, že i „odpadní“ mobil v sobě skrývá fascinující materiály :) •

→ **web: [remobil.cz](http://remobil.cz)**



### 4/ Otoč květináč

Cirkulární přístup rodinné firmy Plastia ze Žďáru už je patrný dlouho. Vedle klasické výroby kvalitních plastových výrobků například pracují s kávovou sedlinou, tvoří modulové výrobky a navrhují výrobky s designéry, protože design výrobku do velké míry předurčuje, jak dlouhý bude jeho život. Iniciativa Otoč květináč vychází ze zjištění, že většina lidí vyhazuje plastové květináče do žlutého kontejneru a ty pak pravděpodobně skončí ve spalovně. Pokud ale květináč odložíte do speciálního sběrného boxu projektu Otoč květináč, květináče se vytrídí. Ty, které jsou ještě hezké a funkční, jsou darovány místům, kde mohou stále dobře sloužit a přinášet radost, například domovům pro seniory, školám nebo azylovým domům. Rozbité kusy jsou rozdrceny a použity k výrobě nových květináčů. Boxy můžete najít v současné době v testovací fázi na některých swappech nebo dalších místech. •

→ **web: [otockvetinac.cz](http://otockvetinac.cz)**

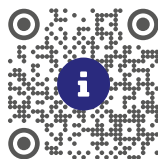
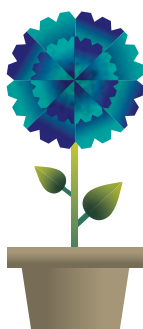


foto: Jonatan Jan



foto: Jonatan Jan



# Máme na výběr, každý den

*Představte si dvě různé planety, jedna se jmenuje Ri a druhá Su. Podobné si jistě jsou, ale jen když je pozorujete z jejich oběžných drah. Když se ale budete chystat na přistání, zjistíte, že se v zásadních věcech viditelně liší.*

Tak například pokud jde o znečištění ekosystémů nebo o principy fungování. Pro zjednodušení se teď podíváme na to, jak se na té které planetě vyrábí oblečení. Stejně tak bychom ale mohli zkoumat i tamější jiná průmyslová

odvětví jako třeba energetiku, dopravu nebo stavebnictví. Pro zjednodušení a názornost ale budeme vyprávět dva příběhy textilního průmyslu: Takže: Bylo, nebylo...



## vize

Značky vyrábějící oblečení kladou v první řadě důraz na generování zisku. Pokud například zjistí, že je pro ně finančně výhodnější produkovat 365 kolekcí ročně, půjdou do toho za každou cenu a na úkor zdrojů.<sup>(1)</sup>

Vedle zisku, který je pro každou firmu jistě důležitý, kladou velký důraz na férové podmínky v každém bodě výrobního procesu a během celého životního cyklu výrobků.<sup>(2)</sup>

## kvalita oblečení

Kvalita vyráběného oblečení zde není důležitá či žádoucí. Pokud se zakoupený výrobek rychle rozpadne, zákazník si prostě koupí rychle nový, který přitom nebývá příliš drahý. Design výrobků je zpravidla hodně trendy, takže se rychle okouká a tzv. vyjde z módy. Výrobky jsou spíše levné, nízká cena je jedním z argumentů pro nákup a je součástí atraktivity výrobku.<sup>(3)</sup>

Na Planetě Su se vyrábí propracované kusky, které jsou dražší, takže si jejich koupi déle rozmýšlíte. Důležité je kvalitní zpracování, díky kterému dlouho vydrží. Kvalitní materiály i design stojí zákazníkům za zvýšenou péčí o výrobek a opravy, lidé oblečení nosí rádi a dlouho a cítí se v něm dobře.<sup>(4)</sup>



## materiály

Na planetě Ri výrobci volí průmyslově pěstované přírodní materiály, nebo materiály syntetické, vyráběné z ropy. V umělých tkaninách se lidé hodně potí a vlákna se rychle znehodnocují. Pěstování přírodních materiálů probíhá bez ohledu na zdraví půdy, dochází k nehospodárnému zacházení s vodou a k používání pesticidů a herbicidů. Historicky například došlo k vysychání Aralského jezera kvůli neohleduplnému pěstování bavlny, která ke svému růstu potřebuje hodně vody.<sup>(5)</sup>

Při konvenčním pěstování bavlny se používá velké množství pesticidů. WHO považuje až 40 % z nich za nebezpečné, což má zdravotní dopady na místní komunity. Obrovské nadužívání pesticidů a chemických hnojiv paradoxně narušuje úrodnost půdy a má za následek ještě vyšší spotřebu chemikálií.

Na této planetě se používají přírodní materiály produkované hlavně v bio kvalitě. Bavlněné výrobky mají často certifikát GOTS poskytující spotřebiteli záruku, že tato bavlna pochází z ekologického zemědělství a prošla ekologicky a sociálně odpovědnou výrobou.

Při výrobě dalších materiálů se používají stromy a dřeviny z obnovovaných lokálních lesů, zvlákňování probíhá v uzavřených cyklech apod.<sup>(6)</sup>

## pracovní podmínky

Typické pracovní podmínky, které panují v textilních továrnách na této planetě, lze stručně popsat takto: dlouhá pracovní doba, nízké mzdy a nedostatek bezpečnostních opatření. Historicky jsou doložené případy velkých katastrof, například zhroutil celá budova plná pracovníků.<sup>(7)</sup>

Pracovníci dostávají za svou práci férově zapláceno a pracují v bezpečných podmínkách. Pro firmy je důležité, že mohou prokázat, kde, kým a za jakých podmínek bylo „jejich“ oblečení vyrobeno a z jakých materiálů. Transparentnost výrobního procesu je zde typická a je součástí marketingu: Spolu vytváří příběh výrobku a je součástí jeho hodnoty.<sup>(8)</sup>

## výroba

Při výrobě v textilních továrnách běžně dochází k průmyslovému znečištění a k úniku látek nebezpečných pro životní prostředí i pro pracovníky samotné. Ti poté mohou trpět i velmi závažnými onemocněními.<sup>(9)</sup>

Častěji se zde setkáme s uzavřeným cyklem výrobních surovin. Například při výrobě tzv. udržitelnější viskózy EcoVero jsou chemické látky opakovaně recyklovány. Tento proces je šetrnější k životnímu prostředí, protože snižuje spotřebu vody na polovinu, navíc se používá certifikované dřevo z kontrolovaně obnovovaných lesů.<sup>(10)</sup>

## produkce

V textilním průmyslu dochází běžně k velké nadprodukci výrobků. To znamená, že značky vyrábějí obrovské množství oblečení, a to často nad rámec skutečné poptávky. Tento přebytek může v krajním případě skončit třeba až na skládkách, které jsou samy o sobě velkým bezpečnostním rizikem. Oblečení se zde rozkládá po dobu několika desetiletí a uvolňuje přitom toxické chemikálie a mikroplasty, které mohou unikat do půdy a vody. Obrovská skládka se například v současnosti tvoří na nejsušší poušti světa, a to představuje velké zdravotní a environmentální riziko.<sup>(11)</sup>

Oblečení se vyrábí tak, aby se každý kus prodal, dlouho nosil a opravoval. Oblečení je často vyráběno v menších sériích nebo na objednávku, což minimalizuje neprodané zásoby. Kvalitní materiály a precizní řemeslné zpracování zajišťují delší životnost oděvů, což snižuje potřebu častých nákupů a následného vyhazování. Slow fashion značky navíc často podporují opravy a recyklaci oblečení, čímž se dále snižuje množství textilního odpadu.<sup>(12)</sup>

## certifikace

U oblečení pocházejícího z tzv. rychlé módy se u výrobků prodávaných v obchodech můžete snadno setkat se zvýšenou toxicitou. Oblečení je vyráběno z netestovaných materiálů nebo je upravováno látkami, o jejichž složení a původu nejsou zákazníci informováni. V minulosti se například vyskytly závažné zdravotní problémy u letušek jedné známé letecké společnosti, a až příliš pozdě vyšlo najevo, že byly zapříčiněny materiálem, z něhož byly ušité nové uniformy: vyrážky, dýchací potíže, oteklé oči či vypadávání vlasů a další i vážnější následky.<sup>(13)</sup>

Zákazníci jsou zvyklí na to, že jsou značky transparentní a pravdivě informují o použití chemických látek. Spolehnout se mohou také na celou řadu certifikátů, oblečení se zpravidla vyrábí z organických materiálů a pro barvení se používají bezpečné barvicí procesy.<sup>(14)</sup>

Planeta Ri tu zastupuje naši současnou planetu Zemi, kde se přesně takto píše příběh fast fashion a my všichni jsme jeho součástí. Každý den máte však na výběr, když například utrácíte své peníze nebo něčemu ne/věnujete pozornost. Vždycky si můžete připomínat, na které z planet byste chtěli žít. •

Kristýna Holubová Swap Prague



### Inspirace do výuky

Třída se rozdělí na dvě planety a popíše, proč a jak se tam vyrábí výrobky. Ve finále se všichni přestěhují na planetu, kde chtějí žít... •

#### Zdroje:

1. Ultra-Fast Fashion, the paradox of Gen Z. Shorthand.com [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://swlondoner.shorthandstories.com/Ultra-Fast-Fashion-Gen-Z/index.html>
2. Nejlepší tipy, jak nakupovat Slow Fashion. Slowfemme [online]. 2019 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://www.slowfemme.com/magazine/nejlepsi-tipy-jak-nakupovat-slow-fashion>
3. What is fast fashion and why is it a problem? Ethical Consumer [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://www.ethicalconsumer.org/fashion-clothing/what-fast-fashion-why-it-problem>
4. 59 Clothing Brands from the USA Making More Ethical and Sustainable Fashion. Good on you [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://goodonyou.eco/most-ethical-and-sustainable-clothing-brands-from-us/>
5. Vyschně celé Aralské jezero? Český rozhlas Dvojka [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/vyschně-cele-aralske-jezero-7606832>
6. #014\_ O GOTS certifikácii s Drahošom Šišovičom z MERCHYOU. In: Spotify [online]. 2021 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/7qzF0omR2W7jgwaDOT3Yiu>
7. 10 let od zřícení továrny Rana Plaza – co se změnilo? Slowfemme [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://www.slowfemme.com/magazine/10-let-od-zriceni-tovarny-rana-plaza-co-se-zmenilo>
8. The Myssy Grannies. Myssyfarmi [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://myssyfarmi.fi/en/blogs/myssymumot>
9. One-fifth of water pollution comes from textile dyes. But a shellfish-inspired solution could clean it up. CNN World [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://edition.cnn.com/2023/04/21/middleeast/textile-wastewater-pollutant-cleaner-hnk-scnc-spc-intl/index.html>
10. Lenzing Ecovero [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [ecovero.com](https://ecovero.com)
11. Thanks to Fast Fashion a Textile Landfill in Chile is Now Visible from Space. Waste360 [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [waste360.com/textiles/thanks-to-fast-fashion-a-textile-landfill-in-chile-is-now-visible-from-space](https://waste360.com/textiles/thanks-to-fast-fashion-a-textile-landfill-in-chile-is-now-visible-from-space)
12. PATAGONIA MOBILE WORN WEAR TOUR: IF IT'S BROKE, FIX IT. Patagonia [online]. 2015 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [patagoniaworks.com/press/2015/3/31/patagonia-mobile-worn-wear-tour-if-its-broke-fix-it](https://patagoniaworks.com/press/2015/3/31/patagonia-mobile-worn-wear-tour-if-its-broke-fix-it)
13. Is 'Toxic Fashion' making us sick? A look at the chemicals lurking in our clothes. NPR [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [npr.org/2023/07/19/1188343293/is-toxic-fashion-making-us-sick-a-look-at-the-chemicals-lurking-in-our-clothes](https://www.npr.org/2023/07/19/1188343293/is-toxic-fashion-making-us-sick-a-look-at-the-chemicals-lurking-in-our-clothes)
14. How Sustainable Dyeing is Changing the Textile Industry. Plug and Play [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [pluginandplaytechcenter.com/insights/how-sustainable-dyeing-changing-textile-industry](https://www.pluginandplaytechcenter.com/insights/how-sustainable-dyeing-changing-textile-industry)

# FAST FASHION A FAKTA K ZAMYŠLENÍ

Veškeré oblečení na **planetě Zemi** (nebo **Ri**, jak chcete) je tedy vyráběno na principech tzv. **rychlé módy**: často za nízkou cenu, kterou (za nás) platí dělníci podhodnocením své práce a nebezpečnými pracovními podmínkami. Nekvalitní a nadbytečné oblečení nakonec končí na toxických skládkách. Nadprodukce je v tuto chvíli tak obrovská, že se **každoročně neprodá až 40% z celkově vyrobeného textilu**.<sup>(1)</sup>



Od roku 2000 se **výroba oděvů zdvojnásobila** a **doba nošení oděvů se naopak snížila o 36 %**.<sup>(2)</sup>

**20 % znečištění odpadních vod na celém světě pochází z barvení textilu**.<sup>(2)</sup>



**Každou vteřinu končí na skládkách kamion plný oblečení**.<sup>(3)</sup>



## Inspirace do výuky:

Které z výše uvedených faktů můžeme jako zákazníci ovlivnit? •

### Zdroje:

1. WGSN x OC&C Report: *Doing more with less*. WGSN [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [lp.wgsn.com/WGSN-OCC-Report.html](https://lp.wgsn.com/WGSN-OCC-Report.html)
2. Ellen MacArthur Foundation [online]. 2024 [cit. 2024-08-30]. Dostupné z: [ellenmacarthurfoundation.org](https://ellenmacarthurfoundation.org)
3. Earth.Org [online]. 2024 [cit. 2024-08-30]. Dostupné z: [earth.org](https://earth.org)

# Jak na efektivní úklid aneb třídící manuál

*Už jisto jistě víme, že k výrobě věcí je zapotřebí spousty zdrojů (jak lidských, tak přírodních) a že tyto zdroje jsou omezené. Vlastnit hromady věcí, které nepoužíváme, je tedy možná neúčinné jak k přírodním zdrojům, tak i k lidem, kteří je vyrábějí. Zároveň už jste možná pocítili, že uklizený prostor a srovnané a roztríděné věci kolem vás vám dodávají více klidu a jasnější pohled na to, co doma máte. V neposlední řadě vám pořádek ušetří čas, který byste hledání věcí a další péči o ně museli věnovat.*



A právě z těchto důvodů vyhlášíme konec přeplněných domácností, rozhrabošených šuplíků, všudypřítomného nepořádku a speciálně skříňí nacpaných haldami oblečení. A také konec předmětů, na které se jen práší, i když by se o ně mělo pečovat, a ne je nechávat napospas pavučinám a molům. Naše cesta vede skrze méně věcí, větší

péči o ně a zahrnuje zároveň i vědomou pozornost při nakupování. Jdete s námi? Pokud právě teď souhlasíte, bude se vám jistě hodit tento manuál, který jsme pro vás sestavili na základě svých vlastních zkušeností i podle rad expertů. •

Lucie Poubová Swap Prague

# Třídící manuál

Jednotlivé kroky pro snadné,  
ale promyšlené třídění:



## KROK 1

### Plán a čas

Dobrý plán je základ úspěchu a mnohdy nás ochrání před zahlcením či přeceněním sil. I když si intuice ceníte nade vše, v tomto případě se zastavte a nejdříve se ptejte: „*Co chci třídít?*“ „*Potřebuji probrat knížky, oblečení nebo věci do školy?*“.

Nakonec si položte i tu úplně nejdůležitější otázku: „*Jak chci, aby prostředí kolem mě vypadalo, a jak se v něm chci cítit?*“. Odpověď si napište velkým písmem někam na viditelné místo, může to vypadat třeba nějak takto: „*Chci si vytvořit prostor, kde mohu relaxovat*“ nebo „*Chci vytvořit prostor, kde mi bude dobře s mými přáteli*“ apod.

Když víte, proč se do úklidu vlastně pouštíte, vyhradit si potřebný čas už bude hračka. Stačí si naplánovat svůj den D. Časový plán se pak bude odvíjet od toho, co se chystáte roztřídit. Sami nejlépe víte, co je pro vás nejdůležitější.

#### Tipy z praxe:

- 📌 Na jednu kategorii věcí potřebujete alespoň 2 až 3 hodiny času.
- 📌 Doporučujeme uklízet podle metody Konmari, která se nám osvědčila. Rozdělení kategorií podle metody Konmari najdete níže, doporučujeme dodržovat uvedené pořadí. Pokud se vám do třídění podle kategorií nechce, klidně zvolte klasický způsob podle místností. Udělejte si však plán, od které místnosti začnete a jak budete postupovat.



## KROK 2

### Konmari metoda

Marie Kondo je precizní žena, která provází úklidem lidi po celé planetě. Její kniha *Zázračný úklid* inspirovala k novému pohledu na domov i nás. Takže v základu doporučujeme její postup ale s tím, že na závěr ještě dodáme, co nám u metody chybělo: Návod, jak se věcí zodpovědně zbavit či jak šetrně získávat další.

Marie Kondo netřídí věci podle jejich umístění jako třeba podle jednotlivých skříní a šuplíků, ale podle kategorií. Kategorií popsaných níže je fajn se držet i v náležitém pořadí, pokud to ale vidíte jinak, klidně si úklid přizpůsobte podle svých potřeb. Výhodou třídění podle těchto kategorií je, že uvidíte všechny věci pohromadě a pochopíte, kolik jich doopravdy máte. Většinou toho není málo.

#### Kategorie:







- 1 Oblečení
- 2 Knihy
- 3 Papíry – dokumenty
- 4 Různé drobnosti (např. věci z koupelny, kuchyně a jiné nezařaditelné)
- 5 Sentimentální předměty (např. fotky, dopisy, památníky a další)






### KROK 3

## Den D

Nastal den, který jste si zvolili k vytřídění vybrané kategorie. Ujistěte se, že máte k dispozici pytle nebo krabice na vytříděné věci a případně lepicí pásku. Vytvořte si ke třídění příjemné prostředí a začněte v ranních hodinách, kdy je mysl bystřejší a máte víc energie. Otevřete si okno. Berte následující hodiny jako příjemně strávený čas. Pamatujte, že samotný úklid není cílem. Slibujeme vám, že se brzy dostaví čirá radost a ani blahodárný účinek na vaši domácnost na sebe nenechá dlouho čekat, a potom nějakou dobu potrvá. Mějte na paměti, proč prostor uklízíte, nebo čeho chcete dosáhnout, viz krok 1. Tak hurá do toho! Níže najdete otázky a podněty, které vám pomohou projít procesem hladce:

-  *Ptejte se sami sebe, jestli věc používáte nebo ne. Budete ji ještě potřebovat?*
-  *Dělá vám konkrétní věc „radost“ nebo přináší užitek?*
-  *Nejdříve věci vytřídíte, a až potom plánujete jejich uložení do skříní a zásuvek.*
-  *Při tomto plánování se držte pravidla, že každá věc má své pevně určené místo.*
-  *Věci ukládejte tak, aby byly snadno přístupné podle toho, jak často je používáte.*
-  *Věci, které používáte nejčastěji, umístěte na dobře dostupná místa. Na určená místa je pak budete snadněji vracet a předejdete nepořádku.*

### Otázky ke kategorii oblečení:

-  *Kdy jsem to měl/a naposledy na sobě?*
-  *Oblékl/a bych si to teď při určité příležitosti znovu?*
-  *Dá se daný kousek oblečení dobře kombinovat a odpovídá stylu, který převládá v mém šatníku?*



### KROK 4

## Kam s přebytečnými věcmi?

(Poslední, ale velice důležitá a oči otevírající kapitola.)

Co s věcmi, které už fakt nevyužijeme? Šetrně a smysluplně se jich zbavte! Tím, že vyklopíte svoje přebytky do kontejneru, problém pouze přesunete na komunální služby (a hlavně na planetu). Proto vždycky přemýšlejte o tom, jestli je věc funkční a zda by ji ještě mohl někdo využít. Tento způsob uvažování z vás udělá součást pomyslné komunity, která věci využívá skutečně smysluplně s ohledem na prostředí, ve kterém žijeme. A až příště půjdete do obchodu, dvakrát si rozmyslete, zda právě tento nákup potřebujete. I toto nové chování přispěje k tomu, že váš životní prostor přestane být zahlcený a zpřehlední se. To následně povede k větší vnitřní spokojenosti se sebou i s domovem, ve kterém žijete. Vyzkoušeli jsme za vás!

Závěrem jsme pro vás vytvořili [myšlenkovou mapu](#), která vás navede, jak naložit s věcmi podle Swap Prague.



Zkuste prodat na on-line tržištích.

Vyzkoušejte lokální možnosti:  
bleší trhy, místní secondhandy.

HOT TIP: Vyzkoušejte sílu sociálních  
sítí svých rodičů a zaúkolujte je,  
ať věci zkouší prodat na svém profilu.

Jen věci v super stavu.

Vyčištěné věci.

Nejlépe sezónní.

prodejte



přineste  
na SWAP



Co s věcmi,  
které vám už  
dosloužily?

vyhodte



darujte



Ty opravdu obnošené a použité  
věci do komunálního odpadu.

Zrecyklujte dle materiálu  
např. plast, papír...

HOT TIP: S materiály  
vhodnými na úklid vytřete nebo  
je nastříhejte na hadříky.

Nabídněte v rámci svých okruhů  
- rodina, práce, kamarádi.

Zkuste charitu a dobročinné  
obchody.

Vhodte do textilního kontejneru.

Přineste do reuse centra.

# Jak uspořádat SWAP?

*SWAP je cirkulární slavnost spojená s výměnou nepoužívaných věcí a účinný nástroj, který napomáhá lokálně vracet věci zpátky do oběhu a prodlužovat jejich životnost. Funguje jednoduše tak, že účastníci přinesou věci, které nepoužívají, ale které jsou stále ve skvělém stavu jako například oblečení, pokojovky, knihy, nářadí, doplňky, bižuterii nebo menší potřeby a předměty do domácnosti, a pak si mohou odnést, co potřebují nebo co se jim líbí. Akce bývá plná skvělých pokladů, takže je snadné swapování propadnout. Možná už vůbec nebudete chtít nakupovat a stanete se ostříleným swaperem.*

Líbí se vám tato myšlenka? Uspořádejte s kámoši i vy jeden vlastní a začněte měnit svět kolem sebe. My vás procesem příprav v několika krocích rádi provedeme.

## 1. KROK: Kde a kdy?

Stanovte termín a místo akce. Při tomto procesu je dobré přemýšlet v souvislostech. Pokládejte si otázky jako například: *Je v místě dobrá dostupnost? Budou se tam věci snadno nosit? Není náhodou ten den v místě nebo ve škole jiná akce? Bude se na tomto místě líbit vaší cílové skupině? Jak dlouho akce potrvá?*

## 2. KROK: Jak a co? aneb Koncept

Vytvořte koncept akce a zamyslete se například nad těmito otázkami: *„Co přesně budete chtít vyměňovat? Jen oblečení? Knihy? Nebo úplně všechno? Jaká budou pravidla? Budete limitovat počet přinesených a odnesených věcí? Budete přidávat nějaký doprovodný program k tématu cirkulární ekonomiky v podobě přednášky či workshopu? Jak se akce bude jmenovat?“*

## 3. KROK: S kým? aneb Pracovní tým

Sestavte svůj dream team a rozdělte si role. Pomoc bude potřebná, pokud jde o organizaci před eventem, tak během něj. Pomocníky zapojíte například do propagace akce, během přípravných prací a v rámci akce při věšení a třídění věcí. Detailní rozdělení rolí najdete v našem pracovním listě „*Jak na SWAP*“.

## 4. KROK: Co budete potřebovat? aneb Inventář

Úspěchu akce vždy pomůže, když jsou věci hezky vystavené a srovnané podle barev, prostředí útulné, hraje hudba a oblečení je kde zkoušet.

K tomuto kroku si můžete položit tyto návodné otázky: *„Jak budeme mít věci vystavené? Budeme je chtít mít pověšené? Co k celé akci potřebujeme? Stojany? Ramínka? Stoly? Zrcadlo? Zvuk?“*

## 5. KROK: Rozšiřte to do světa! aneb Propagace

Komunikace je základem pro úspěšnou akci, doporučujeme ji nepodceňovat. Zamyslete



se, jakými kanály budete akci komunikovat a vyberte ty pro vás nejrelevantnější, například Facebook, školní newsletter, plakátová kampaň ve škole aj. Zamyslete se, co všechno budete potřebovat. *Texty? Grafické podklady? Kolik pomocníků?*

## 6. KROK: Vytvořte si plán na den akce

Věnujte čas přípravám, zamyslete se nad produkčními procesy v den D, časovým rozložením aktivit a úkolů a rozdělte úkoly a zodpovědnosti mezi jednotlivé členy realizačního týmu. Pomoci vám mohou otázky typu: „V kolik hodin začneme s přípravou? Kdo přiveze věci? Kde v prostoru budeme přijímat věci? Jaké bude detailní rozmístění v prostoru? Vědí všichni, co mají dělat v den akce? Je potřeba školit interní tým? Jak naložíme s věcmi, které nám zbydou?“

## 7. KROK: Den D

Zde je dobré se držet předem připraveného plánu. Během dne se přijímají přinesené věci, třídí se a návštěvníci korzují a vybírají. Akci vždy sluší, když jsou věci hezky srovnané, doporučujeme také věci vážit, třeba i cestovní

váhou, abyste věděli, jakého dopadu bylo dosaženo, resp. kolik věcí se přineslo a kolik vyměnilo přímo na místě. Číslo mnohdy překvapí. V neposlední řadě doporučujeme si celou akci pořádně užít.

Přejeme vám hodně úspěchů a při plánování doporučujeme využít i pracovní list „*Jak na SWAP*“.

Lucie Poubová Swap Prague

### Kodex ostříleného swapera

- 1 Na swap se chodí hlavně kvůli tomu, že lokální výměna je nejšetrnější a nejúčinnější způsob ekologického získávání věcí.
- 2 Na swap / výměnu se nosí jen věci ve skvělém stavu a čisté, prostě takové, které by člověk s radostí daroval i svým přátelům.
- 3 Záměrem swapu je udělat radost ostatním, zbavit se věcí smysluplně a nechat se překvapit, co pro něj swap přichystá.



# Impulsivnímu shoppingu odzvonilo

*Jak jednou zvednete oponu konzumního života, například když se podíváte na video, které ukazuje pracovnice textilky v Bangladéši, nebo navštívíte vysychající pramen na louce za domem vaší babičky, možná vás přejde chuť bezhlavě nakupovat. Některé informace už navíc zřejmě nikdy nezapomenete, třeba že každou vteřinu skončí na skládce jedno nákladní auto oblečení.<sup>(1)</sup>*

Možná se vám jednou tohle všechno poskládá dohromady a budete chtít změnit svoje spotřební chování. Jak ale postupovat, když něco potřebujete nebo po něčem toužíte, a nechcete jít vyšlapanou devastující cestou konsumerismu? Vydejte se s námi na zodpovědnější stezku, trail nebo hike, zvolte si sami obtížnost a vyjděte z obyčejné situace: „potřebuju si koupit kraťasy, triko, stan nebo camping vaříč...“

Těchto šest kroků (v tomto pořadí) zvažte, když budete potřebovat něco „nového“, třeba vám některý z nich na danou situaci padne jako ulitý. Nový předmět k vám nemusí putovat z e-shopu na druhém konci Evropy, ale najdete ho třeba u souseda na dvorku (no joke).



## 1. Hledej: Co už máte doma?

Než se rozhodnete něco koupit, podívejte se, jestli to už náhodou doma nemáte, nebo třeba nevlastníte něco, co by mohlo posloužit stejně dobře. Podmínkou je vědět, kde co máte, v čemž vám dlouhodobě pomůže zorganizovaná domácnost. Výbornou inspirací je kniha *Zázračný úklid* od Marie Kondo. Její metoda nazvaná KonMari už zachránila řadu domácností po celé Planetě před mořem chaosu. Při úklidu možná najdete zapomenuté poklady, ale také se zbavíte spousty nepotřebných věcí a uděláte si prostor pro to, co skutečně potřebujete. Pozor! U věcí, které vyhodnotíte jako nepotřebné, nepromarněte příležitost k prodloužení jejich životnosti! Pošlete je dál na místo, kde se ještě znovu využijí...

## 2. Sdílejte: Co si můžete půjčit?

Mnoho věcí, které máme v domácnostech, využíváme jen příležitostně a po většinu času se na ně jenom práší. Namísto nákupu nové věci zvažte následující možnosti: knihovny (existují i knihovny věcí) nebo půjčovny, které nabízejí širokou škálu produktů od náradí po sportovní vybavení. Navíc můžete využít komunitní sdílení mezi přáteli a sousedy.

### 3. Swapuj: Co se dá vyměnit?

Swapping, neboli výměna věcí, je skvělý způsob, jak získat (skoro) nové věci, aniž byste museli utrácet peníze. Podívejte se kolem sebe, kde se výměny organizují, a můžete vyměňovat oblečení, knihy, hračky a další věci s ostatními lidmi. Každá akce má svá specifická pravidla uvedená v popisu události. Akci můžete také sami zorganizovat, vezměte si na pomoc přátele a uvidíte, že to je velká zábava, která dává ještě větší smysl.

### 4. Bazaruj: Nákup z druhé ruky

Nákup z druhé ruky je skvělý způsob, jak získat kvalitní produkty za zlomek původní ceny. Navštivte čas od času bazary, second handy, online tržiště nebo bleší trhy, ať se sami přesvědčíte, co všechno se dá koupit chytře.

### 5. Vytvářej: Vlastní výroba, opravy a péče

Cirkulární ekonomika podněcuje fantazii a tvořivost, mnoho věcí můžete sami vyrobit nebo opravit. A pro ty, co se na tvoření necítí, existuje celá škála služeb, které lze využít. Někdo vám může kreativně natřít vaši starou koupelnu, aniž byste museli měnit obklady, nebo vám navrhne a ušije šaty na míru, které vám sednou tak jako žádné jiné. Přidaná hodnota ruční práce a zodpovědného chování k materiálům se navíc s časem vyplácí všem zúčastněným. V tomto kroku je třeba zmínit význam péče (například správného praní na příslušnou teplotu), která prodlouží životnost oblečení. Z tohoto důvodu cedulky nestříhejte, ale čtěte.

### 6. Nakupuj: Chytře a udržitelně

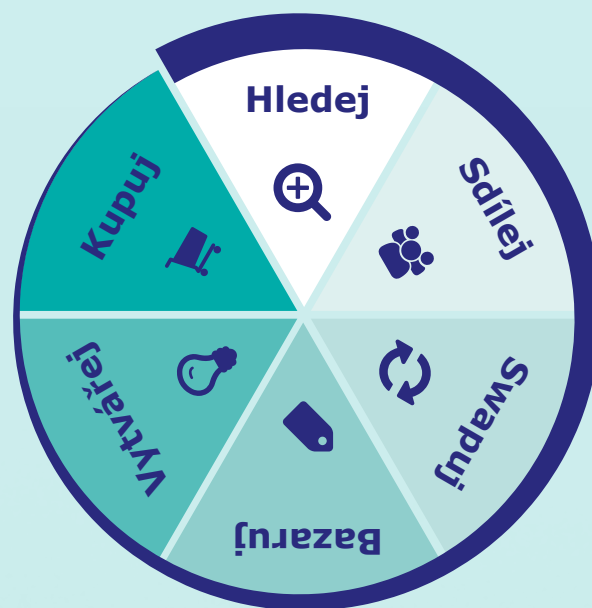
Nakupování nezmezí, ale když už se rozhodnete něco koupit, dělejte to chytře a s ohledem na udržitelnost. Preferujte produkty lokální, z přírodních materiálů, nebo značky, které dbají na etickou výrobu. Myslete na to, ať si domů do skříně nepouštíte věci, ze kterých se snadno a rychle stane odpad (a tedy zátěž pro nás pro všechny) nebo které byly vyrobeny

za neférových pracovních podmínek. Ptejte se značek, kdo a kde věc vyrobil a zda dostal spravedlivě zapláceno.

### Závěr

Jak snížit nebo alespoň nezvyšovat svoji uhlíkovou stopu, a přitom neztratit komfort a nemuset se radikálně omezovat? Snad na to přijdete co nejdříve. Zkuste pro začátek – když něco sháníte – uplatnit alespoň jeden z prvních pěti kroků. Změna spotřebních návyků směrem k udržitelnosti nemusí být složitá ani nepříjemná, důležitým aspektem je péče o sebe, svoje věci a okolí. Malé kroky mohou vést k velkým změnám, a pokud budete postupovat podle výše uvedených tipů, brzy zjistíte, že žít udržitelně je nejen prospěšné pro planetu, ale i pro vás osobně. •

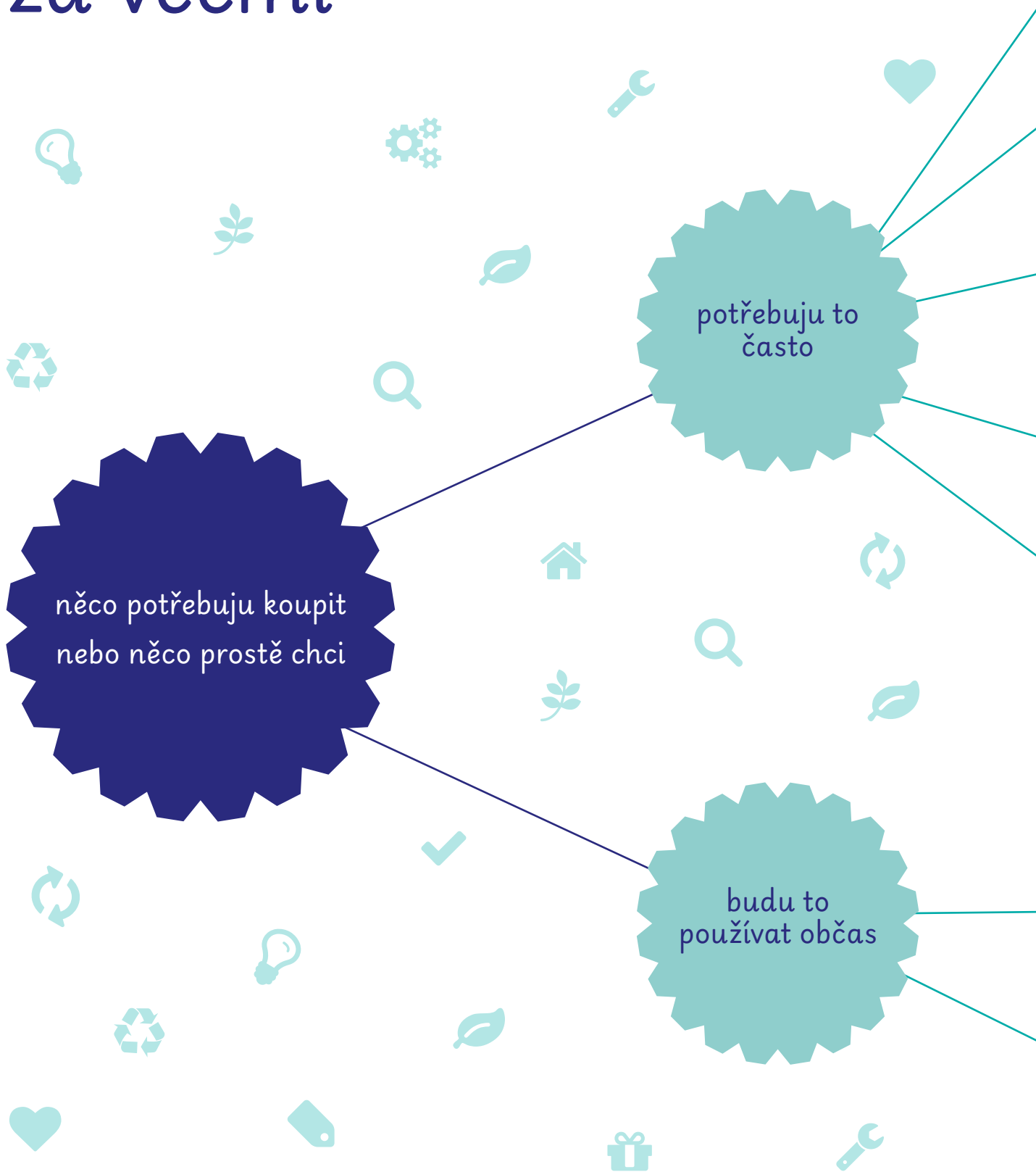
Kristýna Holubová Swap Prague

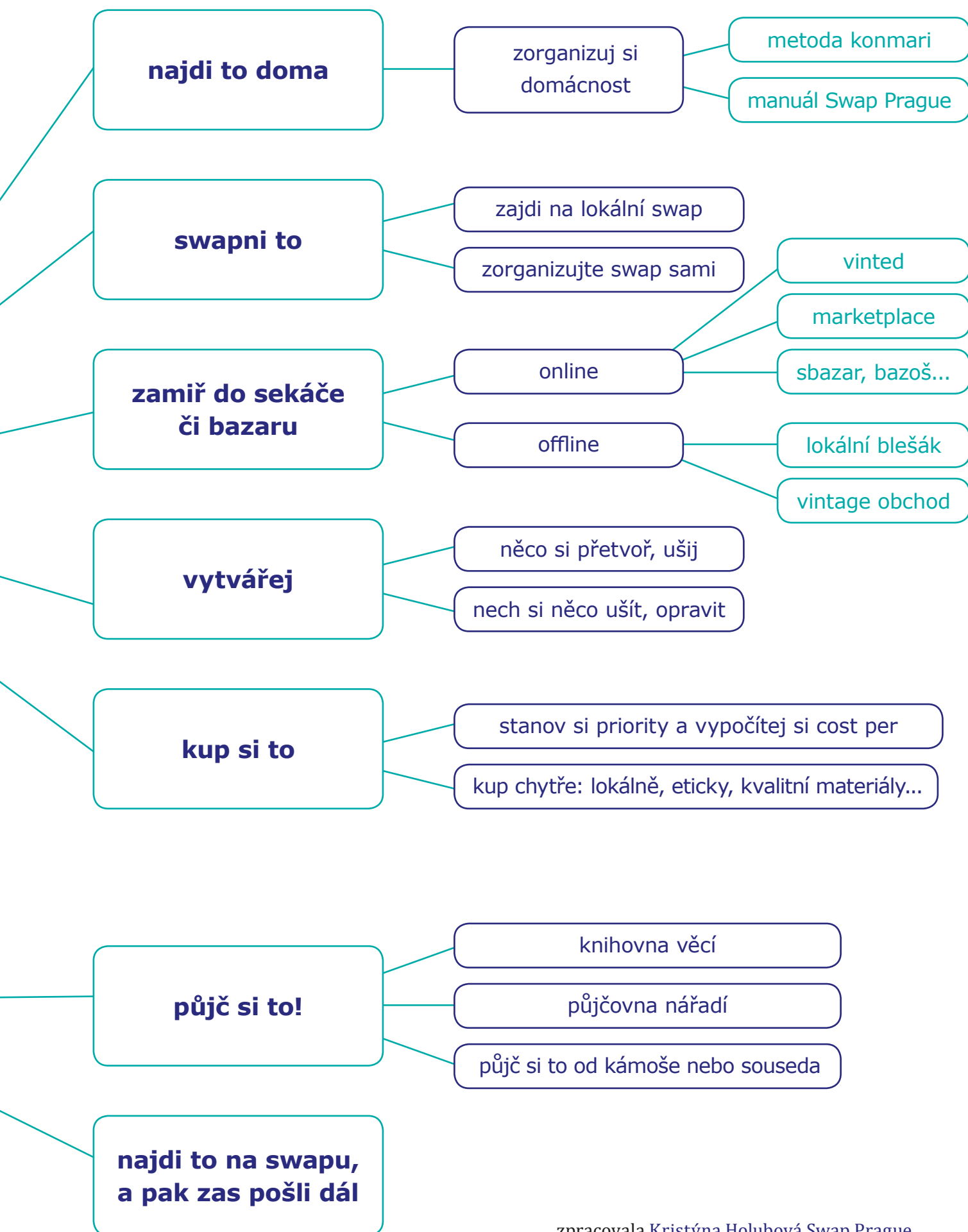


zdroj: Swap Prague

Zdroj: 1. Every Second, a Truckload of Clothes Is Destroyed—How Did We Get Here? Good on you [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [goodonyou.eco/what-happens-to-fashion-cast-offs/](https://goodonyou.eco/what-happens-to-fashion-cast-offs/)

# Udržitelná stezka za věcmi





zpracovala Kristýna Holubová Swap Prague

# Je tohle v roce 2024 možné?



## Ahoj, Miriam. Jak vypadá tvoje pracovní doba?

→ Pracuji každý den od osmi ráno do půl jedenácté večer. Každý měsíc mám jen jeden den volna. Více volna si nemohu dovolit, protože je to finančně příliš nákladné.

## Takže pracuješ i více než týden bez odpočinku?

→ Ano, nemám na výběr.

## Kolik ti je let a jak dlouho už pracuješ jako šička?

→ Je mi 34 let a u šicích strojů jsem více než 15 let. Mám dvě děti, které tu musí být se mnou.

## Máte v továrně hlídací službu?

→ Ne, musíme se o děti starat sami během pracovní doby, což znamená, že většinu času tráví na zemi v pracovní hale. Není to ideální, ale nemám jinou možnost.

## Odstěhovala ses sem za práci?

→ Ano, a bohužel tu nemám rodinu, která by mi mohla pomáhat s dětmi. Ale jsem vděčná, že je mám u sebe. Moje kamarádka pracu-

je v továrně, kde děti mít nemůže, a musela je poslat na vesnici k rodině. Svého tříletého syna vidí jen jednou měsíčně, když si může dovolit den volna.

## Jak se k vám chovají manažeři?

→ Manažeři nás neustále tlačí, abychom pracovali rychleji. Přestávky na toaletu nesmí trvat déle než pět minut, přestože cesta tam a zpět trvá čtyři minuty. Když překročíme limit, začnou na nás křičet.

## Je práce fyzicky náročná?

→ Ano, jsme v podstatě připoutaní ke svým místům, což způsobuje necitlivost v těle. Celé dopoledne šijeme bez přestávky, což vede k bolestem v rukou a zádech. Je to vyčerpávající a přestávky na odpočinek jsou velmi omezené.

## Máte ochranné pomůcky? Dochází k nehodám?

→ Používáme pouze masky na obličej. Vzpomínám si na kolegu, kterému stroj vážně poranil ruku. Operace stála 692 USD, z čehož zaměstnavatel zaplatil jen 115 USD. Zbytek musel kolega zaplatit sám a částky mu byly strhávány z platu, protože neměl odpovídající pojištění.

## Jaký máš plat?

→ Denně vydělám mezi 9 a 15 USD. Ale tlak na výkon je obrovský. Pokud nesplníme kvóty, manažeři nás urážejí.

## Jak se těšíš každý den do práce?

→ Někdy si přeju, abych se už neprobudila, protože vím, že se probudím do obrovské únavy a bolesti těla. Ale pak se podívám na své děti, a to mi dodá potřebnou sílu. Nechci, aby někdy musely žít tak jako jejich matka... •

Fiktivní rozhovor s pracovnící sweatshopu připravila [Kristýna Holubová Swap Prague](#)



## Co to jsou sweatshopy?

Jako sweatshopy jsou označována pracoviště, kde mají zaměstnanci extra dlouhé pracovní směny a pracují často v nezdravých a nebezpečných podmínkách. Za práci navíc nedostávají přiměřeně zaplacené. To vše proto, abychom mohli být každý den zaplavováni širokou nabídkou výrobků často nízké kvality (použité materiály, nebezpečná barviva apod.).

O sweatshopech můžeme číst donekonečna a nepřestávají nás šokovat, ale to naše nákupní chování mění velmi pomalu, jestli vůbec. Sweatshopy v zemích jako je **Bangladéš, Čína, Vietnam, Kambodža a Etiopie** nadále fungují a nadále získávají zakázky od velkých značek jako **H & M, Zara, Shein** nebo **Boohoo**. S podobnými problémy se ale setkáváme i v Evropě, například ve Velké Británii (Leicester), na Ukrajině nebo ve Španělsku. Osobně jsme nikdy nemluvili s žádným dělníkem nebo šičkou z klasického sweatshopu, četli jsme však řadu svědectví a sledovali videa s šokujícími výpověďmi. Na základě těchto informací jsme sestavili výše uvedený fiktivní rozhovor, který odráží realitu života ve sweatshopech a je z 90 % založen na skutečných zkušenostech a výpovědích například od pracovníků v Číně a Malajsii... •

Tlačí na nás,  
abychom  
pracovali  
rychleji

**Sdílená ekonomika** – Velmi široký pojem, který zde však vnímáme hlavně jako alternativu vlastnění věcí (zejména těch, které nepoužíváme často). Na principu sdílené ekonomiky můžeme založit i fungující byznys modely například půjčovnu věcí: Můžeme sdílet auta, kola, outdoor vybavení, ale i byty a domy. V důsledku je to šetrnější k přírodním zdrojům (o což by nám mělo jít především), ale je to zároveň ekonomičtější vzhledem k našemu rozpočtu. Úspora osobních financí je jedním z benefitů sdílené ekonomiky.

**Životní cyklus výrobku** – Zahrnjuje všechny fáze „života výrobku“ od získávání surovin, přes výrobu a používání, až po jeho konečnou likvidaci. V praxi se často setkáme s pojmem LCA *Life Cycle Assessment*, kde se berou v potaz vlivy produktu a jeho výroby na životní prostředí: „Je to analytická metoda, která řízeným způsobem posuzuje různé typy environmentálních zátěží, které vyvoláváme, s ohledem na celý životní cyklus jednotlivých výrobků.“, říká prof. Vladimír Kočí. <sup>(1)</sup>

**Slow fashion x fast fashion** – *Fast fashion* model je založen na kvantitě produkce bez ohledu na životní prostředí a lidské zdroje. *Slow fashion* klade na stejnou úroveň vedle finanční prosperity producentů i zodpovědnou výrobu (bezpečnost práce, spravedlivá odměna), společenský přínos, šetrné využívání zdrojů na základě cirkularity apod.

**Dobrovolná skromnost** – Pojem používaný socioložkou Hanou Librovou označuje zjednodušeně řečeno jedince, kteří rezignovali na uspokojení z materiálního zajištění a upřednostnili radost ze života, což často vede ke zjednodušení způsobu života a zároveň k menšímu environmentálnímu zatížení.

Zdroj: 1. Udržitelnost není o pocitech, ale o materiálních a technických předpokladech. Energie bez emisí [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: [energiebezemis.cz/novinky-v-oboru/podcast-vladimir-koci-vscht](https://energiebezemis.cz/novinky-v-oboru/podcast-vladimir-koci-vscht)



## • Art re use

Projekt Art re use sídlí na pražském Žižkově. Jedná se vlastně o jakýsi sklad určený pro umělce, galerie, divadla, studenty, neziskové organizace a veřejně prospěšné projekty. Nabízí **materiál a nástroje k tvorbě** a (jak píše na svém webu) kromě fyzických materiálů poskytují také **know-how, podporu a inspiraci**. Materiál pro tvorbu je k dispozici zdarma s podmínkou, že bude znovu využit v kulturním sektoru. Aktuálně dostupné materiály lze najít na jejich webu a domluvit si termín předání. Art re use tak zároveň pomáhá kulturním institucím a firmám nepotřebné materiály smysluplně recyklovat. •

→ e-shop: Art re use

[artreuse.cz](http://artreuse.cz)



## • Worn Wear

Iniciativa značky Patagonia vyzývá zákazníky, ať jejich produkty nosí co nejdéle, opravují a recyklují a prodlužují tak jejich životnost. V rámci projektu nabízí **možnost oprav a prodej již použitého a opraveného oblečení**. V některých evropských pobočkách Patagonia opravují oděvy přímo na prodejně. Turné *Worn Wear Patagonia Tour* projelo s pojízdnou opravnou 50 evropských měst. Kromě toho organizují v obchodech komunitní akce, například workshopy o správné péči a praní oblečení. Cílem je snížit plýtvání a prodloužit životní cyklus oděvů. •

→ e-shop: Worn Wear

[wornwear.patagonia.com](http://wornwear.patagonia.com)





## • Knihobot

Vedle klasických antikvariátů se na trhu s přečtenými knihami nedávno dostal do povědomí další hráč. Zaplnil prázdné místo tím, že nabídl široké veřejnosti jednoduchý nástroj, jak prodat i **knihy**, které nemají historickou hodnotu. Rozhodl se jít naproti lenivé populaci a díky tomu je velmi jednoduché knihy zkusit poslat do oběhu a sledovat, jaký je o ně zájem a zda se prodají. Pokud se prodej nepodaří, pokusí se pro knihy najít alternativní domov a darují je některé ze spřátelených organizací. •

→ e-shop: Knihobot

[knihobot.cz](http://knihobot.cz)



## • Slowtrashion

Oděvní značka Ivicy Káčerové je projekt, který vytváří současnou a výraznou **módu a doplňky** výhradně z **recyklovaných materiálů**. Staré oděvy a látky získává ze second handů, zavřených továren nebo jako dary, a pak je přetváří. Využívá síly sociálních sítí a tvoří na Instagramu, kde je aktivní, komunitu. Tady se můžete inspirovat, informovat nebo něco zakoupit. •

→ e-shop: Slowtrashion

[slowtrashion.com](http://slowtrashion.com)



## • Textile mountain

Lenka Vacková je vystudovaná oděvní návrhářka, která se vždy ve své tvorbě věnovala otázce smyslu vytváření nového v módním průmyslu. V projektu *Textile mountain* shromáždí neprodanou a **nevyužitou metráž** nebo **galanterii** a **prodává** ji amatérským i profesionálním **tvůrcům**. Podněcuje tak diskuzi o tzv. „dead stocku“ – tedy přebytku neprodaného a vrací už málem „odepsané“ látky do hry. •

→ e-shop: Textile mountain

[textilemountain.cz](http://textilemountain.cz)



## • Kampus Hybernská

Znáte cirkulární tvář Kampusu Hybernská? Ve dvoře přímo v centru Prahy tu najdete Cirkulární dílnu, v níž je příchozím k dispozici nářadí, odpadový materiál i dobrá rada ostřílených řemeslníků. Přívlástek cirkulární sluší ale i zdejší kavárně zařízené z druhé ruky ve vintage stylu. Samozřejmostí je udržitelný provoz včetně sběru dešťové vody, kompostování, omezování plýtvání jídlem a vegetariánsko-veganského jídelníčku. •

→ web: Kampus Hybernská

[kampushybernska.cz](http://kampushybernska.cz)





# Před deseti lety jsme byli takoví mimozemšťané...

*Jan Charvát je zakladatelem neobyčejného projektu Opravárna. Ta představuje v současné době širokou komunitu, která vzájemně propojuje zákazníky (kteří potřebují něco opravit) s profesionálními i amatérskými opraváři z celé České republiky. Projekt zahrnuje online platformu, kde mohou lidé najít odborníky – opraváře ze svého okolí. Na webu i reálně v pražských Holešovicích funguje zároveň první obchod s elektronikou, která je buď opravená nebo vrácená zákazníky z e-shopů. Cílem Opravárny je prodloužit životnost výrobků, podpořit opraváře a udržitelný způsob života a zároveň i edukovat zákazníky o opravitelnosti výrobků.*

## **Ahoj Honzo, kde právě sedíme a proč?**

Už dva roky máme v Holešovické tržnici *Opravárnu*, ale prostor nám začal být malý, tak jsme se spojili s holkami z reuse centra *Z pokoje do pokoje* a vznikl tak *Sto.re* – cirkulární spot. Mnoho věcí z elektroniky, které opravíme, nám zůstává, a tak jsme přišli s myšlenkou vytvořit místo, kde bychom je mohli prodávat. Specializujeme se zde také na servis elektrokoloběžek. Takže sedíme ve *Sto.re*, kde je vpředu reuse obchod s renovovanými a upcyklovanými kousky a vzadu opravujeme elektroniku a koloběžky.

## **Takže vám sem lidé nosí svoje porouchané kousky, abyste je opravili?**

Ano, lidé nám sem přinášejí nefunkční věci, které se našim opravářům v ideálním případě podaří opravit, a někdy se stane, že nám tyto produkty zůstanou, protože je zákazníci nechtějí vrátit zpátky. Tyto výrobky tu pak můžeme vystavit a prodat je dál, takže i proto tady koupíte použitou a opravenou elektroniku.

## **Proč ses rozhodl založit Opravárnu?**

Životnímu prostředí se věnuji už od vysoké školy a tohle téma mě pak provázelo i jako novináře. Inspirací mi byl holandský projekt *Repair Café*, který mě před 12 lety přivedl na myšlenku založit *Opravárnu*. Chtěl jsem to pojmout jako podnikatelský záměr, ale začátky byly těžké a trvalo nám, než jsme našli tu správnou cestu.

## **Co tě na konceptu míst setkávání a oprav zaujalo?**

Líbilo se mi to, protože já osobně nejsem zrovna zručný, ale kolem mě je spousta šikovných lidí. Existuje mnoho lidí, kteří si neumí nic opravit, a právě ty jsme propojili s opraváři v naší první lokalitě v Nuslích před 12 lety.

## **Nějak tušíme, že začátky mohly být obtížné, když jste vyšlapávali tuto cestičku...**

Ano, mysleli jsme si, že lidé budou ochotni za opravy dobrovolně platit, ale po našem prvním opravovacím večírku jsme měli v kasičce

jen 110 Kč. Uvědomili jsme si, že to takto nepůjde, a časem jsme vytvořili webovou platformu, která nyní propojuje zákazníky s opraváři online. Zákazníci platí za propojení s opraváři ve svém okolí.

**Máme pocit, že jste pro popularizaci a odmytizování oprav udělali hodně. Myslíš si, že se teď obecně více opravuje?**

Nějakou osvětu určitě děláme, ale zároveň pomáhá situaci i to, co po nás chce Evropská unie, její zákony a směrnice. Před deseti lety jsme byli takoví mimozemšťané: Přišli jsme s tím, že chceme, aby se věci opravovaly, ale odpověď

byla (a stále je): „Proč to opravovat, když si snadno můžeš koupit věc novou?“

**A ještě nám prozrad', jestli je pravda, že existují tzv. „kazítka“, která mají být naschvál nastražená výrobci v přístrojích a těsně po záruční době způsobí porouchání přístroje.**

To je oblíbená otázka novinářů. Nejde o konkrétní součástky, ale spíše o kombinaci výrobních postupů a volby materiálů. Výrobky jsou často navrženy tak, že se brzy rozbijí, a výrobci znesnadňují jejich opravu, například komplikovanou demontáží. •

Kristýna Holubová a Lucie Poubová  
ze Swap Prague zpovídaly Jana Charváta,  
zakladatele projektu Opravárna

### Desatero podle Opravárny:

## Jak poznáte opravitelný výrobek?



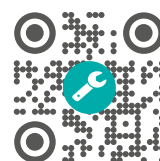
Honza z Opravárny dává tipy, co u výrobků zkoumat:



- 1 Možnost rozebrání:** Zkontrolujte, zda lze výrobek rozebrat. Používá šrouby nebo nýty? Je přístup ke šroubům snadný? Nemí výrobek slepený?
- 2 Vyměnitelná baterie:** Dá se baterie vyjmout, nebo je pevnou součástí výrobku?
- 3 Materiály:** Jaké materiály jsou použity na namáhané komponenty? Plasty nebo kov?
- 4 Recenze:** Přečtěte si recenze od známých či ostatních zákazníků na webu. Nebojte se po nákupu napsat vlastní zkušenosti.

- 5 Filtry dle reklamovatelnosti:** Někteří prodejci mají filtry podle reklamovatelnosti, například Alza.
- 6 Konzultace s prodejcem:** Dobrý prodejce vám poradí. Ptejte se na kvalitu, opravitelnost a četnost reklamací.
- 7 Servisní manuály:** Zjistěte, zda výrobce zveřejňuje servisní manuály a schémata, nebo se na to zeptejte prodejce.
- 8 Servisní síť:** Má výrobce v ČR zastoupení a vlastní servisní síť?
- 9 Náhradní díly:** Dodává výrobce k výrobkům náhradní díly? Poradí vám opravář.
- 10 Cena:** Nereálně levný výrobek se zpravidla nevyplatí opravovat. •

→ **web: [opravarna.cz](https://www.opravarna.cz)**



bulvárek

# NEUVĚŘÍTE, na jak dlouhý výlet na smrt se vydalo darované triko v Londýně

**Představte si, že vaše oblíbené triko, které jste se rozhodli darovat do recyklačního kontejneru v obchodě H&M na Oxford Street, se vydá na tak neuvěřitelný výlet, že by se za něj nestyděl žádný světoběžník! Díky elektronickým štítkům schovaným v podšívkách sukní a topů mohli čtenáři The Times sledovat, jak se tyto kousky oblečení vydaly na pouť dlouhou 15 000 kilometrů. Kam se dostaly a proč? Čtěte dál a budete v šoku!**



Podle nadace Changing Markets Foundation se podařilo sledovat 21 kusů oblečení, které byly vhozeny do recyklačních kontejnerů v obchodech po celé Evropě. A jaké bylo překvapení, když členové nadace zjistili, že po roce pouze pět z těchto kousků zůstalo na kontinentě, kde byly původně darovány. Jediný kus, který se vrátil zpět do stejné země, byla košile z obchodu Zara na Oxford Street, která skončila v British Heart Foundation v Cheshire. Ostatní oblečení se stalo součástí globálního cirkusu, protože bylo odesláno do východní Evropy, do Afriky, a některé dokonce skončilo jako palivo v německých cementárnách!

Proč tyto „výlety“ dopouštíme? Nadprodukce, legislativa a finanční nákladnost skládkování v Evropě způsobuje to, že zaplavujeme nejchudší země světa rychlou módou ze Západu, přičemž mnohé z nich nejsou schopné kusy, které nelze prodat, ani recyklovat ani likvidovat.

A tak se poměrně lehce stalo, že se černý top na zip, který byl „darován“ do boxu v obchodě H & M v Belgii, objevil na poličném trhu s použitým zbožím v Demokratické republice Kongo ve střední Africe. Modrý svetr odevzdaný v bruselské prodejně C & A putoval do Mauretánie v severozápadní Africe a olivově zelená sukně byla naposledy vystopována na smetišti na předměstí Bamaka, hlavního města Mali, kam putovala zmíněných 15 000 km. A v obchodech se většinou dozvíte jen tuto informaci: „Vámi odevzdané oblečení bude znovu nošeno, použito nebo recyklováno!“ Krásná myšlenka! •

Kristýna Holubová Swap Prague

Zdroj: The Times [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: thetimes.com. Pro předplatitele.



# aktivity pro děti

## Co můžeš udělat už dnes? Calls to planet action

6.– 8. třída ZŠ

### Základní info

**O co jde?** Získat žáky k přijetí výzvy, která si dává za cíl změnit jejich chování směrem k udržitelnějšímu. Následně zařídít, aby sdíleli svoje zkušenosti a nadchli pro věc další spolužáky.

**Bez čeho se neobejdete?** Záleží na tom, jakou formu zvolíte. Pokud se například rozhodnete pro výrobu klasických plakátů, budete potřebovat velké formáty papíru, fixy, případně akrylové barvy nebo barvy ve spreji a šablony.

**Kolik času to zabere?** Jednu vyučovací hodinu byste měli věnovat brainstormingu – vymýšlení headlinů. Dvě vyučovací hodiny (výtvárné výchovy) zabere tvorba plakátů.

**Kdy je vhodné program zařadit?** Kdykoliv během školního roku. Pláky mohou být součástí jiné akce, v tomto případě je zapotřebí je vyrobit předem před plánovanou aktivitou.

**Kde to vyzkoušet?** Učebna výtvárné výchovy, třída.

### Jak postupovat?

**1** Navrhněte výzvu (tuto nebo jinou), ke které se žáci mohou přihlásit a po nějaké době sdílet s ostatními, jak si vedou, kam pokročili a jak jim to jde.

**2** Inspirujte se následujícím způsobem argumentace:

→ Někdo říká, že nechodí do sekáče, protože to tam smrdí. Nejlepší je přesvědčit se na vlastní nos, vyraž tam a zjisti to! A pak skoč do fast fashion obchodu a porovnej rozdíl s **nějakým vitange spotem**. Nevěř pohádkám o nevyvoněných sekáčích, situace se obrátila už dávno!

→ Buď kámoš s věcmi až do posledního dechu! Tento měsíc si **něco oprav nebo vyčisti** – i to se počítá. Ať už opravuješ, zašíváš, nebo čistíš, má to smysl, prodlužuješ tak život věcem!

→ Nakupovat je snadná sranda, ale ne pro Planetu. Aby naše levné méně či více obnošené věci nemusely končit jako odpad třeba na skládce v Africe, **přemýšlej, než si něco koupíš**, třeba si to nech týden v online košíku!

→ Praní a žehlení je super, ale správně a v rozumné míře. Většinou stačí **sušit prádlo tak, aby se nemuselo žehlit**. Džíny dej v zimě na mráz a ušetřit si trochu praní.

→ **Koukni babi a dědovi do skříně** a zeptej se na kousky, které tam mají a zjisti, jak dlouho je vlastně nosí! To ti otevře obzory a napadne tě spousta dalších otázek, proč je možný, že ty věci kupujeme každé rok, když to babi má už 40 let a je to super...

→ Než vyhodíš starý oblečení, zkus svůj kousek alespoň jednou opravit, zašít, nebo na něj dát záplatu. Buďte **kámoši do úplného roztrhání**, vždyť jste toho spolu tolik prožili! •

# Zkrot' nepořádek aneb hra pro celou rodinu





6.– 8. třída ZŠ


*Tato aktivita může být zábavou pro celou rodinu, vhodná je nejen při deštivém počasí, o líných nedělích, ale i ve dnech sluncem zalitých. Samozřejmě jako každá hra má svá pravidla, která je nejprve nutné nastudovat. V tomto případě jde o „Třídící manuál“, který najdete v rubrice Jak na věc. K provádění aktivity samostatně potřebujete hlavně trochu elánu a třídící tým.*


## Základní info

V případě, že budete potřebovat přesvědčit své blízké (nebo žáky), ať se také zapojí, můžete je ulovit na tyto **tři benefity**, které s sebou roztříděná domácnost (nebo skříň ve třídě) přináší. „Akce“ pomůže **1. ušetřit peníze**, protože se při ní zjistí, kolik věcí už se nemusí kupovat, protože se při úklidu objeví, **2. ušetřit čas**, protože už nebudete hledat věci na možných i nemožných místech a vyhnete se klasickému „Tady to někde musí být“, budete mít věci v hrsti, místo toho, aby věci měly v hrsti vás, **3. zlepšit náladu**, protože 10 z 10 expertů potvrzuje, že ve srovnaném prostředí se žije nejlépe.

 **O co jde?** Aplikovat v praxi (v domácnostech žáků, případně ve školní třídě) *Třídící manuál* a ušetřit tak čas, peníze a zlepšit prostředí, ve kterém žijete (nebo se učíte).

 **Bez čeho se neobejdete?** Pytle, zmiňovaný manuál, tužku, papír a prostor, který máte v plánu vytřídit.

 **Kolik času to zabere?** Záleží na tom, do čeho se pustíte.

 **Kdy je vhodné program zařadit?** V průběhu celého roku (raději za špatného počasí, kdy se nedá být venku).

 **Kde to vyzkoušet?** V prostorách školy – třída, kabinet, v domácnostech žáků, učitelů.

## Jak postupovat?

- 1** Začněte tím, že pro úklid nadchnete parťáky, z nichž postavíte „třídící tým“. Jakmile tým existuje, vy máte v ruce třídící manuál, v hlavě jasnou vizi a k dispozici pytle, můžete se pustit do zábavné třídící hry.
- 2** Někdy možná zaváháte, které věci si doma opravdu nechat. Předměty, které ve vás vzbuzují radost anebo jsou užitečné, nevyhazujte! Buďte k sobě vlídní, každý jsme jiný, máme individuální potřeby a preference. Nezapomeňte však, že méně je více! Věci, které nepoužíváte, časem ztrácí na hodnotě a pokud je pošlete do oběhu nyní, ještě můžou někomu posloužit. Přejeme krásnou hru a útulné domovy! •



### Náš tip

Jen ještě při hře pozor na známé strašáky v podobě otřepaných vět jako jsou: **„Bylo to moc drahé!“**, **„Co se nehodí, schovat neškodí?“**, **„Byl to dárek, toho se nemůžu zbavit!“**, **„Do toho jednou zhubnu!“**, **„To mi dala Petra“**... Ti se vám možná budou snažit znesnadnit cestu k vzdušnějšímu prostoru, ale vy se nedejte odradit! •




# Jaká je skutečná cena trička?


## 5. třída ZŠ


*Když vidíte cenu na tričku v obchodě, možná vám v hlavě rovnou naskočí, jestli je vysoká nebo nízká. Ale napadlo vás někdy podívat se na tuto cenu z dlouhodobého hlediska? Jestli se nemění v čase a jestli se to, co na první pohled vypadá jako velmi výhodné, později nestane nevýhodou? Přesně to si dnes vezmeme na mušku a podíváme se, co znamená **Cost Per Wear** nebo zkráceně CPW, nástroj který vám pravděpodobně změní pohled na ceny jako takové. Zní to složitě, ale ve skutečnosti je to docela jednoduché!*

## Základní info

 **O co jde?** Vysvětlit žákům pojem **Cost Per Wear** a na praktickém početním příkladu jim ukázat, že nízká cena oblečení je relativní a nemusí být vždycky výhodou.

 **Bez čeho se neobejdete?** Tužka a papír.

 **Kolik času to zabere?** Jednu vyučovací hodinu (matematiky?).

 **Kdy je vhodné program zařadit?** Když potřebujete oživit hodinu matematiky a probíráte právě násobení a dělení.

 **Kde to vyzkoušet?** Ve třídě.



### Náš tip

#### Hra Kolik to stojí?

Rozdělte děti do skupin po pěti a dejte jim různé příklady oblečení (reálné nebo fiktivní). Nechte je odhadnout cenu a zamyslet se nad tím, kolikrát by si toto oblečení mohly vzít. Poté spočítejte **CPW** a zjistěte cenu za jedno nošení. Přemýšlejte, proč je lepší investovat do něčeho dražšího, co déle vydrží. Povzbudte děti, aby se zamyslely, jak mohou šetřit peníze i přírodou tím, že budou věci nosit vícekrát a pečovat o ně, aby vydržely co nejdéle. •

## Jak postupovat?

Představte si, že máte oblíbené tričko. A teď si odpovězte na otázku: Kolikrát jste ho už měli na sobě? A kolik stálo? V tom je totiž ten trik: **CPW** nám pomáhá zjistit, kolik vlastně každý jeden kus oblečení stojí, když ho rozdělíme na všechny ty momenty, kdy jsme ho měli na sobě.

**1** Pojdme si to spočítat! Řekněme, že tričko stálo 200 Kč a vy jste ho na sobě měli jen 4x, protože po čtvrtém praní se přetočilo ve švech a udělaly se na něm dvě dírky. Uděláme jednoduchý výpočet: 200 Kč děleno čtyřmi nošeními je 50 Kč. To znamená, že každý den, kdy jste si toto tričko oblékli, vás „stál“ 50 Kč. Co myslíte, je to hodně nebo málo?

**2** A co když jste si koupili jiné tričko z kvalitního materiálu v nadčasovém designu, které vám sluší a v rámci šatníku funguje. Stálo sice 500 Kč, ale vy jste ho na sobě měli třeba 50krát. Analogicky počítáme 500 Kč děleno padesáti nošeními je 10 Kč. To znamená, že každý den, kdy si to tričko obléknete, vás to „stojí“ jen 10 Kč. Zajímavé, co? Jedno nošení „vychází“ na mnohem nižší částku, protože životní cyklus kvalitního produktu je mnohem delší. Takže co myslíte, které je levnější? Je ve finále to levnější opravdu „levnější“? •

# Víš, kolik vody „máte“ doma ve skříni?



6.– 8. třída ZŠ

*Napadlo vás někdy, co všechno je potřeba k výrobě oblečení? Voda je přítomná prakticky v celém procesu jeho výroby a je jeho důležitou součástí. Je jí zapotřebí jak při pěstování surovin (například bavlny), tak při výrobě látek i během procesu výroby oblečení.*

## Základní info

**👤 O co jde?** Ukázat na konkrétních příkladech, kolik vody připadá na výrobu trička, džínových kalhot nebo mikiny. Toto množství pro lepší představu přepočítat na vany, bazény...

**⚙️ Bez čeho se neobejdete?** Reálné údaje o množství vody spotřebované na výrobu jednotlivých kusů oblečení, kalkulačka, blok, psací potřeby, flipchart, fixy.

**🕒 Kolik času to zabere?** Jednu hodinu matematiky, vhodné zapojit v souvislosti s probíráním jednotek objemu.

**📅 Kdy je vhodné program zařadit?** Kdykoli v průběhu školního roku.

**📍 Kde to vyzkoušet?** Třída.



## Jak postupovat?

**1** V rámci hodiny matematiky můžeme žákům předestřít fakta, která se týkají spotřeby vody při výrobě konkrétních kusů oblečení.

Průměrná spotřeba na výrobu jednoho:

- bavlněného trička je 2700 litrů vody
- džínů je 7500 litrů vody
- mikiny je okolo 4000 litrů

Jen pro představu průměrná jedna plně napuštěná vana obsahuje 200 litrů vody, takže když uvedenou spotřebu (pro lepší představu) přepočítáme na vany, vychází to takto:

- bavlněné tričko = 13,5 plných van
- džínové kalhoty = 37,5 plných van
- bavlněná mikina = 20 plných van

**2** Zadání pro žáky: Zkuste si spočítat, kolik máte ve skříni, šuplíku či komodě triček, džínových kalhot a mikin. Potom pomocí uvedených čísel spotřeby k jednotlivým kusům vypočítejte, kolik vody by na výrobu tohoto množství oblečení bylo zapotřebí.

**3** Tato čísla můžete poté porovnat se svými spolužáky, sečíst a zjistit, kolik máte spolu se spolužáky „celkem vody ve skříni“. A možná budete překvapeni, že ve společné pomyslné skříni máte ne jedno veřejné koupaliště (pozn. bazén o délce 25 metrů, šířce 10 metrů a hloubce 2 metrů má objem 500 000 litrů vody).

**4** A nakonec otázka k zamyšlení: Kolik kousků z těch počítaných trik, džínů a mikin opravdu nosíte? •

# Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Zdroje:

Ekonomie koblíhy: nový model udržitelné společnosti aneb od růstu k prosperitě. Hra o klima [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: <https://climategame.eu/cz/blog-article.php?id=8>

10 let od zřícení továrny Rana Plaza – co se změnilo? Slowfemme [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://www.slowfemme.com/magazine/10-let-od-zriceni-tovarny-rana-plaza-co-se-zmenilo>

59 Clothing Brands from the USA Making More Ethical and Sustainable Fashion. Good on you [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://goodonyou.eco/most-ethical-and-sustainable-clothing-brands-from-us/>

Co je reuse: Jak mluvit společnou řečí? Reuse federace [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: [reusefederace.cz/co-je-reuse/](https://reusefederace.cz/co-je-reuse/)

Earth.Org [online]. 2024 [cit. 2024-08-30]. Dostupné z: [earth.org](https://earth.org)

Ekonomie koblíhy: nový model udržitelné společnosti aneb od růstu k prosperitě. Hra o klima [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: <https://climategame.eu/cz/blog-article.php?id=8>

Ellen MacArthur Foundation [online]. 2024 [cit. 2024-08-30]. Dostupné z: [ellenmacarthurfoundation.org](https://ellenmacarthurfoundation.org)

Every Second, a Truckload of Clothes Is Destroyed—How Did We Get Here? Good on you [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [goodonyou.eco/what-happens-to-fashion-cast-offs/](https://goodonyou.eco/what-happens-to-fashion-cast-offs/)

How Sustainable Dyeing is Changing the Textile Industry. Plug and Play [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [plugandplaytechcenter.com/insights/how-sustainable-dyeing-changing-textile-industry](https://plugandplaytechcenter.com/insights/how-sustainable-dyeing-changing-textile-industry)

Is ‚Toxic Fashion‘ making us sick? A look at the chemicals lurking in our clothes. NPR [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [npr.org/2023/07/19/1188343293/is-toxic-fashion-making-us-sick-a-look-at-the-chemicals-lurking-in-our-clothes](https://www.npr.org/2023/07/19/1188343293/is-toxic-fashion-making-us-sick-a-look-at-the-chemicals-lurking-in-our-clothes)

Lenzing Ecovero [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [ecovero.com](https://ecovero.com)

Nejlepší tipy, jak nakupovat Slow Fashion. Slowfemme [online]. 2019 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://www.slowfemme.com/magazine/nejlepsi-tipy-jak-nakupovat-slow-fashion>

One-fifth of water pollution comes from textile dyes. But a shellfish-inspired solution could clean it up. CNN World [online]. 2023 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [edition.cnn.com/2023/04/21/middleeast/textile-wastewater-pollutant-cleaner-hnk-scen-spc-intl/index.html](https://edition.cnn.com/2023/04/21/middleeast/textile-wastewater-pollutant-cleaner-hnk-scen-spc-intl/index.html)

PATAGONIA MOBILE WORN WEAR TOUR: IF IT’S BROKE, FIX IT. Patagonia [online]. 2015 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [patagoniaworks.com/press/2015/3/31/patagonia-mobile-worn-wear-tour-if-its-broke-fix-it](https://www.patagoniaworks.com/press/2015/3/31/patagonia-mobile-worn-wear-tour-if-its-broke-fix-it)

Thanks to Fast Fashion a Textile Landfill in Chile is Now Visible from Space. Waste360 [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [waste360.com/textiles/thanks-to-fast-fashion-a-textile-landfill-in-chile-is-now-visible-from-space](https://waste360.com/textiles/thanks-to-fast-fashion-a-textile-landfill-in-chile-is-now-visible-from-space)

The Myssy Grannies. Myssyfarmi [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://myssyfarmi.fi/en/blogs/myssymummot>

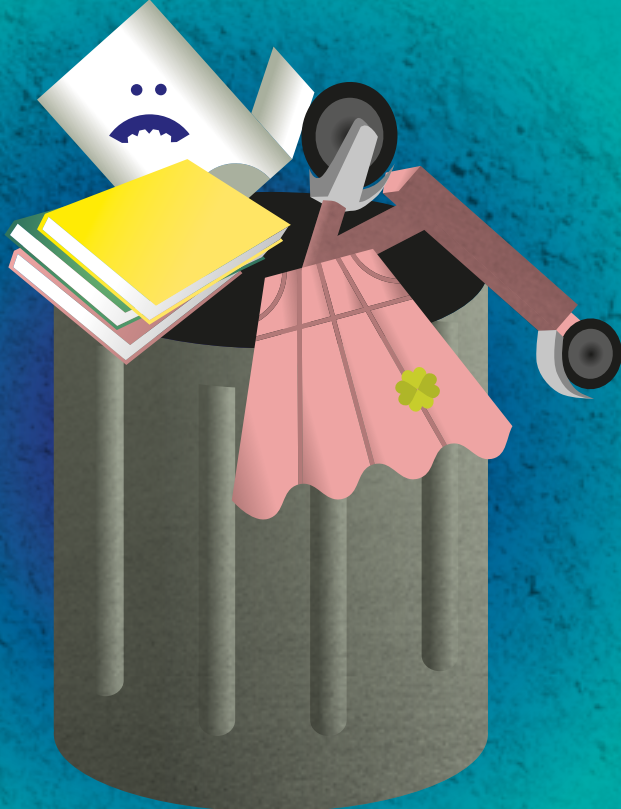
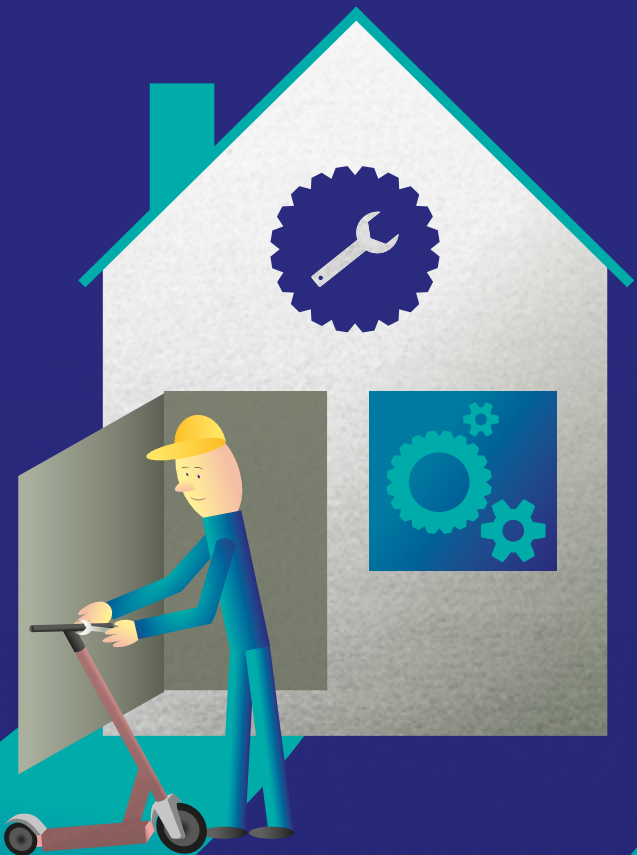
Udržitelnost není o pocitech, ale o materiálních a technických předpokladech. Energie bez emisí [online]. 2024 [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: [energiebezemisi.cz/novinky-v-oboru/podcast-vladimir-koci-vscht](https://energiebezemisi.cz/novinky-v-oboru/podcast-vladimir-koci-vscht)

Ultra-Fast Fashion, the paradox of Gen Z. Shorthand.com [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://swlondoner.shorthandstories.com/Ultra-Fast-Fashion-Gen-Z/index.html>

Vyschne celé Aralské jezero? Český rozhlas Dvojka [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [dvojka.rozhlas.cz/vyschne-cele-aralske-jezero-7606832](https://dvojka.rozhlas.cz/vyschne-cele-aralske-jezero-7606832)

WGSN x OC & C Report: Doing more with less. WGSN [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: [lp.wgsn.com/WGSN-OCC-Report.html](https://lp.wgsn.com/WGSN-OCC-Report.html)

What is fast fashion and why is it a problem? Ethical Consumer [online]. 2024 [cit. 2024-08-27]. Dostupné z: <https://www.ethicalconsumer.org/fashion-clothing/what-fast-fashion-why-it-problem>





cirkularniskoly.cz



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN OBNOVY

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND  
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.