

## SUSTAINABLE ADVOCATES

Encouraging Sustainable Choices  
Among Young VET Learners



# ĀTRĀS MODES IETEKME UZ VIDI



## KAS IR ĀTRĀ MODE?

Pasaulē katru gadu tiek saražoti vairāk nekā 100 miljardi apģērbu vienību - tas ir divreiz vairāk nekā 2000. gadā. Tajā pašā laikā cilvēki apģērbu valkā arvien īsāku laiku: vidējais valkāšanas reižu skaits pirms izmešanas ir samazinājies par 36 %.

## APĢĒRBU RAŽOŠANAS RADĪTAIS PIESĀRŅOJUMS

Modes nozare gadā patērē aptuveni 215 triljonus litru ūdens, un tekstilizstrādājumu ražošanā tiek izmantotas ap 15 000 dažādu ķīmisko vielu. Īpaši liels piesārņojums rodas audumu krāsošanas un apdares procesos – to radītie toksiskie notekūdeņi veido apmēram 20% no visa rūpnieciskā ūdens piesārņojuma pasaulē.

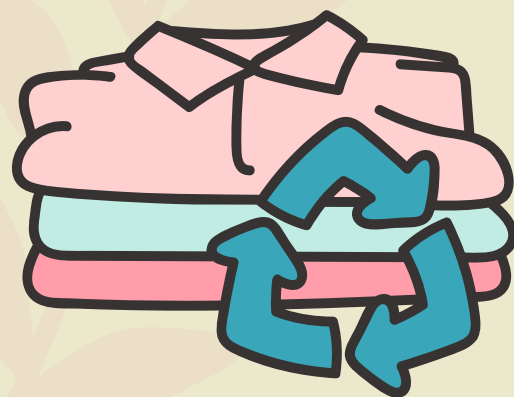


## TEKSTILATKRITUMI UN ATKRITUMU POLIGONI

Katru gadu pasaulē rodas aptuveni 92 miljoni tonnu tekstilatkritumu. Liela daļa ātrās modes apģērbu ir izgatavoti no sintētiskām šķiedrām, kas atkritumu poligonos var nesadalīties pat vairāk nekā 200 gadus. Turklāt tikai apmēram 1% apģērbu tiek pārstrādāti jaunās drēbēs.

## OGLEKĻA EMISIJAS UN KLIMATA PĀRMAIŅAS

Modes nozare rada apmēram 8–10% no visām pasaules siltumnīcefekta gāzu emisijām. Ja nekas nemainīsies, tiek prognozēts, ka līdz 2030. gadam šīs nozares radītās emisijas pieaugs līdz aptuveni 2,8 miljardiem tonnu gadā.



## PĀRSTRĀDES PROBLĒMAS

Pasaulē jaunā apģērbā tiek pārstrādāts mazāk nekā 1% apģērbu. “Circularity Gap Report” 2024. gada ziņojumā norādīts, ka tikai 0,3% tekstilrūpniecībā izmantoto resursu nāk no otrreiz pārstrādātiem avotiem. Viens no iemesliem - jauktu audumu šķiedras bieži ir ļoti grūti vai pārāk dārgi atdalīt pārstrādei.

Literatūras saraksts: <https://developvalmiera.lv/ilgtspējigu-izvelu-veicinasana-profesionalo-izglitibas-iestazu-jauniesu-vidu/>



Co-funded by  
the European Union



VALMIERA  
DEVELOPM  
AGENCY



WeLearn

Sustainability  
InnoCenter

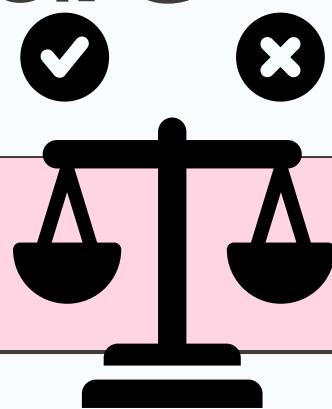
## SUSTAINABLE ADVOCATES

Encouraging Sustainable Choices  
Among Young VET Learners



# Ētikas jautājumi ātrās modes nozarē

## <2 % IZTIKAS MINIMUMS:



- Pasaulē mazāk nekā 2% apģērbu ražošanas darbinieku saņem algu, ar kuru pietiek pamatvajadzību segšanai. Tas nozīmē - samaksāt par mājokli, komunālajiem pakalpojumiem, transportu, pārtiku, ūdeni, veselības aprūpi, bērnu aprūpi, izglītību un nelieliem uzkrājumiem.

## 60–80% SIEVIEŠU DARBASPĒKA:

- Apmēram 60% apģērbu ražošanas nozares darbinieku pasaulē ir sievietes, un dažos reģionos šis skaits sasniedz pat 80%. Daudzas no viņām saskaras ar nevienlīdzīgu attieksmi dzimuma dēļ un strādā nedrošos darba apstākļos.

## 1 134 ZAUDĒTAS DZĪVĪBAS:

- 2013. gadā notika Rana Plaza katastrofa, kurā dzīvību zaudēja 1134 cilvēki. Tā joprojām ir traģiskākā nelaime apģērbu ražošanas nozarē. Šis gadījums spilgti parāda, cik nedroši var būt darba apstākļi ātrās modes piegādes ķēdēs.



## SKARTI >100 MILJONI BĒRNU:

- UNICEF aprēķini liecina, ka apģērbu un apavu ražošanas piegādes ķēdes ietekmē vairāk nekā 100 miljonus bērnu visā pasaulē. Daļa bērnu paši strādā šajā nozarē, citi ir strādājošu vecāku bērni vai dzīvo vietās, kas atrodas tuvu saimniecībām un rūpnīcām.



Literatūras saraksts: <https://developvalmiera.lv/ilgtspejigu-izvelu-veicinasana-profesionalo-izglitibas-iestazu-jauniesu-vidu/>



Co-funded by  
the European Union



VALMIERA  
DEVELOPM  
AGENCY



WeLearn

Sustainability  
InnoCenter



## SUSTAINABLE ADVOCATES

Encouraging Sustainable Choices  
Among Young VET Learners



# Ilgtspējīgas modes alternatīvas

Tavs apģērbs. Tava ietekme. Tava izvēle.

## Kas nav kārtībā ar ātrās modes industriju?

Ātrā mode patiesībā nav lēta - tās patieso cenu maksā planēta.



**KATRU SEKUNDI** tiek sadedzināta vai izmesta vesela kravas mašīna tekstilizstrādājumu.



## Ko valkā Tu? Ieskaties apģērba etiķetē!

Ne visi apģērbi ir vienādi. Daži materiāli ir labvēlīgāki gan jūsu veselībai, gan videi.

### Ēsi uzmanīgs

- Poliesters.
- Akrils.
- Neilons.
- Likra, spandekss.

### Sarkanais karogs!

- „Neburzīgs”.
- „Pret traipiem izturīgs”.
- Jaukti audumi ar lielu sintētisko šķiedru saturu.
- Nav uzticama sertifikācija.

### Labāki materiāli

- Organiskā kokvilna.
- Lins, zīds.
- Kaņepju šķiedra.
- Tencels (liocels).
- Pārstrādāti materiāli.

### Labāka izvēle

- Vienkāršs auduma sastāvs.
- Sertifikāti, piemēram, GOTS, OEKO-TEX vai Fair Trade.



T-krekls var izskatīties pavisam parasts, bet tajā var būt plastmasa un kaitīgas ķīmiskas vielas.



## Ko tu vari darīt?

- Pērc par 50% mazāk, valkā divreiz ilgāk.
- Izvēlies dabiskus materiālus, nevis sintētiku.
- Pērc lietotu apģērbu - tas var samazināt CO<sub>2</sub> ietekmi līdz pat 80% uz vienu apģērbu.
- Salabo, nevis izmet.
- Pārveido veco apģērbu jaunā stilā.
- Mainies ar apģērbu ar draugiem.

- Mazgā apģērbu 30°C - tā vari ietaupīt līdz pat 40% enerģijas.
- Uzstādiet veļasmašīnai mikroplastmasas filtru.
- Žāvē apģērbu dabiski, nevis veļas žāvētājā.
- Pajautā sev: “Vai es šo valkāšu vismaz 30 reizes?”
- Izvairies no spontāniem pirkumiem.
- Ziedo vai nodod apģērbu pārstrādei pareizā veidā.

## Videi draudzīgi zīmoli

Vinted

Organic Basics

Nudie Jeans Co

VEJA

patagonia

THINKING MU

ECOALF

allbirds

Pirms pērc kaut ko jaunu, pajautā sev: “Vai man to tiešām vajag, vai es vienkārši sekoju ātrās modes ietekmei?”

Literatūras saraksts: <https://developvalmiera.lv/ilgtspejigu-izvelu-veicinasana-profesionalo-izglitibas-iestazu-jauniesu-vidu/>



Co-funded by  
the European Union



VALMIERA  
DEVELOPM  
AGENCY



Sustainability  
InnoCenter

## SUSTAINABLE ADVOCATES

Encouraging Sustainable Choices  
Among Young VET Learners



# KĀ IZVEIDOT ILGTSPĒJĪGU GARDEROBI

Izskaties labāk. Tērē gudrāk.  
Radi mazāk atkritumu.



## 1. NEIEPĒRCIES, KAD GARLAIKOTIES

Lielākā daļa nepārdomātu apģērba izvēļu notiek tad, kad tev ir garlaicīgi, tu bezmērķīgi skrollē vai ļaujies trendu ietekmei.

Fakts: cilvēki pērk 60% vairāk apģērbu nekā pirms 15 gadiem, bet valkā tos divreiz īsāku laiku.



### PADOMŠ

Nogaidi 24h pirms veic iegādi.

### PADOMŠ



Ja apģērbu nevar viegli saskaņot ar vismaz trim citiem komplektiem, tad labāk to nepirkt.

## 2. IZVEIDO SAVUS "IKDIENAS TĒRPUS"

Izveidojiet 5-10 apģērbu komplektus, uz kuriem vienmēr varat paļauties. Tas palīdz:

**Ietaupīt laiku.**

**Novērst pārmērīgu iepirkšanos.**



## 3. LIETOTAS PRECES IR GUDRS RISINĀTUMS

Lietoto preču veikali un tādas lietotnes kā „Vinted” ir pilnas ar pērlēm.

**Pērkot lietotu apģērbu, vari samazināt tā ietekmi uz vidi (CO<sub>2</sub>) pat līdz 80% uz vienu apģērbu.**



### PADOMŠ

Meklējiet pazīstamu zīmolu kvalitatīvas lietotas preces.

### PADOMŠ



Viens vecs apģērbs var kļūt par jaunu un unikālu stilu!

## 4. UZLABO TO, KAS TEV JAU PIEDER

Neizmet to — pārveido to!

**Griez, krāso, lāpi un pielāgo savām vajadzībām.**



## 5. PAZĪSTI SAVU STILU, NEVIS SEKO TRENDIEM

Trendi mainās katru nedēļu, bet tavam stilam nevajadzētu mainīties tik bieži. Pajautā sev:

- **Ko es patiesībā valkāju?**
- **Kas man rada labas sajūtas?**



### PADOMŠ

Ja tu to nevilksi arī pēc gada, labāk nepērc!

### PADOMŠ



Tev nevajag vairāk apģērbu.  
Tev vajag gudrākus iepirkšanās un lietošanas paradumus.

## 6. CIK MAKSĀ VIENA VALKĀŠANAS REIZE?

Lēts ne vienmēr nozīmē izdevīgs:

- **T-krekls par 10 €** valkāts 2 reizes = **5 €** par vienu valkāšanu.
- **T-krekls par 50 €** valkāts 50 reizes = **tikai 1 €** par vienu valkāšanu.



Literatūras saraksts: <https://developvalmiera.lv/ilgtspējīgu-izvelu-veicinasana-profesionalo-izqlitibas-iestazu-jauniesu-vidu/>



Co-funded by  
the European Union



VALMIERA  
DEVELOPM  
AGENCY



WeLearn

Sustainability  
InnoCenter





# ĀTRĀ MODE

*pret*

## ILGTSPĒJĪGU MODI

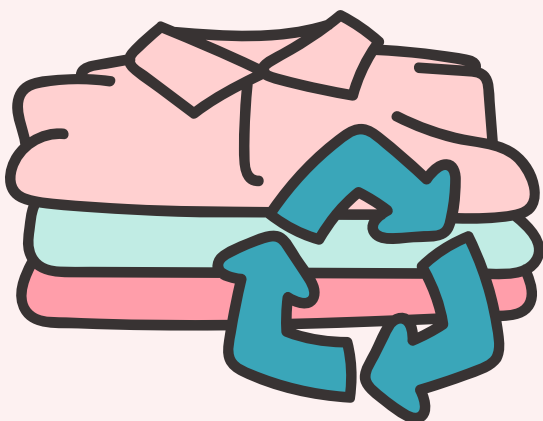
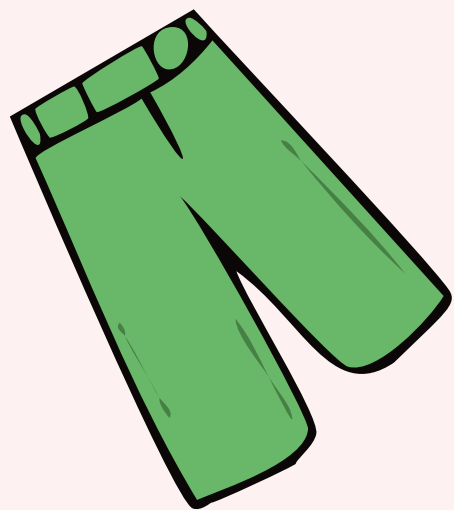


### DZĪVES CIKLA PLAISA

Ātrās modes apģērbi bieži ir paredzēti tikai 7-10 valkāšanas reizēm, savukārt kvalitatīvi un ilgtspējīgi apģērbi var kalpot 50 līdz pat 100 un vairāk reižu. Tas nozīmē - jo ilgāk tu apģērbu valkā, jo izdevīgāks tas kļūst katrā lietošanas reizē.

### OKEĀNA PIESĀRŅOJUMS

Mazgājot sintētiskos apģērbus, katru gadu okeānos nonāk ap 500 000 tonnu mikrošķiedru - tas ir līdzvērtīgi tam, kā jūrā izmestu ap 50 miljardus plastmasas pudeļu.



### LIETOTO PREČU BUMS

Pērkot lietotu apģērbu, tā ietekmi uz klimatu var samazināt par 42%, bet ūdens patēriņa ietekmi - pat par 53%, salīdzinot ar jauna apģērba iegādi.

### E-KOMERCIJAS ATKRITUMI

Apmēram 30% no tiešsaistē pirktajiem apģērbiem tiek atgriezti. Augsto apstrādes izmaksu dēļ daudzi ātrās modes zīmoli šīs preces nevis pārdod atkārtoti, bet izmet atkritumos vai sadedzina.



### APRITES PRIEKŠROCĪBAS

Pagarinot apģērba lietošanas laiku tikai par 9 mēnešiem, tā ietekmi uz vidi (CO<sub>2</sub>, ūdens patēriņu un atkritumiem) var samazināt par aptuveni 20-30 %.

Literatūras saraksts: <https://developvalmiera.lv/ilgtspējigu-izvelu-veicinasana-profesionalo-izglitibas-iestazu-jauniesu-vidu/>



Co-funded by  
the European Union



VALMIERA  
DEVELOPM  
AGENCY



WeLearn

Sustainability  
InnoCenter

# Apģērba dzīves cikls

## SUSTAINABLE ADVOCATES

Encouraging Sustainable Choices  
Among Young VET Learners



### Ražošana

Lai saražotu vienu kokvilnas T-kreklu, nepieciešami apmēram 2700 litri ūdens - tas ir pietiekami, lai nodrošinātu vienam cilvēkam dzeramo ūdeni apmēram 2,5 gadiem. Turklāt tekstila ražošana rada ap 20 % no visa rūpnieciskā ūdens piesārņojuma pasaulē, galvenokārt audumu krāsošanas un apstrādes dēļ.



### Pirkšana un lietošana

Pēdējo 20 gadu laikā apģērbu valkāšanas reižu skaits pirms izmešanas ir samazinājies par 36%.

Mūsdienās vidēji viens apģērbs tiek uzvilts tikai 7-8 reizes, pirms tas tiek izmests.



### Kopšana un remonts

Mazgājot vienu veļas porciju ar poliestera apģērbu, ūdenī var nonākt līdz pat 700 000 mikroplastmasas šķiedru.

Mazgājot zemākā temperatūrā un īsākā režīmā, šo šķiedru izdalīšanos var samazināt līdz pat 30%.



### Utilizācija

Pašlaik mazāk nekā 1% lietoto apģērbu tiek pārstrādāti jaunās drēbēs. Aptuveni 87% apģērbu tiek sadedzināti vai nonāk atkritumu poligonos. Tas nozīmē, ka katru sekundi pasaulē tiek izmests vai sadedzināts tekstila daudzums, kas atbilst pilnai kravas mašīnai.



Literatūras saraksts: <https://developvalmiera.lv/ilgtspējigu-izvelu-veicinasana-profesionalo-izglitibas-iestazu-jauniesu-vidu/>



Co-funded by  
the European Union



VALMIERA  
DEVELOPM  
AGENCY



WeLearn

Sustainability  
InnoCenter