

# PRO-ECO

Poradnik ekologiczny



*Podobno życie to sztuka wyboru. Codziennie podejmujemy wiele decyzji, które, mimo że wydają się małe, mają ogromny wpływ na środowisko naturalne. Podejmując je w odpowiedni sposób możemy decydować o tym, w jakich warunkach klimatycznych będziemy żyli za kilkadziesiąt lat.*

*W naszym mini–poradniku znajdują się praktyczne wskazówki, które mogą być pomocne w dokonywaniu wyborów korzystnych dla środowiska i ... Twojego portfela.*

*Sprawdź jak być ekologicznym w domu i w pracy!*

# BĄDŹ EKO W DOMU!

## Śmieci i odpady

Jednym z problemów każdego większego miasta jest rosnąca góra odpadów na wysypiskach. Budowa spalarni budzi kontrowersje, a miejsc, gdzie można je składować nie przybywa...

### Co możemy zrobić?

- 🔄 Wybierajmy przedmioty nadające się do **wielokrotnego użytku** lub segregacji.
- 🔄 Pamiętajmy o segregacji „**u źródła**”, czyli w domu. Później często bywa tak, że rozdzielenie różnych odpadów jest niemożliwe. Segregujmy papier, metale, szkło i plastik. Przeznaczone są do tego specjalne kontenery w czterech kolorach: niebieski do papieru, zielony do szkła, czerwony do metali, żółty do plastiku.
- 🔄 Równie skuteczna może się okazać segregacja odpadów wyjątkowo niebezpiecznych dla środowiska, jak np. **baterie**, które należy wyrzucać do specjalnie przeznaczonych do tego pojemników.
- 🔄 Zanim wyrzucimy kartkę zapiszmy ją z dwóch stron, kupujmy papier toaletowy oraz do notatek wykonany z makulatury, używajmy mniej ręczników papierowych, zbierajmy makulaturę i zanośmy ją do punktu skupu.
- 🔄 Wybierajmy duże **opakowania szklane**, zanośmy je do skupu lub odnośmy do sklepu, jeśli objęte są kaucją.
- 🔄 Unikajmy jednorazowych sztućców, kubków, talerzyków. **Wyrobów z plastiku** używajmy wielokrotnie, a wszelkie „reklamówki” i inne worki foliowe wykorzystujmy jako np. worki na śmieci.
- 🔄 Nie kupujmy pakowanej żywności. Sięgajmy po produkty, których **opakowania możemy wykorzystać**. Na zakupy zabierajmy koszyk, aby nie wracać z całą masą „reklamówek”. Unikajmy jedzenia z „fast-foodów”, które zapakowane jest w stertę opakowań. Wybierajmy torby papierowe zamiast foliowych.

## Woda

Czy wiesz, że...

- gdy woda bez przerwy leci z kranu podczas szczotkowania zębów, zużywamy jej co najmniej 9 litrów. W ten sposób można dodatkowo wyemitować do atmosfery około 3 kilogramy CO<sub>2</sub> w ciągu roku;
- na mycie się i splukiwanie toalety przypada 70% wody zużywanej w gospodarstwie domowym. Właśnie tu warto szukać oszczędności;
- kąpiel w wannie to zużycie rzędu 150–200 litrów, podczas gdy prysznic może być nawet o 1/3 oszczędniejszy, bo pochłania średnio 60 litrów wody.

### Co możemy zrobić?

- 🌱 **Zakręcajmy kran w łazience** podczas mycia zębów i płuczmy je przy pomocy kubka. Pozwoli to na zmniejszenie zużycia wody z 9 do 0,5 litra!
- 🌱 Podczas mycia rąk warto także **zamknąć baterię** – zamiast 12–18 litrów na minutę zużywanych przy takiej czynności z kranu popłynie dużo mniej drogocennej wody.
- 🌱 Warto wymienić **baterie** z osobnym kurkiem do zimnej i ciepłej wody na **jednouchwytowe**. Ustawianie nimi temperatury i strumienia wody trwa dużo krócej i można zaoszczędzić przy tym do 25 % wody.
- 🌱 Starajmy się korzystać z **prysznic**, zamiast z wanny.
- 🌱 Regularnie **sprawdzajmy uszczelki** w „starej” armaturze – z nieszczelnej baterii może w ciągu doby „uciec” nawet do 90 litrów wody.
- 🌱 W toalecie stosujmy **ograniczniki wypływu wody**, np. spłuczkę z dwudzielnym przyciskiem 3 lub 6 litrów. W porównaniu ze zwykłą armaturą umożliwi to czteroosobowej rodzinie zaoszczędzenie 22 metrów sześciennych wody rocznie. Dla właścicieli domów ze zbiornikiem bezodpływowym, czyli szambem, oznacza to dodatkowo mniejszy koszt wywozu ścieków.

## Sprzątanie

W każdym domu znajduje się od kilku do kilkunastu preparatów chemicznych, które mają za zadanie ułatwić sprzątanie, mycie czy odświeżać powietrze. Wydaje nam się, że jeśli sprzątamy często i usuwamy wszelkie bakterie, to jesteśmy w stanie uniknąć alergii i żyjemy zdrowo.

Tymczasem wszystkie środki chemiczne, których używamy, zawierają szkodliwe dla zdrowia substancje i same w sobie mogą powodować alergię. Poza tym, środki te, spływają ściekami do naszych rzek i jezior, zanieczyszczają środowisko i zaburzają równowagę ekologiczną.

### Co możemy zrobić?

- 🔄 Zastosujmy czyszczenie urządzeniami na **parę pod ciśnieniem** zamiast szorować dywany czy obicia sof i foteli środkami chemicznymi. Efekt będzie znacznie lepszy, a bez użycia chemikaliów.
- 🔄 Większość zacieków i zabrudzeń, np. osady po kawie czy herbacie, wspaniale usuwa się **solą gruboziarnistą**. Czyszczenie kubków po herbacie solą, jest nie tylko ekologiczne, ale i wyjątkowo skuteczne.
- 🔄 Stosujmy **ocet** zamiast używać żrących środków do czyszczenia armatury, które uszkadzają powierzchnię baterii. Ocet usunie zabrudzenia a przy okazji nabłyszczyci powierzchnię.
- 🔄 Używajmy **naturalnych kwiatów** czy skórek po owocach cytrusowych do odświeżenia powietrza.
- 🔄 Do prania zamiast kosztownych środków chemicznych, stosujmy **piorące orzechy** dostępne w sklepach ekologicznych. Orzechy zawierają saponinę i stanowią doskonały środek piorący.
- 🔄 Wymieńmy starą pralkę na nową. **Nowoczesna pralka** pobiera wodę bardzo ekonomicznie, dobierając jej ilość do ciężaru pranych ubrań, a dodatkowo często wyposażona jest także w tzw. funkcję „pół wsadu”.
- 🔄 Używajmy **zmywarki do naczyń**. Pobiera ona znacznie mniej wody niż my sami zużywamy, zmywając naczynia ręcznie w zlewie. Podczas zmywania pod bieżącą wodą marnotrawimy co najmniej 50 litrów wody, natomiast niektóre zmywarki zużywają poniżej 15 litrów wody na umycie pełnego wsadu.
- 🔄 Dzięki zmywarce mniej kosztuje również podgrzanie wody do zmywania – w ciągu roku można zaoszczędzić nawet 20 tysięcy litrów wody i 319 kWh energii.

## Oświetlenie

*Tradycyjne żarówki przetwarzają na światło jedynie 5 % pobieranej energii. Cała reszta to ciepło, którego nie wykorzystujemy.*

### Co możemy zrobić?

- ♻️ Wymieńmy tradycyjne żarówki na **światłówki kompaktowe**. Są one, co prawda, sporo droższe od zwykłych żarówek, ale warto skalkulować koszty i zyski w dłuższej perspektywie – żarówkę 60 W zastępuje świetlówka 11 W. Światłówki są też trwalsze (jedna przeżyje kilka, a nawet kilkanaście żarówek).

## Stare sprzęty AGD–RTV

*Wymieniając stare sprzęty AGD – RTV na nowe, ekologiczne, ekonomiczne, piękne i wygodne należy pamiętać, że tymi starymi urządzeniami nie wolno zaśmiecać środowiska. Ustawa o zużytych sprzęcie elektrycznym i elektronicznym zabrania tego pod karą grzywny i nakazuje oddać zużyty sprzęt w przeznaczone do tego miejsce.*

### Co możemy zrobić?

- ♻️ Gdy kupujemy nowy sprzęt, sklep jest zobowiązany przyjąć stary na zasadzie wymiany – lodówka na lodówkę, telewizor na telewizor, itd. Sprzedawca nie musi zapewnić ich transportu, ale jeśli zamówimy dostawę do domu, to warto negocjować, aby ten sam samochód zabrał zużyte urządzenie.
- ♻️ Jeśli nie kupujemy nowego sprzętu, lecz tylko pozbywamy się starego, trzeba zadzwonić do Urzędu Gminy. Ma ona obowiązek poinformowania, gdzie jest najbliższy punkt odbioru zużytego sprzętu AGD – RTV.

## Co jeszcze możemy zrobić w domu?

- 🌱 **Wyłączmy standby** we wszystkich urządzeniach w domu. Gdyby tylko połowa urządzeń elektronicznych była w Polsce wyłączana ze stanu czuwania, rocznie emitowano by o 1 milion ton CO<sub>2</sub> mniej.
- 🌱 Wymieniając **telewizor** na nowy, wybierzmy ten z europejskim znakiem „eco-label” – ograniczymy emisję CO<sub>2</sub> o 30 kilogramów rocznie.
- 🌱 Włączajmy **pralkę** tylko wtedy, gdy jest całkowicie wypełniona, a zmniejszymy emisję CO<sub>2</sub> o 45 kilogramów rocznie. Możemy też kupić pralkę z funkcją „pół wsadu” i „krótki program” – służą one do prania małej ilości lub lekko zabrudzonych ubrań.
- 🌱 Kupujemy najoszczędniejsze **zmywarki** z funkcją „aqua sensor” oraz wymiennikami ciepła.
- 🌱 Zaoszczędzimy sporo prądu z **lodówką** posiadającą zdolność samooszczędzania.
- 🌱 Wybierzmy **piekarnik z termoobiegiem**, gdyż nagrzewa się szybko i równomiernie, oszczędzając tym samym energię.
- 🌱 Unikajmy **płyt** żeliwnych i elektrycznych płyt grzewczych, które pobierają dużo energii – najbardziej efektywne są ceramiczne i indukcyjne.
- 🌱 Wyłączajmy **oświetlenie** w pokojach, w których nikt nie przebywa.
- 🌱 Zwracajmy uwagę, aby podczas gotowania **płomień gazu** nie wychodził poza garnek.
- 🌱 Nie włączajmy **wentylacji mechanicznej** bez potrzeby.

# BYDŹ EKO W BIURZE!

## Papier

Czy wiesz, że...

*Jedynie 20% pracowników biurowych wie, jak zmniejszyć zużycie papieru.*

### Co możemy zrobić?

- 🌱 Używajmy drukarek, które mają opcje **dwustronnego drukowania**.
- 🌱 Zanim wydrukujemy **e-maila**, zastanówmy się czy jest to naprawdę konieczne.
- 🌱 Nie marnujmy i nie drukujmy materiałów, które są zbędne.
- 🌱 Nie kupujmy notatników. Do **notatek** warto wykorzystać drugą stronę zadrukowanej kartki.
- 🌱 Kupując **papier i koperty** do biura, warto wybierać te, które wykonane są z makulatury.
- 🌱 Dla celów korespondencji wewnętrznej korzystajmy z kopert wielokrotnego użytku.
- 🌱 Oddajmy zużyty papier na **makulaturę**.

## Światło

Czy wiesz, że...

*Prawidłowe oświetlenie to jeden z głównych czynników poprawiających koncentrację i samopoczucie osoby pracującej za biurkiem. Jest to szczególnie ważne, gdy wiele godzin dziennie spędzamy przy komputerze.*

### Co możemy zrobić?

- 🌱 W maksymalnym stopniu wykorzystujemy **światło dzienne**.
- 🌱 Stosujmy w pracy dobry domowy **nawyk gaszenia światła**.
- 🌱 Pamiętajmy o gaszeniu światła opuszczając budynek po zakończonym dniu pracy.
- 🌱 Używajmy **bezpośredniego oświetlenia** – nie oświetlajmy całego biura, podczas gdy pracujemy jedynie przy własnym biurku.
- 🌱 Po naładowaniu telefonu komórkowego, odłączajmy **ładowarkę** od sieci.



## Klimatyzacja i ogrzewanie

Czy wiesz, że...

*Wielkim pożeraczem prądu jest klimatyzacja. Działa ona optymalnie, gdy drzwi i okna są zamknięte. Nigdy jednak nie powinna pracować na najwyższych obrotach.*

### Co możemy zrobić?

- 🔄 Jeśli włączamy klimatyzację, **zamknijmy okna i drzwi**.
- 🔄 Pamiętajmy, by klimatyzacja pracowała na podobnym poziomie wydajności temperatury i nawiewu.
- 🔄 Przed otwarciem okien, zakręćmy **termostaty** przy kaloryferach.
- 🔄 Sprawdźmy, czy kaloryfery nie są osłonięte meblami lub innymi przedmiotami.
- 🔄 **Wietrzmy** pomieszczenia krótko i efektywnie, a następnie zamknijmy okna.

### Co jeszcze możemy zrobić w biurze?

- 🔄 Używajmy własnego **kubka ceramicznego**. Nie wykorzystujmy tych jednorazowych umieszczonych przy pojemnikach z wodą mineralną. Większość automatów do kawy umożliwia podstawienie własnego kubka pod dozownik.
- 🔄 Nie korzystajmy z **jednorazowych sztućców**.
- 🔄 Racjonalnie korzystajmy z **papierowych ręczników** – nie zużywajmy ich w nadmiarze – jeden czy dwa wystarczą do osuszenia rąk.
- 🔄 Upewnijmy się, że zużyte **cartridge** od drukarek i kopiarek są zbierane i utylizowane w odpowiedni sposób.
- 🔄 Wykorzystajmy system **video konferencji** zamiast podróżowania w celach służbowych.
- 🔄 Zachęcajmy współpracowników do korzystania z **transportu publicznego** zamiast z samochodów.