



Júlia Böhmová
21.06.2021 o 16:09

⌚ čítanie na 10 minút ⚡ 146 zdieľaní

Zbavte sa harabúrd doma aj vo firme. V preplnených priestoroch sme neefektívni a máme väčší stres

Využite teplé dni a zbavte sa nepotrebných vecí zo skladov v práci, z pováľ, pivníc, garáží.

Zisťovali sme od odborníkov, ako efektívne vyhodiť zbytočnosti, ktoré vám odvezie elektroodpad bezplatne a priamo spred dverí a kam s nepotrebnými vecami.



Viaceré svetové štúdie potvrdili, že hromadiace sa haraburdy v našich domovoch a vo firmách negatívne ovplyvňujú našu kvalitu života a spôsobujú stres.

– Foto: Pexels / S. Kang, Campus Production

BRATISLAVA, 18. júna - Máte už plány na leto? Pokiaľ vám ostane k dobru voľný víkend či pári dní, oplatí sa ich využiť na „generálne gruntovanie“ doma či vo firme. Letné upratovanie, počas ktorého sa zbavíte zbytočností a harabúrd, vám okrášli a prevzdušní bývanie, a podpíše sa aj na celkovej pohode.

„Leto je ideálny čas na to, aby sme sa pustili do upratovania pováľ, pivníc, garáží. Spolu s ostatnými členmi rodiny môžeme všetko povyberať von a spoločne prehodnotiť, čo z vecí nám stále robí radosť, a čo už prestalo. Upratovanie je aktom starostlivosti o seba,“ vysvetľuje prvá certifikovaná konzultantka metódy KonMari na Slovensku, Mária Verešová. „V upratanom priestore sa vám bude lepšie žiť. Venovať tomu pári letných dní sa podľa mňa oplatí.“ Odporúča „nesústredovať sa na to, čo dávate preč, ale na to, čo tým získate.“

Získame priestor, energiu, čas

Podľa Mirky Čechovej, autorky projektu minimalisti.sk, má zbavovanie sa zbytočností viacero pozitívnych aspektov. „*Získame viac energie, financií, času, priestoru. Môžeme ich venovať tomu, čo máme radi a čo nám spôsobuje radosť. Luďom, aktivitám, koničkom.*“ Mirka podľa vlastných slov hľadala „*možnosti, ako mať v živote maximálny poriadok s minimom vynaloženého času a minimom úsilia.*“ A práve domov bez zbytočností jej ho ponúkol.

Ked' sa zbavíme nahromadených nepotrebností a harabúrd, podľa Márie Verešove sa nám v prvom rade uľaví. „*Získame viac fyzického, aj mentálneho priestoru. Častokrát si neuvedomujeme, aký negatívny vplyv má haraburdie na našu psychiku. Po odstránení balastu a zbytočnosti získame lepšiu kontrolu nad našim životom. Tiež plastickejšiu mentálnu kapacitu na riešenie zložitejších problémov. Budeme sa vedieť lepšie sústredit a venovať sebe samému.*“



Zľava: certifikovaná konzultantka metódy KonMari na Slovensku, Mária Verešová, riaditeľ SEWA, Jozef Kozák, autorka projektu minimalisti.sk, Miroslava Čechová Foto: archív M. Verešovej, J. Kozáka / SEWA, M. Čechovej

Oplatí sa upratovať aj pracovné priestory

Slová Mária Verešovej potvrdzujú viaceré svetové výskumy. Vedci v jednej štúdii prišli napríklad na to, že naša prokrastinácia (tendencia neustále oddaľovať plnenie si dôležitých vecí) priamo súvisí s tým, kolko na nás doslova padá bordelu. Skrátka a jasne, preplnený dom či byt negatívne ovplyvňuje kvalitu života.

Pri vyprázdňovaní a vytriedovaní nepotrebných vecí by sme mali mysliť aj na pracovné prostredie. Po uvoľnení opatrení už opäť konečne môžeme chodiť fyzicky do práce. A práve pred letom či počas letných mesiacov sa oplatí spraviť poriadky aj v pracovných skladoch či iných odkladacích priestoroch.

Elektroodpad vám odvezú bezplatne

Ak vám v pracovnej kuchynke doslúžila chladnička, mikrovlnka či rýchlovárná kanvica, alebo máte sklad naplnený nepoužívanou, zastaranou, pokazenou technikou, je tu jednoduché riešenie. Na Slovensku existuje **organizácia, ktorá si k vám do firmy či inštitúcie po elektroodpad príde, odvezie ho, ekologicky zlikviduje a ešte vám do účtovníctva vystaví potrebné „zelené“ doklady.**

Službu môžu bezplatne využiť všetky právnické osoby, teda firmy, školy, inštitúcie, nemocnice, ministerstvá, úrady ... Stačí [vyplniť formulár](#) a do siedmych dní pošle po váš elektroodpad zvozové auto. „*Najčastejšie odvážame výpočtovú techniku a elektrozariadenia ako staré počítače, notebooky, kopírky,*“ vysvetľuje Jozef Kozák, riaditeľ SEWA, a.s., ktorá sa stará o odvoz a recykláciu elektroodpadu. Ľudia si podľa neho často nevedia predstaviť, aký jednoduchý odvoz elektroodpadu môže byť. „*Všetko je rýchle, jednoduché a bezplatné.*“

Objednať zvoz

Kontaktná osoba*	Názov spoločnosti*
Adresa nákladky*	IČO*
Telefón*	E-mailová adresa*
Množstvo elektroodpadu musí mať spolu min. 50 kg (typ, počet ks, váha)*	
Poznámka	

*povinné údaje

OBJEDNAŤ ZVOZ →

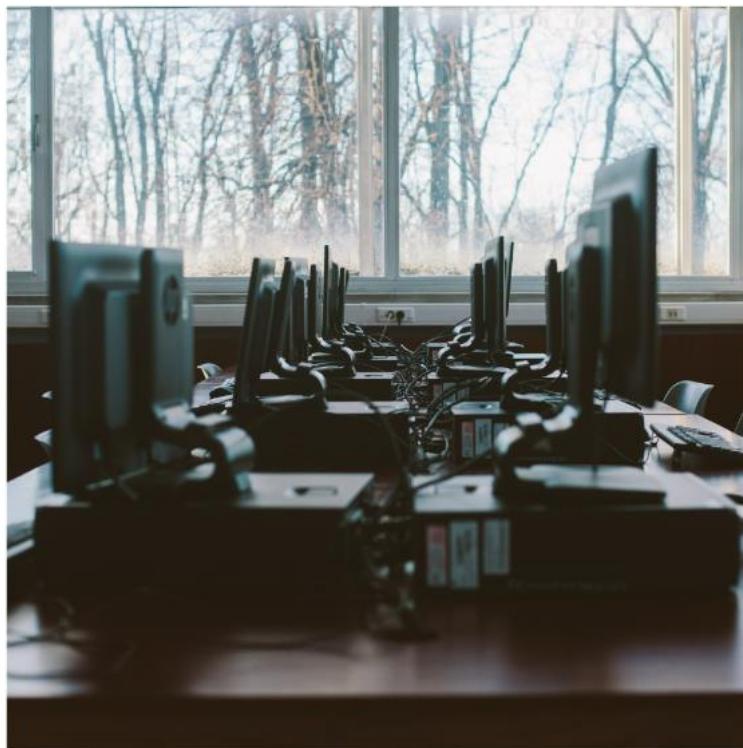


Minútová záleženosť. Ak máte v skade vo firme nahromadené staré elektrozariadenia, nefunkčnú výpočtovú techniku či starú chladničku, stačí vyplniť jednoduchý formulár na stránke SEWA a organizácia vám elektroodpad do siedmych dní bezplatne odvezie. Foto: SEWA, Pexels / P. Zimmerman

[SEWA](#) je organizácia zodpovednosti výrobcov pre elektroodpad, batérie, obaly a neobalové výrobky. Firmám na Slovensku, ktoré vyrábajú alebo predávajú elektrozariadenia, pomáha plniť si povinnosti s elektroodpadom stanovené zákonom. Príjom organizácie sú recykláčné poplatky, ktoré platí každý výrobca a dovozca, keď uvádzá elektrozariadenie na nás trh. Z príspevkov a recykláčných poplatkov SEWA financuje celý zberný a recykláčny kolobej.

Baterky, staré počítače, nefunkčné chladničky

Počet odovzdaných starých elektrozariadení je neobmedzený. „Vieme prísť po päťsto kíl, aj po tonu. Čím viac, tým lepšie. Množstvo limitujeme iba zdola, minimálny náklad je päťdesiat kíl. Veľmi nám pomôže, ak firma dopredu dokáže odhadnúť, na aké množstvo sa máme pripraviť“, pokračuje Jozef Kozák. Elektroodpad odvážajú pravidelne napríklad zo Strednej priemyselnej školy v Dubnici nad Váhom, z Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, Slovenskej technickej univerzity v Bratislave či z Trnavskej univerzity v Trnave.



Aj vo vašich skladoch či pivničiach straší niečo podobné? Elektroodpadu sa každý môže zbaviť bezplatne, firmy môžu využiť bezplatný odvoz SEWA a navyše, získať zelený certifikát, aj doklad do účtovníctva. Foto: Pexels / P. Zimmerman, Unsplash

Službu bezplatného odvozu elektroodpadu ponúka SEWA právnickým osobám. Ak sa chcete elektroodpadu zbaviť ako jednotlivec alebo domácnosť, máte na výber z viacerých možností. Môžete ho bezplatne odviesť na zberný dvor. Alebo ho odovzdáte v obci, keď organizuje spoločný zber. Inou možnosťou je podľa Jozefa Kozáka spätný zber. „*Pri kúpe novej chladničky môžete tú starú jednoducho bezplatne odovzdať obchodu. Predajne sice často tvrdia, že starý spotrebič prevezmú až pri kúpe nového, mnohé ich však zoberú aj bez toho, aby ste si u nich niečo kúpili. Aj predajne majú totiž zákonnú povinnosť prevziať drobný elektroodpad, vrátane tužkových batérií. Z našej skúsenosti to predajne nielen majú v povinnostiach, ale to robia aj reálne.*“



PREČÍTAJTE SI TIEŽ:

[Kam so starými baterkami, žiarovkami, práčkou či mobilom? Recyklujte ich zadarmo a s odmenou](#)

Aj upratovanie potrebuje plán

Práve **sklady, garáže a ďalšie úložné priestory by sme podľa odborníkov mali vypratávať ako prvé**. Neobsahujú žiadne emocionálne predmety, ich „debordelizácia“ vám pôjde od ruky. Navyše, priestor, ktorý vyprataním týchto častí získate, vám posluží na uloženie vytriedených vecí, ktoré nebudete chcieť vyhodiť. Podľa Márie Verešovej je **pri každom veľkom upratovaní nevyhnutná príprava a plán**. „*Hned' na začiatku by sme sa mali zamyslieť: Ako chcem, aby môj nový uprataný priestor vyzeral? Ako sa v ňom chcem cítiť? Kol'ko času môžem upratovaniu venovať? Čo budem potrebovať? Možno sa to zdá ako práca navyše, ale v skutočnosti vám to pomôže dotiahnuť veci úspešne do konca.*“

Pravidlá efektívne uprataneho priestoru

Spravte si plán a držte sa ho. Plán, do ktorého si vyznačíte všetky miesta, ktoré chcete doma či vo firme upratať, vás podrží, keď začnete unikať od načatej práce alebo pocítite únavu.

Na každý priestor si vyčleňte dostatočný čas. Podľa odborníkov máme tendenciu čas potrebný na konkrétny úkon výrazne podceníť. Ak si myslíte, že vám niečo zaberie jeden deň, svoj odhad vynásobte krát dva. Bude to reálnejší čas.

Vypratávajte posteupne. Dokončíte jeden projekt, až potom sa pustite do ďalšieho.

Krok po kroku. Nenaložte si na plecia viac, ako zvládnete. Ak nemáte na vyhadzovanie vecí celý deň, ale len dve hodiny, stanovte si, ktorú časť v miestnosti za ten čas stihnete.

Veci vyložte na zem či pred dom na trávu. Ľahšie uvidíte, čo si chcete nechať a čo posunúť.

Tri vrecia. V prvom rade si vyčleňte nabok veci, ktoré si mienite ponechať. Ostatné rozdeľte na 3 skupiny: 1. tie, ktoré môžete predať (sú nové, zachovalé, majú hodnotu), 2. tie, ktoré môžete vymeniť alebo darovať, 3. tie, ktoré je potrebné vyhodiť. Skúste ich rozobrať a zbaviť sa ich ekologicky, vytriediť do separovaného zberu alebo odnieť na zberný dvor.

Nálepkujte, popisujte, značkujte. Každú krabiciu, ktorú vytvoríte, označte. Po roku zabudnete, čo ukrýva vo svojich útrobách. Nápis sú potrebné, funkčné, praktické.

Podľa odborníčky na organizáciu priestoru sa potrebujeme pripraviť na to, že zmeny sa neudejú zázračne ako šibnutím čarowného prútika. „*Celý proces chvíľu potrvá. Ak nemáte dostatok času, rozdeľte si projekt na menšie časti, ktoré bez problémov zvládnete. Počítajte s tým, že počas veľkých upratovaní môžu prísť aj slabé chvíľky, vyčerpanosť, únava. Čím lepšiu víziu budete mať, tým budete motivovanejší a odhodlanejší upratovanie nevzdáť a dokončiť. Jasnejšie budete vnímať, ako novouprataný a zorganizovaný priestor dokáže váš každodenný život skvalitniť.*“

Ak v práci či v rodine prežívate momentálne hektiku a na upratovanie si nedokážete vyčleniť ani jeden deň, môžete začať pravidelne po troche. „*Aj dvadsať minút denne je lepšie ako nič. Keď uvidíte, že sa vám darí a priestor sa mení k lepšiemu, ďalší raz pridáte možno aj hodinu. Dôležité je hlavne začať. Pokial nezačnete, nič sa nezmení.*“

Viac fyzického aj mentálneho priestoru

Dôležité je vyvarovať sa najčastejších „upratovacích“ chýb. „*Tou najväčšou je, že veci iba reorganizujeme, presúvame, ukladáme a nič nevyhadzujeme.*“ Marie Kondo, aj jej študentka Mária Verešová, upozorňujú na základné pravidlo: „*Pri upratovaní je dôležité sa pýtať: Robí mi táto vec radosť? Používam ju? Ak nie, musí ísť preč. Ľudia si často pri upratovaní hovoria Nepoužívam to, ale je to ešte dobré. Raz sa mi to ešte môže hodit. Veľké upratovanie nie je len o utieraní prachu a odstraňovaní špiny. Je to proces, pri ktorom sa konfrontujeme s našimi vecami a s vlastným životom. Cieľom upratovania je uvedomiť si, kto som teraz a ako chcem žiť.*“

Ak dokážeme vypratať preplnené sklady, pivnice, či domáce priestory, podľa Mirky Čechovej pocítíme zrazu doma, aj v práci čerstvý vzduch. „*Priestor sa vizuálne odľahčí, už v ňom nebude toľko vecí „bojať o našu pozornosť“.* Získame tiež viac fyzického priestoru a viac času, ktorý už nemusíme tráviť starostlivosťou o ne alebo ich hľadaním. Ušetríme si tiež nervy, pretože nadbytok vecí nás Oberá o energiu. Zrazu budeme pozerať len na veci, ktoré máme radi a ktoré nám zlepšujú náladu.“



Pracujete v škole? Ak máte v sklade či v kabinetoch elektrozariadenia, ktoré vám len zaberajú priestor, môžete využiť bezplatný odvoz elektroodpadu spoločnosťou SEWA. Foto: Pexels / T. Miroshnichenko

Nájdime nepotrebným veciam druhý domov

Ponúknite ich charitatívnym organizáciám vo svojom okolí. Väčšina z nich aktívne komunikuje na webe a pravidelne vyhlasuje výzvy, aké veci by jej práve pomohli. Bratislavská DePaul aktuálne hľadá šiltovky, klobúky či opaľovacie krémy pre ľudí na ulici na leto.

Predajte ich cez internet. Teda tie, ktoré sú ako nové, alebo si zachovali svoju hodnotu. Predajných miest je viacero, medzi najobľúbenejšie patrí bazar.sk a bazos.sk

Vyskúšajte SWAP. Alebo výmenu niečo za niečo. Zadajte SWAP na Facebooku, ponúkne vám výmenné skupiny vo vašom okolí.

Darujte ich len tak. Priateľom, susedom, alebo cez sociálnu sieť.

Článok bol pripravený v spolupráci so [SEWA](#).



ZDIEĽAŤ NA FACEBOOKU

146



MESSENGER



DISKUSIA