JAK POSTĘPOWAĆ CYRKULARNIE?
REKOMENDACJE DLA KONSUMENTÓW

TWORZYWA SZTUCZNE

TRANSPORT

MODA I TEKSTYLIA

ŻYWNOŚĆ I BIOGOSPODARKA

UŻYTKOWANIE BUDYNKÓW I MIESZKALNICTWO

ŻYWNOŚĆ I BIOGOSPODARKA

NIE WYRZUCAJ PRODUKTÓW PO PRZEKROCZENIU TERMINU „NAJLEPIEJ SPOŻYĆ DO", PRAWDOPODOBNIE 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 ŻYWNOŚCI 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 ŻYWNOŚĆ LUZEM

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

UNIKAJ PROMOCJI, KTÓRE MOGĄ POWODOWAĆ MARNOTRAWSTWO, NP. WIELOPAKÓW

KORZYSTAJ Z ŻYWNOŚCI ŚWIEŻEJ I SEZONOWEJ

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

CIRCULAR WEEK 2019

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 PODNOSIĆ 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

CIRCULAR WEEK 2019

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

CIRCULAR WEEK 2019

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 WLANIE 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

CIRCULAR WEEK 2019

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, SZCZEGÓLNIE 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 MIĘDZYKONTYNENTALNYCH) NA RZECZ BLIŻSZYCH WYPADÓW

CIRCULAR WEEK 2019