

# #Małe Wielkie Kroki

**Katalog dobrych eko praktyk**



**UNIWERSYTET  
ŁÓDZKI**

**➔ [www.uni.lodz.pl](http://www.uni.lodz.pl)**

# #MałeWielkieKroki

## Katalog dobrych eko praktyk Uniwersytetu Łódzkiego

Postępująca w zatrważającym tempie degradacja środowiska naturalnego sprawia, że działania mające na celu zahamowanie negatywnego wpływu, jaki każdy z nas wywiera na dbanie o środowisko staje się nieuniknioną koniecznością. Dbanie o ekologię powinno być elementem funkcjonowania każdej organizacji, zwłaszcza tak dużej, jaką jest Uniwersytet Łódzki. Jako instytucja, w której pracuje blisko 4 tysiące osób, a studiuje 25 tysięcy młodych ludzi, zaliczamy się do takich organizacji. Razem możemy mieć realny wpływ na nasze najbliższe otoczenie.

Statystyczny Polak wyrzuca rocznie 300 kg odpadów. Jeśli pomnożymy to przez społeczność takich rozmiarów, jak nasza, otrzymujemy w skali roku 8 400 8 700 ton śmieci. Taka ilość odpadków rozsypana na powierzchni gruntu w warstwie ok. 1,5 metra zakryłaby obszar wielkości Parku Matejki. Robi wrażenie? W takim razie czytaj dalej. Urządzenia, które trzydzieści tysięcy osób zostawia – tylko! – w trybie czuwania, mogą kosztować rocznie 7 milionów zł. Wyobraź sobie, ile węgla musi zużyć elektrociepłownia, by sprostać takiemu zapotrzebowaniu! W przypadku zużycia wody liczby również nie prezentują się optymistycznie. Już samo spłukiwanie toalety przez tak dużą grupę ludzi może generować roczne zużycie na poziomie 470 120 000 litrów wody. Tyle wody mieści się w 15 670 cystern.

Te dane to zaledwie fragment codzienności każdego z nas – codzienności, która ukształtuje naszą najbliższą przyszłość. Prognozy specjalistów napawają strachem, ale wcielając w życie nawet drobne zmiany, jesteśmy w stanie wpłynąć na los jedynej planety, na jakiej możliwe jest życie. Każdy z pozoru niewielki gest ma znaczenie, gdy codziennie wykonują go tysiące osób.

Dokument, który czytasz, podpowie Ci, jakie działania są w zasięgu ręki każdego z nas. To zbiór małych-wielkich kroków. A uwierz nam – możliwości jest wiele. Jeśli razem będziemy konsekwentnie je realizować, odmienimy przyszłość, którą już przecież widać na horyzoncie.

**Zatem do dzieła!**



## **Drukuj w ostateczności!**

Praca na plikach w chmurze, która w wielu przypadkach jest możliwa w Uniwersytecie Łódzkim, zmniejsza zużycie papieru, tonerów, prądu, a także ogranicza eksploatację lasów. Wspólna praca na elektronicznych dokumentach pozwala na wprowadzanie bieżących zmian i komentarzy bez konieczności drukowania.

## **Drukuj na ekologicznym papierze.**

Jeśli zezwala na to Twoja drukarka, staraj się używać papieru z odzysku lub wytworzonego w całości z makulatury, a także unikać foliowanych materiałów i bogatych zdobień (zamiast nich można np. korzystać z tłoczenia papieru). Stosując papier ekologiczny, ograniczamy wycinkę lasów.

## **Wybieraj duplex – drukowanie na dwóch stronach.**

Pozwala to zaoszczędzić papier, co przyczynia się do ochrony środowiska. Dwustronny zadruk zmniejsza przy okazji ilość przechowywanych materiałów w pomieszczeniach w biurze i w archiwach. Drukuj po obu stronach (funkcja duplex) – oszczędzasz papier i zmniejszasz ilość archiwizowanych dokumentów.

## **Wykorzystuj zadrukowane materiały lub większe skrawki papieru jako kartki do podręcznych notatek.**

Używaj tego, co masz pod ręką! Korzystanie z niepotrzebnych kartek lub kopert, zamiast kupowania nowych notatników, przyczynia się do ochrony środowiska. Dobrym pomysłem będzie też wielokrotne używanie kopert w obiegu wewnętrznym – adresowanych np. ołówkiem.

## **Wymiana wkładów, a nie całych długopisów.**

Materiały biurowe szybko się kończą, warto więc mieć na uwadze, że zamiast wymiany całości, być może można wymienić tylko konkretną część danego przedmiotu czy urządzenia.

## **Kwiaty w dziekanatach, sekretariatach i biurach!**

Rośliny w pomieszczeniach to zdrowsze powietrze (usuwają wszechobecne toksyny, podnoszą wilgotność), lepszy nastrój i wyciszenie hałasów (zielone ekrany akustyczne). Warto więc “zazielenić” przestrzeń wokół siebie. Kwiaty doniczkowe, takie jak: sansewiera, fikus, skrzydłokwiat, aloes czy grudnik uważane są za wspane oczyszczacze biurowego powietrza. Są też stosunkowo łatwe w pielęgnacji.

## **Przemebluj swoje biuro.**

Ustaw biurka w taki sposób by w trakcie pracy maksymalnie wykorzystywać oświetlenie naturalne i ograniczać światło sztuczne, które generuje zużycie prądu.

# Pod prąd!



## **Włączaj światło tylko, gdy jest to konieczne.**

Dzięki temu zmniejszysz zużycie prądu, co będzie mieć pozytywny wpływ na nas i środowisko (mniejsze zużycie węgla równa się mniej smogu na ulicach!). Nie zasłaniaj też żaluzjami okien, włączając oświetlenie sali, gdy dostępne jest światło słoneczne.

## **Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pomieszczenia – pokoju, sali czy biura!**

To kolejny krok na drodze do oszczędzania energii elektrycznej i zasobów naturalnych.

## **Wyłączaj urządzenia, gdy wychodzisz z biura.**

Po skończonej pracy urządzenia nie są już wykorzystywane, więc najlepiej odłączyć je od gniazdek do czasu ponownego uruchomienia. W ten sposób zmniejsza się zużycie energii. Podobnie w przypadku wyłączenia urządzeń, gdy chwilowo na nich nie pracujemy. Dotyczy to np. laptopów.

## **Gniazdka bez wtyczek!**

Ładowarki po skończonym procesie ładowania wypinamy z gniazdek, aby niepotrzebnie nie pobierały prądu. Analogicznie postępujemy z rzadko używanym sprzętem. Niewielkie działanie, a ile oszczędności!

## **Nie korzystaj z trybu czuwania.**

Uśpione komputery i laptopy nadal pobierają prąd, mimo że nikt z nich nie korzysta. Najlepiej używać tej funkcji jak najrzadziej.

## **Korzystaj z akumulatorów np. do myszek.**

Jeśli jest to możliwe, używaj akumulatorów. To bardzo wygodne i niesie ze sobą pozytywne skutki. Akumulatorów po wyczerpaniu można z powrotem naładować i od razu wykorzystać do pracy. W przeciwieństwie do normalnych baterii, które po zużyciu nadają się do wyrzucenia, a ich utylizacja jest problematyczna.

# Ciepło-zimno



## **Klimatyzatorów używaj w ostateczności, gdy nie pomaga wietrzenie pomieszczeń.**

Zapobiegnie to infekcjom, które są nieuniknione w momencie, gdy różnica temperatur na zewnątrz i wewnątrz budynku jest zbyt duża. Podczas upałów w pomieszczeniach temperatura powinna być maksymalnie niższa o 4 stopnie od tej, która panuje na dworze. Choć może wydawać się to niekomfortowe lub mijające się z celem – takie są właśnie zalecenia lekarzy.

## **Zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych oraz ogrzewanych.**

Podczas ochładzania lub ogrzewania pomieszczeń dopilnuj, by okna i drzwi były zamknięte. W innym przypadku nasze działanie ma mniejszą efektywność, kosztuje więcej i powoduje nadmierne zużycie prądu.

## **Wyłączaj grzejniki po skończonej pracy/na noc.**

W momencie, gdy nie przebywasz w pomieszczeniu przez dłuższy czas, nie ma potrzeby, by grzejniki były rozkręcone na maksimum. Nawet w ciągu kilkunastu godzin pokój nie wytraci temperatury do tego stopnia, by następnego dnia nie dało się w nim przebywać.

## **Ustaw lodówkę i zamrażarkę o 1°C na wyższą temperaturę.**

Zamiast 4°C w lodówce i -18°C w zamrażarce zmień parametry jej pracy na 5°C i -17°C. Produkty znajdujące się w lodówce na pewno się nie zepsują, a zaoszczędzisz rocznie dodatkowe kW energii.

# Przyjazne dojazdy



## **Wsiądź na rower albo wybierz spacer!**

Jazda rowerem jest dla środowiska bardziej przyjazna niż dojeżdżanie samochodem. Według wyliczeń Europejskiej Federacji Cyklistów przemieszczanie się tym środkiem transportu jest średnio 13 razy mniej szkodliwa dla przyrody od jazdy samochodem osobowym. Jedną z głównych zalet tego rozwiązania jest fakt, że rower nie produkuje spalin. Przy okazji, rowerowe przejażdżki to świetna okazja do lepszego poznania miasta i przyjemnej aktywności fizycznej.

## **Nie taki straszny, jak go malują... transport zbiorowy.**

Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz jeździć do pracy czy na uczelnię rowerem, mniej szkodliwą dla środowiska opcją jest autobus czy tramwaj. Łódź może pochwalić się bardzo dobrą siatką połączeń – z pewnością znajdziesz w niej coś dla siebie!

## **W ostateczności wybierz carpooling.**

Choć brzmi tajemniczo, to nic innego jak zabieranie swoim autem osób, które jadą w to samo miejsce, co ty np. do rektoratu czy na wydział. Nie dość, że milej spędzisz czas, który pochłania stanie w korku, to na dodatek zrobisz dobry uczynek. Planeta ci za to podziękuje!

# Uwaga, (nie) śmieć!



## Segreguj śmieci.

Sortowanie śmieci to nasz obowiązek, zarówno w domu, jak i w pracy. Pamiętaj o zgniataniu opakowań, by zajmowały mniej miejsca (przyspiesza to ich proces rozkładu). Aby poprawnie umieszczać śmieci w pojemnikach ekologicznych, zapoznaj się z zasadami recyklingu odpadów ([jak to robić dobrze - kliknij](#)).

## Wypatruj pojemników na zużyte baterie oraz na korki od butelek.

Niektóre odpady wymagają szczególnego traktowania lub też mogą być przetworzone tylko w konkretny sposób – zaliczają się do nich np. baterie oraz plastikowe korki od butelek. Jeśli zgromadzisz jakieś zakrętki, możesz je wrzucić je do pojemników stojących w Rektoracie. Poznasz je po hasle „Zostań Superzakrętkiem!”. Kwota ze sprzedaży zebranych w ten sposób nakrętek jest przekazywana na rzecz hospicjum dziecięcego, a sam plastik podlega recyklingowi.

## Pamiętaj o przekazaniu do utylizacji odpadów biurowych (tonerów, opakowań)!

Bardzo ważnym procesem, biorącym udział w ochronie środowiska, jest odpowiednia utylizacja odpadów. Pozwala ona na ponowne użycie lub kontrolowaną utylizację bez zanieczyszczania środowiska.

## Dostarczaj nieaktualne bannery reklamowe i rollupy do Centrum Promocji UŁ!

Od 2018 roku Centrum Promocji przetwarza te materiały i daje im drugie życie, angażując w swoje projekty promocyjne, np. w akcję ‘Wytrop nas’. Bannery i rollupy – za pomocą upcyclingu – zamieniają się w unikatowe torby na laptopy, a co za tym idzie... nie zasilają wysypisk śmieci. Jeśli dysponujesz takimi odpadami, zapraszamy do kontaktu pod adresem [promocja@uni.lodz.pl](mailto:promocja@uni.lodz.pl)!

## Wszystkie śmieci nasze są...

Słyszac w głowie fanfary i oklaski, wrzuc je do najblizszego kosza. Ješli kazdy z nas zacznie tak robic, nasze otoczenie stanie sie po prostu czyste i ladne. W tym temacie zachecamy do udzialu w akcjach typu „Podnieś 5!” i Trash Challenge. Ješli nie wiesz na czym polegaja, [zobacz jak zrobilismy to my \(kliknij\)](#).

# Piramida less waste



**W obliczu zakupów kieruj się zasadami świadomego zarządzania rzeczami.**

**Zanim coś kupisz, zadaj sobie te kilka pytań z piramidy less waste:**

- czy już to masz?
- czy możesz to od kogoś pożyczyć?
- czy możesz się z kimś na to wymienić?
- czy możesz kupić używane?
- czy możesz sam to zrobić?

Tylko wtedy Jeśli na wszystkie te pytania odpowiedziałeś „nie”, udaj się idź do sklepu. nie pozostaje nic innego, jak udać się do sklepu.

## **Własny kubek i butelka to skarb!**

Ich posiadanie bardzo pozytywnie wpływa na środowisko naturalne. Korzystanie z takich rozwiązań zmniejsza zużycie plastiku i zanieczyszczenie środowiska przez pojemniki jednorazowego użytku. Pamiętaj o tym, gdy zamawiasz coś w kawiarni, bufecie czy innych miejscach wydających napoje. Analogicznie jest z pojemnikami na żywność. Choć może to się wydawać niewygodne, nie wymaga wielkiego wysiłku.

## **Na pohybel jednorazówkom!**

Jeśli możesz użyć czegoś więcej niż jeden raz, to jesteśmy w domu. W miejsce papierowych ręczników sięgnij po klasykę gatunku – ścierkę kuchenną albo ręczniczek. Zamiast jednorazowych identyfikatorów konferencyjnych – wybierz takie, które przetrwają i kilkadziesiąt kongresów! A zamiast reklamówek i jednorazowych torebek rozważ torby materiałowe, które posłużą Ci później np. na zakupach i gdy niesiesz stertę książek do biblioteki. Z kolei w miejsce wody butelkowanej podawaj wodę z kranu w dzbankach lub karafkach.



# Woda zdrowia doda (jeśli jej nie zabraknie)



## Zacznijmy od bieżącej wody

Podczas zwykłego mycia zębów zużywa się średnio 19 litrów wody (zakładając, że ktoś nie zakręca kranu, gdy szoruje zęby). Kran na szczęście zakręcić można. Czysta oszczędność!

## A teraz czas na prysznic.

Zażywając krótki (około 5-minutowy) prysznic, zużywamy jednorazowo mniej więcej 50 litrów wody, natomiast by zapełnić przeciętnych rozmiarów wannę do połowy potrzeba litrów aż 100. Cała wanna to dwukrotnie tyle. Fajna kąpiel to świadoma kąpiel.

## Przycisk robi różnicę.

Zapewne zauważyliście, że przy wielu spłuczkach znajdują się dwa przyciski – jeden mniejszy, a drugi większy. Czy tylko to je różni? Podpowiadamy – nie. Duży przycisk powoduje jednorazowe zużycie do 9 litrów wody, a mały do 4. Świadoma decyzja o tym, jak użytkujemy spłuczkę, może wygenerować duże oszczędności wody. A przecież to nie jest kupa roboty!!!

## Prosto z kranu!

Łódzka woda jest w 90% czerpana ze studni głębinowych, a jej jakość oceniana jest na bardzo wysoką. Zachęcamy by korzystać właśnie z niej, zamiast tej butelkowanej – jest to oszczędniejsze i nie generuje dodatkowych śmieci. Na zdrowie!

## Szara woda to czysta oszczędność!

Chociaż zasoby wód podziemnych kurczą się z roku na rok, naszą świetnej jakości wodę pitną używamy niestety także do spłukiwania toalet... A przecież do tego celu, a także np. do mycia podłóg można wykorzystać tzw. szarą wodę czyli nieznacznie zabrudzoną wodę z mycia rąk lub kąpieli pod prysznicem! Nie potrzebujemy do tego koniecznie specjalistycznego systemu pomp i zbiorników, ani wyjątkowej kreatywności, wystarczy miska na wodę i uważne z niej korzystanie!

## Czy wiesz, że...

Opady deszczu i topniejące śniegi dostarczają wody, która przecieka w głąb ziemi i na ogół zapewnia większą część wód podziemnych. Tych, które zaopatrują nas w wodę w kranach! Dlatego też nie marudzimy, kiedy leje i śnieży.

# Podsumowanie



Jak widzisz, sposobów na działanie jest wiele i praktycznie wszystkie z nich można wdrożyć w swoje życie od zaraz. Nic nie kosztują, a wręcz generują finansowe oszczędności! Jednak... w tym wypadku to nie one są tu najważniejsze.

Ktoś może pomyśleć, że to kropla w morzu – działanie, które nie przyniesie większych efektów. Jednak jeśli każdą tę kroplę pomnożymy przez całą naszą społeczność – przypominamy, to blisko 30 tysięcy osób! – to zmiany mogą okazać się bardzo, bardzo duże.

Dlatego pamiętajmy o tym, by przykładać większą uwagę do naszych codziennych działań i decyzji zakupowych, kierować się umiarem i świadomą analizą. Bo czy naprawdę musi palić się światło w pomieszczeniu, w którym nikogo nie ma albo czy na pewno konferencja nie odbędzie się bez butelkowanej wody? My znamy odpowiedzi na te pytania. A Wy?

**#MałeWielkieKroki**

**Zastanawiasz się, dlaczego w naszym poradniku nie ma zdjęć?  
Po jego przeczytaniu odpowiedź powinna nasuwać Ci się sama!  
Pamiętaj - nie drukuj dokumentów, kiedy nie jest to konieczne,  
a kiedy już to robisz, staraj się unikać druku obrazów oraz druku  
w kolorze.**

# NIE BĄDŹ GAŁGANEM - SEGREGUJ ŚMIECI!



## WRZUCAMY

### PLASTIKOWE:

BUTELKI PO NAPOJACH  
BUTELKI PO ŚRODKACH CZYSTOŚCI  
ZAKRĘTKI OD BUTELEK  
TOREBKI I REKLAMÓWKI

### POJEMNIKI PO ŻYWNOSCI

PUSZKI PO NAPOJACH  
I KONSERWACH

DROBNY ZŁOM ŻELAZNY  
I METALE KOLOROWE

KAPSLE

## NIE WRZUCAMY

PLASTIKOWYCH BUTELEK  
I POJEMNIKÓW Z ICH ZWARTOŚCIĄ

POJEMNIKÓW PO SUBSTANCJACH  
TŁUSTYCH (OLEJACH, SMARACH)

OPAKOWAŃ PO LEKACH

ZABAWEK

OPAKOWAŃ STYROPIANOWYCH

POJEMNIKÓW PO WYROBACH  
GARMAŻERYJNYCH

PUSZEK PO FARBACH

BATERII

## WRZUCAMY

### GAZETY I CZASOPISMA

KSIAŻKI W MIĘKKICH  
OKŁADKACH (LUB KSIAŻKI  
BEZ OKŁADEK)

PAPIEROWE TORBY  
PO ZAKUPACH

KARTONOWE I PAPIEROWE  
PUDEŁKA

## NIE WRZUCAMY

BRUDNEGO I TŁUSTEGO  
PAPIERU

PAPIERU Z FOLIĄ

PAPIERU TECHNICZNEGO  
I FAKSOWEGO

KARTONÓW PO MLEKU

PIELUCH

ARTYKUŁÓW HIGIENICZNYCH

WORKÓW PO MATERIAŁACH

BUDOWLANÝCH

TAPET

## WRZUCAMY

SZKLANE BUTELKI  
I SŁOIKI PO NAPOJACH  
I JEDZENIU (CZYSZE)

BUTELKI PO NAPOJACH  
ALKOHOLOWYCH

SZKLANE OPAKOWANIA  
PO KOSMETYKACH

## NIE WRZUCAMY

SZKŁA STOŁOWEGO

STARYCH NACZYŃ Z FAJANSU,  
PORCELANY I CERAMIKI

LUSTER

SZKŁA OKIENNEGO

ŻARÓWEK

SZKŁA ŻAROODPORNEGO

DONICZEK Z FAJANSU,  
CERAMIKI I SZKŁA

SZKLANÝCH ELEMENTÓW  
LAMP I TELEWIZORÓW

## WRZUCAMY

OBIERKI I RESZTKI  
WARZYW I OWOCÓW

FUSY ORAZ TOREBKI  
PO KAWIE I HERBACIE

SKORUPKI JAJEK

ŁUPINY ORZECHÓW

RESZTKI JEDZENIA ROŚLINNEGO

KWIATY CIĘTE I DONICZKOWE

## NIE WRZUCAMY

RESZTEK JEDZENIA POCHODZENIA  
NIEROŚLINNEGO

RESZTEK MIĘSA I KOŚCI

ODCHODÓW ZWIERZĘCYCH

POPIOŁU Z PIECA I KOMINKA

PAPIEROSÓW (NIEDOPAŁKÓW  
I TYTONIU)

ROŚLIN ZAATAKOWANYCH

CHOROBAMI

ŻWIRKU Z KOCICH KUWET

ORAZ ZANIECZYSZCZONYCH TROCIN

PEŁNYCH WORKÓW Z ODKURZACZA

## WRZUCAMY

Odpady nieposegregowane  
pozostałości z odpadów  
komunalnych, lustra,  
szyby zbrojone, szkło płaskie,  
ceramika, popiół z węgla i koksu,  
niedopałki papierosów itp.

## NIE WRZUCAMY

UŻYTEGO SPRZĘTU  
ELEKTRYCZNEGO  
I ELEKTRONICZNEGO

ODPADÓW  
WIELKOGABARYTOWYCH

METALI

PAPIERU I TEKTURNY

LEKÓW

OPON

TWORZYW SZTUCZNYCH

ODPADÓW OPAKOWANIOWYCH  
ZE SZKŁA

ODPADÓW ZIELONYCH