



# Hírhozó

## Dóci

### 2016. június

Dóc Községi Önkormányzat tájékoztatója

**Tisztelt Olvasók! Kedves Dóciak!**

## FELHÍVÁS

**Ezúton felhívjuk a Tisztelt Lakosság figyelmét, hogy a várható hőhullámokra tekintettel és az Országos Tisztifőorvosi Hivatal korábbi hőségriasztással kapcsolatos tájékoztatása alapján szíveskedjenek mellőzni a locsolást, autómosást és a medencék feltöltését a zavartalan ivóvízellátás biztosítása érdekében a kritikus időszakokban!**

Dóc Község Önkormányzat

### Az Önkormányzat hírei

Dóc Községi Önkormányzat Képviselőtestületének

**7/2015.(IV. 30.) önkormányzati rendelete**  
a hulladékgazdálkodási közszolgáltatásokról

#### **EGYSÉGES SZERKEZETBEN**

Dóc Községi Önkormányzat Képviselőtestülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében, a hulladékról szóló 2012. évi CLXXXV. törvény 35. §, a 39.§ (2) és (5) bekezdéseiben és a 88. § (4) bekezdésben, a hulladékgazdálkodási közszolgáltatás végzésének feltételeiről szóló 385/2014(XII.31) Korm. rendelet, valamint a vízgazdálkodásról szóló 1995. évi LVII törvény 44/C.§ (1)-(2) bekezdéseiben kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX törvény 13. § (1) bekezdés 5., 11., 19. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva az alábbi rendeletet alkotja:

#### **I. fejezet**

##### **1. Általános rendelkezések**

###### **1. §**

(1) Dóc Községi Önkormányzat (továbbiakban: önkormányzat) a település szilárd és az elkülönítetten gyűjtött hulladék rendszeres gyűjtésére, elszállítására, ártalmatlanítására és kezelésére, a Szegedi Környezetgazdálkodási Nonprofit Kft-vel (továbbiakban: közszolgáltató) kötött hulladékgazdálkodási közszolgáltatási szerződés útján biztosítja.

(2) Az önkormányzat a települési folyékony hulladékkal kapcsolatos közszolgáltatás ellátását Arany János (6762 Sándorfalva, Kassai u. 12.) egyéni vállalkozóval (továbbiakban: tfh. közszolgáltató) megkötött közszolgáltatási szerződés útján biztosítja.

(3) A rendelet területi hatálya Dóc község közigazgatási területére terjed ki.

(4) A rendelet személyi hatálya azokra a természetes személyekre, jogi személyekre, valamint jogi személyiséggel nem rendelkező szervezetekre terjed ki, amelyek az (1) bekezdés szerinti területen a Ht. 2.§ (1) bekezdésének 34. pontja szerinti ingatlanhasználónak minősülnek, továbbá a Vgt. 44/B.§ alapján az ingatlantulajdonosnak minősülnek (továbbiakban: ingatlanhasználó).

(5) A rendelet tárgyi hatálya az (3) bekezdés szerinti területen keletkező települési hulladékkal, az elkülönítetten (továbbiakban: szelektív hulladék) gyűjtött hulladékkal, valamint a biohulladékkal, települési folyékony hulladékkal kapcsolatos, Ht-ben, és Vgt-ben meghatározott hulladékgazdálkodási közszolgáltatás.

(6) A rendelet hatálya alá tartozó közszolgáltatás tartama: a Ht. 42. § (1) bekezdésében, továbbá a Vgt. 44.§ (1) és (2) bekezdésekben foglaltak.

(7) A településen keletkező és a közszolgáltató által gyűjtött és elszállított települési szilárd hulladékot, elkülönítetten gyűjtött hulladékot és biohulladékot a közszolgáltató a Sándorfalvi úti Regionális Központi Hulladéklerakó Telep (Szeged, hrsz.: 0140/2.) hulladékkezelő telepére szállítja.

(8) A településen keletkező nem közművel összegyűjtött szennyvizet a tfh. közszolgáltató a Szegedi Vízmű Zrt. működtetésében lévő vízjogi üzemeltetési engedéllyel rendelkező Szeged Városi Szennyvíztisztító Telepére szállítja.

#### **II. fejezet**

##### **2. A szilárd hulladékgazdálkodási közszolgáltatás ellátásának rendje és módja**

###### **2. §**

(1) A települési szilárd és elkülönítetten gyűjtött hulladékot a szállítási napokon elszállítás céljából a közszolgáltató rendelkezésére kell bocsátani.

(2) A települési hulladék a gyűjtőedényben úgy helyezhető el, hogy annak fedele lecsukható legyen, és a hulladékszállítás során a közszolgáltató munkatársainak egészségét, testi épségét ne veszélyeztesse, a gépi ürítést ne akadályozza, az ürítő berendezést ne károsítsa.

(3) <sup>1</sup> Dóc belterületén a gyűjtőedények ürítése minden hét keddi napon történik 6:00 és 22:00 óra között. Dóc külterületén a gyűjtőedények ürítése minden hét hétfői napon történik 6:00 és 22:00 óra között. A szelektív hulladékgyűjtésre szolgáló gyűjtő zsákokat a közszolgáltató kettő hetente, minden páros héten szállítja el.

A közszolgáltató a rendszeres hulladékszállítást úgy köteles megszervezni, hogy amennyiben az általa meghatározott szállítási napon az érintett területen a szállítást bármely okból (pl. ünnep és munkaszüneti napokon, gép meghibásodás esetén) elvégezni nem tudja, az elmaradt szolgáltatást 24

<sup>1</sup> *Módosította: 8/2015.(VI.18.) Ör. 1. §-a, hatályos 2015.07.20-tól.*

órán belül, illetve a soron következő munkanapon) a szállítási gyakoriságot.

pótolni köteles, kivéve minden év január 01. napját, mely a soron következő szállítási napon kerül pótlásra.

(4) Az ingatlanhasználó a gyűjtőedényt az ürítés napján, az ingatlan bejárata előtt közvetlenül az úttest melletti közterületre, vagy a begyűjtést végző gépjárművel megközelíthető és ürítésre alkalmas helyre helyezheti ki, továbbá ugyancsak az ürítés napján gondoskodik a kiürített gyűjtőedény napi tároló helyre történő visszahelyezéséről. Az ingatlanhasználó a települési hulladék gyűjtésére szolgáló gyűjtőedényt az ingatlanon belül tartja, azt közterületen tartósan csak a közterület használatát szabályozó önkormányzati rendeletben meghatározottak szerint helyezheti el. Nem tekinthető tartós közterület használatnak a gyűjtőedény ürítési célból történő közterületre helyezése. Kivételt képez ez alól a gépi erővel mozgatható konténer.

(5) A települési szilárd hulladék gyűjtésére szolgáló tárolóedényben attól eltérő anyagot elhelyezni tilos. A tárolóedényben nem helyezhető el olyan veszélyes tárgy, vagy anyag, amely a hulladék szállítását végző dolgozó testi épségét veszélyezteti, valamint a szállító jármű műszaki berendezéseit megrongálhatja. Sérült gyűjtőedény ürítését ugyanezen okok miatt a közszolgáltató értesítés hátrahagyásával megtagadhatja.

(6) A közszolgáltatás körében az alábbi szabványos gyűjtőedények használhatók:

- a. 60 literes szabványos tárolóedény
- b. 120 literes szabványos tárolóedény
- c. 240 literes szabványos tárolóedény
- d. 1100 literes szabványos tárolóedény
- e. 4000 literes szabványos tárolóedény

A közszolgáltató a szolgáltatás igénybevételét az ingatlanhasználó számára – a (7) bekezdés szabályának figyelembevételével - háztartásonként legalább 2 különböző űrmértékű gyűjtőedény választásával biztosítja.

(7) A választási lehetőséget az ingatlanhasználó számára a közszolgáltató úgy ajánlja fel, hogy a választható gyűjtőedény űrmértéke igazodjon az érintett ingatlanon képződő hulladék mennyiségéhez, figyelembe véve

- a) a településen képződő vegyes és elkülönítetten gyűjtött hulladék fajlagos mennyiségét,
- b) az érintett háztartás lakosainak vagy az ingatlant használó természetes személyek számát, valamint

A rendelet területi hatálya alá tartozó ingatlanok tekintetében figyelembe veendő fajlagos mennyiség mértéke 45 liter/fő/hét.

Az 1 fős háztartásokban a szolgáltatás igénybevétele az ingatlanhasználó számára minimum 60 liter/hét, a 2 fős vagy annál nagyobb létszámú háztartásokban és a gazdasági egységeknél minimum 110/120/ liter/hét mennyiségre vonatkozóan kötelező. A (6) bekezdés a.) pontjában meghatározott űrmértékű edény igénybevételére vonatkozó kérelemhez mellékelni kell az önkormányzat jegyzője igazolását az ingatlanhasználók számáról.

(8) A közszolgáltató a választási lehetőség jogszerű alkalmazását jogosult a helyszínen ellenőrizni, melyről jegyzőkönyv került kiállításra. Amennyiben a kisebb űrmértékű gyűjtőedény e szakasz rendelkezéseitől eltérően került kiválasztásra, úgy a közszolgáltató jogosult az ellenőrzés adatai alapján az érintett háztartás tényleges lakóinak vagy az ingatlant használó természetes személyek számának alapulvételével nagyobb gyűjtőedény alkalmazását előírni és annak díját, valamint az ellenőrzés kapcsán felmerült igazgatási költségeit számlázni. A közszolgáltató az ellenőrzés során felhívhatja az ingatlanhasználót az ingatlant használó személyek számának és a használat kezdő időpontjának okirati vagy egyéb módon történő igazolására. Amennyiben az ellenőrzés adatai alapján megállapítható az ellenőrzés időpontja előtti időszakra, hogy az ingatlanhasználó a kisebb űrtartalmú gyűjtőedény választására nem volt jogosult, úgy a Szolgáltató jogosult a díjkülönbözetet a jogosultlan igénybevétel időtartamára kiszámlázni és a felmerült költségeit érvényesíteni.

(9) A vegyes hulladék átadása a közszolgáltató által üzemeltetett szállítóeszközhöz rendszeresített MSZ EN 840 szabványos, megfelelő minőségű, 60 literes edény esetében maximálisan 15 kg, 110/120 literes edény esetében maximálisan 25 kg, 240 literes edény esetén maximálisan 50 kg össztömeg gyűjtőtartály igénybevételével történik. Külterületen 110 liternek megfelelő űrtartalmú, maximálisan 25 kg súlyú zsákokban történik a hulladék gyűjtése.

(10) A közszolgáltató a gyűjtőedény űrtartalmát vagy az e rendeletben meghatározott maximális súlyt meghaladó többlethulladékot nem köteles

elszállítani, kivéve, ha azt az ingatlanhasználó a szolgáltató által rendszeresített emblémás zsákban helyezi ki. A többlethulladék elszállítása esetén az emblémás zsákban való kihelyezést kivéve - a szolgáltató jogosult e többlethulladék mennyiségének megfelelő szolgáltatási díjat az ingatlanhasználó részére kiszámlázni.

(11) Ha a közszolgáltató az ingatlanhasználó részére nem biztosít gyűjtőedényt, úgy arról az ingatlanhasználó kötelezettsége gondoskodni, szabványos, megfelelő minőségű és szükséges térfogatú tároló tartály beszerzésével, melynek azonosítását a szolgáltató számára köteles lehetővé tenni (a közszolgáltató chipes azonosítóval történő ellátása esetén).

(12) A gyűjtőedényt szükség szerint ki kell tisztítani és fertőtleníteni. A gyűjtőedény tisztántartása az ingatlanhasználó feladata. A közszolgáltató tulajdonát képező, bérleti díj ellenében az ingatlanhasználó részére biztosított gyűjtőedény elidegenítése, szándékos megrongálása esetén a közszolgáltató az ingatlanhasználóval szemben kártalanítási igényt érvényesít.

(13) Az ingatlanhasználó a háztartási és vegyes hulladékot az (6) bekezdésben megjelölt gyűjtő edényben köteles elhelyezni, az ezt meghaladó hulladék elhelyezésére az ingatlanhasználó köteles konténert rendelni.

A közszolgáltató a többlethulladékot külön díjazás ellenében szállítja el, melynek díja magában foglalja a szállítás és deponálás költségét.

(14) Amennyiben a közszolgáltató észleli, hogy az gyűjtőedényben olyan anyagot vagy tárgyat helyeztek el, amely nem minősül települési szilárd hulladéknak, olyan tömörített vagy nedves, hogy a szokásos módon azt kiüríteni nem lehet, akkor annak elszállítását értesítés hátrahagyásával megtagadhatja.

(15) A lezárt utcákban a gyűjtőedényeknek a szállítójárművel megközelíthető közterülethez ürítés céljából történő ki- és visszaszállításról az köteles gondoskodni, akinek tevékenysége miatt az út lezárása történik. Az útlezárást megelőzően 10 munkanappal a közszolgáltatót írásban szükséges értesíteni.

(16) A gyűjtőedények környékének szükség szerinti feltakarításáról az ingatlan használója köteles gondoskodni, kivéve a hulladéknak a közszolgáltató hibájából történő szétszóródása

esetében. A lomtalanítás során a helyszínt az eredeti állapotba visszaállítani, továbbá a gyűjtés során elhullott hulladékot eltakarítani a közszolgáltató kötelezettsége, amely tevékenységért, mivel a közszolgáltatáshoz szorosan kapcsolódó tevékenység külön díjat nem számol fel.

### 3. §

(1) A gyűjtőszigeteken kihelyezett speciális, felirattal ellátott konténerekbe a lakosság ingyenesen szelektíven válogatva minden nap 0-24 óráig elhelyezheti a konténereken feltüntetett típusú hulladékát, az edényekben, és azok közvetlen környezetébe lakossági kommunális hulladék nem helyezhető el.

(2) A közszolgáltató által rendelkezésre bocsátott háztól menő szelektív gyűjtés során kizárólag a kapott tájékoztatón feltüntetett hulladékokat lehet elhelyezni a gyűjtőedényekben, ide értve az erre a célra rendszeresített gyűjtőzsákokat is. Amennyiben a hulladék kihelyezése nem a „szelektív” edény/zsákban történik, vagy nem megfelelő hulladék kerül elhelyezésre, a közszolgáltató értesítő hátrahagyása mellett a hulladékot nem szállítja el és zsákcserét nem köteles biztosítani.

(3) A komposztálható biohulladékot a közszolgáltató az ingatlan előtti közterületről díjmentesen elszállítja. Ha a zöldhulladékot házi vagy közösségi komposztálás útján nem komposztálják, azt a képződés helyén a zöldhulladék elkülönített gyűjtésének céljára gyártott szabványos gyűjtőedényben vagy hulladékgyűjtő zsákban kell gyűjteni. Ha a zöldhulladék szabványos gyűjtőedényben vagy hulladékgyűjtő zsákban történő gyűjtésének feltételeit a közszolgáltató a közszolgáltatási területen nem biztosítja, a zöldhulladékot a vegyes hulladék céljára szolgáló gyűjtőedényben kell gyűjteni.

(4) A komposztálható növényi nyereséket legfeljebb 1 méter hosszúságban, kévébe kötve – melynek súlya nem haladhatja meg a 30 kilogrammot – kell kihelyezni elszállítás céljából.

(5) A közszolgáltató évente egy alkalommal gondoskodik a településen keletkező nagydarabos hulladék (lom) szervezett gyűjtéséről és elszállításáról, az általa meghirdetett időpontban, amelyről a lakosságot és az önkormányzatot írásban értesíti. Az időpontjáról az önkormányzat és a közszolgáltató előre egyeztet.

(6) Karácsonyi időszakban az elhasznált fenyőfákat a hulladéktároló edényekben kell elhelyezni, ezek közterületről történő elszállításáról a közszolgáltató gondoskodik vagy a kijelölt hulladékudvarba díjmentesen elhelyezhetők.

### III. fejezet

#### 3. A szilárd hulladékgazdálkodási közszolgáltató jogai és kötelezettségei

##### 4. §

(1) A közszolgáltató a lakó és egyéb ingatlanoknál keletkezett, a 2. § (9) bekezdésben megjelölt szabványos (MSZ EN 840) gyűjtőedényben a közterületre kihelyezett települési szilárd hulladékot heti egy alkalommal, az elkülönítetten gyűjtött hulladékot kéthetente gyűjti és a kijelölt hulladékkezelő létesítménybe szállítja.

(2) A közszolgáltató jogosult megtagadni a hulladék elszállítását, ha az ingatlanhasználó kérelmére a szerződés szünetel, valamint ha a közszolgáltató szállítást végző munkatársai megállapítják, hogy a tároló edényben a 2. § (5) bekezdésében megjelölt anyagot, tárgyat helyeztek el, vagy a gyűjtőedény túltöltött, illetve amennyiben gépi ürítésre alkalmatlan. A gyűjtőedény kiürítésének megtagadásáról a közszolgáltató az ok feltüntetésével a kiürítés megtagadásának alkalmával írásos formában, beazonosítható és visszaellenőrizhető módon értesíti az ingatlanhasználót.

(3) A közszolgáltató háztartásonként elkülönített (szelektív) hulladékgyűjtést, továbbá gyűjtőszigetes szelektív hulladékgyűjtést üzemeltet a településen. A közszolgáltató a háztartásonként elkülönített hulladékgyűjtéshez a szükséges zsákokat, díjmentesen biztosítja.

(4) A közszolgáltató a regionális hulladékgazdálkodási rendszer keretében üzemeltetett szelektív hulladékgyűjtő szigetek gyűjtőedényeit a regionális hulladékgazdálkodási rendszerben, regionális szinten kialakított járat-terv alapján üríti.

(5) A közszolgáltató bérleti jogviszony keretében biztosít megfelelő darabszámú, méretű és minőségű szabványos gyűjtőedényt a közszolgáltatást igénybevevő ingatlanhasználónak. A gyűjtőedény a közszolgáltatótól – előzetes megrendelés alapján – megvásárolható, vagy bérbe vehető.

(6) A biohulladék gyűjtésére és kihelyezésére alkalmazható egyedi jelölésű átvételére a közszolgáltató az általa megjelölt helyszíneken (többek között Sándorfalvi Közös Önkormányzati Hivatal Dóci Ügyfélszolgálati Irodáján, 6766 Dóc, Alkotmány u. 17.) nyújt lehetőséget.

(7) A közszolgáltató az egyedi jelölésű közszolgáltatási zsákok megvásárlásának lehetőségéről az ingatlanhasználókat az önkormányzaton, ügyfélszolgálatán keresztül vagy hon-

lapján tájékoztatja

##### 5. §

A közszolgáltató köteles 24 órán belül elérhető internetes honlapot üzemeltetni tevékenységének, közérdekű adatainak megismertetése céljából legalább az alábbi tartalommal:

- a) közszolgáltató bemutatása, elérhetősége,
- b) a közszolgáltató közérdekű adatai,
- c) a közszolgáltató hulladékkezelési közszolgáltatási díjai, ügyfélszolgálati kapcsolatok, egyéb információk.

#### 4. Az ingatlanhasználó jogai és kötelezettségei

##### 6. §

(1) Az ingatlanhasználó a hulladékról szóló 2012. évi CLXXXV. törvény és a jelen rendelet előírásait megtartva igénybe veszi a közszolgáltatást, betartja a szilárd hulladékgazdálkodási közszolgáltatással kapcsolatos előírásokat és eleget tesz a közszolgáltatási díjfizetési kötelezettségének.

(2) Nem tagadhatja meg a közszolgáltatási díj megfizetését az, aki a települési szilárd hulladékkal kapcsolatos kötelezettséget nem teljesíti, feltéve, hogy a közszolgáltató számára a közszolgáltatást felajánlja, illetve a közszolgáltatás teljesítésére vonatkozó rendelkezésre állást igazolja

(3) Az ingatlanhasználó az adataiban bekövetkező változásokat a közszolgáltatónak 15 napon belül írásban bejelenti.

(4) Az ingatlanhasználónak joga van a közszolgáltató tevékenységével kapcsolatosan panasszal élni, ennek során a valós tényeket kell közölnie és jóhiszeműen eljárnia.

(5) A közszolgáltatás ellátásával, a díjfizetéssel kapcsolatos jelzéseket, kifogásokat a közszolgáltató köteles 15 napon belül kivizsgálni és a vizsgálat eredményéről írásban értesíteni az ügyfelet. A válaszadási határidő helyszíni vizsgálat vagy valamely hatóság megkeresése esetén egy alkalommal legfeljebb tizenöt nappal meghosszabbítható, melyről az ügyfelet írásban, a válaszadási határidő letelte előtt tájékoztatni kell.

(6) Az ingatlanhasználó a hulladékgazdálkodási díj megfizetésével szerez jogosultságot, hogy a

regionális hulladékgyűjtő programhoz tartozó szelektív hulladékgyűjtő ponthoz, illetve a Sándorfalvi úti Regionális Hulladéklerakó Telepre szabályszerű lerakás céljából, a háztartásában keletkező szelektív hulladékot, továbbá a veszélyes hulladékot jogszerűen szállítsa.

(7) Az egyéb szilárd hulladék kezeléséről az köteles gondoskodni, akinél a hulladék keletkezett. Ha a keletkezés helye nem állapítható meg, az ingatlan használója köteles a kezeléséről gondoskodni.

(8) A termelő köteles a tulajdonában lévő hulladék környezetkárosítást kizáró módon történő gyűjtéséről, hasznosításáról, vagy ártalmatlanításáról gondoskodni. A tevékenysége során keletkezett hulladékok ártalmatlanítását telephelyén a szükséges engedélyek birtokában végezheti el.

(9) A Sándorfalvi úti Regionális Központi Hulladéklerakó Telepen a beszállított „nem lakossági eredetű hulladék” elhelyezésért a közszolgáltató által megállapított lerakóhelyi díjat kell fizetni.

(10) A regionális hulladékgazdálkodási terv Dóc község honlapján megismerhető.

(11) Az ingatlan használója a hulladéktároló edényen köteles az utca valamint a faliszámot feltüntetni.

### 7. §

(1) Az ingatlanhasználó az ingatlan használatának jellegét a közszolgáltatónak, írásban köteles bejelenteni.

(2) Az ingatlanhasználó, ha legalább 30 napig megszakítás nélkül nem tartózkodik ingatlanán és az ingatlant más sem használja, mentesül a díjfizetési kötelezettség alól, ha legalább 30 nappal a kívánt időpont előtt írásban kéri a közszolgáltatótól a települési szilárd hulladékkal kapcsolatos kötelező közszolgáltatás szüneteltetését távolléte idejére.

A szünetelési kérelmet a szolgáltató a 30. nap elteltét követő hónap első napjával fogadja be és a szüneteltetés időtartama alatt számlát nem készít.

(3) A folyamatos szüneteltetésre irányuló kérelem legfeljebb egy naptári évre vonatkozhat, a szolgáltatás szüneteltetésének meghosszabbítását a tárgyévét követő év január 15-ig az ingatlan használója írásban köteles kérni a közszolgáltatótól.

(4) A (2)-(3) bekezdések szerinti szünetelési kérelmet a közszolgáltató csak abban az esetben fogadja el, ha a kérelmezőnek díjhataléka nincs.

### 5. Díjfizetés és díjfizetési kedvezmények

#### 8. §

(1) <sup>2</sup> A hulladék kezeléséért a közszolgáltatás igénybevevője a Nemzeti Hulladékgazdálkodási és Vagyonkezelő Zrt. által kibocsátott számla ellenében – kéthavonta, utólag közszolgáltatási díjat köteles fizetni, a Közszolgáltató által szolgáltatott adatok alapján.

(2) A havi közszolgáltatási díj az ingatlanra rendelkezésre bocsátott, vagy azon használt gyűjtőedények számának, az egy hónapra eső átlagos ürítések számának és az adott típusú gyűjtőedény egyszeri ürítési díjának szorzata.

(3) Az ingatlan használója a hulladékszallítási díjat az ingatlan használatbavételének kezdetétől számítva köteles megfizetni. A használatbavétel tényét a közszolgáltató részére 15 napon belül be kell jelenteni, a közszolgáltató a díjat erre figyelemmel állapítja meg, illetve helyesbíti.

(4) Dóc Községi Önkormányzata a hulladékkezelési közszolgáltatási díj és annak ingatlanhasználó által a közszolgáltatónak történő megfizetése vonatkozásában díjkedvezményt, mentességet, ingyenességet, hozzájárulást vagy egyéb fizetési kedvezményt nem állapít meg.

### IV. fejezet

#### A folyékony hulladékgazdálkodási közszolgáltatás szabályai

#### 6. A folyékony hulladékgazdálkodási közszolgáltatás ellátásának rendje és módja

#### 9. §

(1) A közszolgáltatás az ingatlanon összegyűjtött települési folyékony hulladék (továbbiakban: tfh.) elszállítására, a begyűjtött hulladék engedéllyel rendelkező szolgáltatónak lerakásra, ártalmatlanításra, hasznosításra történő átadásra terjed ki.

(2) Dóc község területén a folyékony hulladékszallítási közszolgáltatást az ingatlanhasználók kötelesek igénybe venni.

<sup>2</sup> *Módosította: 7/2016.(VI. 30.) Ör. 8. §-a, hatályos 2016. 06. 30-tól.*

#### 10. §

(1) A tfh. szállítása az erre a célra készített, különleges rendeltetésű zárt rendszerű, gépi üzemeltetésű,

csepegetés, bűz és szaghatást kizáró eszközzel, a Vgt. 44/F.§ (4) bekezdésben foglaltaknak megfelelő módon végezhető.

(2) A közzolgáltatás teljesítéséből eredő szennyezés esetén a tfh. közzolgáltató, mint a begyűjtést végző, köteles a Vgt. 44/F. § (6) bekezdésében foglaltak szerint eljárni.

(3) Dóc Községi Önkormányzat Képviselő-testülete alapján jön létre az ingatlanhasználókat terhelő a tfh. vonatkozásában hulladékkezelési közzolgáltatási díj és annak ingatlanhasználó által a közzolgáltatónak történő megfizetése vonatkozásában díjkezelési kedvezményt, mentességet, ingyenességet, hozzájárulást vagy egyéb fizetési kedvezményt nem állapít meg.

### **7. A tfh. közzolgáltató és az ingatlanhasználó jogai és kötelezettségei**

#### **11. §**

A tfh. közzolgáltató köteles:

- a) ügyfélszolgálatot fenntartani,
- b) a tfh. közzolgáltatáshoz kapcsolódó nyilvántartási rendszert vezetni,
- c) a közzolgáltatás teljesítéséhez szükséges mennyiségű és minőségű jármű, eszköz rendelkezni, valamint a szükséges létszámú és képzettségű szakembert alkalmazni.

#### **12. §**

(1) Az ingatlanhasználó köteles az ingatlanán keletkező vagy onnan származó közműhálózatba nem vezetett települési folyékony hulladékot – a külön jogszabályban meghatározott műszaki és közegészségügyi előírások, illetve az ingatlanhasználóra vonatkozó hatósági előírások alapján – gyűjteni.

(2) Az ingatlanhasználó köteles az (1) bekezdés alapján gyűjtött tfh. vonatkozásában a közzolgáltatást igénybe venni, a hulladékot a jelen rendelet 1. § (2) bekezdésében megjelölt szolgáltatóknak átadni és részére a jelen rendelet szerinti közzolgáltatási díjat megfizetni.

(3) Az ingatlanhasználó a tfh. elszállítását, arra jogosulatlan személyel nem végeztetheti.

(4) Az ingatlanhasználónak a tfh. elszállítását az ingatlanhasználónak a közzolgáltatónál kell megrendelni, melynek a közzolgáltató 3 munkanapon belül eleget tenni.

(5) Az ingatlanhasználó köteles a közzolgáltatás elvégzéséhez szükséges feltételeket biztosítani.

### **8. A tfh. közzolgáltatási szerződés**

#### **13. §**

(1) A nem közművel összegyűjtött háztartási szennyvízzel kapcsolatos közzolgáltatás ellátásának biztosítása az önkormányzat és a tfh. közzolgáltató között a Vgt. 44/G. § alapeletén a tfh. közzolgáltató, mint a begyűjtést végző, írásban, közzolgáltatási szerzőssel történik.

(2) Az (1) bekezdésben foglalt szerződés alapján jön létre az ingatlanhasználókat terhelő a települési folyékony hulladékkal kapcsolatos helyi közzolgáltatás igénybevételének kötelezettsége.

(3) A tfh. közzolgáltatás feltételeiben, rendjében történő változásokról a tfh. közzolgáltató az önkormányzatot és az ingatlanhasználókat – a változás bekövetkezte előtt 15 nappal – írásban vagy a Sándorfalvi Közös Önkormányzati Hivatal Dóci Ügyfélszolgálati Irodáján (6766 Dóc, Alkotmány u. 17.) hirdetmény útján köteles tájékoztatni.

### **9. A tfh. közzolgáltatás díja**

#### **14. §**

(1) A kötelező tfh. közzolgáltatást igénybe vevő ingatlanhasználók a közzolgáltatásért a közzolgáltató által a helyszínen kiállított számla alapján díjat kötelesek fizetni.

(2) A tfh. közzolgáltatót megillető közzolgáltatási díj egytényezős, amelyet a közzolgáltató a Vgt. 44/D. § (1) – (2) bekezdéseiben foglaltak alapján határoz meg. A díjat a jelen rendelet *melléklete* tartalmazza.

#### **15. §**

(1) A tfh. közzolgáltatás díját tartalmazó számla adataival, illetve összegszerűségével kapcsolatban az ingatlanhasználó a tfh. közzolgáltatónál kifogást emelhet, amelynek a számla kiegyenlítésével kapcsolatban halasztó hatálya nincsen.

(2) Az írásban tett kifogásra a tfh. közzolgáltató 30 napon belül írásban köteles válaszolni. Amennyiben a tfh. közzolgáltató a túlszámlázással egyetért, a túlszámlázott összeget 15 napon belül köteles visszafizetni.

(3) Az ingatlanhasználót terhelő tfh. közzolgáltatás díj hátraléka adók módjára behajtható köztartozás, amely hátralék kezelésére a Vgt. 44/E.§ -ában foglaltak irányadók.

### **V. fejezet**

**A települési közzolgáltatásokra vonatkozó közös adatvédelmi szabályok**

**10. A települési közzolgáltatásokra vonatkozó közös adatvédelmi rendelkezések**



### 16. §

(1) A jelen rendelet hatálya alá tartozó a hulladékgazdálkodási közszolgáltatást igénybevevő ingatlanhasználókról a közszolgáltatás ellátásáért felelős közszolgáltató nyilvántartást vezet, az azonosításhoz szükséges adatok feltüntetésével.

(2) A közszolgáltató a szolgáltatás ellátásához szükséges személyes adatokat elsődlegesen az ingatlanhasználó adatszolgáltatása alapján ismeri meg. A személyes adatok kezelése során a közszolgáltató az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. tv. rendelkezéseinek megfelelően köteles eljárni.

(3) A közszolgáltató a természetes személy ingatlanhasználó adatait a közszolgáltatási jogviszony létrejöttétől annak megszűnéséig, illetve az abból származó tartozás fennállásáig kezelheti. A jogviszony megszűnését követően a közszolgáltató az adatokat megsemmisíti.

(4) Az adatkezelés célja: a közszolgáltatással összefüggően az ingatlanhasználó személyének megállapításához, a közszolgáltatási díj beszedéséhez szükséges arra alkalmas adatbázis létrehozása és működtetése.

### VI. fejezet

#### Záró rendelkezések

#### 11. Hatályba léptető és hatályon kívül helyező rendelkezések

### 17. §

(1) A rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

(2) A rendelet hatálybalépésével egyidejűleg hatályát veszti Dóc Községi Önkormányzat Képviselő-testületének 13/2013.(XII.12.) önkormányzati rendelete a köztisztasági közszolgáltatásokról, és Dóc Községi Önkormányzat Képviselő-testületének a települési szilárd hulladékkezeléssel kapcsolatos közszolgáltatás ellátásáról szóló 6/2005.(III.03.) Kt. számú rendelete.

(3) Jelen rendelet a belső piaci szolgáltatásokról szóló, az Európai Parlament és a Tanács 2006/123/EK irányelvnek való megfelelést szolgálja.

(4) <sup>2</sup> A rendelet

- a) 2. § (6) bekezdés a) pontjában foglaltakat,
- b) a 2. § (6) bekezdés záró szövegrészében foglaltakat,
- c) a 2. § (7) bekezdésében a következő szövegrészt: >>Az 1 fős háztartásokban a közszolgáltatás igénybevétele az ingatlanhasználó számára minimum 60 liter/hét<< valamint
- d) a 2. § (7) bekezdésében a következő szövegrészt: >>A (6) bekezdés a) pontjában meghatározott úrmértékű edény igénybevételére vonatkozó kérelemhez mellékelni kell a Jegyző által kiállított igazolást az ingatlanhasználók számáról.<< 2016. január 1-jétől kell alkalmazni.”

Dóc, 2015. április 22.

**Tóth Margit**  
polgármester

**Dr. Bánfi Margit**  
jegyző

#### Záradék

A rendelet kihirdetésének napja: 2015. április 30.

Dr. Bánfi Margit  
jegyző

#### Záradék

A rendelet kihirdetésének napja: 2015. április 30.

Dr. Bánfi Margit  
jegyző

<sup>1</sup> **Kiegészítette:** 10/2015.(X.1.) Ör. 1. §-a, hatályos 2016. január 01-től.

Egységes szerkezetben hiteles: 2015. október 05.

Dr. Bánfi Margit jegyző



## SZENT ÁGOSTON KATOLIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ÓVODA ESEMÉNYEI

**Elballagtak 8. osztályosaink és a  
nagycsoportos óvodások 2016. június  
18. napján**





**Gera Zsuzsanna**  
osztályfőnök

Fekete Dominik

Fódi Csanád

Gyöngyösi Alexandra

Huszka Mihály

Lukács Lili

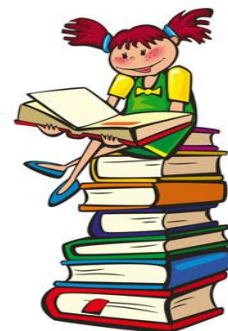
Ördögh Levente

Rapi Éva

különösen a gyermekkönyvtári részleg átalakulását, megújítását. Arra törekszünk, hogy minden korosztály megtalálja az igényeinek megfelelő olvasmányt, az ajándék –és az új könyvek, DVD-k beszerzésével gyarapítjuk az állományt.

*A nyári szünetben különböző programok várják az Olvasókat:*

- Filmklub (régi és új filmek)
- Kézműves foglalkozások
- Társasjátékok
- Vetélkedők
- Diavetítés
- Mesehallgatás



**Gyermekolvasóinknak**

**ajánljuk:**

Keressük meg együtt kedvenc mesénket, játszuk el, beszéljünk róla, rajzoljuk le a szereplőket. Ismerkedjünk meg számunkra ismeretlen olvasmányokkal, gazdagodunk új ismeretekkel, és tegyük ezt mind játékos formában. A fenti programok igénybe vehetők a szerdai és pénteki nyitva tartási időben.

**A Könyvtár**

**2016. július 9. - 2016. július 12.**

és

**2016. augusztus 17. – 2016. augusztus 30.**  
közötti időszakban szabadság miatt

**Z Á R V A**

**Nyitás:**

**augusztus 31-én (szerda)**

**Gál Andorné**

*könyvtáros*



**CSALÁDSEGÍTŐ ÉS  
GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT**

**ÜGYFÉLFOGADÁSI IDEJE**

**HÉTFŐ**

**12:00-15:30**

**CSÜTÖRTÖK**

**7:30-12:00**

*Vágóné Ratja Katalin*

*Családsegítő*



**Kordás Istvánné**  
**Mészárosné Szepesi Erzsébet**  
**óvónénik**

Bárkányi Klaudia

Bereczki Ákos

Harangozó Atilla

Korom Armand

Vágó Virág

Szirovicza Klára

(képek a hátoldalon)



**KÖNYVTÁRI ESEMÉNYEK**

*Tisztelt Dóci Lakosok!*  
*Tisztelt Könyvtárlátogatók!*

Könyvtárunkban jelenleg állományrendezés folyik, amely magában foglalja az olvasótermek,



### FALUGAZDÁSZ ÜGYFÉLFOGADÁSI IDEJE

Hétfő:	7:30-16:30 Sándorfalva
Kedd:	7:30-16:30 Sándorfalva
<b>Szerda:</b>	<b>8:00-12:30 Dóc</b>
	13:00-16:30 Sándorfalva
Csütörtök	nincs ügyfélfogadás
Péntek:	7:30-14:00 Sándorfalva

Minden egyéb esetben telefonon állok rendelkezésükre az alábbi elérhetőségeken!

**Tel.: 06-70/489-3852**

**E-mail: [gemes.dora@nak.hu](mailto:gemes.dora@nak.hu)**



### IVÓVÍZELLÁTÁSSAL KAP- CSOLATOS TÁJÉKOZTATÁS

#### Tisztelt Felhasználók!

**2016. 06. 24-én** 19:34-kor hibáról kaptunk üzenetet Dóc vízkezelő technológiájáról. Készenlétes szolgálatot ellátó munkatársaink a vonatkozó előírások szerint gyorsan reagálva, a vízmű telepre érkezve megállapították, hogy a vízkezelő technológia nem üzemel, a vihar miatt folyamatos feszültség kimaradások voltak a vízműtelepen, a nyersvíz feladószivattyú frekvenciaváltója a folyamatos áramkimaradások miatt védve a technológiát, letiltott. A vízkezelő technológiát teljesen feszültség mentesíteni kellett, a nyersvíz feladó szivattyúkat többször újra kellett indítani, ez alatt a hálózati nyomásfokozó szivattyúkat a hálózati vízigeny biztosítása érdekében folyamatosan működve leürítették a tisztított víztározó medencét. A hálózati nyomásfokozó szivattyúk a vészminimum szint elérése esetén nem indulnak el, mivel szárazon futás elleni védelemmel vannak ellátva, ezért a tározó 20:37-re leürült. A vízkezelő technológia maximális tervezési kapacitása  $12 \text{ m}^3/\text{h}$ , ebben az időszakban, ezt meghaladva.  $12,8$

$\text{m}^3/\text{h}$  kapacitással folyamatosan üzemeltetve, 21.57-re sikerült a tisztított víz tározó medencében elérni a bekapcsolási vízszint magasságát. Ettől az időponttól automata üzemmódban elindultak a hálózati nyomásfokozó szivattyúk és helyreállt a vízszolgáltatás. A kimenő víznyomást, vegyszeradagolást folyamatosan ellenőriztük a kezelt vízágon és a hálózatra kimenő mintavételi ponton. A hőségriadóra való tekintettel palackos víz és lajtos koci rendelkezésre állt a vízműtelep előtt a Felhasználók részére.

**2016. 06. 25-én** 20:34-kor tisztított víztározó minimum szint hibáról kaptunk üzenetet Dóc vízkezelő technológiából, melyet 1 percen belül hálózati nyomás minimum hiba követte. Készenlétes szolgálatot ellátó munkatársunk a jelzést követően a vízkezelőhöz ért és észlelte a hibát. *Ezen a napon a rendelkezésre álló adatok alapján a település napi fogyasztása  $347 \text{ m}^3$  volt, mely meghaladja a vízkezelő technológia  $240 \text{ m}^3/\text{d}$  maximális kapacitását.*

A megnövekedett vízfelhasználás miatt, a tározó

ban a vízszint a minimum szint alá süllyedt, emiatt a hálózati nyomásfokozó szivattyúk nem indultak el, a szivattyúk tönkremenetelét megakadályozó leszívás védelem miatt. A technológiát maximális kapacitáson üzemeltetve több mint 3 óra alatt tudtuk a tározót olyan szintig feltölteni, hogy megkezdődhetett a tisztított víz hálózatba termelése. 23:45-kor megtelt tisztavíz tározó medence és visszaállítottuk kézi üzemmódról az automata üzemelésre. A kimenő víznyomást, vegyszeradagolást folyamatosan ellenőriztük a kezelt vízágon és a hálózatra kimenő mintavételi ponton. A hőségriadóra való tekintettel ezen a napon is palackos víz és lajtos koci rendelkezésre állt a vízmű telep előtt.

A jelentős mértékben megnövekedett vízfelhasználás okát még a hétvégén kivizsgáltuk, de nem találtunk csötörést, olyan meghibásodást, ami ezt a jelenséget okozhatta volna. Feltételezhetően a dóci Felhasználók hirtelen megnövekedett, jelentős vízfelhasználása okozta a vízhiányt, illetve a tény, hogy a vízkezelő berendezés maximális kapacitása nem tudja biztosítani a település maximális vízigenyét. A hőségriadó időszaka alatt alapvetően a



szociális igények kiszolgálása a cél, ami **az említett napon jelentősen túlmutatott az ilyen irányú igényeken, mivel az átlagos 90-110m<sup>3</sup>/nap helyett ezen a napon 347 m<sup>3</sup> ivóvíz fogyott a településen.**

**2016. 06. 26-án** az esti órákban hibaüzenet értesítés érkezett feszültség kimaradásról a településen, ami hálózati nyomáscsökkenést okozott. A feszültség kimaradás csupán 2 percig tartott, ezután a vízkezelő automatikusan újra indult, a hálózati nyomás megfelelő szintre állt. Munkatársunk a helyszínre ért 19:55-re és meggyőződött a vízkezelő megfelelő üzemeléséről. Ezen a napon csupán két perc nyomáscsökkenés volt, amit a Felhasználók nem vagy igen kis mértékben érzékelhettek.

Alföldvíz Zrt.



### A FALUNAPRÓL

Az idei évben 2016. június 04 - én szombaton került megrendezésre Dóc községben a falunapi rendezvény. A kora reggeli zenés ébresztőt az ünnepi mise követte. Májusban



őnerőből elkészült a falu központjában lévő buszmegálló teljeskörű felújítása, melyet ünnepélyes felavatással és megszenteléssel adtak

át a lakosok részére. Az ünnepélyes átadáson megjelent Dr. Kovács Beáta a Csongrád Megyei Közgyűlés alelnöke.

A délelőtti program az ünnepélyes képviselőtestületi ülésel folytatódott, ahol elismerő díszoklevelek átadásával köszönte meg a falu vezetése a közösségért végzett önzetlen munkát számos dóci lakosnak, az óvoda- és iskola pedagógusainak, támogató szervezeteknek és az alkalmat megragadva Dóc Községért Egyesület nevében Ficsor Zoltánné az egyesület alelnöke is elismerő oklevelet adományozott több dóci lakosnak az egyesületben végzett áldozatos munkáért.

#### Önkormányzat részéről:

- *Ferropharma Kft.*
- *Karotin Kft.*

- *Lázár Jánosné*
- *Lázár Zsolt*
- *Dr. Sipos Attila*
- **Szent Ágoston Katolikus Általános Iskola és Óvoda nevelőtestülete**
- *Szent Ágoston Katolikus Általános Iskola és Óvoda nevelőtestülete*
- *Udvardi Sándor*
- **Dóc Községért Egyesület részéről:**
- *Lázár Margit*
- *Elekes Gábor*
- *Martonosi Attila*
- *Bitó Róbert*

A dóci férfi labdarugó csapat tag-



jai a  
Me-  
gye  
IV.  
Lab-  
daru-  
gó



Bajnokságon elért második helyezéért járó ezüstérmeket vehette át Tóth Margit polgár-

mester asszonytól, Nógrádi Tibor MLSZ Csongrád megyei elnöke távollétében.

Az ünnepi programokat követően a főzőversenyre érkezett csapatok főztjének illata, valamint a Kosava együttes dallamai csalogatták az érdeklődőket a jó ebédhez, majd színes gyermekprogramok, tombolasorsolás és a **főzőverseny eredményének** kihirdetése következett.

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| I. helyezett   | Kovács Marietta |
| II. helyezett  | Lázár Zsolt     |
| III. helyezett | Tóth Zsolt,     |

és a zsűri különdíjat a **13-as csapat** elnevezésű nevezők nyerték



Ezúton gratulálunk a sikerhez és a többi indulónak köszönjük a részvételt!

Egész nap megtekinthető volt Tóth Attila természetfotóiból készült kiállítás és a plüssállatok szépségversenyére érkezett kis



## július

kedvencek serege. A szépségversenyre 15 nevezés érkezett 10 lány és 5 fiú részéről, melynek eredménye:

**I. helyezés:** Tóth Judit és Korom Nimród

**II. helyezett:** Lázár Tünde és Bereczki Ákos

**III. helyezett:** Bárkányi Klaudia és Szakali Ferenc, valamint a verseny **különdíjasa:** Vágó Virág lett.

A rendezvényt Sipos F. Tamás koncertje és a hajnalig tartó utcabál zárta.



### HÓHULLÁMRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS ITALOK ÉS ÉTELEK A NYÁRI MELEGBEN

**Az Országos Élelmiszer-biztonsági és Táplálkozástudományi Intézet ajánlása**

#### A bőséges folyadékfogyasztás szükségessége

Az egészséges életmódnak és vele együtt az egészséges táplálkozásnak egyre nagyobb szerepe van mindennapi életünkben. A korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás ajánlásai között megtalálható a megfelelő mennyiségű és minőségű **folyadék fogyasztására** vonatkozó állásfoglalás is. A **folyadékvesztés** víz és ásványi sók veszteségét jelenti, amelyeket pótolni szükséges.

Ennek megvalósítása a kellő mennyiségű vizet, a szükséges vitaminokat és ásványianyagokat egyaránt tartalmazó étrenddel és folyadékfogyasztással valósítható meg.

#### Folyadékháztartás a szervezetben

A szervezet víztartalma a kor előrehaladtával egyre csökken. Az újszülött szervezete 72%, a felnőtté átlagosan 60%, míg az idős emberé csupán 50% vizet tartalmaz, amelynek legnagyobb mennyisége sejten belül, kisebb része sejten kívül található (vérplazma, nyirok, vizelet, nyál, emésztőnedvek, orrváladék, könny és izzadság).

#### A víz élettani szerepe a szervezetben összetett és sokrétű:

- lehetővé teszi a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét,
- szabályozza a vérnyomást,
- részt vesz a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldásában, szállításában,
- befolyásolja a sav-bázis egyensúlyt,
- fenntartja az ozmotikus nyomást,
- közreműködik a szervezet állandó, belső hőmérsékletének szabályozásában.

#### A folyadékfelvétel és -leadás az egészséges szervezetben egyensúlyban van:

*Naponta átlagosan felvett folyadékmennyiség:*

♂ táplálkozással kb. 800 ml,

♂ ivással kb. 1400 ml,

♂ a szervezeten belüli oxidációs folyamatból kb. 300 ml.

*Összesen: 2500 ml.*

*Naponta átlagosan leadott folyadékmennyiség:*

\_ vizelettel kb. 1400 ml,

\_ bőrön keresztül történő párolgással izzadás nélkül) kb. 600 ml,

\_ lélegzéssel 300 ml,

\_ széklettel 200 ml.

*Összesen: 2500 ml.*

Az egyensúlyi állapotot egyéb tényezők is befolyásolják, ilyen például az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szaunázás, a sírás, a láz, a hasmenés vagy a hányás.

Ha a **vízháztartás egyensúlya megbomlik**, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet **kiszárad**. Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken a fizikai és a szellemi teljesítőképesség, megjelennek a kiszáradás első tünetei (fejfájás, koncentrációképeség csökkenése, szomjúság). A **szomjúságérzet** a folyadék egyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely a szükséges vízmennyiség pótlására figyelmeztet. A kánikula okozta rosszullet, szédülés, ájulás elkerülése érdekében **ne várja meg, amíg szomjas lesz!** Már a nyelv, száj kiszáradásának kellemetlen érzete előtt igyon valamilyen folyadékot! Vigyázzon torkának épségére, a gyulladás elkerülése érdekében ne jéghidegen igya a (lehetőleg szénsavmentes) ásványvizet, jeges gyümölcs-teát, friss citrommal készült limonádét. Módszeresen alakítsa ki ivási szokásait, ügyeljen a szilárd és folyékony táplálékok elfogyasztásának mennyiségére és arányára, napi tevékenységünkbe iktasson hosszabb-rövidebb pihenőket, és ezeket használja

ki egy-egy pohár frissítő ital vagy lédús gyümölcs elfogyasztására.

### A napi folyadékszükséglet kielégítésére táplálkozás-élettani szempontból legal- kalmassabb folyadékok:

- jó minőségű csapvíz és szénsavmentes ásványvíz,
- gyümölcsökből és zöldségekből készült ivólevek, cukor
- hozzáadása nélkül, minél magasabb rost-tartalommal,
- gyümölcsstea és gyógytea, cukor hozzáadása nélkül, ízlés
- szerint friss citromlével ízesítve
- tej és folyékony tejtermékek: kefir, joghurt, joghurtital,
- gyümölcsjoghurt, kakaó,
- levesek, főzelékek, mártások,
- valamint gyümölcsök, zöldségek.

Fontos kiemelni, hogy nagy mennyiségű, rendszeres ásványvíz-fogyasztás esetén az ásványi anyagok túlzott felhalmozódásának elkerülése érdekében az **alacsonyabb ásványianyag-tartalmú ásványvizek** fogyasztása javasolt. Alacsony ásványianyagtartalmúnak az 500 mg ásványi anyag/1000 ml alatti ásványvizek számítanak. A változatosság kedvéért fogyasszunk ivóvíz minőségű csapvizet is. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy az **alkoholok és a cukrozott üdítőitalok** fokozzák a szomjúságot, nem ajánlottak a folyadékszükséglet fedezésére, túlzott és rendszeres fogyasztásuk hozzájárul a túlsúly és az elhízás kialakulásához. Ne csak a meleg napokon, hanem az év többi napján is figyeljünk a mértékletes fogyasztásukra. A kisgyermeket ivóvízzel, ill. alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvízzel kínáljuk, üdítőitalt csak különleges alkalmakkor engedjük nekik fogyasztani.

### TIPPEK NYÁRRA

Váltogassa rendszeresen az Ön által fogyasztott ásványvizek márkáját és típusát annak érdekében, hogy elkerülje egyes ásványi anyagokból túlzott mennyiség felhalmozódását a szervezetben.

Díszítse, ízesítse italát szivárvány-jégkockával: gyümölcsdarabokat, gyümölcslét, limonádét fagyasszon le jégkockának és ezeket tegye a hűsítő italba!

Oltsa szomját limonádéval egyszerűen és természetesen: friss citrom vagy lime levével, citrom- vagy lime-karikákkal tegye íncsiklandóvá a vizet! Ne feledje el alaposan megmosni fogyasztás előtt a citrom, lime héját!

Külföldi nyaralás alkalmával ne igyon csapvizet és ne tegyen csapvízből készült jégkockát a poharába! Étteremben is figyeljen ennek betartására, így elkerülheti a kellemetlen, hasmenéssel, hányással járó fertőzéseket.

Száritott gyümölcsdarabokat tartalmazó gyümölcssteát vagy ízesített feketeteát főzzön meg reggel, hűtse be, így délutánra már kész is a jeges tea, mely citrom- vagy lime-karikákkal még jobban oltja a szomjat. Egyszerűen és könnyedén készíthet otthon is fagyaltot, ha natúr joghurtot és friss vagy fagyasztott gyümölcsöket kever össze, majd ezt lefagyasztja. Akár kész gyümölcsjoghurtból is készítheti. Ha az alakjára is szeretne odafigyelni, válasszon light fagyaltot! Nem mindegy azonban, mitől „light”: zsírban szegény vagy cukor nélkül készült változatot használ-e. Mindenképpen olvassa el a címkén található leírást! Az édesítőszerrel készült fagyalt nem ajánlott kismamáknak, kisgyermeknek. A cukor nélkül készült fagyalt jól beépíthető a cukorbeteg étrendjébe is.

Nyáron a nagy melegben kevesebb energiára van szüksége szervezetünknek, ne terheljük túl zsíros, erősen fűszerezett, nehezen emészthető ételek fogyasztásával. Ezt könnyű is betartani, hiszen a hőség idején nem is kívánjuk a nehéz ételeket, inkább frissítő, üdítő jellegű fogásokra vágyunk. Ebédre vagy vacsorára választhat, sovány tengeri halat, szárnyashúst, sovány sajtot és friss zöldségeket tartalmazó salátát! Az öntetet is készítse el saját maga: olívaolaj, citromlé, friss vagy szárított zöldfűszerek, kefir vagy sovány joghurt felhasználásával.

Kerülje a magas energiatartalmú ételeket, például gulyásleves, szárazbaleves, lencsefőzelék, rántott hús, töltött káposzta, zsíros pörkölt...

Forró leves helyett jólesik nyáron egy hűsítő, zamatos gyümölcsleves. Minél kevesebb cukorral édesítsük, tejszín helyett natúr joghurtal tegyük krémesebbé! Ha mégis zöldségre vágyunk, idényzöldségekből is készíthetünk

hidegen fogyasztható leveseket például hideg kapros uborkalevest.

Tízóráira, uzsonnára vagy desszertként fogyasszon friss gyümölcssalátát! Cukor és



tejszínhab nélkül a legfinomabb. A feketekávé és a feketetea koffeintartalma vízhajtó hatású, emiatt mindig igyon meg utána egy pohár vizet vagy ásványvizet. Ha strandra, tenger-, tópartra megy családjával, barátaival, mindig legyen a táskában elegendő mennyiségű folyadék és harapnivaló: friss, mosott gyümölcsök, teljes kiőrlésű keksz, szendvics.

A tojást, majonézt vagy más könnyen romlandó élelmiszert tartalmazó ételeket csak hűtőtáskában vigye magával.

Gondoskodjon a gyermekek folyamatos folyadékellátásáról, ne engedje el őket egy üveg/palack behűtött víz, gyümölcslé, gyümölcsstea nélkül játszani sem. Kisebb gyerekek hajlamosak elfeledkezni a szomjúságról, ezért kínálja rendszeresen innivalóval. Idősebb korban a szervezet hamarabb kiszárad (csakúgy, mint gyermekkorban), csökken a szomjúságérzet is. Megoldást jelenthet, ha reggelire kikészíti nekik a legalább 1-1,5 liter folyadékot, hogy mindig szem előtt legyen, így az idős ember sem feledkezik meg a rendszeres folyadékpótlásról

Dóc Község Önkormányzatának időszakos,  
ingyenes tájékoztatója.

*Készíti és szerkeszti:*

Dóc Községi Önkormányzat

6766 Dóc, Alkotmány u. 17.

Tel./fax: 62/270-231

e-mail: [onkormanyzat.doc@gmail.com](mailto:onkormanyzat.doc@gmail.com)

ISSN 2060-2790

