



# JAK UŻYWAĆ MNIEJ PLASTIKU PORADNIK PANI NURKINI

AKWARIUM GDYŃSKIE  
MORSKI INSTYTUT RYBACKI - PIB



Cześć, tu Nurkini!

8 czerwca obchodzimy Światowy Dzień Oceanów. W tym dniu warto pomyśleć o nich jako jednym dużym Wszechocenie, bo przecież wszystkie wody łączą się, tworząc jeden duży ekosystem. Zastanówmy się, w jaki sposób każdy z nas ma na niego wpływ oraz jak Ocean wpływa na nasze życie?

Ocean pokrywa większość powierzchni naszej planety, reguluje pogodę i klimat, dostarcza większość tlenu, którym oddychamy, a także jest źródłem pożywienia. Po dekadach zanieczyszczenia, degradacji siedlisk i nie zrównoważonego rybołówstwa, a obecnie także zmian klimatycznych oraz zakwaszania wód, zdrowie oceanu jest silnie zagrożone. Im większa jest nasza wiedza, tym chętniej wspierana jest działalność na rzecz zdrowia Oceanu.

Ocean jest nierozłącznie powiązany z ludźmi – czyli również z Tobą! Nieważne gdzie mieszkasz, w górach, mieście, na wsi, nad rzeką czy morzem, każdy z nas ma wpływ na stan zdrowia Oceanu i tym samym za poziom jego zanieczyszczenia.

Codziennie, nawet małymi gestami, możemy pomóc i sprawić, aby kondycja Oceanu nie pogarszała się, a nawet była lepsza.

Dlatego w dniu jego święta mówię STOPplastik. Ocean jest źródłem życia na Ziemi, dlatego poniżej spisałam dla Was moje dobre porady i pomysły jak powiedzieć „nie” plastikowi.

Przyłącz się do mnie, pomóż Oceanowi i jego mieszkańcom!

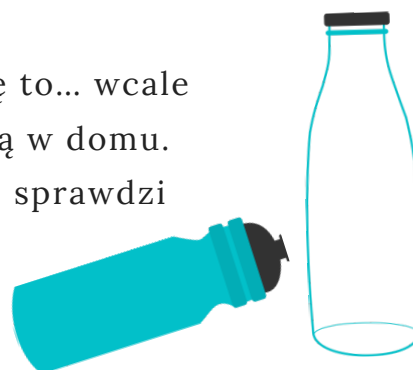
### **1. Zabieraj własną torbę na zakupy.**

Wcale nie musisz kupować nowej torby, przeznaczonej na zakupy. Rozejrzyj się po domu. Na pewno znajdziesz torby, również te z tworzyw sztucznych, które można jeszcze wykorzystać. A może masz już ubrania, których nie nosisz, podarty albo poplamiony obrus? Wykorzystaj je i stwórz własną torbę na zakupy, w tym na owoce i warzywa. Włóż np. po jednej do plecaka, torebki czy kurtki, aby zawsze mieć jakąś przy sobie.



### **2. Noś ze sobą butelkę z wodą.**

Jeśli jeszcze nie posiadasz własnej butelki na wodę to... wcale nie musisz biec teraz do sklepu! Może znajdziesz ją w domu. Wystarczy szklana butelka po soku, która świetnie sprawdzi się jako butelka na wodę.



### **3. Zrezygnuj z plastikowych słomek i sztućców.**

W sklepach można znaleźć teraz wiele alternatyw np. drewniane, czy metalowe sztućce, albo papierowe i słomiane słomki. Wychodząc z domu, warto mieć zawsze przy sobie np. drewniany widelec, łyżeczkę. Zajmują one mało miejsca i są lekkie, a dzięki temu unikniemy używania plastiku. Pamiętajcie, że w sklepie lub gdy zamawiacie jedzenie z dowozem, zawsze możecie poprosić o niedodawanie plastikowych łyżeczek, mieszadełek czy słomki. To naprawdę działa. Przekonajcie się sami.



#### **4. Kawa na wynos do własnego kubka.**

Co roku zużywa się niesamowitą ilość jednorazowych kubków. Jedynie mały odsetek z nich trafia do recyklingu. Nie brzmi to za dobrze... Nie martwcie się, zawsze jest jakieś rozwiązanie. Kawę możemy zrobić sami w domu i zabrać ją we własnym kubku. W sklepach są od dłuższego czasu dostępne np. kubki wykonane ze szkła, albo lżejsze, z włókien bambusowych. W przypadku gdy macie swoją ulubioną kawiarnię, warto zapytać, czy Wasz napój, który zawsze zamawiacie, może zostać zrobiony do Waszego kubka. Możecie być mile zaskoczeni, ile lokali właśnie tak robi.



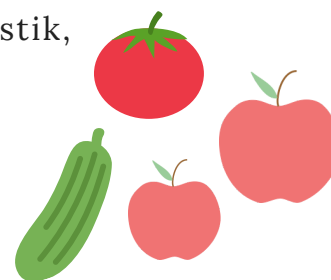
#### **5. Segreguj odpady.**

Dlaczego to takie ważne? Dzięki temu można użyć ponownie przedmioty czy opakowania wykonane z metalu, szkła, papieru, a nawet tworzyw sztucznych. Ważne, by plastikowe odpady nie trafiały do wody. Tworzą w niej zanieczyszczenia, a gdy rozpadną się na mniejsze kawałki – mikroplastik. Cząsteczki mikroplastiku są zjadane np. przez ryby, a później przez nas, ludzi. Nie brzmi to dobrze, prawda? Segreguj śmieci i daj im drugie życie.



#### **6. Postaraj się nie kupować owoców i warzyw, które są pakowane w plastik.**

Jak już wiecie tworzywa sztuczne, które trafiają do wody, oddziałują na naszą Planetę negatywnie. Zastanówmy się, czy naprawdę chcemy kupić ogórka zapakowanego w plastik, który i tak zaraz wyrzucimy do kosza? Czas powiedzieć STOPplastic i wcielić to w życie. Mieszkańcy Oceanu będą Wam ogromnie wdzięczni, jeśli będziecie wybierać owoce i warzywa bez plastiku..

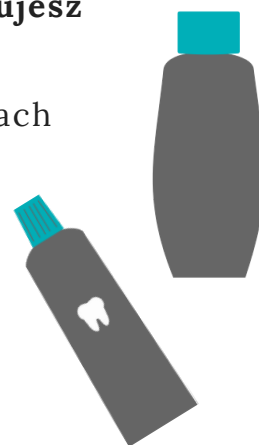


**7. Zwróć uwagę na skład produktów chemicznych, które kupujesz i zrezygnuj z kupna takich, które zawierają mikroplastik.**

Najczęściej znajdziesz go w peelingach, żelach do mycia, pastach do zębów czy szamponach pod nazwami:

„Polyetylen“ (PE), „Polipropylen“ (PP), „Poliamid“ (PA), „Polyethylenterephthalat“ (PET).

Unikając tych substancji, pomagasz zadbać o nasz dom.



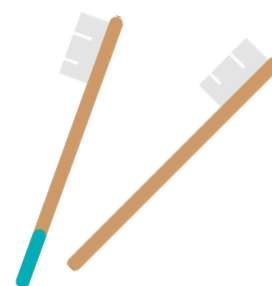
**8. Zamiast syntetycznych gąbek wybierz przyjazne dla środowiska zamienniki.**

Prosta sprawa! Przy kolejnych zakupach sięgnij po gąbkę wykonaną z naturalnych włókien, np. myjkę celulozową, albo ze sznurka konopnego. Czystczą tak samo dobrze, a są przyjazne dla Ziemi.



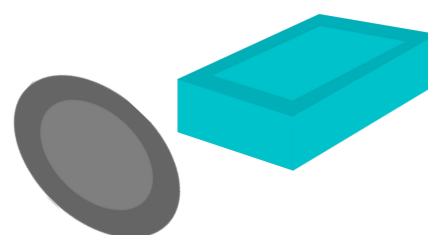
**9. Wypróbuj szczoteczkę do zębów wykonaną z bambusa.**

Mieszkańcy Oceanu na pewno ucieszy wiadomość, że kolejny plastik nie trafi do Oceanu, a Ty możesz dalej dbać o swoje zęby.



**10. Warto wypróbować mydła i szampony w kostce.**

Na rynku jest już spory wybór, może i Tobie coś się spodoba?



**11. Do mycia rąk używaj mydła w kostce.**

Brak plastikowej butelki pomoże dzikiej przyrodzie.

---

**12. Spróbuj przechowywać żywność bez użycia plastikowej folii.**

Zamiast niej można użyć nakładek z tworzyw naturalnych pokrytych woskiem pszczelim albo sojowym.

Możesz wykonać woskowijkę samodzielnie w domu. Do jej wykonania potrzebny jest kawałek cieńszego materiału, np. bawełna albo stare prześcieradło, wosk pszczeli/sojowy, olejek jojoba, papier i żelazko. Wosk ścieramy na wiórki. Na kawałek papieru kładziemy materiał, na który nakładamy starty wosk i dodajemy olejek. Całość przykrywamy drugą warstwą papieru i powoli prasujemy. Wosk pod wpływem ciepła, zacznie się rozpuszczać. Jeśli zobaczycie, że gdzieś jest go za mało, wystarczy dosypać wosku i przeprasować. Teraz wystarczy poczekać, aż wszystko wyschnie i gotowe! Już nie trzeba używać plastiku!



Ps. W taką woskowijkę możecie zapakować również kanapkę.

**13. Kupując nowe ubrania, zwróć uwagę na metkę.**

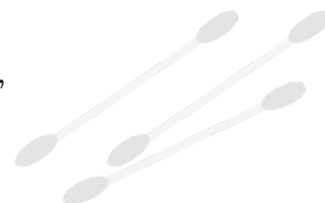
Im więcej naturalnych materiałów, tym lepiej dla planety. Jeśli masz ubrania z tworzyw syntetycznych, możesz wyprać je ręcznie, co zmniejszy ilość uwalnianych małych włókien. Można również zainwestować w specjalną siateczkę, która w trakcie prania w pralce, zapobiega przedostawaniu się plastikowych mikrowłókien do wody.

**14. Jeśli masz dziecko, rozważ zastąpienie niektórych pieluszek jednorazowego użytku tkaninami nadającymi się do prania.**



**15. Zastąp patyczki plastikowe papierowymi.**

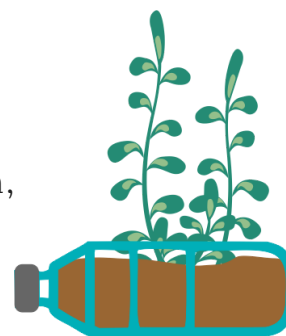
Wypróbuj również waciki wielorazowe wykonane z bawełny, które później możesz wyprać w pralce i użyć ponownie.

**16. Jeśli jesteś kobietą, zastanów się nad zastąpieniem tamponów i wkładek jednorazowych, wkładkami wielokrotnego użytku lub kubkiem menstruacyjnym.****17. Owijaj prezenty bez taśmy klejącej.**

Przecież kiedyś jej nie było. Wierzę, że dasz sobie bez niej radę.

**18. Daj drugie życie plastikowi.**

Pojemniki po jogurtach itd. można wykorzystać jako małe doniczki do hodowli własnego ogródka, a większe np. po lodach, jako pojemniki na guziki, czy przegródki w szufladzie.

**19. Pamiętaj, aby nie wyrzucać śmieci do przepelnionych koszy, również tych na plaży, czy blisko wody. Wiatr może je rozwiać i trafią do rzeki, morza, oceanu.**

---

**STOPplastic- PORADNIK PANI NURKINI**

**Lista rzeczy, którą udało mi się zmienić:**



**AKWARIUM  
GDYŃSKIE**



**MORSKI  
INSTYTUT  
RYBACKI  
PAŃSTWOWY  
INSTYTUT  
BADAWCZY**