

ZIELONY KOŁOBRZEG

**Poradnik
Świadomego
Mieszkańca**



ZIELONY KOŁOBRZEG

*Jestem z Kołobrzegu
segreguję odpady*



WYKONAWCA:



Urząd Miasta Kołobrzeg
Wydział Ochrony Środowiska i Gospodarki Odpadami
ul. Armii Krajowej 12
78-100 Kołobrzeg
www.zielony.kolobrzeg.eu

TEKST:

Kinga Potocka, ABRYS
Małgorzata Masłowska-Bandos, ABRYS

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

contrabanda.pl

ILUSTRACJE:

contrabanda.pl
Depositphotos

DRUK:

BETMOR

NAKŁAD:

5000 egz.

REALIZACJA PROJEKTU:



Abrys Sp. z o.o.
Dział Edukacji Ekologicznej
60-124 Poznań, ul. Daleka 33
www.abrys.pl
www.ekoedu.com.pl



Świat tonie w śmieciach

Butelki, opakowania do przechowywania żywności, torby na zakupy, zabawki, meble, słomki do napojów – plastik opanował świat i jest składnikiem niemal wszystkich przedmiotów codziennego użytku. Wiesz, że co minutę ktoś kupuje napój w butelce wykonanej z plastiku?

Każdego roku na świecie produkuje się ponad 300 milionów ton plastiku, z czego ponad połowa jest wykorzystywana jednokrotnie. Niestety, rocznie ponad 8 milionów ton tego surowca trafia bezpośrednio do mórz i oceanów. Tam pod wpływem panujących warunków tworzywo rozpada się na mikroskopijne cząsteczki, które są zjadane przez zwierzęta! Często mylą one też większe cząstki plastiku z pokarmem i zjadają torebki foliowe czy też nakrętki. Przykładowo w brzuchu wieloryba znalezione u wybrzeży Tajlandii znajdowało się blisko 80 plastikowych toreb!

Jeśli więc chcesz przyczynić się do poprawy jakości środowiska, musisz nie tylko ograniczyć ilość produktów kupowanych w plastikowych opakowaniach, ale w ogóle

zminimalizować ilość produkowanych odpadów! **Każdy z nas w ciągu roku wytwarza ponad 300 kg śmieci**, a wiele z opakowań trafia do kosza chwilę po tym, gdy znajdzie się w naszym domu. Zanim więc coś kupisz, zastanów się, czy naprawdę jest ci potrzebne?

Ważny aspekt to także właściwa segregacja odpadów. W Kołobrzegu segregowanie deklaruje blisko 90% mieszkańców. Niestety, jakość tej segregacji pozostawia wiele do życzenia. Odpady są przede wszystkim niewłaściwie przyporządkowane do pojemników w odpowiednich kolorach. O tym, jak dobrze segregować, można przeczytać w dalszej części Poradnika.

Zgodnie z zasadą „w zdrowym ciele, zdrowy duch”, w naszej publikacji będziemy także namawiać do zmiany nawyków żywieniowych, a także do aktywności fizycznej i wykorzystania walorów naszego miasta. Mieszkaniec Zielonego Kołobrzegu nie może być bowiem „zielony” w tych sprawach!

Zapraszamy do lektury!



Jak kupować rozsądnie i świadomie?

- ✓ **nie kupuj produktów wielokrotnie i niepotrzebnie opakowanych w plastik**, przecież każde ma swoje naturalne opakowanie – skórkę
- ✓ **warzywa i owoce kupuj od lokalnych sprzedawców**, wspierasz lokalny biznes i zmniejszasz ślad węglowy, gdyż produkty nie są transportowane z odległych miejsc świata
- ✓ **kupuj tylko tyle jedzenia, ile jesteś w stanie zjeść**, nie pozwól, by jedzenie marnowało się i gniło, a jeśli już się tak zdarzy, wyrzuć je do bioodpadów lub kompostu
- ✓ **kupuj produkty certyfikowane**, aby wspierać gospodarkę zrównoważoną i przyjazną środowisku
- ✓ **kupuj w opakowaniach zbiorczych**, np. zamiast kupowania wielu mniejszych paczek produktu, kup jedną większą
- ✓ **ogranicz kupowanie wody butelkowanej**, zamiast tego przelewaj wodę z kranu do szklanych naczyń lub korzystaj z dzbanków z filtrami
- ✓ **na zakupy zabieraj własne torby wielokrotnego użytku** zamiast korzystania z jednorazowych foliówek czy reklamówek
- ✓ **planuj swoje zakupy przed wyjściem do sklepu**, zaoszczędzisz w ten sposób pieniądze i unikniesz kupowania niepotrzebnych produktów
- ✓ **nie kupuj zbędnych rzeczy**, zastanów się dwa razy, czy na pewno czegoś potrzebujesz
- ✓ **kupuj ubrania** w sklepach z używaną odzieżą, gdzie nabędziesz modne ubrania za niewielką cenę
- ✓ **korzystaj z „sąsiedzkich wymian”**, np. zamiast wyrzucać wciąż działający sprzęt RTV i AGD, oddaj go komuś, kto go potrzebuje

PAMIĘTAJ! To właśnie twój wybór ma znaczenie! Dlatego jako konsument rozsądnie decyduj, co wkładasz do koszyka, bo zakup konkretnych produktów ma wpływ na środowisko, ilość i rodzaj odpadów, ale również na postępowanie producentów i zmiany w ich produktach.

Segregujmy z głową!

Ogromna ilość produktów, które kupujemy w sklepach, jest wykonana z materiałów, który można ponownie wykorzystać. By to jednak było możliwe, trzeba dobrze segregować odpady. Wrzucając wszystko do jednego pojemnika, zanieczyszczamy materiały, które mogą być ponownie wykorzystane i w efekcie... marnujemy cenne zasoby.

Jak właściwie segregować śmieci?

W Kołobrzegu od lipca 2018 r. segregujemy odpady z podziałem na pięć frakcji. Do pojemnika zielonego wrzucamy szkło, niebieskiego – makulaturę, żółtego – tworzywa sztuczne i metale, brązowego – bioodpady, a do pojemnika w kolorze czarnym – odpady zmieszane (resztkowe), czyli wszystko to, co nie nadaje się do odzyskania w procesie recyklingu.

WARTO PAMIĘTAĆ!

Postępowanie z odpadami przed segregacją:

OPAKOWANIA

opróżnić z produktu, nie ma potrzeby ich mycia.

PAPIER

oczyścić z większych metalowych części (nie ma potrzeby usuwania zszywek), nie może być mokry, zabrudzony, powleczone folią ani innym tworzywem. Pamiętaj, aby zgnieść karton przed wyrzuceniem!

PUSZKI

opróżnić, zgnieść, nie pakować w dodatkowe worki

ODPADY ZIELONE

do pojemników wysypujemy z worka lub pakujemy w worki biodegradowalne

BUTELKI PET, KARTONIKI PO NAPOJACH

odkręcić, zgnieść, zakręcić

CHEMIKALIA DOSTARCZANE DO PSZOK

w oryginalnych opakowaniach lub z opisem zawartości

ZASADY SEGREGACJI ODPADÓW W KOŁOBRZEGU

POJEMNIK NIEBIESKI – PAPIER



Wrzucamy:

- ✓ gazety, czasopisma
- ✓ katalogi, prospekty, foldery, ulotki
- ✓ papier szkolny i biurowy
- ✓ zeszyty i książki
- ✓ torebki i worki papierowe
- ✓ papier pakowy
- ✓ opakowania z papieru, kartonu i tektury



Nie wrzucamy:

- ✗ ręczników papierowych i zużytych chusteczek higienicznych
- ✗ papieru lakierowanego i powleczonego folią
- ✗ papieru zatłuszczonego lub mocno zabrudzonego
- ✗ kartonów po mleku i napojach
- ✗ papierowych worków po nawozach, cemencie i innych materiałach budowlanych
- ✗ tapet
- ✗ pieluch jednorazowych i innych materiałów higienicznych
- ✗ zatłuszczonych jednorazowych opakowań z papieru i naczyń jednorazowych
- ✗ ubrań

PAMIĘTAJ!

- W miarę możliwości usuń metalowe części i plastikowe elementy!
- Ręczniki papierowe i chusteczki wrzucaj do zmieszanych!



POJEMNIK ZIELONY – SZKŁO



Wrzucamy:

- ✓ butelki i słoiki po napojach i żywności (w tym butelki po napojach alkoholowych i olejach roślinnych)
- ✓ szklane opakowania po kosmetykach (jeżeli nie są wykonane z trwale połączonych kilku surowców)



Nie wrzucamy:

- ✗ ceramiki, doniczek, porcelany, kryształów
- ✗ szkła okularowego
- ✗ szkła żaroodpornego
- ✗ zniczy z zawartością wosku
- ✗ żarówek i świetlówek
- ✗ reflektorów
- ✗ opakowań po lekach, rozpuszczalnikach, olejach silnikowych
- ✗ luster
- ✗ szyb okiennych i zbrojonych
- ✗ monitorów i lamp telewizyjnych
- ✗ termometrów

POJEMNIK ŻÓŁTY – METALE I TWORZYWA SZTUCZNE



Wrzucamy:

- ✓ odkręcone i zgniecione plastikowe butelki po napojach (opróżnione z zawartości)
- ✓ nakrętki
- ✓ plastikowe opakowania po produktach spożywczych
- ✓ opakowania wielomateriałowe (np. kartony po mleku i sokach)
- ✓ opakowania po środkach czystości (np. proszkach do prania), kosmetykach (np. szamponach, paście do zębów) itp.
- ✓ plastikowe torby, worki, reklamówki, inne folie
- ✓ opróżnione, aluminiowe puszki po napojach i sokach
- ✓ puszki po konserwach
- ✓ folię aluminiową
- ✓ metale kolorowe
- ✓ kapsle, zakrętki od słoików



Nie wrzucamy:

- ✗ butelek i pojemników z zawartością
- ✗ plastikowych zabawek
- ✗ opakowań po lekach i zużytych artykułów medycznych
- ✗ opakowań po olejach silnikowych
- ✗ części samochodowych
- ✗ zużytych baterii i akumulatorów
- ✗ puszek i pojemników po farbach i lakierach
- ✗ zużytego sprzętu elektronicznego i AGD
- ✗ styropianu



POJEMNIK BRĄZOWY – BIO



Wrzucamy:

- ✓ odpadki warzywne i owocowe (w tym obierki itp.)
- ✓ gałęzie drzew i krzewów
- ✓ skoszoną trawę, liście, kwiaty
- ✓ trociny i korę drzew
- ✓ niezaimpregnowane drewno
- ✓ resztki jedzenia



Nie wrzucamy:

- ✗ kości zwierząt
- ✗ oleju jadalnego
- ✗ odchodów zwierząt i materiałów nimi zanieczyszczonych (w tym żwirku dla kotów i ściółki dla gryzoni)
- ✗ popiołu
- ✗ leków
- ✗ drewna impregnowanego
- ✗ płyt wiórowych i pilśniowych MDF
- ✗ ziemi i kamieni
- ✗ innych odpadów komunalnych (w tym niebezpiecznych)



POJEMNIK CZARNY – ZMIESZANE



Wrzucamy:

- ✓ papier lakierowany i powleczone folią
- ✓ ręczniki papierowe i zużyte chusteczki higieniczne
- ✓ papier zatłuszczony lub mocno zabrudzony
- ✓ pieluchy jednorazowe i inne materiały higieniczne
- ✓ ubrania, buty
- ✓ ceramikę, doniczki, porcelanę, kryształ
- ✓ ziemię i kamienie
- ✓ szkło okularowe i żaroodporne
- ✓ znicze z zawartością wosku
- ✓ zabawki
- ✓ styropian opakowaniowy
- ✓ kości zwierząt
- ✓ odchody zwierząt i materiały nimi zanieczyszczone (w tym żwirek dla kotów i ściółkę dla gryzoni)
- ✓ popiół
- ✓ oraz wszystko to, czego nie można umieścić w pozostałych pojemnikach i co nie nadaje się do recyklingu, z wyłączeniem odpadów niebezpiecznych.



Nie wrzucamy:

- ✗ odpadów budowlanych i rozbiórkowych (np. gres, glazura, terakota itp.)
- ✗ leków i zużytych artykułów medycznych
- ✗ zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (w tym sprzętu RTV i AGD)
- ✗ odpadów wielkogabarytowych
- ✗ części samochodowych w tym opon
- ✗ opakowań po olejach silnikowych i smarach
- ✗ puszek i pojemników po farbach i lakierach
- ✗ igieł i strzykawek
- ✗ luster, szyb okiennych i zbrojonych
- ✗ chodników dywanowych

A co z pozostałymi odpadami?

Miejskie Stacje Minielektroodpadów (MSM)

Na terenie miasta zlokalizowanych jest **14 takich miejsc, gdzie mieszkańcy bezpłatnie mogą oddać:**

- ✓ zużyte płyty CD
- ✓ zużyte baterie
- ✓ zużyte żarówki
- ✓ zużyte tonery
- ✓ zużyte telefony komórkowe i ładowarki

MSM mieszczą się przy ulicach:

Nowogródzkiej, Ratuszowej, Janiska, Koniecpolskiego, Norwida, Tuwima, Szymanowskiego, Jedności Narodowej, Słowińców, Solnej, Szarych Szeregów, Helsińskiej, Klonowej oraz Grzybowskiej.

Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych

Na terenie miasta zlokalizowane są dwa punkty, gdzie mieszkańcy bezpłatnie mogą oddać:

- ✓ opakowania po farbach, lakierach i chemii gospodarstwa domowego,
- ✓ zużyte baterie i akumulatory,
- ✓ zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny,
- ✓ meble i inne odpady wielkogabarytowe,
- ✓ zużyte opony,
- ✓ odpady zielone,
- ✓ odpady budowlane i rozbiórkowe (w ramach obowiązującego limitu) pochodzące z drobnych prac, odbierane w PSZOK przy ul. Wspólnej 1,
- ✓ szkło,
- ✓ papier i tekturę,
- ✓ tworzywa sztuczne,
- ✓ metale,
- ✓ tekstylia i odzież,
- ✓ opakowania wielomateriałowe,
- ✓ świetlówki i żarówki,
- ✓ chemikalia

Punkty PSZOK zlokalizowane są

na terenie bazy Miejskiego Zakładu Zieleni, Dróg i Ochrony w Kołobrzegu przy ul. 6 Dywizji Piechoty 60 oraz na terenie Regionalnej Instalacji Przetwarzania Odpadów Komunalnych w Korzyścieniu przy ul. Wspólnej 1.

PSZOK czynne są

od poniedziałku do piątku
w godzinach od 10.00 do 18.00
i w soboty od 10.00 do 16.00,
natomiast w miesiącach
od czerwca do sierpnia
od poniedziałku do soboty
w godzinach 10.00 – 21.00.



Apteki prowadzące zbiorke przeterminowanych leków:

- 1/ **Apteka PRIMA**, Pl. Ratuszowy 5A/2, 78-100 Kołobrzeg
- 2/ **Apteka Dyżurna** ul. Słowińców 9/37, 78-100 Kołobrzeg (apтека dodatkowo zbiera inne odpady, które zawierają żywe drobnoustroje lub ich toksyny oraz inne formy zdolne do przeniesienia materiału genetycznego, o których wiadomo lub co do których istnieją wiarygodne podstawy do sądenia, że wywołują choroby u ludzi i zwierząt)
- 3/ **Apteka Dr.Max**, ul. Koszalińska 36, 78-100 Kołobrzeg
- 4/ **„Apteka na Słowińców”**, ul. Słowińców 8/1, 78-100 Kołobrzeg
- 5/ **Apteka Zachodnia**, ul. Wylotowa 12a, 78-100 Kołobrzeg
- 6/ **Apteka „Pod Lwem”** ul. Orłowskiego 48, 78-100 Kołobrzeg
- 7/ **Apteka na Lubelskiej**, ul. Unii Lubelskiej 31B/3, 78-100 Kołobrzeg
- 8/ **Apteka Całodobowa** ul. Mariacka 14, 78-100 Kołobrzeg
- 9/ **Apteka Dbam o Zdrowie** ul. Łopuskiego 31, 78-100 Kołobrzeg
- 10/ **Apteka Dbam o Zdrowie** ul. Wschodnia 3, 78-100 Kołobrzeg
- 11/ **Apteka Dbam o Zdrowie** ul. Dworcowa 1, 78-100 Kołobrzeg
- 12/ **Apteka Dr.Max**, ul. Młyńska 9, 78-100 Kołobrzeg

Wiesz, że...



1 butelka PET
rozkłada się
ok. **500 lat?**



trzeba wyciąć
17 drzew, aby
wyprodukować
1 tonę papieru?



z **35 plastikowych**
butelek można
wyprodukować
bluzę z polaru?



odpady szklane
i aluminiowe mogą
być przetwarzane
nieskończoną ilość
razy **bez utraty**
jakości?



W zdrowym ciele...

**Chcąc żyć zdrowo,
należy brać pod
uwagę wiele
różnych aspektów.**

CODZIENNA DIETA:

- wyeliminuj żywność mocno przetworzoną (czyli np. sosy z paczki, gotowe dania, słodzone płatki śniadaniowe),
- staraj się jeść naturalne produkty (np. kasze, warzywa, owoce, nabiał),
- dbaj o różnorodność posiłków, aby dostarczyć organizmowi jak najwięcej mikro- i makroskładników oraz witamin,
- nie głoduj, ustal regularne posiłki w ciągu dnia,
- pij dużo wody.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

- jedź rowerem zamiast samochodem, w Kołobrzegu można korzystać z licznych ścieżek rowerowych,
- przejdź się na spacer po parku lub nad morze. Ruch i świeże powietrze pozytywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie,
- treningi i sport uprawiaj z głową, nie przeciążaj się.

ZREZYGNUJ Z UŻYWEK:

- palenie papierosów powoduje generowanie wolnych rodników, które uszkadzają komórki, przyspieszają starzenie się organizmu, powodują



nowotwory. Pamiętaj, że w Kołobrzegu obowiązuje zakaz palenia wyrobów tytoniowych m.in. na plaży, przystankach autobusowych, boiskach sportowych i placach zabaw.

ZADBAJ O SEN:

- optymalna temperatura pomieszczenia, w którym śpimy, wynosi 21-22°C,
- nie zmuszaj się do snu, połóż się do łóżka wtedy, gdy poczujesz się senny,
- tuż przed snem nie korzystaj z żadnych urządzeń elektronicznych (generowane światło rozbudza),
- wysiłek fizyczny ułatwia zasypianie, więc godzinę przed snem przejdź się na spacer, np. nad morze lub po parku.

OPANUJ STRES:

- znajdź czas na odpoczynek i regenerację organizmu,
- wypróbuj różne metody relaksacji, np. jogę, masaż, medytację,
- wykonuj ćwiczenia oddechowe, aby lepiej dotlenić mózg.

Produkty wprost z natury

Zamiast niepotrzebnie wydawać pieniądze na drogie kosmetyki naturalne, warto zrobić je samodzielnie. Są nie tylko tanie i proste do wykonania w warunkach domowych, ale i bardzo skuteczne! Dodatkowo nie wytwarzamy niepotrzebnych opakowań.

MASECZKA DO TWARZY

Do sporządzenia regenerującej maseczki do twarzy możesz wykorzystać np. fusy po kawie bądź liście po parzeniu herbaty. Wystarczy je rozetrzeć i mieszać z ugotowanym na gęsto lnem oraz miodem. Maseczka z fusów kawy świetnie usuwa cienie pod oczami i oznaki zmęczenia.

KAWOWY PEELING DO CIAŁA

Fusy po kawie, oprócz ścierania naskórka, wyrównują koloryt skóry, poprawiają krążenie, a także wspomaga walkę z cellulitem. Wystarczy zebrać i osuszyć fusy po kawie z kilku dni, przełożyć do słoika i dodać kilka łyżek dowolnego oleju (np. z orzechów włoskich, jojoba, czy też oliwy z oliwek). Można też dosypać soli morskiej i dodać olejków eterycznych w celu zapewnienia dodatkowego tarcia i uwolnienia zapachu.

PEELING DO TWARZY

W wielu sklepowych peelingach drobinami ścierającymi jest mikroplastik, który trwale zanieczyszcza wody. Korzystajmy więc z naturalnych drobinek ścierających. Wystarczy np. łyżka miodu, który działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Miód można też połączyć z płatkami owsianymi. Zamiast miodu warto wykorzystać też kryształki cukru, które ścierają naskórek.

PASTA DO ZĘBÓW

W sklepie zapakowana jest w tubkę z tworzywa sztucznego, włożona w kartonowe opakowanie, często jeszcze ofoliowane. A można przecież zrobić pastę do zębów w domu. Wystarczy mieszać olej kokosowy (najlepiej nierafinowany), ksylitol, a także sodę oczyszczoną. Można też dodać olejek miętowy lub eukaliptusowy czy też białą glinę.

SZAMPON DO WŁOSÓW SUCHYCH

Każdy kupiony szampon czy odżywka znajduje się w plastikowym opakowaniu, które co najmniej raz w miesiącu ląduje w naszym koszu na śmieci. By ograniczyć ilość tego typu odpadów, wystarczy korzystać z szamponu w kostce lub wykonać swój własny. Jak? Wystarczy mieszać: wywar z trzech łyżek zielonej herbaty, 1 żółtko, 1/2 białej gliny, a także 2-3 krople olejku ylang-ylang (który stymuluje porost włosów, leczy łupież i zmiękcza włosy).

PŁYN DO CZYSZCZENIA POWIERZCHNI BLATÓW, SZYB, ZLEWU, LUSTER ITD.

Praktycznie wszystkie środki czystości zawierają szkodliwe chemikalia i jakkolwiek byśmy o to nie dbali, to część tych związków wdychamy, a część nieświadomie zjadamy, np. ze sterylnej wyczyszczonego blatu. By tego uniknąć, można samodzielnie zrobić płyn czyszczący. Bezpieczny i równie skuteczny. Wystarczy szklanka octu, szklanka wody i dwie łyżeczki soku z cytryny.

PŁYN DO MYCIA NACZYŃ

Płyn do mycia naczyń również możesz wykonać z połączenia bezpiecznych składników. Możesz wykorzystać: sok z trzech cytryn, 1,5 szklanki wody, szklankę soli drobnoziarnistej oraz szklankę białego octu.

