



MODA I TEKSTYLIA



STARAJ SIĘ KORZYSTAĆ Z ODZIEŻY UŻYWANEJ



W PRZYPADKU OKAZJI WYMAGAJĄCEJ NIECODZIENNEGO STROJU SPRÓBUJ SKORZYSTAĆ Z WYPOŻYCZALNI MODY



NAPRAWIAJ ODZIEŻ I OBUWIE ZAMIAST OD RAZU SIĘ ICH POZBYWAĆ



SPRZEDAWAJ LUB ODDAWAJ NIEUŻYWANE ELEMENTY GARDEROBY



NIE WYRZUCAJ ODZIEŻY NIEZDATNEJ DO NAŁOŻENIA, ODDAJ JĄ DO SPECJALNYCH PUNKTÓW I SKLEPÓW, KTÓRE JE PONOWNIE WYKORZYSTAJĄ



KORZYSTAJ Z TRWAŁYCH MATERIAŁÓW – Wbrew pozorom czasem najtrwalsze i ekologiczne są materiały syntetyczne np. poliestrowa z PET z odzysku. Inne rekomendowane materiały to wełna, len, włókno konopne, jedwab, tencel



OGRANICZ UŻYCIE BAWEŁNY I NIEKTÓRYCH MATERIAŁÓW SYNTETYCZNYCH



PLANUJ SWOJE ZAKUPY ODZIEŻOWE TAK ABY STARCZYŁY NA LATA; JEŻELI NIE PLANUJESZ WŁOŻYĆ UBRANIA CO NAJMNIEJ 30 RAZY NIE KUPUJ GO



UWAŻAJ NA PROMOCJE I KRÓTKOTRWAŁĄ MODĘ, KTÓRE MOGĄ PROWADZIĆ DO ZAKUPÓW NIEPOTRZEBNYCH UBRAŃ



JEŻELI NIE JEST TO KONIECZNE POZOSTAW UBRANIE DO KOLEJNEGO UŻYCIA BEZ JEGO WYPRANIA



NIE BÓJ SIĘ KORZYSTAĆ Z ZAKUPÓW ONLINE, ALE RÓB TO Z ROZWAGĄ – STARAJ SIĘ OGRANICZAĆ ZAKUPY I NIE KIERUJ SIĘ MOŻLIWOŚCIĄ TANIEGO CZY DARMOWEGO ZWROTU PRZY ZAMAWIANIU ZBYT WIELU ELEMENTÓW



NIE KUPUJ FUTER I OGRANICZ KORZYSTANIE Z NATURALNYCH SKÓR



TRANSPORT



DOBIERAJ SPOSÓB TRANSPORTU DO DŁUGOŚCI PODRÓŻY:

- ✓ W NAJKRÓTSZE TRASY WYBIERZ SIĘ PIESZO
- ✓ W OBRĘBIE MIASTA PORUSZAJ SIĘ ROWEREM LUB TRANSPORTEM MIEJSKIM
- ✓ W TRASY POZAMIEJSKIE WYBIERZ SIĘ POCIĄGAMI, AUTOKARAMI, EWENTUALNIE SKORZYSTAJ Z SAMOCHODU ZE WSPÓŁPASAŻERAMI



JEŻELI MUSISZ KORZYSTAĆ Z SAMOCHODU SPRAWDŹ JEGO STAN ABY OGRANICZYĆ WPŁYW NA ŚRODOWISKO:

- ✓ REGULARNIE SPRAWDZAJ CIŚNIENIE OPON
- ✓ NIE ZANIEDBUJ PRZEGLĄDÓW
- ✓ WYJMIJ Z AUTA NIEPOTRZEBNE BAGAŻE, PRZEDMIOTY
- ✓ ZDEMONTUJ RELINGI DACHOWE I INNE ELEMENTY ZEWNĘTRZNE, JEŻELI Z NICH NIE KORZYSTASZ
- ✓ DOKŁADNIE PRZYKRĘCAJ NAKRĘTKĘ WLEWU PALIWA



JEŻELI KONIECZNIE MUSISZ PODRÓŻOWAĆ SAMOCHODEM STOSUJ ZASADY EKO-JAZDY:

- ✓ OGRANICZ PRĘDKOŚĆ W TRASIE
- ✓ HAMUJ PŁYNNIE, TAKŻE UŻYWAJĄC SILNIKA, PRZEWIDUJĄC SYTUACJĘ NA DRODZE
- ✓ KORZYSTAJ Z SYSTEMÓW START-STOP LUB WYŁĄCZAJ SILNIK, GDY POSTÓJ PRZEKRACZA 10 SEKUND
- ✓ PODRÓŻUJĄC PONIŻEJ 70 KM/H STARAJ SIĘ UCHYLIĆ OKNA ZAMIAST WŁĄCZAĆ KLIMATYZACJĘ



STARAJ SIĘ OGRANICZAĆ PODRÓŻE SAMOCHODOWE W OBRĘBIE MIASTA, SZCZEGÓLNIIE W GODZINACH SZCZYTU; ZASTĄP JE SZYBSZYM TRANSPORTEM ROWEROWYM



OGRANICZAJ JAZDĘ SAMOCHODEM W POJEDYNKĘ



ROZWAŻ KORZYSTANIE Z APLIKACJI CAR-POOLING



POROZMAWIAJ ZE WSPÓŁPRACOWNIKAMI/SĄSIADAMI O MOŻLIWOŚCI WSPÓLNYCH DOJAZDÓW



STARAJ SIĘ OGRANICZYĆ LICZBĘ PODRÓŻY LOTNICZYCH W CIĄGU ROKU



STARAJ SIĘ WYBIERAĆ LOTY BEZPOŚREDNIE, BEZ PRZESIADEK



NIE KORZYSTAJ Z KRÓTKICH PODRÓŻY LOTNICZYCH, STARAJ SIĘ ZASTĄPIĆ JE INNYMI ŚRODKAMI TRANSPORTU



ROZWAŻ OGRANICZENIE DALEKICH PODRÓŻY WAKACYJNYCH (LOTÓW MIĘDZYKONTYNTENTALNYCH) NA RZECZ BLIŻSZYCH WYPADÓW



TWORZYWA SZTUCZNE



ZASTĄP PRODUKTY KRÓTKOTRWAŁE TAKIMI, KTÓRYCH BĘDZIESZ CHCIAŁ UŻYWAĆ PRZEZ DŁUGI CZAS – ESTETYCZNYMI, NAPRAWIALNYMI, MODUŁOWYMI, O WYSOKIEJ JAKOŚCI



O ILE TO MOŻLIWE, NAPRAWIAJ WSZYSTKIE PRODUKTY, KTÓRE POSIADASZ



NIE ŚMIEĆ



NIEPOTRZEBNE LUB RZADKO UŻYWANE PRZEDMIOTY SPRZEDAJ, ODDAJ LUB WYMIENIAJ



KUPUJ PRODUKTY Z PLASTIKÓW Z ODZYSKU



STOSUJ BIODEGRADOWALNE I BIOPOCHODNE PLASTIKI W ODPOWIEDNI SPOSÓB LUB W OGÓLE



NIE UŻYWAJ PLASTIKÓW OKSODEGRADOWALNYCH



UŻYWAJ TRWAŁYCH OPAKOWAŃ O OGRANICZONYM ZESTAWIE UŻYTYCH MATERIAŁÓW I NATURALNYCH KOLORACH



WYBIERAJ KOSMETYKI I ŚRODKI CZYSTOŚCI W POJEMNIKACH, KTÓRE MOŻNA PONOWNIE NAPEŁNIĆ



W KAWIARNIACH POPROŚ O WŁANIE KAWY NA WYNOS DO TWOJEGO KUBKA



STOSUJ PLASTIKOWE TORBY WIELORAZOWEGO UŻYTKU



W RESTAURACJACH Z POSIŁKAMI NA WYNOS POPROŚ O NAŁOŻENIE JEDZENIA DO TWOJEGO POJEMNIKA



PIJ WODĘ Z KRANU I UŻYWAJ BUTELEK WIELOKROTNEGO UŻYTKU



UNIKAJ ARTYKUŁÓW W MAŁYM FORMACIE



RZUĆ PALENIE, JEŻELI TO NIE MOŻLIWE ODPOWIEDNIO POSTĘPUJ Z WYRZUCONYCH PAPIEROSEM I JEGO PLASTIKOWYM FILTREM



UŻYTKOWANIE BUDYNKÓW I MIESZKALNICTWO



POSTARAJ SIĘ NATURALNIE CHŁODZIĆ POMIESZCZENIA W CIEPŁE DNI:

- ✓ UŻYWAJ ZASŁON, ROLET, ITP. ZAMIAST KLIMATYZACJI
- ✓ ZAMKNIJ OKNA W CIĄGU DNIA, SZCZEGÓLNIE TE OD STRONY POŁUDNIOWEJ
- ✓ OKNA NAJLEPIEJ OTWIERAJ RANO, WIECZOREM I W NOCY
- ✓ OTWÓRZ OKNA PO PRZECIWNYCH STRONACH DOMU/MIESZKANIA
- ✓ OTWÓRZ DRZWI DO WSZYSTKICH POMIESZCZEŃ



STARAJ SIĘ ODPOWIEDZIALNIE KORZYSTAĆ Z OGRZEWANIA POMIESZCZEŃ:

- ✓ ZACZNIJ OD CIEPLEJSZEGO UBRANIA ZAMIAST PODNOŚCIĆ TEMPERATURĘ OGRZEWANIA
- ✓ UNIKAJ PRZECIĄGÓW
- ✓ POMIESZCZENIA WIETRZ KRÓTKO, ZA TO INTENSYWNIE
- ✓ ZANIM OTWORZYSZ OKNO OBNIŻ MOC GRZANIA
- ✓ ZAMKNIJ DRZWI DO POMIESZCZEŃ, W KTÓRYCH PREFEROWANA JEST INNA TEMPERATURA POWIETRZA



STARAJ SIĘ SUSZYĆ UBRANIA NATURALNIE, OGRANICZYĆ KORZYSTANIE Z SUSZAREK ELEKTRYCZNYCH



WYŁĄCZAJ ŚWIATŁO, KLIMATYZACJĘ, TELEWIZOR, INNE ODBIORNIKI PRĄDU, KIEDY WYCHODZISZ LUB Z NICH BEZPOŚREDNIO NIE KORZYSTASZ



PIERZ UBRANIA DUŻYMI PARTIAMI



STARAJ SIĘ WYBIERAĆ PRYSZNIC ZAMIAST KĄPIELI



JAK NAJDŁUŻEJ KORZYSTAJ ZE ŚWIATŁA DZIENNEGO



KORZYSTAJ Z ENERGOOSZCZĘDNEGO OŚWIETLENIA



ŻYWNOSĆ I BIOGOSPODARKA



NIE WYRZUCAJ PRODUKTÓW PO PRZEKROCZENIU TERMINU „NAJLEPIEJ SPOŻYĆ DO”, PRAWDOPODOBNIENIE SĄ JESZCZE ZDATNE DO SPOŻYCIA



SAM RACJONALNIE OCEŃ, CZY PRODUKT NADAJE SIĘ DO SPOŻYCIA PO PRZEKROCZENIU TERMINU „NALEŻY SPOŻYĆ PRZED”



PLANUJ ZAKUPY SPOŻYWCZE I NIE KUPUJ NIETRWAŁYCH PRODUKTÓW NA ZAPAS



STARAJ SIĘ SAMODZIELNIE PRZYGOTOWYWAĆ POSIŁKI



STARAJ SIĘ NIE WYRZUCAĆ RESZTEK POSIŁKÓW – MOŻNA JE WYKORZYSTAĆ NP. KOLEJNEGO DNIA



SPRÓBUJ CAŁKOWICIE WYKORZYSTAĆ PRODUKTY, NP. NIE OBIERAJ SKÓRKI JABŁKA JEŻELI TO NIE JEST KONIECZNE



ZAWSZE ZABIERAJ ZE SOBĄ RESZTKI ŻYWNOSCI W RESTAURACJACH



W BUFETACH KORZYSTAJ Z MAŁYCH PORCJI I DOKŁADEK



UNIKAJ MOCNO PRZETWORZONYCH PRODUKTÓW



OGRANICZ SPOŻYCIE MIĘSA W RAMACH MOŻLIWOŚCI



STARAJ SIĘ OGRANICZYĆ POSIŁKI NA WYNOS, DOSTAWY I ZESTAWY DO SAMODZIELNEGO PRZYGOTOWANIA POSIŁKÓW



WYBIERAJ SPRZEDAWCÓW, KTÓRZY UŻYWAJĄ MINIMALNEGO OPAKOWANIA I POZWALAJĄ KUPOWAĆ ŻYWNOSĆ LUZEM



KUPUJ PRODUKTY W GOTOWYCH OPAKOWANIACH TYLKO JEŻELI WIESZ, ŻE ZAPOBIEGNĄ ONE MARNOTRAWSTWU ŻYWNOSCI



UNIKAJ PROMOCJI, KTÓRE MOGĄ POWODOWAĆ MARNOTRAWSTWO, NP. WIELOPAKÓW



KORZYSTAJ Z ŻYWNOSCI ŚWIEŻEJ I SEZONOWEJ



PAMIĘTAJ O SEGREGACJI ODPADÓW, TAKŻE TYCH KOMPOSTOWALNYCH, A JEŻELI TO MOŻLIWE SPRÓBUJ ZAJĄĆ SIĘ KOMPOSTOWANIEM SAM