



AN ALMOST ZERO WASTE CONSUMER

Roadmap to a responsible consumer

"Zero-Waste (deșeuri zero) absolut nu există. În momentul în care a fost creat conceptul Zero Waste era întotdeauna prezentat "spre Zero-Waste (spre deșeuri zero)". Nu există să avem zero impact pe planetă. Nu este posibil. Doar dacă nu mai existăm, nu avem impact."

Irina Breniuc, activist de mediu si consumator responsabil

Acest ghid îți oferă o serie de sfaturi pentru a te ajuta în demersul tău.



Există multe modalități prin care să duci o viață conștientă de alegerile sănătoase, atât pentru tine, cât și pentru natură. Nu trebuie să-ți schimbi viața complet.

Nu credem într-un Zero Waste absolut, dar conștientizarea impactului alegerilor făcute, pașii mici pe care îi putem face în această direcție, reprezintă exact schimbarea de care avem nevoie.

Fă ceea ce poți!

Te-ai gândit vreodată ce se întâmplă cu sacul tău de gunoi?

Traseul sacului tău de gunoi până la eliminarea lui, înseamnă poluare și emisii extrem de toxice în aer, apă și sol.



„Zero Waste” înseamnă reducerea spre zero a cantității deșeurilor produse, fără incineratoare sau alte tehnologii toxice și trecerea la o economie circulară. O inițiativă în creștere la nivel global care ne îndrumă către o schimbare a stilului de viață și a obiceiurilor de consum.

"Trebuie să gândim resursele ca fiind ceva finit. Va trebui să gândim totul ca un ciclu, ca o economie circulară în care oamenii iau niște resurse dintr-un loc, le prelucrează, produc niște lucruri din ele și acele lucruri nu sunt distruse, se reîntorc într-un ciclu în care devin materie primă pentru un al doilea produs. Plasticul trebuie să aibă o viață cât mai lungă. "

Andrei Coșuleanu - activist de mediu și fondator Act For Tomorrow

„Oamenii generează prea mult gunoi pe care nu îl pot gestiona într-un mod sustenabil. Deșeurile care nu sunt biodegradabile și care nu pot fi reciclate în mod corespunzător ne umplu oceanele și gropile de gunoi. Începuturile revoluției industriale au însemnat din ce în ce mai multe deșeuri generate de goana după profit a companiile care au început să producă bunuri și materiale cu o durată de viață limitată, transformând peste 10% din planetă în gropi de gunoi.

Cinci principii simple ale unui stil de viață Zero Waste:

1. Evită

Dacă nu ai nevoie de ceva, ar trebui să renunți la el. Controlul de sine joacă un rol important aici, dar și gândirea critică: de exemplu, gândește-te la ce lucruri sunt dublate în gospodăria ta sau poate la ce articole ar putea fi împărtășite cu vecinii, prietenii sau familia.

2. Redu

A consuma mai puțin înseamnă a arunca mai puțin. Aceasta nu se referă doar la lucruri materiale. Electricitatea, consumul de apă și transportul privat se încadrează, de asemenea, în această categorie.

3. Reutilizează

Multe articole au o durată lungă de viață. O îngrijire bună extinde durata de viață a multor produse! Repararea lucrurilor, împrumutarea lor în comunitate sau oferirea lor cuiva care încă le poate folosi este o modalitate excelentă de a le prelungi viața unor produse și de a evita risipa.

4. Reciclează

Materiile prime valoroase pot fi uneori recuperate din deșeuri. Deșeurile ar trebui să fie separate în mod corespunzător sau mai bine, upcycling poate transforma deșeurile în articole noi și utile!

5. Compost

Deșeurile care nu pot fi refolosite sunt uneori compostabile, adică se descompun în timp și sunt readuse la ciclul natural.

Folosește resturile menajere și alte deșeuri compatibile pentru a face compost.



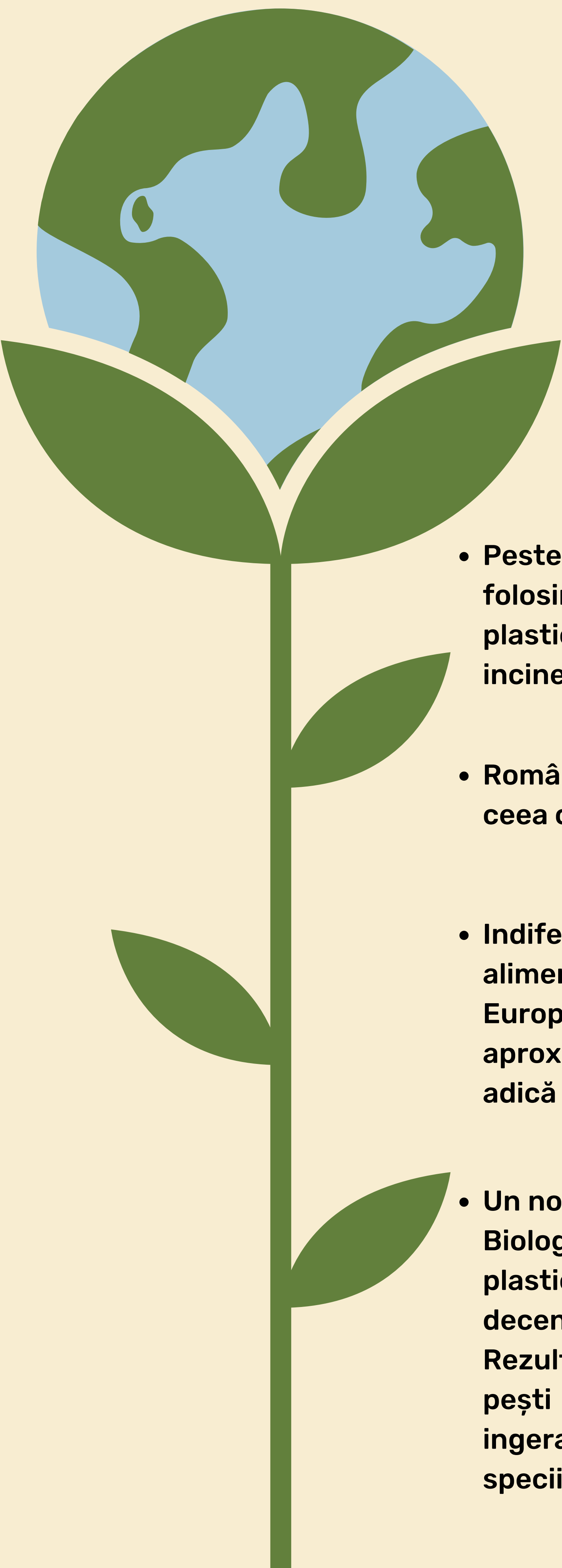
Scrive minim un motiv pentru care vrei să începi un stil de viață Zero Waste.

În felul acesta vei avea o referință ori de câte ori vei avea nevoie de
motivație.

.....

.....





Pentru a-ți da o motivație ca să perseverezi, ȘTIAI CĂ?

- Peste 40% din plasticul produs este de unică folosință. Doar 10% ajunge la reciclare. Restul plasticului ajunge fie în gropi de gunoi, în incineratoare fie în natură.
- România este pe ultimele locuri din Europa în ceea ce privește reciclarea deșeurilor.
- Indiferent dacă face cumpărături pentru alimente sau haine, la birou sau în vacanță - în Europa fiecare persoană produce în medie aproximativ 502 kilograme de deșeuri pe an, adică peste 1 kilogram pe zi.
- Un nou studiu publicat în revista Global Change Biology a dezvăluit că rata consumului de plastic al peștilor marini s-a dublat în ultimul deceniu și crește cu peste 2% pe an. Rezultatele lor au arătat că 386 de specii de pești - două treimi din toate speciile - au ingerat plastic. Iar dintre acestea, 210 au fost specii care sunt pescuite în scop comercial.



ACASĂ (aproape) Zero Waste

"O amprentă foarte mare de carbon o are: alimentația, îmbrăcămintea, transportul. La alimentație recomand eliminarea produselor de origine animală care au un impact foarte mare asupra mediului prin producția de hrană pentru animale, prin procesarea cărnurilor, lactatelor și produselor conexe și au și partea etică: în momentul în care devii vegan, te uiți și la aspectul etic. Cele două îți dau o mulțumire de sine, te simți bine cu alegerile tale."

Irina Breniuc, activist de mediu și consumator responsabil

Fără plastic!

Majoritatea dintre noi avem tot felul de sticle de plastic în gospodărie, de la dispozitivul de săpun din baie până la soluții de spălat și curățat prin casă.

Evită acest tip de deșeuri.

Poți înlocui capsulele de cafea de unică folosință, cu o cafea de origine vândută vrac, pe care o poți prepara la presă sau la ibric.

Fă-ți singur produsele!

Căută online sfaturi și idei. Îți poți păstra produsele casnice fie în borcane etanșe sau în diferite recipiente de sticlă. Borcanele, sunt ideale pentru depozitarea alimentelor uscate.

Caută alternative!

- Dacă proiectele de bricolaj îți consumă prea mult timp, alege să înlocuiești deșeurile de ambalaje din plastic și produsele de unică folosință cu alternative durabile. Caută ambalaje din carton sau materiale reciclate. Când vine vorba de detergent, poți alege varianta pulbere, adesea nu conține conservanți.
- Înlocuiește paiele, șervețelele și alte produse de unică folosință, cu alternative mai durabile. Folosește paie de sticlă sau metal și șervețele din material textil re folosibile.
- Înlocuiește prosoapele de hartie, pentru curățarea casei, cu haine pe care nu le mai folosești (ex. un tricou vechi din bumbac).





Achiziționează de la furnizori locali!

Astfel reduci emisiile de gaze cu efect de seră, susții afacerile locale și diminuezi deșeurile.

- Achiziționează-ți produsele din magazine, fără ambalaje!

Economisește energie și apă!

Scopul nu este neapărat să folosești pur și simplu mai puțină energie (deși și asta ajută) ci să te gândești la modul în care poți utiliza energia mai eficient. Acest tip de deșeu nu se poate pune într-o pungă de gunoi sau într-un coș de reciclare, dar cu siguranță îți poate afecta casa și mediul.

Iată ce poți face:

- Utilizează setările corespunzătoare ale termostatului
- Închide luminile atunci când nu le folosești
- Treceți la becurile cu LED-uri
- Scadeți temperatura încălzitorului de apă
- Deconectează toate încărcătoarele sau aparatele care nu sunt utilizate.
- Când prepari ceai sau cafea, umplerea excesivă a fierbătorului este un obicei pe care îl avem mulți dintre noi, dar fierberea unei cantități mai mari de apă decât este necesară risipește atât apă cât și energie. Data viitoare când îți prepari un ceai, fierbe doar cantitatea de apă de care ai nevoie.
- Închide apa în acele situații în care faci o altă acțiune care nu necesită și consum de apă în același timp, cum ar fi spălatul pe dinți sau spălatul vaselor, până ca acestea să fie clătite.



ÎNGRIJIRE PERSONALĂ (aproape) Zero Waste

- Înlocuiește periuța de dinți de plastic, cu o alternativă mai durabilă cum ar fi o periuță de dinți din bambus. Materia primă regenerabilă este compostabilă, iar părul periuțelor de dinți este de obicei realizat din plastic organic sau peri naturali.
- Poți economisi deșeuri cu pasta de dinți. Multe magazine zero waste vand acum tablete de pastă de dinți, comprimatele putând fi dezasate cu ușurință într-o cutie sau într-un borcan, sau pastă de dinți în recipient de sticlă reciclabil.
- Folosește alternative fără ambalaje la șervețelele de igienante, cum ar fi dischete lavabile din bumbac.
- Folosește hârtie igienică 100% reciclată și nealbită și ambalată individual în hârtie
- Prepară-ți propriile produse cosmetice, cum ar fi un gomaj natural și economic, folosind zațul de la cafeaua de dimineață. Online poți găsi îndrumări și rețete.



LA BIROU (aproape) Zero Waste

În prezent "la birou", pentru unii dintre noi poate însemna acasă, așadar pe lângă schimbările pe care deja le facem ACASĂ, putem adăuga:

- Redu consumul de hartie la birou și acasă!

Poți face asta alegând să treci la facturi electronice, folosește șervețele textile, reutilizabile.

- Folosește un kit reutilizabil! Geantă reutilizabilă, sticlă de apă refolosibilă și paie inoxidabile.
- Evită risipa de alimente! Deșeurile alimentare produse de angajații unei companii din India s-au redus cu 80% după ce angajaților le-au fost furnizate informații despre numărul de oameni care s-ar fi putut hrani cu alimente risipite de ei. Acest lucru demonstrează că, conștientizarea individuală poate provoca un impact semnificativ în reducerea numărului de deșeuri produse în birou. Donați sau compostăți alimente nedorite și separați-le de alte tipuri de deșeuri atunci când le aruncați.
- Utilizați rechizite de birou reciclabile, compostabile și reutilizabile!
- Folosește cleme de hârtie. Sunt la fel de practice ca și capsatoarele și pot fi reutilizate.

- Folosește creioane colorate pe post de evidențiator. Fiind fabricate din lemn, acestea sunt ușor de biodegradat sau de reciclat.
- Folosește consumabile de birou reciclate, de exemplu hârtie reciclată.
- Separați deșeurile reciclabile, cum ar fi hârtia, metalul, plasticul și articolele din sticlă.

GARDEROBĂ (aproape) Zero Waste

- **Evita cumpărăturile compulsive!**

Când vezi un articol care îți place, așteptați una, două zile până să îl achiziționezi.

- **Donează!**

Donează hainele pe care nu le mai folosești, dar care se regăsesc într-o stare bună (vezi pag x lista magazine). Hainele vechi care nu se află într-o stare bună pot fi reinterpretate (cârpe pentru curățenie, tampoane lavabile de demachiere, șervețele umede pentru bebeluși etc.).

- **Fii sustenabil!**

Atunci când achiziționezi un produs vestimentar, alege un produs din materiale naturale sau reciclate. Citește eticheta produsului. Caută materiale certificate, această certificare îți oferă garanția calității materialului dar și garanția faptului că producerea lui a avut loc în condiții optime, de un personal plătit echitabil. Industria fashion este considerată ca fiind una dintre industriile care contribuie la prevalența sclaviei moderne.

"Trebuie regândit prețul mic al unor produse care sunt consumatoare de alte resurse: bumbacul de exemplu consumă foarte multă apă. Sunt locuri pe glob unde oamenii au rămas fără apă din cauza prelucrării bumbacului. Bumbacul este o resursă importantă, dar trebuie să îl refolosim și a doua și a cincea oară."

Andrei Coșuleanu – activist de mediu și fondator Act For Tomorrow

- **Achiziționează produse vestimentare de la magazine second hand !**

"Cu toții avem prin dulapuri haine pe care, din diverse motive, nu le mai purtăm. Important este să le triem periodic și să le dăm o nouă viață donându-le celor aflați în nevoie. Nu e vorba doar despre gestul de solidaritate și ajutor pentru cei vulnerabili, ci și o dovadă de responsabilitate față de protejarea mediului, prin evitarea risipei de resurse consumate la producerea hainelor."

ÎN COMUNITATE (aproape) Zero Waste



Implică-te în grupări civice care au acțiuni la nivel local: de exemplu discută cu serviciul de salubritate să colecteze separat deșeurile.

“De asemenea, poți să mergi mai departe și să promovezi cauze precum “Keep it in the ground” care militează pentru păstrarea combustibililor fosili în pământ sau să promovezi conceptul de “descreștere” care este despre cum facem să trăim sustenabil în acord cu natura ca să respectăm limitele pe care ni le dă pământul. Pentru aceasta trebuie să reducem consumul.”

Irina Breniuc, activist de mediu și consumator responsabil

Implică-ți prietenii, familia și vecinii. Vei putea vedea un impact local extraordinar! Faceți o grădină comunitară, ture cu bicicleta sau organizează un eveniment de tipul târg Yard Sale. Chiar dacă acțiunile par de mici dimensiuni, atunci când acestea sunt făcute de un grup mai mare de oameni, vom avea “comunități de tranziție” către un stil de viață mai sustenabil.



MAGAZINE LOCALE sau Zero Waste

- **Magazin Zero Waste București**

Fără risipă. Etic. Vegan.

Adresă: Strada Buzesti nr 20

<https://www.facebook.com/magazin.zerowaste>

- **Epicerie Nasul Rosu**

Fermă vegetală ecologică

Adresă: Strada Cornescu nr. 12, Zona Piața Floreasca.

www.nasulrosu.ro

- **Pukka Food**

Magazin cu vânzare vrac

Adresă: Strada Piața Amzei 13

www.pukkafood.ro

- **Magazinul De Mirodenii**

Magazin cu vânzare vrac

Adresa: Tudor Stefan 25, Zona Dorobanți

<https://www.facebook.com/MagazinuldeMirodenii>

- **Esen9**

Magazin online cu produse eco friendly și reutilizabile

<https://esenoua.ro/>



- **Eștiverde**

Produse de îngrijire

Adresa: Strada Delureni, nr. 4

<https://estiverde.ro/>

- **OTOTO**

Magazinul cu de toate

Adresa: Strada Strada D. I. Mendeleev 5

<https://www.facebook.com/ototobucharest/>

- **Bioritmo**

Magazin cu vânzare vrac

Adresa: Calea Floreasca nr 165

<https://www.facebook.com/BioritmoRomania>

- **Green Life**

Magazin cu vânzare vrac

Adresa: Strada Ziduri Moși 4, Piața Obor, etaj 1

<https://www.facebook.com/greenlifebio.shop>

MAGAZINE LOCALE sau Second Hand

- **Atelier Merci**

Atelier social de croitorie

www.ateliermerci.ro

- **Bine Boutique**

Magazin caritabil - Reutilizare, reciclare și sustenabilitate

Adresă: Strada Biserica Amzei 29

<https://bineboutique.ro/>

- **Atelierul de Panză**

Întreprindere socială - șacoșe din pânză

<https://www.atelieruldepanza.ro/magazin/>

- **Remesh**

Atelier social - accesorii din materialele publicitare outdoor

<https://remesh.ro/shop>

- **Atelierul de Adidași**

Curățătorie profesională pentru încălțăminte.

Adresa: Bd. Magheru nr. 10A

<https://atelieruldeadidasi.ro>

Alte site-uri de interes, pentru acasă sau la birou:

www.hartareciclarii.ro

www.recicleta.ro - programul BiroulEco

Reciclează la bloc: <https://www.facebook.com/groups/1702137066582409>



CU SUTE DE IDEI CREATIVE POTI OBTINE APROAPE ZERO DEȘEURI

A trăi cu, aproape, zero deșeuri sună la început ca o mare schimbare. Cu toate acestea, în realitate, există o mulțime de mici schimbări care pot fi adesea integrate cu ușurință în viața de zi cu zi.

Surse:

<https://www.zerowasteromania.org>

<https://www.zf.ro/eveniment/romania-se-afla-pe-locul-26-in-uniunea-europeana-doar-11-din-deseuri-19366025>

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Municipal_waste_statistics
(Last accessed 23.02.2021)

<https://www.c-and-a.com/eu/en/shop/zero-waste-guide#1>

<https://chariotenergy.com/chariot-university/reduce-waste-at-home/>

<https://waste4change.com/blog/5-simple-tips-to-go-zero-waste-in-the-office/>



**Dacă ai terminat de răsfoit
acest ghid, nu uita să
STINGI LUMINA!**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

