

ЕКОДОВІДНИК

50 порад, як жити
екологічніше
та економніше

50

Ekoporadnik

50 porad jak żyć
bardziej ekologicznie
i oszczędnie

ЕКОПОРАДНИК. 50 porad jak żyć bardziej ekologicznie i oszczędnie **ЕКОДОВІДНИК. 50 порад, як жити екологічніше та економніше**

Materiał powstał w ramach projektu pn. Edukacja ekologiczna obywateli Ukrainy, realizowanego przez Fundację Instytut Polityk Publicznych na podstawie umowy o powierzenie realizacji zadania publicznego nr I/2590/SR/3566/22 zawartą 11.10.2022 r. pomiędzy Województwem Małopolskim a Fundacją Instytut Polityk Publicznych.

Матеріал підготовлено в рамках проєкту „Екологічне виховання громадян України”, що реалізується Фондацією „Інститут публічної політики” на підставі договору про виконання громадського проєкту № I/2590/SR/3566/22, укладеного 11.10.2022 р. між Малопольським воєводством та Фондацією „Інститут публічної політики”.

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Проект реалізовано за фінансової підтримки Малопольського воєводства.

Sposób cytowania materiału:

EKOPORADNIK. 50 porad jak żyć bardziej ekologicznie i oszczędnie, Fundacja Instytut Polityk Publicznych, Kraków 2022.

Opracowanie merytoryczne: Konrad Szpak,
Jan Targowski

Tłumaczenie: Anna Biloboka

Skład i grafika: Barbara Drąg

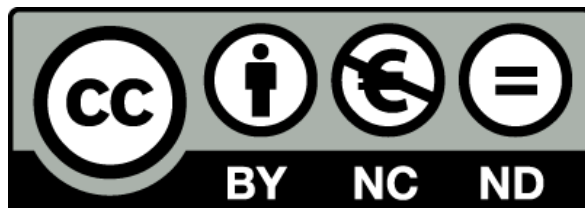
Оформлення джерела цитування:

EKOPORADNIK. 50 porad jak żyć bardziej ekologicznie i oszczędnie, Fundacja Instytut Polityk Publicznych, Kraków 2022.

Автори: Конрад Шпак, Ян Тарговський

Переклад: Анна Білобока

Графічне оформлення: Барбара Дронг



Publikacja dostępna na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0).

Публікація доступна на умовах ліцензії Creative Commons Із Зазначенням Авторства – Некомерційна – Без Похідних 4.0 Міжнародна (CC BY-NC-ND 4.0).

Wydawca:

Fundacja Instytut Polityk Publicznych
ul. Kazimierza Wielkiego 18/5, 30-074 Kraków
ipp@ipp.expert
(+48) 793 762 000
<https://ipp.expert/>

Видавець:

Фондація „Інститут публічної політики”
вул. Казімежа Великого, буд. 18, офіс 5, 30-074 Краків
ipp@ipp.expert
(+48) 793 762 000
<https://ipp.expert/>

Kraków 2022 r.
Краків 2022 р.



Spis treści

WPROWADZENIE	4
SŁOWNICZEK WAŻNYCH POJĘĆ	6
EKO NAWYKI: ENERGIA ELEKTRYCZNA	8
EKO NAWYKI: ENERGIA CIEPLNA	12
EKO NAWYKI: WODA	14
EKO NAWYKI: ŻYWNOŚĆ	16
EKO NAWYKI: TRANSPORT	18
POZOSTAŁE EKO NAWYKI	19
ZASADY SEGREGACJI ŚMIECI	21

Зміст

ВСТУП	4
СЛОВНИК КЛЮЧОВИХ ТЕРМІНІВ	6
ЕКОЗВИЧКИ: ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЯ	8
ЕКОЗВИЧКИ: ТЕПЛОВА ЕНЕРГІЯ	12
ЕКОЗВИЧКИ: ВОДА	14
ЕКОЗВИЧКИ: ЇЖА	16
ЕКОЗВИЧКИ: ТРАНСПОРТ	18
ІНШІ ЕКОЗВИЧКИ	19
ПРАВИЛА СОРТУВАННЯ СМІТТЯ	21





WPROWADZENIE

ВСТУП

**Szanowni Państwo,
Шановні пані та панове,**

postępujące zmiany klimatyczne powodują konieczność zmiany naszych codziennych wyborów i sposobu korzystania z zasobów, w tym z energii, czy wody. Jest to tym bardziej potrzebne w kontekście rosyjskiej agresji na Ukrainę i wykorzystywanie przez Rosję nośników energii do celów politycznych oraz rosnących cen energii i ogólnych kosztów życia. Nawet drobne zmiany w naszym zachowaniu mogą doprowadzić do realnych oszczędności.

стрімка зміна клімату вимагає також зміни наших щоденних звичок та способу використання ресурсів, зокрема води, тепло та електроенергії. Це набуває особливої актуальності в умовах російського вторгнення в Україну та використання Росією енергоносіїв у політичних цілях, а також в умовах підвищення цін на тепло й електроенергію та загального зростання вартості життя. Навіть невеликі зміни у нашій поведінці можуть допомогти значно заощадити.

Przygotowany przez nas Ekoporadnik prezentuje dobre praktyki oraz proekologiczne nawyki związane m.in. z oszczędzaniem prądu, ciepła, żywności, wody czy z transportem. W materiale znajduje się także słowniczek najważniejszych pojęć oraz zasady segregacji śmieci.

У опрацьованому нами Екодовіднику представлені корисні практики та проєкологічні звички, пов'язані, зокрема, з заощадженням електроенергії, тепла, харчових продуктів та води, а також з економним використанням транспорту. Матеріал також містить словник ключових термінів та правила сортування сміття.

Warto zaznaczyć, że Poradnik jest dokumentem dostępnym cyfrowo.

Варто зазначити, що Довідник підготовлено згідно з нормами цифрової доступності.

Zapraszamy Państwa serdecznie do lektury Poradnika, a przede wszystkim do korzystania z informacji i porad w nim zawartych w codziennym życiu.

Щиро запрошуємо вас ознайомитися з Довідником та використовувати поради з нього у повсякденному житті.

Zespół Instytutu Polityk Publicznych

Команда „Інституту публічної політики”

PIENIĄDZE

ГРОШІ

Zmiana niektórych przyzwyczajeń domowych pozwoli zmniejszyć zużycie energii lub wody i znacząco zaoszczędzić.

Зміна деяких побутових звичок дозволить зменшити споживання електроенергії чи води та суттєво на цьому заощадити.

ŚRODOWISKO NATURALNE

ДОВКІЛЛЯ

Odpowiednie korzystanie z zasobów naturalnych pozwala w większym stopniu zachować je przyszłym pokoleniom. Przyczynia się także do zmniejszania zanieczyszczeń i zwiększania bioróżnorodności.

Раціональне використання природних ресурсів дозволяє зберегти їх для майбутніх поколінь. А також сприяє зменшенню забруднення та збільшенню біорізноманіття.

PALIWA KOPALNE

Ilość zasobów pozwalających na produkcję energii (takich jak węgiel, gaz ziemny, czy ropa naftowa) jest ograniczona. Paliwa kopalne są także wykorzystywane w celach politycznych, a ich spalanie przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych. Warto więc ograniczać ich zużycie.

ВИКОПНЕ ПАЛИВО

Kількість ресурсів для виробництва тепло та електроенергії (таких як вугілля, природний газ або ж нафта) – обмежена. До того ж викопне паливо використовується в політичних цілях, а його спалювання спричиняє викиди парникових газів. Саме тому варто обмежити споживання корисних копалин.

SŁOWNICZEK WAŻNYCH POJĘĆ

EUROPEJSKI ZIELONY ŁAD (European Green Deal):

strategia rozwoju na rzecz przekształcenia Unii Europejskiej w obszar neutralny klimatycznie do 2050 roku.

GOSPODARKA O OBIEGU ZAMKNIĘTYM (GOZ):

model produkcji i konsumpcji, który polega na wykorzystywaniu surowców i produktów tak długo, jak to możliwe (poprzez dzielenie się, pożyczanie, ponowne użycie, naprawę i odnawianie, recykling). Pozwala to na ograniczenie odpadów oraz kosztów środowiskowych i społecznych. Inaczej gospodarka cyrkularna (circular economy).

SELEKTYWNA ZBIÓRKA ODPADÓW:

zbieranie odpadów według ich rodzaju, czyli śmieci o podobnych właściwościach (np. papier, szkło, plastik, bio, zmieszane) w celu ułatwienia ich dalszego przetwarzania.

RECYKLING (recycling):

ponowne przetwarzanie odpadów na produkty, materiały i substancje i wykorzystywanie ich do produkcji nowych towarów.

ODPADY KOMUNALNE:

śmieci powstające w gospodarstwach domowych.

PSZOK:

Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, czyli miejsce, w którym można legalnie pozostawić kłopotliwe śmieci (np. elektrośmieci, odpady wielkogabarytowe, zużyte opony).

ZERO WASTE:

podejście do gospodarowania odpadów i ochrony zasobów, a także światopogląd polegający na ograniczaniu, wytwarzanych przez każdego z nas, odpadów.

СЛОВНИК КЛЮЧОВИХ ТЕРМІНІВ

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ЗЕЛЕНИЙ КУРС (European Green Deal):

стратегія розвитку задля перетворення Європейського Союзу на кліматично нейтральну територію до 2050 року.

ЕКОНОМІКА ЗАМКНЕНОГО ЦИКЛУ:

модель виробництва та споживання, яка ґрунтується на використанні сировини та продукції так довго, як це можливо (шляхом обміну, позичання, повторного використання, ремонту і відновлення, переробки). Це зменшує кількість відходів, а також екологічні та соціальні витрати. Інакше кажучи – циркулярна економіка (circular economy).

РОЗДІЛЬНИЙ ЗБІР ВІДХОДІВ:

збір відходів відповідно до їх типу, тобто сміття зі схожими властивостями (наприклад, папір, скло, пластик, органічне сміття, змішані відходи), з метою полегшення їх подальшого перероблення.

ПЕРЕРОБЛЕННЯ ВІДХОДІВ, РЕСАЙКЛІНГ (recycling):

вторинне перероблення відходів у продукти, матеріали та речовини і їх використання для виробництва нових товарів.

ПОБУТОВІ ВІДХОДИ:

сміття, що утворюється в домашніх господарствах.

PSZOK:

Пункт роздільного збору побутових відходів, тобто місце, де можна легально залишити проблемне сміття (наприклад, електронні відходи, великогабаритне сміття, використані автошини).

ZERO WASTE („нуль відходів“):

Пункт роздільного збору побутових відходів, тобто місце, де можна легально залишити проблемне сміття (наприклад, електронні відходи, великогабаритне сміття, використані автошини).

EKO NAWYKI: ENERGIA ELEKTRYCZNA

EKOЗВИЧКИ: ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЯ

1

Jak najwięcej korzystaj ze światła dziennego. Dobrym pomysłem jest np. przeniesienie biurka bliżej okna. Można także przemałować ściany na biało (jasne ściany, meble i podłogi umożliwiają lepsze odbijanie się światła).

Максимально використовуй денне світло. Хорошою ідеєю, наприклад, є переміщення письмового столу ближче до вікна. Також можна перефарбувати стіни в білий колір (світлі стіни, меблі та підлога краще відбивають світло).

2

Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pomieszczenia.

Вимикай світло, коли виходиш із приміщення.

3

Wyłącz wszystkie urządzenia, jeśli ich nie używasz. Unikaj pozostawiania sprzętu w trybie czuwania (stand-by). Świecąca dioda oznacza, że nadal zużywa on energię. Dobrym rozwiązaniem może być listwa zasilająca, która umożliwi sprawne wyłączenia kilku urządzeń naraz.

Вимкни всі пристрої, які ти не використовуєш. Не залишай техніку в сплячому режимі (stand-by). Якщо світлодіод світиться, то він все ще споживає електроенергію. Вдалим рішенням може бути подовжувач, який дозволить вимкнути кілька пристроїв одночасно.

4

Zamień tradycyjne żarówki na energooszczędne. Są droższe, ale mają dłuższy okres przydatności i zużywają znacznie mniej energii, zatem ich koszt zwróci się (średnio po 3,5 miesiącach).

Заміни традиційні лампочки на енергозберігаючі. Вони дорожчі, але мають довший термін служби та споживають значно менше електроенергії, тому їх вартість окупиться (в середньому через 3,5 місяці).

5

Używaj światła punkowego zamiast ogólnego.

Використовуй точкові світильники замість загального освітлення.

6

Stosuj czasowe wyłączniki urządzeń. Włącz funkcję automatycznego wyłączenia telewizora lub laptopa, np. po godzinie od jego nieużywania.

Використовуй таймер для вимикання пристроїв. Увімкни функцію автоматичного вимкнення телевізора або ноутбука, наприклад, через годину бездіяльності.

7

Kiedy urządzenie jest już w pełni naładowane, odłącz je od gniazdka.

Коли пристрій повністю зарядиться, відключи його з розетки.

8

Gotuj w czajniku tylko tyle wody, ile potrzebujesz.

Кип'яти в чайнику лише необхідну тобі кількість води.

9

Podczas gotowania potraw przykrywaj garnki pokrywką. Przyspieszy to proces gotowania i zmniejszy zużycie energii nawet o 30%. Jednocześnie dobieraj wielkość garnka do wielkości palnika. Mniejszy garnek na większym palniku zużyje niepotrzebną energię.

Накривай каструлі кришками під час приготування їжі. Це прискорить процес готування та зменшить енергоспоживання до 30%. При цьому розмір каструлі повинен відповідати розміру конфорки. Менша каструля на більшій конфорці споживатиме зайву електроенергію.

10

Przygotowując potrawy w piekarniku, nie otwieraj go zbyt często. Urządzenie będzie musiało nagrzać się ponownie, zużywając przy tym sporo prądu.

Готуючи в духовці, не відкривай її надто часто. Пристрій буде повторно розігріватися, використовуючи при цьому багато електроенергії.

11

Wyłącz piekarnik nieco wcześniej, zwłaszcza w przypadku jedzenia, które jest już „prawie gotowe”. Piekarnik jest nagrzwany, dlatego jego wcześniejsze wyłączenie pozwoli na zaoszczędzenie prądu, a jedzenie dopiecze się bez dodatkowej energii.

Вимикай духовку трохи раніше, особливо якщо страва вже „майже готова”. Духовка вже розігріта, тому вимкнувши її раніше, можна заощадити електроенергію, а їжа допечеться без зайвих енерговитрат.

12

Nie wkładaj ciepłego jedzenia do lodówki czy zamrażarki oraz pilnuj, aby drzwi do nich były zamknięte. Ponowne ochłodzenie ich wnętrza pochłania sporo energii.

Не клади теплу їжу в холодильник або морозильну камеру та слідкуй, щоб дверцята до них були зачиненими. Їх повторне охолодження потребує великої кількості електроенергії.

13

Jeżeli to możliwe, zmień temperaturę w lodówce na wyższą. Regularnie rozmrażaj lodówkę (jeżeli nie jest to urządzenie bezszronowe czy z funkcją no frost). Już 5 mm lodu może zwiększyć zużycie energii o 20%.

По можливості змieni температуру в холодильнику на вищу. Регулярно розморожуй холодильник (тільки якщо це не Low frost або No frost пристрій). Всього 5 мм льоду можуть збільшити споживання електроенергії на 20%.

14

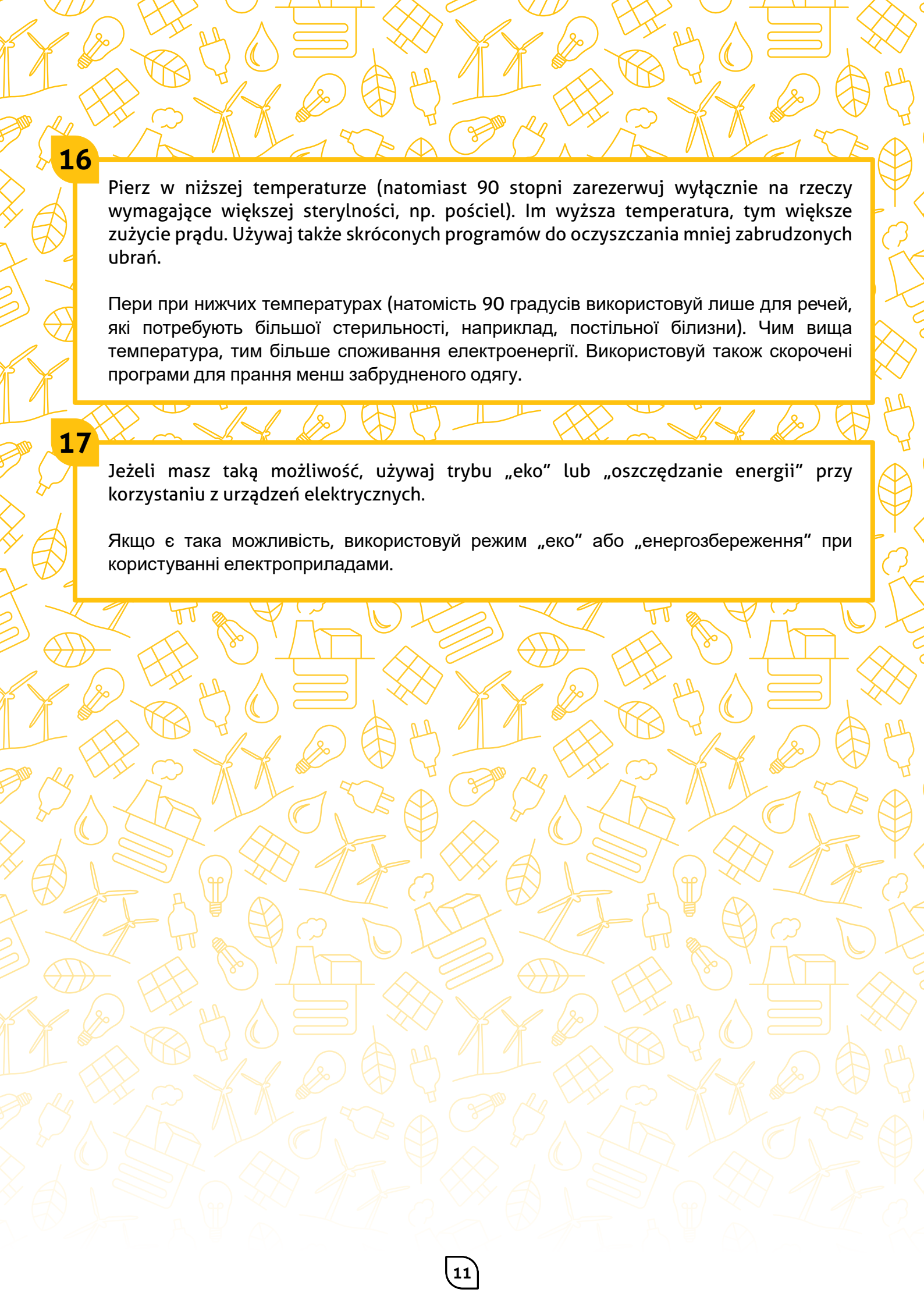
Do rozmrażania żywności nie korzystaj z mikrofal. Zrób to wieczorem, zostawiając jedzenie na następny dzień poza lodówką lub w niej.

Не використовуй мікрохвильову піч для розморожування продуктів. Зроби це звечора, залишивши їжу на наступний день в холодильнику, або ж поза ним.

15

Uruchamiaj pralkę i zmywarkę tylko z pełnym wkładem. Dzięki temu możesz je rzadziej włączać.

Запускай пральну та посудомийну машини тільки тоді, коли вони завантажені повністю. Це дозволить вмикати їх рідше.



16

Pierz w niższej temperaturze (natomiast 90 stopni zarezerwuj wyłącznie na rzeczy wymagające większej sterylności, np. pościel). Im wyższa temperatura, tym większe zużycie prądu. Używaj także skróconych programów do oczyszczania mniej zabrudzonych ubrań.

Пери при нижчих температурах (натомість 90 градусів використовуй лише для речей, які потребують більшої стерильності, наприклад, постільної білизни). Чим вища температура, тим більше споживання електроенергії. Використовуй також скорочені програми для прання менш забрудненого одягу.

17

Jeżeli masz taką możliwość, używaj trybu „eko” lub „oszczędzanie energii” przy korzystaniu z urządzeń elektrycznych.

Якщо є така можливість, використовуй режим „eko” або „енергозбереження” при користуванні електроприладами.

ЕКО НАВУКИ: ЕНЕРГІЯ СІЕПЛНА

ЕКОЗВИЧКИ: ТЕПЛОВА ЕНЕРГІЯ

18

Obniż temperaturę w domu lub mieszkaniu, gdy wychodzisz na dłużej. Zaprogramuj termostat, aby utrzymywać odpowiednią temperaturę w pomieszczeniach.

Знижуй температуру в будинку чи квартирі, коли виходиш з дому на тривалий час. Запрограмуй термостат для підтримки необхідної температури у кімнатах.

19

Nie przegrzewaj pomieszczeń. Obniżenie temperatury w pomieszczeniu o 1 °C pozwala oszczędzić nawet 5-8% energii. Optymalna temperatura w pokoju to 20 °C, w sypialni 18 °C, a w łazience 24 °C.

Не перегрівай приміщення. Зниження температури в кімнаті на 1 °C дозволяє заощадити близько 5-8% тепла. Оптимальна температура в кімнаті – 20 °C, у спальні – 18 °C, а у ванній кімнаті – 24 °C.

20

20. Odłoń grzejnik w sezonie grzewczym.

20. Під час опалювального сезону не закривай радіатор.

21

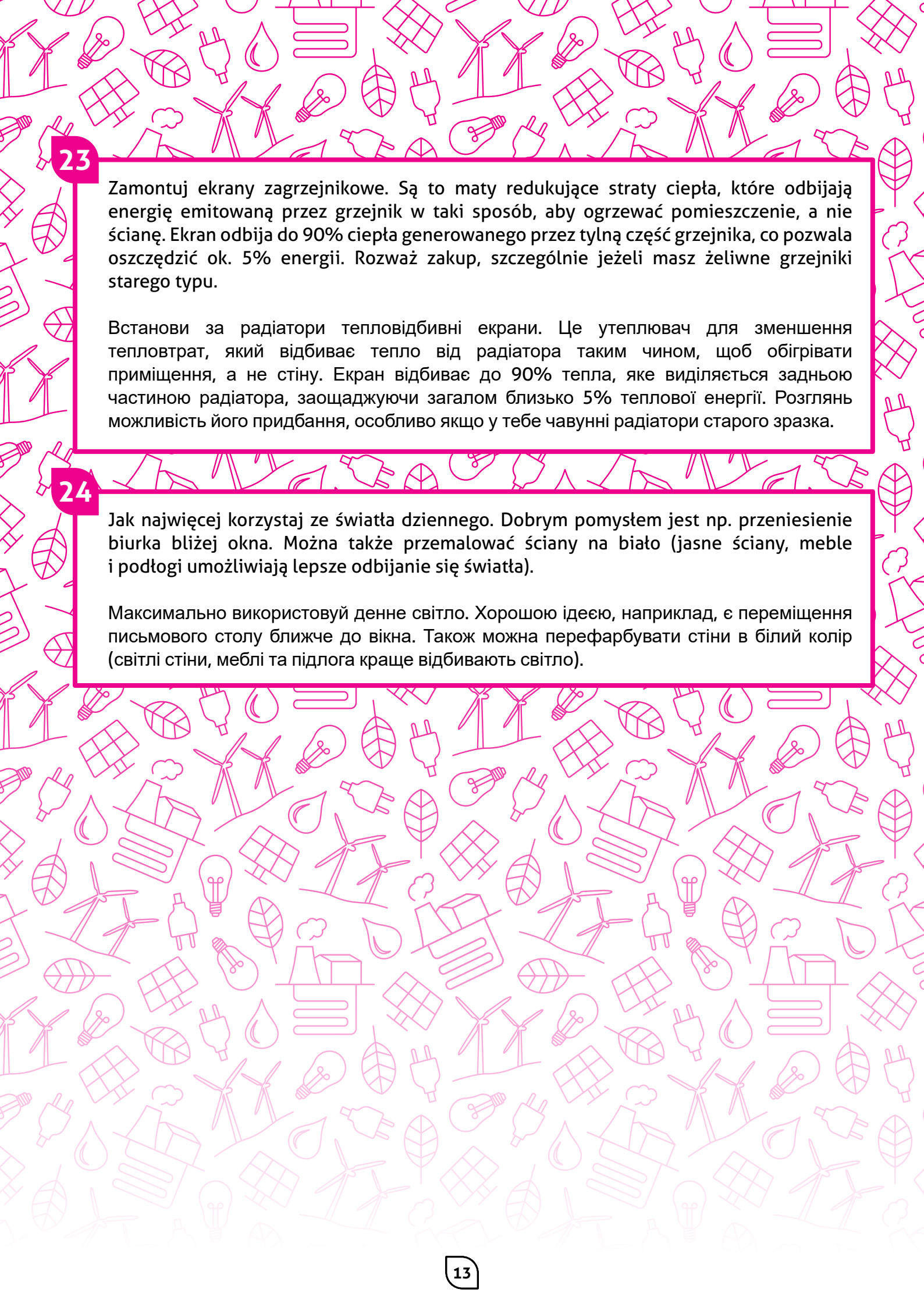
Zakręcaj grzejniki, gdy wietrzysz pomieszczenia. Wietrz intensywnie i maksymalnie krótko. Dzięki temu zadbasz o zdrowie, ale nie wyziebisz całkowicie mieszkania.

Вимикай радіатори під час провітрювання приміщень. Провітрюй інтенсивно та недовго. Так ти подбаєш про своє здоров'я, але не охолодиш квартиру повністю.

22

Uszczelnij okna i drzwi.

Ущільни вікна та двері.



23

Zamontuj ekrany grzejnikowe. Są to maty redukujące straty ciepła, które odbijają energię emitowaną przez grzejnik w taki sposób, aby ogrzewać pomieszczenie, a nie ścianę. Ekran odbija do 90% ciepła generowanego przez tylną część grzejnika, co pozwala oszczędzić ok. 5% energii. Rozważ zakup, szczególnie jeżeli masz żeliwne grzejniki starego typu.

Встанови за радіатори тепловідбивні екрани. Це утеплювач для зменшення тепловтрат, який відбиває тепло від радіатора таким чином, щоб обігрівати приміщення, а не стіну. Екран відбиває до 90% тепла, яке виділяється задньою частиною радіатора, заощаджуючи загалом близько 5% теплової енергії. Розглянь можливість його придбання, особливо якщо у тебе чавунні радіатори старого зразка.

24

Jak najwięcej korzystaj ze światła dziennego. Dobrym pomysłem jest np. przeniesienie biurka bliżej okna. Można także przemalować ściany na biało (jasne ściany, meble i podłogi umożliwiają lepsze odbijanie się światła).

Максимально використовуй денне світло. Хорошою ідеєю, наприклад, є переміщення письмового столу ближче до вікна. Також можна перефарбувати стіни в білий колір (світлі стіни, меблі та підлога краще відбивають світло).

EKO NAWYKI: WODA

EKOЗВИЧКИ: ВОДА

24

Nie kupuj butelkowanej wody – pij wodę z kranu (ponadto, że w Polsce ona jest wysokiej jakości)! Zainwestuj w butelkę lub czajnik z filtrem.

Не купуй бутильовану воду – пий воду з-під крана (до того ж в Польщі вона високої якості)! Натомість придбай пляшку або чайник з фільтром.

25

Weź prysznic zamiast kąpieli w wannie. Jedna osoba może oszczędzić w ten sposób nawet 1500 litrów wody miesięcznie.

Приймай душ замість ванни. Одна людина таким чином може заощадити до 1500 літрів води на місяць.

26

Jeżeli możesz, korzystaj ze zmywarki zamiast ręcznego zmywania naczyń. Dzięki temu można oszczędzić nawet kilkadziesiąt litrów wody na jedno mycie.

Замість миття посуду вручну, використовуй посудомийну машину, якщо маєш таку можливість. Це дозволяє заощадити до кількох десятків літрів води за одне миття.

27

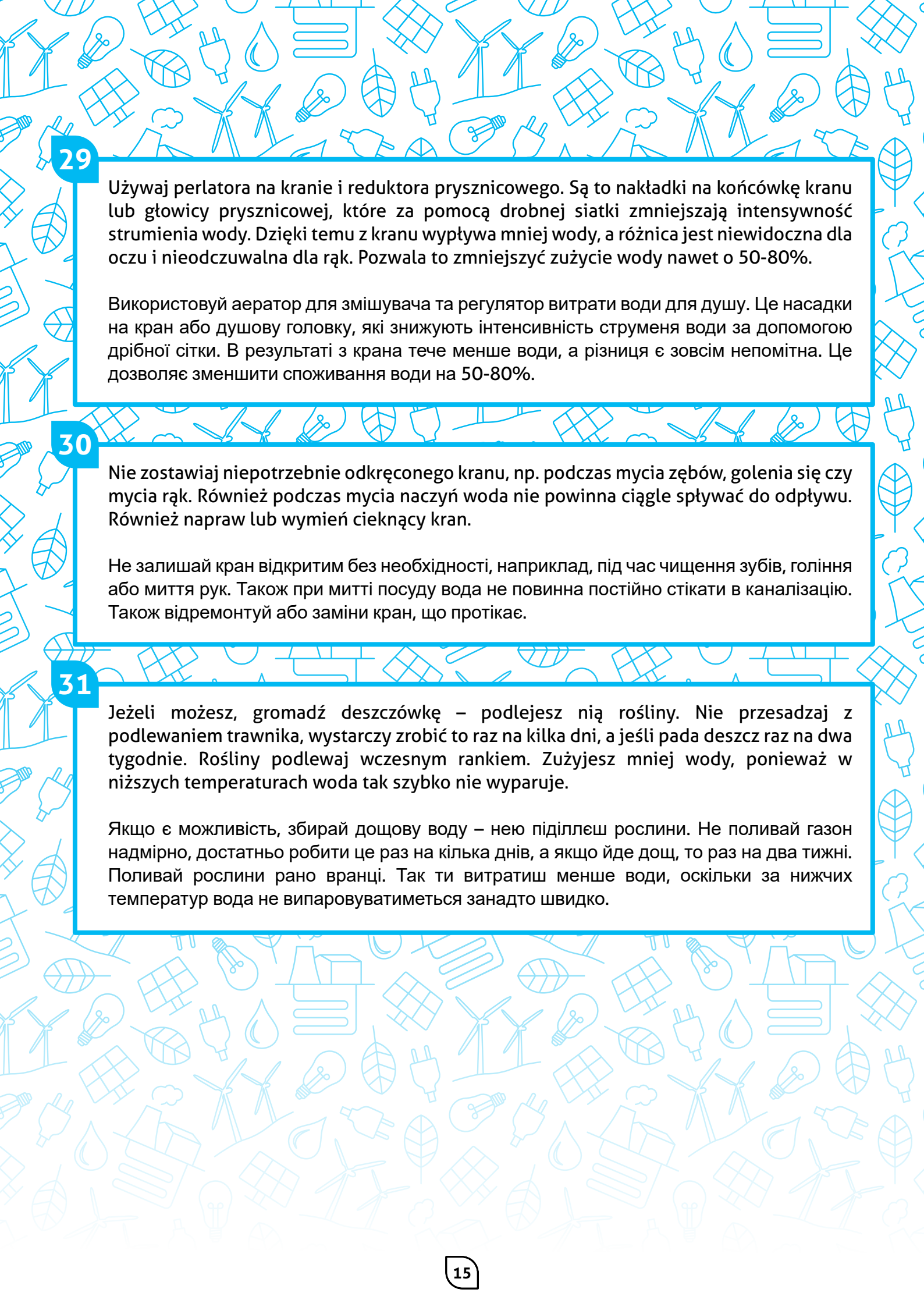
Uruchamiaj pralkę i zmywarkę tylko z pełnym wkładem. Dzięki temu oszczędzasz wodę.

Запускай пральню та посудомийну машини тільки тоді, коли вони завантажені повністю. Таким чином ти заощаджуєш воду.

28

Koś trawnik tylko wtedy, kiedy jest to konieczne. Wyższa trawa dłużej utrzymuje wilgotność gleby.

Коси газон лише у разі потреби. Вища трава довше зберігає вологість у ґрунті.



29

Używaj perlatora na kranie i reduktora prysznicowego. Są to nakładki na końcówkę kranu lub głowicy prysznicowej, które za pomocą drobnej siatki zmniejszają intensywność strumienia wody. Dzięki temu z kranu wypływa mniej wody, a różnica jest niewidoczna dla oczu i nieodczuwalna dla rąk. Pozwala to zmniejszyć zużycie wody nawet o 50-80%.

Використовуй аератор для змішувача та регулятор витрати води для душі. Це насадки на кран або душову головку, які знижують інтенсивність струменя води за допомогою дрібної сітки. В результаті з крана тече менше води, а різниця є зовсім непомітна. Це дозволяє зменшити споживання води на 50-80%.

30

Nie zostawiaj niepotrzebnie odkręconego kranu, np. podczas mycia zębów, golenia się czy mycia rąk. Również podczas mycia naczyń woda nie powinna ciągle spływać do odpływu. Również napraw lub wymień ciekący kran.

Не залишай кран відкритим без необхідності, наприклад, під час чищення зубів, гоління або миття рук. Також при митті посуду вода не повинна постійно стікати в каналізацію. Також відремонтуй або заміни кран, що протікає.

31

Jeżeli możesz, gromadź deszczówkę – podlejesz nią rośliny. Nie przesadzaj z podlewaniem trawnika, wystarczy zrobić to raz na kilka dni, a jeśli pada deszcz raz na dwa tygodnie. Rośliny podlewaj wczesnym rankiem. Zużyjesz mniej wody, ponieważ w niższych temperaturach woda tak szybko nie wyparuje.

Якщо є можливість, збирай дощову воду – нею піділлеш рослини. Не поливай газон надмірно, достатньо робити це раз на кілька днів, а якщо йде дощ, то раз на два тижні. Поливай рослини рано вранці. Так ти витратиш менше води, оскільки за нижчих температур вода не випаровуватиметься занадто швидко.

ЕКО НАВУКИ: ЖІВНОЇ

ЕКОЗВИЧКИ: ІЖА

32

Ogranicz lub całkowicie zrezygnuj z jedzenia mięsa oraz produktów odzwierzęcych.

Обмеж або повністю відмовся від вживання м'яса та продуктів тваринного походження.

33

Porządkuj lodówkę i zapasy żywności. Sprawdzaj daty przydatności produktów. Planuj posiłki na kilka dni. Odpowiednio przechowuj żywność. Ustaw właściwą temperaturę w lodówce i korzystaj z zamrażalnika.

Наводь порядок у холодильнику та запасах. Перевіряй терміни придатності на продуктах. Плануй своє харчування на кілька днів. Правильно зберігай їжу. Встанови відповідну температуру в холодильнику та користуйся морозильною камерою.

34

Twórz listę zakupów, by kupować to, co niezbędne. Ogranicz kupowanie na zapas, chyba że są to produkty o długiej trwałości (np. produkty suche, mrożonki). Kupuj tylko tyle jedzenia, ile potrzebujesz. Szacuje się, że około 1/3 wyprodukowanej żywności marnuje się. Jest to ważne, ponieważ do jej produkcji zużywa się wiele innych zasobów, w tym wody i energii.

Складай список продуктів, щоб купувати тільки необхідне. Менше купуй про запас, хіба що це продукти тривалого зберігання (наприклад, сухі товари, заморожені продукти). Купуй лише стільки їжі, скільки тобі потрібно. За оцінками, близько 1/3 вироблених харчових продуктів викидається. Це варто брати до уваги, оскільки для їх виробництва використовується багато інших ресурсів, у тому числі води та електроенергії.

35

Kupuj lokalne produkty oraz sezonowe owoce i warzywa.

Купуй місцеві продукти та сезонні фрукти й овочі.

36

Jeżeli możesz, kompostuj resztki organiczne, np. obierki po warzywach. Uzyskanym kompostem możesz nawozić rośliny.

Компостуй органічні відходи, наприклад, лушпиння овочів, якщо є така можливість. Отриманим компостом можна удобрювати рослини.

37

Bądź kreatywny/a w kuchni. Korzystaj z przepisów kuchni zero waste (gotowanie z resztek).

Будь креативним/-ою на кухні. Використовуй безвідходні рецепти (приготування їжі із залишків).

38

Nadmiar kupionych owoców i warzyw przerób na przetwory.

Надлишки придбаних фруктів та овочів перероби на консерви.

39

Dziel się jedzeniem, którego nie dasz rady zjeść.

Поділися їжею, яку не можеш з'їсти.

ЕКО НАВЫКИ: TRANSPORT

ЕКОЗВИЧКИ: ТРАНСПОРТ

40

W miarę możliwości jedź na rowerze lub poruszaj się po mieście pieszo.

Якщо є можливість, пересувайся містом на велосипеді або пішки.

41

Jeżeli możesz, korzystaj z transportu publicznego zamiast samochodu.

Якщо можеш, то користуйся громадським транспортом замість автомобіля.

42

Jeżeli podróżujesz samochodem, korzystaj z carpoolingu, czyli zabieraj ze sobą sąsiada czy koleżankę w podróż do pracy, czy na uczelnię (carpooling, to kojarzenie ze sobą ludzi jadących na podobnej trasie, aby przejazd zrealizować jednym autem osobowym).

Якщо подорожуєш автомобілем, то використовуй райдшеринг або ж карпулінг та запроси із собою сусіда або подругу, щоб разом поїхати на роботу чи навчання (райдшеринг або ж карпулінг – це поєднання між собою людей, які подорожують схожим маршрутом, щоб здійснити поїздку одним автомобілем).

43

Jedź ekologicznie (eco-driving). Poruszaj się sprawnym samochodem, sprawdzaj ciśnienie w oponach, pozbądź się zbędnego balastu (np. niepotrzebne rzeczy w bagażniku czy elementy dachowe takie jak stojaki rowerowe, czy bagażnik dachowy).

Їзди екологічно (eco-driving). Керуй справним автомобілем, перевіряй тиск у шинах, позбудься зайвого баласту (наприклад, непотрібних речей у багажнику чи елементів на даху, таких як велосипедні кріплення чи багажники).

POZOSTAŁE EKO NAWYKI ІНШІ ЕКОЗВИЧКИ

44

44. Nie kupuj niepotrzebnych rzeczy (np. ubrania, sprzęt elektroniczny), a jeżeli planujesz zakup, rozważ zakup z drugiej ręki (second hand). Pamiętaj, że nadmierna konsumpcja napędza nadmierną produkcję.

44. Не купуй непотрібні речі (наприклад, одяг, техніку), а якщо плануєш покупку, розглянь можливість купівлі вживаних речей (second hand). Пам'ятай, що надмірне споживання сприяє надмірному виробництву.

45

Kupuj używane produkty oraz sprzedawaj lub oddawaj rzeczy, których nie potrzebujesz. Naprawiaj, nie wyrzucaj. Jeżeli to możliwe, nadawaj produktom drugą młodość.

Купуй вживані товари та продавай або віддавай речі, які тобі не потрібні. Поремонтуй, а не викидай. По можливості подаруй речам другу молодість.

46

Korzystaj z przedmiotów wielokrotnego użytku, np. noś własną torbę na zakupy, zamawiaj kawę do własnego kubka.

Користуйся предметами багаторазового використання, наприклад, носи власну сумку для покупок, замовляй каву у власну чашку.

47

Kupuj lokalnie i korzystaj z usług lokalnych rzemieślników.

Купуй місцеві товари та користуйся послугами місцевих ремісників.

48

Oszczędzaj papier, np. drukując dwustronnie. Zrezygnuj także z koloru.

Заощаджуй папір, наприклад, друкуючи з двох сторін. Також відмовся від кольорового друку.

49

Racjonalnie podchodź do zakupów odzieży i obuwia (slow fashion).

Рационально підходь до придбання одягу та взуття (slow fashion).

50

Korzystaj ze sklepów zero waste, w których kupisz zdrową żywność, naturalne kosmetyki czy środki czystości, bez zbędnych opakowań.

Купуй у zero waste магазинах, в яких знайдеш здорову їжу, натуральні косметику чи миючі засоби без зайвої упаковки.

ZASADY SEGREGACJI ŚMIECI

ПРАВИЛА СОРТУВАННЯ СМІТТЯ

Właściwa segregacja odpadów stanowi ważny element recyklingu, a także wpisuje się w budowę gospodarki o obiegu zamkniętym. Efektywna segregacja odpadów to m.in.:

- ograniczenie ilości odpadów, które trafiają na wysypiska śmieci i zwiększenie poziomu recyklingu;
- zmniejszenie zużycia surowców naturalnych oraz oszczędność zasobów takich jak woda czy energia;
- mniejsza liczba wycinanych drzew;
- mniejsze zanieczyszczenie powietrza i wód gruntowych;
- poprawa warunków do życia dla ludzi, zwierząt i roślin.

Правильне сортування сміття є важливим елементом ресайклінгу та сприяє впровадженню економіки замкнутого циклу. Ефективне сортування відходів це зокрема:

- зменшення кількості відходів, які потрапляють на сміттєзвалища, та підвищення рівня вторинної переробки;
- зменшення споживання природних ресурсів та економія таких ресурсів, як вода та електроенергія;
- менша кількість вирубаних дерев;
- менше забруднення повітря та підземних вод;
- поліпшення умов життя людей, тварин і рослин.

Odpady komunalne są zbierane w ramach kilku frakcji odpadów:

- papier
- metale i tworzywa sztuczne
- szkło
- odpady biodegradowalne (bio)
- odpady zmieszane

Побутові відходи збираються залежно від їх групи:

- папір
- метал та пластик
- скло
- органічні відходи
- мішані відходи

PAPIER:

- ☐ papier biurowy
- ☐ zeszyty i książki
- ☐ opakowania z papieru i kartonu
- ☐ torby papierowe
- ☐ ulotki, katalogi

ПАПІР:

- ☐ офісний папір
- ☐ зошити та книги
- ☐ паперова та картонна упаковка
- ☐ паперові пакети
- ☐ флаєри, каталоги

METALE I TWORZYWA SZTUCZNE

- ☐ plastikowe worki, reklamówki
- ☐ plastikowe opakowania po produktach spożywczych
- ☐ plastikowe butelki po napojach
- ☐ opakowania po środkach czystości
- ☐ puszki po napojach i konserwach
- ☐ opakowania wielomateriałowe (np. kartony po mleku, sokach)

МЕТАЛ ТА ПЛАСТИК:

- ☐ поліетиленові пакети
- ☐ пластикова харчова упаковка
- ☐ пластикові пляшки з-під напоїв
- ☐ упаковка від побутової хімії
- ☐ бляшанки з-під напоїв та консервів
- ☐ багат шарове пакування (наприклад, тетрапаки для молока чи соку)

SZKŁO:

- ☐ szklane butelki po napojach
- ☐ szklane opakowania po kosmetykach
- ☐ słoiki

СКЛО:

- ☐ скляні пляшки з-під напоїв
- ☐ скляна тара від косметики
- ☐ банки

BIO:

- ☐ odpadki warzywne i owocowe (w tym obierki)
- ☐ resztki jedzenia (bez mięsa i kości)
- ☐ fusy po kawie i herbacie

СКЛО:

- ☐ овочеві та фруктові відходи (зокрема шкірки)
- ☐ залишки їжі (окрім м'яса та кісток)
- ☐ кавова та чайна гуща

ODPADY ZMIESZANE:

- ☐ zużyte ręczniki i papierowe chusteczki
- ☐ zatłuszczony papier
- ☐ papier lakierowany i powleczony folią
- ☐ artykuły higieniczne
- ☐ lustra
- ☐ mięso, kości, ości

ЗМІШАНІ ВІДХОДИ:

- ☐ використані паперові рушники та серветки
- ☐ жирний папір
- ☐ лакований та плівковий папір
- ☐ засоби гігієни
- ☐ дзеркала
- ☐ м'ясо, кістки, зокрема рибні



Niektóre z odpadów są problematyczne ze względu na ich wielkość lub specyfikę. Dlatego poszczególne gminy wspierają mieszkańców i mieszkanki w zakresie ich odbioru.

Деякі відходи є проблемними через свій розмір або специфіку. Саме тому окремі муніципалітети допомагають мешканцям їх збирати.

ODPADY WIELKOGABARYTOWE:

W Krakowie odbiór odpadów wielkogabarytowych jest podany w harmonogramie dostępnym na stronie www.mpo.krakow.pl/harmonogramy

У Кракові вивіз великогабаритних відходів здійснюється за графіком, доступним на сайті www.mpo.krakow.pl/harmonogramy

Zgłoszenia odbioru należy kierować drogą elektroniczną na adres: uslugi@mpo.krakow.pl lub telefonicznie pod numerem: 12 646 23 28, 12 646 23 93, 12 646 23 95

Заяви на вивезення слід надсилати електронною поштою на адресу uslugi@mpo.krakow.pl, або за номерами телефону: 12 646 23 28, 12 646 23 93, 12 646 23 95

ВЕЛИКОГАБАРИТНІ ВІДХОДИ:

ELEKTROODPADY:

Odbiór elektroodpadów jest prowadzony bezpośrednio od mieszkańców w dogodnym dla nich terminie. Usługę można zamówić pod numerem telefonu: 801 084 084. Usługa jest bezpłatna.

Приймання електровідходів здійснюється безпосередньо від мешканців у зручний для них час. Забронувати послугу можна за номером телефону 801 084 084. Послуга є безплатною.

ЕЛЕКТРОННІ ВІДХОДИ:

ODPADY NIEBEZPIECZNE:

Odpady takie jak płyty CD, drobna elektronika, baterie, żarówki można wrzucić do Krakowskich Eko-Pudełek. Zużyte igły, czy przeterminowane lekarstwa można oddać do specjalistycznego pojazdu MPO, który będzie stał przy Krakowskim Eko-Pudełku. Terminy odbioru są podane w harmonogramie dostępnym na stronie: www.mpo.krakow.pl/ekopudelko

Такі відходи, як компакт-диски, дрібна техніка, батарейки, лампочки можна викидати у „Краківські екоконтейнери”. Використані голки або прострочені ліки можна здати до спеціалізованого транспортного засобу МРО („Міське очисне підприємство”), який стоятиме біля „Краківського екоконтейнера”. Терміни вивезення зазначені у графіку, доступному на сайті: www.mpo.krakow.pl/ekopudelko

НЕБЕЗПЕЧНІ ВІДХОДИ:

TEKSTYLIA:

Odbiór tekstyliów jest prowadzony bezpośrednio od mieszkańców w dogodnym dla nich terminie. Usługę można zamówić pod numerem telefonu: 801 084 084. Usługa jest bezpłatna.

Прийом текстилю здійснюється безпосередньо від мешканців у зручний для них час. Замовити послугу можна за номером телефону 801 084 084. Послуга є безплатною.

ТЕКСТИЛЬ: