



MKS MIEDŹ LEGNICA SA

Ograniczenie oddziaływania na środowisko

#zielonamiedz



Ograniczenie negatywnego wpływu na środowisko

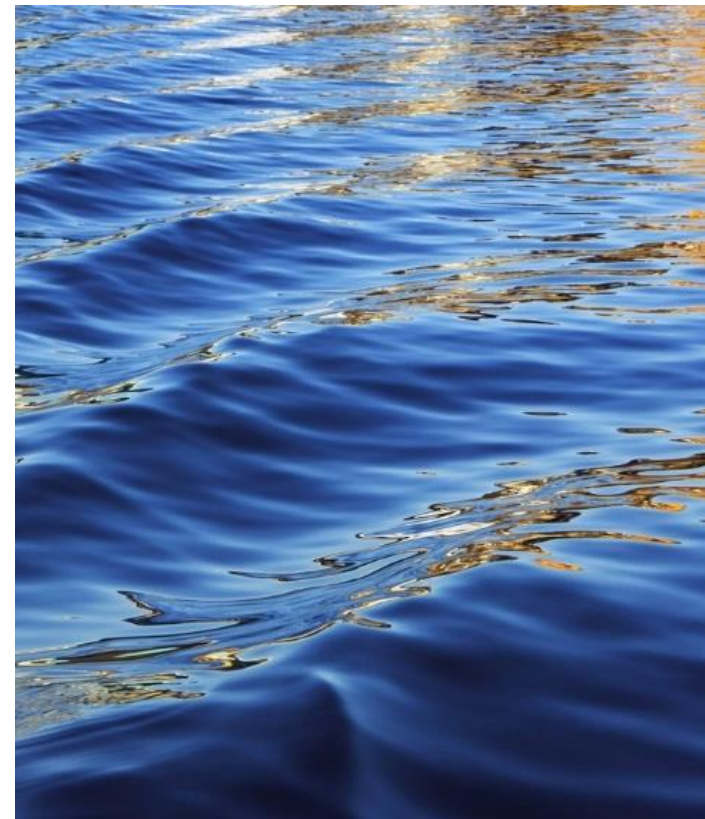
nie wymaga radykalnych zmian,
warto zacząć od małych kroków,
liczą się nawet drobne nawyki,
których można się łatwo nauczyć.



W codziennym życiu

— 1

Prostsze niż myślisz



Już od dzisiaj możesz wdrożyć kilka kluczowych działań:

1. Oszczędzanie zasobów
2. Mniej odpadów – zasada 3R (Reduce, Reuse, Recycle)
3. Zrównoważona konsumpcja
4. Transport
5. Świadome wybory

Oszczędzanie zasobów

WODA

- ◆ Zakręcaj kran podczas mycia zębów i golenia
- ◆ Bierz krótsze prysznice zamiast długich kąpeli w wannie
- ◆ Instaluj perlatorki (zmniejszają zużycie wody nawet o 50%) i oszczędne głowice prysznicowe
- ◆ Używaj zmywarek tylko przy pełnym załadunku
- ◆ Wybieraj odpowiednie do ilości prania programy w pralce
- ◆ Zbieraj deszczówkę do podlewania roślin i mycia samochodu
- ◆ Myj warzywa i owoce w misce, a nie pod bieżącą wodą, wodę po myciu wykorzystaj np. do podlewania roślin
- ◆ Wybieraj wodę z dystrybutora lub filtrowaną zamiast w plastikowych butelkach jednorazowych

Oszczędzanie zasobów

ENERGIA

- ⚡ Korzystaj z naturalnego światła jak najdłużej w ciągu dnia
- ⚡ Korzystaj z energooszczędnych żarówek LED – są do 80% bardziej energooszczędne
- ⚡ Korzystaj z energooszczędnych urządzeń
- ⚡ Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pomieszczenia
- ⚡ Odłączaj ładowarki i sprzęty z gniazdka, gdy ich nie używasz (tzw. pobór energii w trybie czuwania)
- ⚡ Gotuj pod przykrywką – skraca to czas gotowania i oszczędza energię
- ⚡ Wietrz mieszkanie krótko, ale intensywnie, by nie tracić ciepła zimą

Oszczędzanie zasobów

GAZ I OGRZEWANIE

- 🔥 Sprawdź i uszczelnij okna i drzwi przed każdą zimą, aby nie tracić ciepła
- 🔥 Grzejniki muszą być odsłonięte – zasłony czy meble mogą ograniczyć swobodne rozchodzenia się ciepła
- 🔥 Po pieczeniu w piekarniku, zostaw piekarnik otwarty – ciepło ogrzeje pomieszczenie
- 🔥 Spróbuj obniżyć temperaturę w domu o 1-2°C – możliwe, że nawet nie odczujesz różnicy. Wytyczne WHO sugerują temperaturę pomieszczeń w zimie od 18 do 20°C, przy odpowiednio wysokiej wilgotności w pomieszczeniu nadal będziesz odczuwać ciepło. Jeżeli to dla Ciebie za mało, zacznij od obniżenia temperatury w nocy, od 23:00 do 6:00 wystarczy temperatura na poziomie 18°C. Przyjmuje się, że każdy stopień w temperaturze pomieszczenia odpowiada za 6% kosztów ogrzewania – więc myśląc o środowisku, oszczędzasz też pieniądze

Mniej odpadów – zasada 3R (Reduce, Reuse, Recycle)

Reduce (Ograniczaj)

Kupuj mniej, unikaj jednorazowych produktów, wybieraj rzeczy dobrej jakości, które posłużą dłużej

Reuse (Używaj ponownie)

Stosuj wielorazowe torby, butelki i pojemniki, naprawiaj zamiast wyrzucać

Recycle (Segreguj)

Poprawnie sortuj odpady, oddawaj elektrośmieci i tekstylia do punktów zbiórki

Zrównoważona konsumpcja

Żywność

Kupuj lokalne, sezonowe produkty – są mniej energochłonne w produkcji i transporcie, który zostawia ogromny ślad węglowy, unikaj nadmiernego pakowania – kupuj luzem zamiast w plastikowych opakowaniach, planuj zakupy i menu – unikniesz marnowania jedzenia, nadwyżki żywności – gotowe potrawy możesz zamrozić lub podzielić się z innymi zamiast wyrzucić, przechowuj jedzenie zgodnie z zaleceniami

Moda

Kupuj ubrania z naturalnych włókien (bawełny, lnu, wełny), unikaj odzieży z poliestru i akrylu (nie są biodegradowalne, powstają przy użyciu ropy naftowej, a ich produkcja pochłania sporo surowców, energii i emituje dużo CO₂), docień ubrania z „drugiej” ręki i slow fashion, mniej znaczy więcej – postaw na jakość nie ilość


Kosmetyki i środki czystości


Stawiaj na ekologiczne alternatywy – stosuj naturalne środki czystości (np. ocet, soda oczyszczona, cytryna), sztuczne detergenty zawsze dozuj zgodnie z zaleceniem – większa ilość nie zwiększy ich skuteczności a może uszkodzić czyszczony produkt, unikaj agresywnych detergentów i chemikaliów, które mogą przedostawać się do wody, wybieraj kosmetyki i środki czystości bez mikroplastiku i w szklanych opakowaniach, zamiast ręczników papierowych używaj ściereczek wielokrotnego użytku

Transport

 Korzystaj z alternatywnych środków transportu – rower czy hulajnoga przysłuży się planecie i Twojemu zdrowiu










 W wiele pobliskich miejsc można dojść pieszo zamiast jechać samochodem – marsz jest świetny dla zdrowia i planety

 Wybierz komunikację publiczną – mniej pojazdów na drogach to mniejsze korki i niższa emisja spalin

 Rozważ carpooling – współdzielenie przejazdów, który polega na skojarzeniu ze sobą ludzi jadących na podobnej trasie, by przejazd zrealizować jednym autem osobowym – ograniczysz liczbę aut na drogach

 Jeżeli masz możliwość pracuj zdalnie – pracując z domu nie musisz dojeżdżać do pracy

Świadome wybory

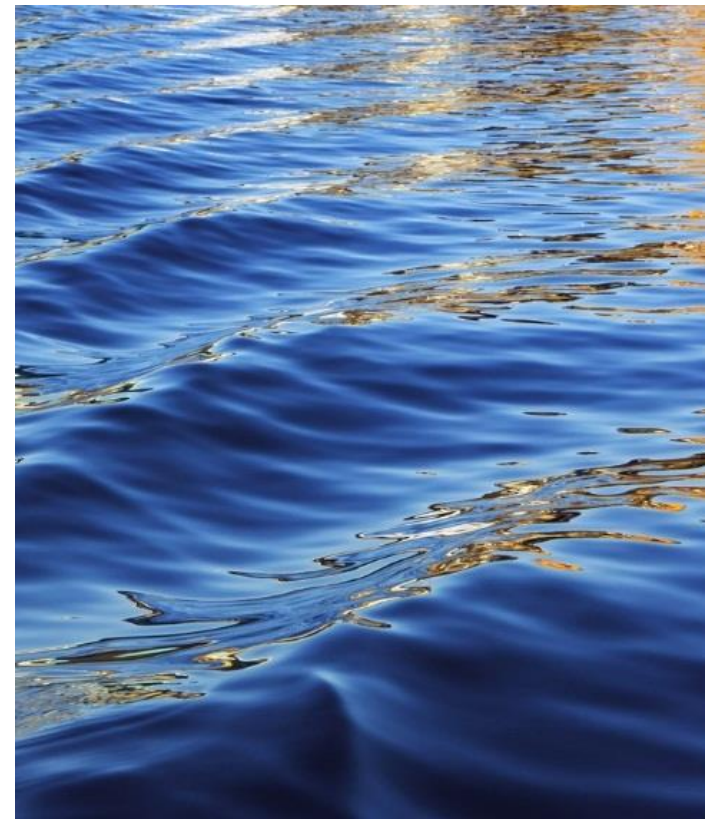
-  Wspieraj firmy i produkty eko – certyfikowane organiczne produkty i fair trade
-  Wspieraj lokalnych producentów – to zmniejsza emisje spalin z transportu i wspiera lokalną gospodarkę
-  Wybieraj produkty sezonowe i lokalne – są mniej energochłonne w produkcji i transporcie
-  Kupując odzież, jedzenie czy inne towary, warto wybierać produkty, które powstały w sposób zrównoważony
-  Angażuj się – uczestnicz w akcjach sprzątania, sadzenia drzew, edukuj swoje dzieci i innych oraz promuj odpowiedzialne zachowania
-  Jedz mniej mięsa i nabiału – produkcja mięsa to duże zużycie wody i emisje gazów cieplarnianych
-  Kupuj mniej, ale lepiej – wybieraj trwałe, dobrej jakości produkty zamiast „jednorazówek”
-  Korzystaj z elektronicznych rachunków i dokumentów zamiast papierowych
-  Unikaj nadmiernego pakowania – wybieraj produkty bez plastiku lub w opakowaniach biodegradowalnych.



W pracy

— 2

Też warto



**Ograniczenie negatywnego
wpływu na środowisko w miejscu pracy
jest tak samo ważne jak działania w domu**

Kilka prostych, ale skutecznych sposobów:

- ✓ Drukuj tylko wtedy, gdy to konieczne, i w miarę możliwości dwustronnie
- ✓ Wykorzystuj stare kartki (bez danych) jako notatniki
- ✓ Wykorzystuj papier z recyklingu
- ✓ Korzystaj z elektronicznych rachunków i dokumentów zamiast papierowych
- ✓ Zabieraj własny kubek na kawę i bidon na wodę
- ✓ Korzystaj z wielorazowych pojemników na lunch
- ✓ Unikaj jedzenia w plastikowych opakowaniach na wynos
- ✓ Unikaj plastikowych sztućców i słomek
- ✓ Segreguj śmieci
- ✓ Wspieraj ekologiczne inicjatywy w firmie
- ✓ Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pomieszczenia
- ✓ Wyłączaj sprzęty, gdy kończysz pracę
- ✓ Włącz tryb oszczędzania energii na komputerze i wyłączaj go po pracy
- ✓ Masz „eko” pomysł - proponuj zmiany



Każdy z nas poprzez proste działania może ograniczyć negatywny wpływ na środowisko. Małe zmiany w codziennych nawykach, to krok w stronę zdrowszej planety dla nas i przyszłych pokoleń