

ODPOWIEDZIALNY KONSUMENT



MINISTERSTWO
INWESTYCJI
I ROZWOJU

Zespół ds. Zrównoważonego Rozwoju
i Społecznej Odpowiedzialności
Przedsiębiorstw

Życie w domu



Dlaczego wprowadzanie nawyków odpowiedzialnej konsumpcji we własnym domu jest ważne?

Zrównoważona konsumpcja oznacza korzystanie z produktów i usług w sposób minimalizujący zużycie zasobów naturalnych, ograniczający powstawanie odpadów, a w sytuacji ich wystąpienia – przygotowanie do ponownego użycia lub poddanie recyklingowi oraz innym procesom odzysku.

Działania konsumentów odgrywają kluczową rolę w dążeniu do Gospodarki Obiegu Zamkniętego (dalej GOZ). Transformacja gospodarki w tym kierunku to ambitna koncepcja, której jednym z istotnych założeń jest minimalizacja wytwarzanych odpadów. Według koncepcji GOZ, jeżeli odpady już powstaną, powinny być traktowane jako surowiec wtórny i wykorzystywane ponownie w produkcji.

W tym wymiarze model GOZ wpisuje się w założenia 12. Celu Zrównoważonego Rozwoju „Odpowiedzialna konsumpcja i produkcja”, podkreślając m.in. potrzebę zapewnienia wzorców zrównoważonej konsumpcji i produkcji.

Nasze nawyki zakupowe mają istotny wpływ zarówno na środowisko, jak i na społeczeństwo. Podejmując codzienne decyzje zakupowe, wpływasz na kształt rynku konsumenckiego. Dlatego dokonując nawet drobnego ekologicznego wyboru przy sklepowej półce, zmieniasz rzeczywistość.

Co możesz zrobić?

Podczas zakupów

- **Korzystaj z toreb wielokrotnego użytku** | W przypadku ich zabrudzenia, wypierz je razem z innymi tkaninami. Po zużyciu mogą stać się surowcem wtórnym.
- **Zwracaj uwagę na opakowania produktów** | Preferuj produkty jak najmniej opakowane, a także te, które podlegają częściowemu lub całkowitemu recyklingowi. Bądź przychylny towarom oferowanym w opakowaniach zwrotnych. Jeśli to możliwe, rób zakupy z wykorzystaniem własnych opakowań wielokrotnego użytku.
- **Czytaj etykiety** | Zwracaj uwagę na certyfikaty środowiskowe i ekoznaki przyznane produktom i/lub ich wytwórcom. Pamiętaj, że faktyczną „ekologiczność”, w tym efektywność energetyczną produktów, potwierdzają oznaczenia uzyskane od akredytowanych jednostek certyfikujących.

- **Kupuj lokalnie** | Rób zakupy blisko miejsca zamieszkania, a także wybieraj produkty, w szczególności żywność, produkowaną miejscowo oraz sprzedawaną sezonowo. Wspierasz w ten sposób lokalną społeczność, a twój wybór ma wpływ na ograniczenie emisji zanieczyszczeń i gazów cieplarnianych z transportu.
- **Ograniczaj konsumpcję** | Podczas zakupów zadaj sobie pytanie: czy naprawdę tego potrzebuję?

W domu

- **Nie marnuj żywności** | Planuj zakupy, a do nadarzających się okazji cenowych podchodź z umiarem. Pamiętaj, że odpowiednie przechowywanie żywności wydłuża jej przydatność do spożycia. Zwróć też uwagę na to, że etykieta „najlepiej spożyć przed” bądź „najlepiej spożyć przed końcem” oznacza, że po upływie tak wskazanego terminu produkt nie jest groźny dla zdrowia – może jedynie stracić pewne walory smakowe.

Jeśli na etykiecie produktu znajduje się informacja „należy spożyć do...”, oznacza to, że po tym terminie produkty nie nadają się do spożycia.

Niepotrzebną żywność możesz oddać potrzebującym. W Polsce działają Banki Żywności, których zadaniem jest przekazywanie żywności organizacjom społecznym dożywającym osoby w trudnej sytuacji życiowej. Dowiedz się również, gdzie w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania jest jadłodzielnia, w której bezpośrednio możesz zostawić żywność dla potrzebujących.

- **Oszczędzaj zasoby** | Dbanie o środowisko jest opłacalne nie tylko dla natury, ale także dla naszych portfeli. Dzięki życiu w stylu *eko* możemy znaleźć oszczędności tam, gdzie nie widać ich na pierwszy rzut oka – w codziennych czynnościach domowych.

Oszczędzaj energię elektryczną: gaś światło w pomieszczeniach, w których nie przebywasz; wybieraj sprzęt energooszczędny (RTV i AGD, żarówki). Czy wiesz, że regularne usuwanie z poczty e-mailowej niepotrzebnej korespondencji oraz wiadomości spam, pozwala na oszczędność energii na poziomie globalnym?

Podczas gotowania korzystaj z przykrywek do garnków i patelni. Jeśli lubisz nowe rozwiązania – rozważ zakup szybkowaru.

Oszczędzaj wodę: bierz prysznic zamiast kąpieli w wannie; zakręcaj wodę podczas mycia zębów, golenia się; zamontuj na kranach perlatory (ograniczniki przepływu wody); korzystaj z pralki i zmywarki, dostosuj program ich pracy (temperaturę i długość cyklu) do zawartości.

Oszczędzaj ciepło: dzięki prawidłowo zamontowanym, energooszczędnym oknom możesz podnieść temperaturę w pomieszczeniu przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej wentylacji pomieszczeń; nie zastanawiaj grzejników firanami lub meblami, a gdy wietrzysz pomieszczenia – przykręć zawór lub termostat grzejnikowy. Dywany, zasłony, rolety też mogą ocieplić wnętrze. Zastonięte na noc zasłony ograniczają utratę ciepła nawet do 10%, natomiast promienie słońca wpadające przez odsłonięte okno umożliwiają naturalne ogrzanie pomieszczeń.

Jeśli Twój dom jest ogrzewany piecem na paliwo stałe, zastanów się, czy korzystasz z niego we właściwy sposób. Czy utrzymujesz piec oraz instalację kominową w dobrym stanie technicznym?

Zapoznaj się też z możliwościami uzyskania wsparcia finansowego na wymianę pieca na model energooszczędny oraz termomodernizację domu, a także na instalację fotowoltaiczną.

- **Ogranicz wytwarzanie odpadów** | Unikaj jednorazowych produktów (np. kubków, słomek, tacek plastikowych i papierowych, serwetek papierowych, baterii); korzystaj z materiałowych ręczników kuchennych, z materiałowych chusteczek do nosa w czasie, gdy nie masz kataru oraz z wielorazowych pojemników do przechowywania żywności i innych produktów, w tym płynów. Przynoś jedzenie do pracy w wielorazowych pojemnikach obiadowych.
- **Daj drugie życie produktom** | Przekaż nieużywane przez Ciebie ubrania, książki i meble organizacjom charytatywnym; przed wyrzuceniem zepsutego przedmiotu zastanów się, czy nie ma możliwości jego naprawy. Zostań artystą – nadaj starej rzeczy nową użyteczną funkcję (stwórz np. osłony doniczkowe ze stoików; narzutę na kanapę ze skrawków zużytych ubrań). Naprawiaj rzeczy i dbaj o ich właściwą konserwację – wtedy dłużej i lepiej będą Ci służyć.
- **Segreguj odpady na surowce wtórne, takie jak: papier, szkło, tworzywa sztuczne i metal, zgodnie z obowiązującym systemem (5 frakcji)** | Kompostuj bioodpady lub wyrzucaj je do pojemnika na odpady ulegające biodegradacji; przeterminowane leki oddaj do apteki; zużyte baterie oraz elektroodpady wrzuć do specjalnych pojemników (np. w sklepach). Dowiedz się, gdzie jest najbliższy punkt selektywnego zbierania odpadów komunalnych (tzw. PSZOK), w którym możesz oddać bezpłatnie m.in. odpady wielkogabarytowe.

Nie zaśmiecaj i nie bądź obojętny/obojętna na zaśmiecanie terenów przyrodniczych: plaż, łąk, lasów i parków.

- **Zapoznaj się z metodami sprzątanía domu z wykorzystaniem naturalnych produktów** | Sprawdź jak działają: ocet, soda oczyszczona i kwas cytrynowy.
- **Korzystaj z rozwiązań idei współdzielenia** | Wypożyczaj produkty (np. książki, zabawki, sprzęt do sezonowych aktywności sportowych, specjalistyczny sprzęt do incydentalnych prac remontowych i naprawczych, stroje balowe i wieczorowe), usługi (np. dostęp do wirtualnych zbiorów filmów, muzyki i literatury oraz czasopism, transportu osobowego) bądź przestrzeń (np. biurową).



W ogrodzie

Sadź i siej rodzime gatunki roślin – dzięki temu zapewnisz schronienie małym zwierzętom, dasz pożywienie pszczołom i motyloom oraz poprawisz jakość powietrza w swoim otoczeniu; wykorzystuj deszczówkę do nawadniania terenu; unikaj sztucznych nawozów oraz pestycydów. Postaw na kompostownik (do którego można wrzucać fusy z kawy i herbaty, skorupki jaj, obierki z warzyw i owoców) – dzięki temu zyskasz źródło naturalnie żyznej ziemi do swego ogródka. Nie zapomnij o skrzydlatych gościach – zawieś budki lęgowe, karmnik oraz pojnik dla ptaków. Załóż ogródek warzywny oraz minisad, które będą stanowić wspiane źródło składników do domowych przetworów oraz marynat.

Na balkonie

Stwórz miniogródek z łąką, karmnikiem i pojnikiem dla ptaków oraz kompostownikiem (po kilku miesiącach gotowy kompost możesz wykorzystać do nawożenia domowych kwiatów).

Pamiętaj, że „Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku”.

Broszura powstała w wyniku prac Grupy Roboczej ds. Konsumentkich Zespołu ds. Zrównoważonego Rozwoju i Społecznej Odpowiedzialności Przedsiębiorstw, działającego przy Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju.

Koordinator broszury:



Koordinator Grupy Roboczej ds. Konsumentkich:



Podmioty zaangażowane w przygotowanie broszury:



Odpowiedzialne życie w domu przyczynia się do realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju:



Materiały udostępnione na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0. Treść licencji jest dostępna na stronie creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl