



Dofinansowano ze środków  
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej w Katowicach



# Zero Waste

to unikanie marnotrawstwa w każdym tego słowa znaczeniu. Jest to nie tylko życie bez odpadów, ale też powstrzymanie się od używania w nadmiarze niemal wszystkich zasobów. **Zero waste** to hierarchia postępowania z dostępnymi zasobami nakierowana na ekonomicznie i ekologicznie zrównoważone korzystanie z nich.



**Czasem drobne zmiany pozwalają wygenerować duże oszczędności. Myśl globalnie, działaj lokalnie.**



## Czym tak naprawdę jest zero waste?

to **styl życia**, zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska. To cel etyczny, ekonomiczny i wizjonerski, który pomaga ludziom naśladować zrównoważone naturalne cykle, w których wszystkie odrzucone materiały mają stać się zasobami.

**Zero Waste** to ochrona wszystkich zasobów poprzez odpowiedzialną produkcję, konsumpcję, ponowne wykorzystanie i odzyskiwanie wszystkich produktów, opakowań i materiałów, bez ich spalania, oraz bez zrzutów do ziemi, wody lub powietrza, które zagrażają środowisku lub zdrowiu ludzkiemu.

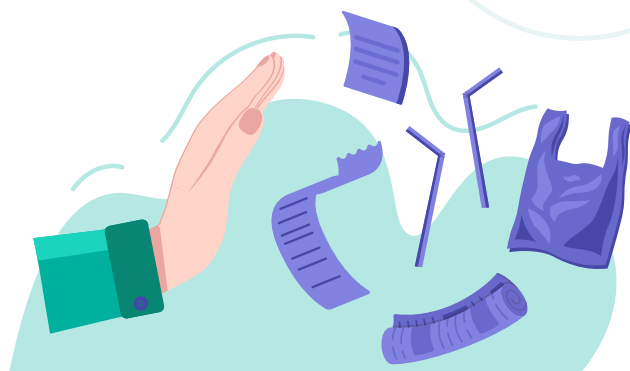
Życie wedle Idei Zero Waste sprowadza się do stosowania określonych zasad tzw. **5R**:

- **Odmawiaj** (refuse)
- **Ograniczaj** (reduce)
- **Wykorzystaj ponownie** (reuse)
- **Recyklinguj** (recycle)
- **Kompostuj** (rot)

### REFUSE

czyli **odmawianie** rzeczy i w pewnym sensie rezygnacja z wygody:

- odmawiaj wszelkich jednorazowych gadżetów (np. słomki, foliowe torebki)
- odmawiaj potwierdzenia płatności za zakupy kartą w sklepie
  - nie bierz ulotek, wizytówek - zrób zdjęcie



### REDUCE

czyli **redukcja** - ograniczenie zużycia zasobów:

- używaj bidon/butelkę wielokrotnego użytku
- na zakupy zabieraj swoją własną torbę wielokrotnego użytku.



# REUSE

czyli **użyj ponownie** nadaj nowe życie niepotrzebnym przedmiotom:

- z pudełek od butów zrób pojemniki na baterie
- z niepotrzebnych palet stwórz ogrodowe meble
- słoiki wykorzystaj do przechowywania żywności



# RECYCLE

**sortowanie i przetwarzanie** odpadów w celach recyklingowych, aby z surowców wtórnych powstały nowe rzeczy:

- segregacja odpadów
  - zbiórka nakrętek
  - zbiórka baterii
- zbiórka elektrośmieci



# ROT

**kompostowanie** zasobów, ograniczenie zapychania śmietników cennymi bioodpadami:

- zbieranie odpadów roślinnych ulegających biodegradacji
- tworzenie kompostu lub produkcja biogazu



## Małe kroki, wielkie zmiany!

W myśl zasady **myśleć, działać, dbać, oszczędzać** – chcemy zainspirować Was do zmiany złych nawyków na proste ekologiczne rozwiązania.

### 15 wskazówek na bycie eko

Zainspiruj się i bądź eko

#### DO PRACY - PODRÓŻUJ KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ LUB ROWEREM

Sposób w jaki codziennie dostajesz się do pracy naprawdę ma znaczący **wpływ na środowisko**.

Jeśli mieszkasz blisko pracy, **chodź na pieszo** – pomyśl ile korzyści dają codzienne spacerunki.

**Rower** to też świetny pomysł, dzięki niemu omijasz korki, dostajesz się do pracy na czas i zadbasz o kondycję fizyczną.

Jeśli mieszkasz daleko od pracy wybierz **transport publiczny**, zyskasz dzięki temu dodatkowy czas np. na czytanie książek, wiadomości czy nawet oglądanie filmów.

Jeśli nie jesteś w stanie zrezygnować z samochodu, to spróbuj umawiać się na wspólne dojazdy do pracy z sąsiadami.



## PRZYGOTUJ SOBIE WŁASNY POSIŁEK

**Własne** przygotowanie przekąsek, śniadań może i zabiera trochę porannego czasu, ale przynosi wiele **korzyści**.

Zamawiane jedzenie z reguły jest zapakowane w plastik lub opakowania, które trudno jest przetworzyć lub użyć ponownie.

Jeśli jednak przed pracą nie masz czasu, to przejdź się do pobliskiej restauracji i zjedz w niej coś na miejscu.

Możesz też poprosić o zapakowanie jedzenia na wynos do **Twojego** pojemnika.



## NOŚ WŁASNĄ WIELORAZOWĄ BUTELKĘ/ BIDON/TERMOS

Możesz ją zawsze łatwo uzupełnić i zabierać ze sobą.

Polecamy **bidony szklane**, a jeśli kupujecie te wykonane z tworzyw sztucznych to pamiętajcie, aby miały odpowiednie znaczenia: **BPA Free** oraz aby był to plastik przeznaczony do kontaktu z żywnością.

A może warto **pić kranówkę**? - Przypominamy, że w Polsce kranówka w znaczącej większości miejsc jest zdatna do picia.



## UNIKAJ JEDNORAZOWYCH NACZYŃ I SZTUĆCÓW

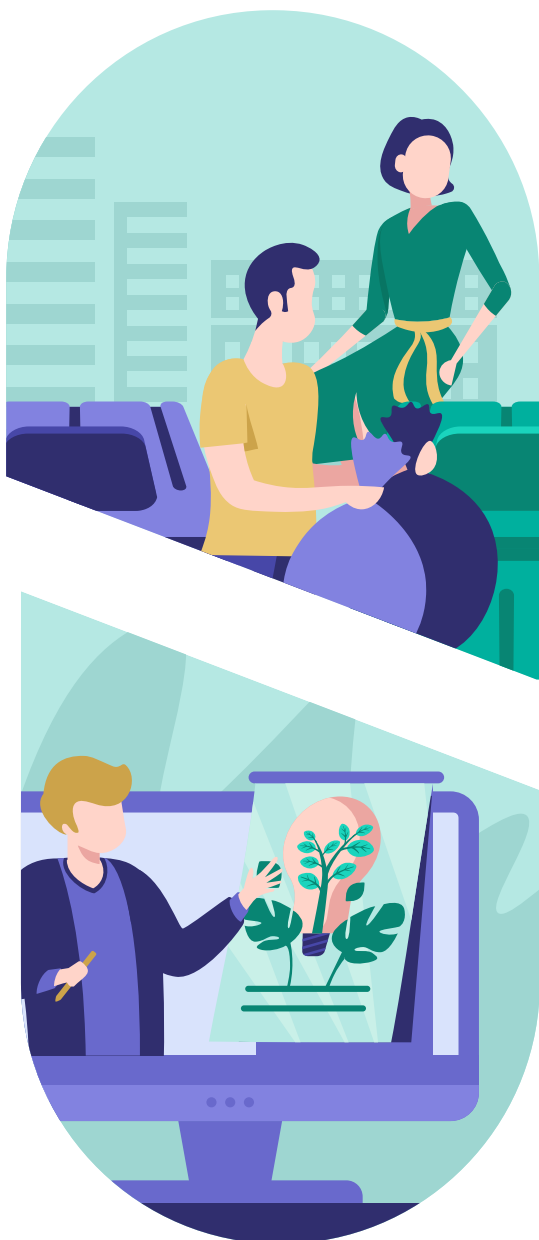
W większości miejsc pracy pracownicy mają do swojej dyspozycji **wielorazowe** naczynia i sztućce – to najlepsza praktyka.

Unikajcie naczyń jednorazowych np. sztućce, kubeczki, talerzyki.

### Wskazówka:

- Zamiast kupować talerzyki biodegradowalne, czy też wykonane z otrąb pszennych, które i tak później trzeba wyrzucić do pojemników na odpady zmieszane.
- Możecie skorzystać ze zwykłych **suchych wafli**, które mogą być podstawką pod np. ciasto i co najważniejsze później można je zjeść.





## SEGREGUJ ODPADY W BIURZE I ZACHĘCAJ DO TEGO WSPÓŁPRACOWNIKÓW

Segregacja odpadów to **obowiązek**, dlatego warto zadbać o to aby przebiegała ona prawidłowo. Zatem po pierwsze **narzędzia** - czyli wybór odpowiednich koszy, które będą **funkcjonalne**.

W Internecie znajdziecie wiele ciekawych koszy, pojemników zarówno do domu jak i do biura, które pozwolą Wam w łatwy i przyjemny sposób segregować odpady. Warto skorzystać z materiałów dostępnych na stronie **naszesmieci.gov** --> zakładka Materiały (**mos.gov.pl**) znajdziecie tam do pobrania bezpłatne plakaty i naklejki które mogą pomóc Wam stworzyć tzw. kąciki recyklingowe.

Po drugie **edukacja** - warto zadbać o to, aby pracownicy dowiedzieli się jak prawidłowo segregować odpady. Dobrym pomysłem jest zaproszenie eksperta, który przeszkoli pracowników w zakresie prawidłowej segregacji odpadów i wyjaśni wszystkie kwestie.

Zapraszamy do skorzystania z naszych szkoleń  
[www.ekolandiaedu.pl](http://www.ekolandiaedu.pl)



## DRUKUJ TYLKO TO, CO KONIECZNE

Zanim zaczniesz drukować, **zastanów się**, czy to co wydrukujesz jest Ci naprawdę potrzebne.

Może warto wysłać maila, przeglądać dokumenty w komputerze.

Jeśli już musisz coś wydrukować, to zawsze wybieraj opcję drukowania **dwustronnego** lub na arkuszach już zadrukowanych z jednej strony.

### Wskazówka:

Zorganizujcie karton, w którym będziecie mogli zbierać papier z jednej strony czysty, a z drugiej zadrukowany.



## OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ

- gaś światło kiedy nie ma Cię w pomieszczeniu
  - zwracaj uwagę, czy w kontakcie nie ma podłączonych nieużywanych ładowarek
  - latem ograniczaj używanie klimatyzatora
    - reguluj temperaturę w grzejnikach
- gdy kończysz pracę – sprawdź czy urządzenia elektroniczne są wyłączone





## KORZYSTAJ Z AKUMULATORÓW

Warto ograniczyć używanie baterii **jednorazowych**, zastępując je **akumulatorami**.

Po rozładowaniu można je ponownie naładować podłączając je do prądu. Baterie nie dość, że są drogie, to są też bardzo szkodliwe dla środowiska.

### Wskazówka:

Zorganizujcie w firmie pojemniki na baterie, możecie też zakupić specjalne pojemniki na baterie. Pamiętajcie też o tym, aby zebrane baterie odpowiednio zutylizować czyli oddać je do specjalnych miejsc.



## MYŚL EKO-LOGICZNIE, WYMIEN SPRZĘT GDY SIĘ DOPIERO ZEPSUJE

Z roku na rok zmieniają się trendy w elektronice. Nowe laptopy, telefony, sprzęty przyciągają nowoczesnością, ale to nie oznacza że musimy z tego od razu korzystać.

Dopiero **jak się zepsuje**, zniszczy można zainwestować w nowe urządzenia. Nie ma sensu co dwa lata wymieniać na nowsze. Warto dbać, szanować i regularnie konserwować sprzęty, a w przypadku usterek w pierwszej kolejności naprawiać, nie wyrzucać.



## ZORGANIZUJCIE AKCJĘ - WYMIANKI

Może warto dwa razy do roku zorganizować akcję **wymianki**.

Jest to świetny pomysł na zintegrowanie zespołu i pokazanie, że używane rzeczy wcale nie muszą być wyrzucone do kosza.

Przecież możemy tym używanym rzeczom:

- gadżetom,
- ubraniom,
- naczyniom

**znaleźć nowego właściciela.**



## BOOKCROSSING - WYMIENMY SIĘ KSIĄŻKĄ

To wspaniała akcja na promowanie czytelnictwa, jak również wymianę książek, których się nie chce.

**Wskazówka:**

Stwórzcie np. w stołówce pudełko gdzie będzie napis **wymień się książką.**

Zachęćcie siebie nawzajem do zrobienia porządków w domach i przyniesienia książek, których już nie chcecie lub są Wam niepotrzebne.

Zajrzyjcie na stronę **skupszop.pl** tam kupicie i sprzedacie używane książki.



## NIE UŻYWAJCIE JEDNORAZOWYCH I POJEDYŃCZO PAKOWANYCH PRODUKTÓW

Zamiast torebeczek z cukrem – cukiernica.  
Zamiast mleczka w pojemnikach – mleczniki.  
Zamiast plastikowych mieszadełek - łyżeczki wielokrotnego użytku. Aby pozostać w zgodzie z podejściem zero waste/bez marnowania, najpierw **zużyjcie** to, co już jest, pamiętając, aby opakowania przekazać do recyklingu.

### Wskazówka:

Zamiast kupować nową cukiernicę, możecie wykorzystać słoiczki.



## POŻEGNAJCIĘ SIĘ Z BIELONYM PAPIEREM TOALETOWYM NA RZECZ TEGO Z RECYKLINGU

Dlaczego nie bielony?

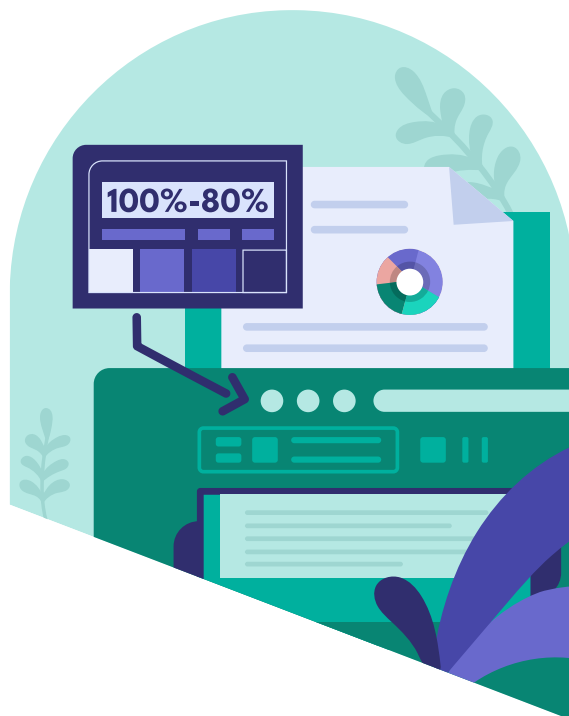
Żeby **uniknąć** niepotrzebnej chemii wykorzystywanej do wybielania makulatur.

Papier toaletowy wykonany z ekologicznej jednowarstwowej makulatury, jest bardziej ekonomiczny i wydajny w użyciu. Doskonale chłonie i rozpuszcza się w wodzie.



## ZMIENŃ DOMYŚLNE USTAWIENIA DRUKU NA DRUK DWUSTRONNY W ODCIENIACH SZAROŚCI

Nieodczuwalna dla oka zmiana nasycenia koloru czarnego ze **100%** na **80%** zminimalizuje zużycie tuszu.



## ZORGANIZUJECIE STREFĘ LESS WASTE

**Wyznaczcie** w biurze miejsce, w którym będziecie gromadzić:

- raz użyte, ale wciąż dobre koperty
- folię i folię bąbelkową z przesyłek przychodzących
- kartony nadające się do ponownego użytku
- papier zadrukowany z jednej strony

**Wskazówka:**

Kartony i folię, możecie wykorzystać do własnych przesyłek wychodzących, a z zadrukowanego papieru zrobić notesy.

