

# Jak zerwać z plastikiem?

**Krótki poradnik o tym, jak w prosty sposób ograniczyć zużycie plastiku w codziennym życiu. #breakfreefromplastic #zerwijzplastikiem**

Obecnie plastik globalnie zanieczyszcza środowisko. Już 54% produkowanych śmieci to odpady plastikowe. Każdego roku od 4,8 do 12,7 milionów ton plastikowych odpadów trafia do oceanów! Naukowcy opisali już wpływ śmieci na 395 gatunków zwierząt żyjących w środowisku morskim, a 56% gatunków wszystkich ptaków morskich spożyło bądź zaplątało się w śmieci. Szacuje się, że w 2050 r. w oceanach będzie więcej plastiku niż ryb. Poza tym każdy z nas zauważył jak zwiększyła się ilość wyrzucanych przez nas odpadów.

**Co możemy zrobić, aby ograniczyć plastikowe szaleństwo? Poniżej kilka porad.**

## 1. Zainwestuj w rzeczy wielorazowego użytku:

- **butelka na wodę.** Roczna sprzedaż butelek plastikowych to 500 miliardów sztuk, a tylko niewielka część poddawana jest recyklingowi. W większości polskich miast kranówka nadaje się do spożycia, w ostatnich latach jakość wody bardzo się poprawiła. W większości polskich ujęć to nawet woda średniozmineralizowana. Obecnie w sprzedaży jest bardzo duży wybór ładnych, wielorazowych butelek.



- **kubek na kawę.** Niestety, kubki na kawę wykonane są z kartonu pokrytego plastikową powłoką wewnątrz, więc nie nadają się do recyklingu. Najłatwiejszym sposobem jest posiadanie swojego kubka (wielorazowego użytku), na rynku obecne są nawet silikonowe składane kubki, które zmieszczą się do każdej torebki, plecaka.

- **materiałowa, bawełniana torba na zakupy.** Warto zawsze nosić przy sobie, w torebce, plecaku. Średnia długość używania foliowej reklamówki to 17 minut, a rozkłada się do 400 lat.

- **pudełko na lunch, papier do pakowania kanapek.** Opakowania używane do przenoszenia

żywności, ze względu na zabrudzenia nie nadają się do recyklingu, więc w miarę możliwości warto zrezygnować z zamawiania jedzenia na wynos. Domowe jedzenie, zabierane w pudełkach do pracy, nie tylko ogranicza zużycie plastiku, ale przede wszystkim jest zdrowsze. Alternatywą dla papieru śniadaniowego i folii aluminiowej może być np. papier z wosku pszczelego. Jest wielokrotnego użytku, rozkłada się po roku używania.

Zakup tych rzeczy, nie tylko znacznie ograniczy zużycie plastiku, ale w perspektywie długoterminowej będzie korzystne dla kieszeni.

## **2. Zrób remanent i porządki w mieszkaniu.**

### **Łazienka.**

Nie kupuj więcej kosmetyków z mikrogranulkami, a te które posiadasz, wyrzuć do śmieci. Mikrogranulki (inaczej zwane mikroplastikiem) ze względu na mały rozmiar trafiają do rzek i oceanów. Mikroplastik jest zjadany przez plankton, mięczaki, ryby, ptaki i ssaki, a substancje toksyczne, które się w nim znajdują stanowią zagrożenie dla zwierząt. Środki czystości staraj kupować się ekologiczne i/lub dla alergików - mają łagodniejszy skład, staraj wybierać jak największe opakowania. Szukaj alternatywnych rozwiązań dla plastikowych opakowań, np. niektóre kosmetyki, przykładowo szampony dostępne są w kostkach, tak jak mydło. Tak naprawdę zdrowiej jest używać mniej kosmetyków. Zrezygnuj z patyczków higienicznych lub zamień je na te wykonane z bambusa lub papieru. Kobietom polecam kubeczek menstruacyjny - wygodna, higieniczna nie śmieciowa i ekonomiczna alternatywa dla tamponów i podpasek.

### **Sypialnia**

Kupuj ubrania z naturalnych materiałów. Przykładowo bluza z polaru może być źródłem 250 tysięcy mikrowłókien, które podczas prania dostają się do kanalizacji, a następnie, ze względu na małe rozmiary, zanieczyszczają środowisko. Postaraj się kupować mniej ubrań, lecz solidniejszych.

### **Kuchnia**

Nie marnuj żywności, staraj się robić świadome zakupy!



### **3. Rób świadome zakupy.**

Staraj się każdego dnia patrzeć przez okulary „jak ograniczyć zużycie plastiku?”. Warzywa i owoce

kupuj w sklepach, gdzie nie są zapakowane w plastikowe opakowania. Takich opakowań nie potrzeba, gdyż banany, pomarańcze, cytryny mają swoje naturalne „opakowania”. Możesz też mieć ze sobą swoje woreczki, np. ze starych firanek. Staraj wybierać się produkty w szklanych, papierowych lub metalowych opakowaniach.

## 4. Opowiadaj i zachęcaj znajomych.

Poważne zmiany zaczynają się od jednostkowych działań!

Najlepsze informacje to te, które rozchodzą się pocztą pantoflową, to również dotyczy ograniczenia plastiku! Warto informować znajomych, zachęcać do ograniczenia zużycia plastiku, podawać fakty, proste rozwiązania! Nie krytykujmy, bo osiągniemy odwrotny efekt.

## 5. Zrób plan.

Niejedne badania pokazały, że wszelkie zmiany w naszym życiu warto wprowadzać stopniowo. Jeśli planujemy zerwać z plastikiem bądź istotnie ograniczyć jego ilość to warto opracować plan. Dobry plan pomoże systemowo i stopniowo ograniczyć plastik! Najważniejsze też to po prostu już zacząć, chociaż drobnych zmian.

Zuzanna Agnieszka Jagiełło

Tekst powstał na podstawie książki „Jak zerwać z plastikiem” Willa McCalluma oraz artykułów naukowych na temat wpływu plastiku na środowisko.

**Zuzanna Agnieszka Jagiełło** – doktorantka w Instytucie Zoologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu oraz współpracująca z Uniwersytetem Complutense w Madrycie. Pasjonuje się gniazdami, szczególnie zdolnościami konstrukcyjnymi ptaków oraz wpływie śmieci na ptaki. Od wielu lat pracuje również jako edukatorka przyrodnicza. Prywatnie podróżniczka, uzależniona od Puszczy Białowieskiej i tropików.