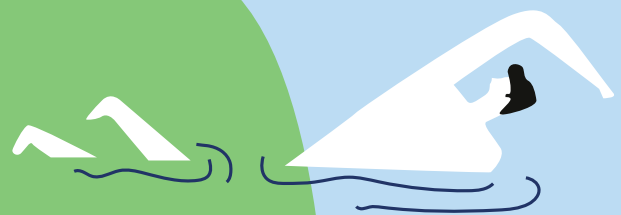
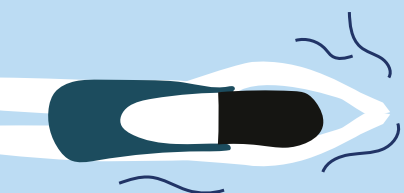




ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ
ΧΩΡΙΣ
ΠΛΑΣΤΙΚΑ

ΕΙΝΑΙ
ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ
ΑΠ' Ο,ΤΙ
ΝΟΜΙΖΕΙΣ!



ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΩΡΙΣ ΠΛΑΣΤΙΚΑ;

ΚΙ ΟΜΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ!

Καλή διάθεση, ανεμελιά, μακροβούτια και καλή παρέα, τα βασικά συστατικά για αξέχαστες διακοπές που μας βοηθούν να χαλαρώσουμε από την πίεση της δουλειάς και μας γεμίζουν ενέργεια! **Μπορούμε να κάνουμε ξέγνοιαστες διακοπές, απαλλαγμένες από τα πλαστικά; Μα φυσικά και γίνεται, χωρίς καν να κοπιάσουμε!**

Κάνε ένα flash back στις προηγούμενες διακοπές σου. Πόσα πλαστικά ποτήρια με freddo πέρασαν από τα χέρια σου και πού κατέληξαν; Πόσα αποσίγαρα ξέθαψες χαϊδεύοντας την άμμο; Πόσες πλαστικές σακούλες πέρασαν ξυστά από το κεφάλι σου με το μελτεμάκι του Αυγούστου την ώρα που έκανες αμέριμνα τις βουτιές σου;

Τα προηγούμενα χρόνια ίσως δεν γνωρίζαμε τις σοβαρές επιπτώσεις της πλαστικής ρύπανσης. Τώρα όμως γνωρίζουμε πολύ καλά ότι ένα σημαντικό μέρος των πλαστικών που χρησιμοποιούμε καταλήγει στο φυσικό περιβάλλον, ρυπαίνοντας τις θάλασσες μας, θανατώνοντας τα ζώα που ζουν σε αυτές και απειλώντας την ανθρώπινη υγεία.

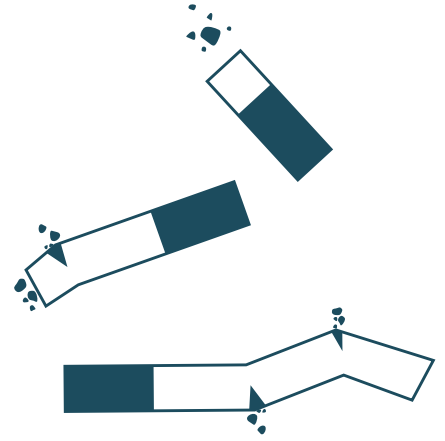
Ως ενεργοί πολίτες, μέσα από την καθημερινότητα και τις συνήθειές μας, όλοι μπορούμε να βάλουμε το λιθαράκι μας για να βελτιωθεί η κατάσταση. Ακολούθησε τις παρακάτω συμβουλές και βάλε κι εσύ πλώρη για ένα καλοκαίρι με λιγότερα πλαστικά.

Είναι πραγματικά πολύ πιο εύκολο απ' ό,τι νομίζεις!



Αποτσιγάρα

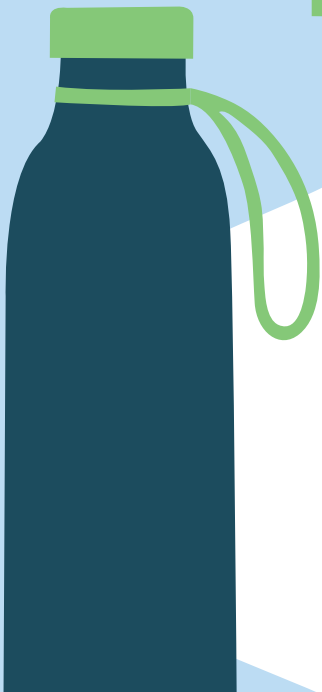
Όσο περίτεχνα κι αν θάφτηκαν, τελικά τα αποτσιγάρα ποτέ δε φύτρωσαν στις παραλίες. Γι' αυτό αν καπνίζεις, να έχεις πάντα μαζί σου ένα φορητό σταχτοδοχείο. Καπνίζεις δεν καπνίζεις, αν δεις αποτσιγάρα στην παραλία μην αδιαφορήσεις. Αφιέρωσε 5 λεπτά να τα μαζέψεις και να τα βάλεις στον κάδο, πριν καταλήξουν τροφή για τα ψάρια και τα θαλάσσια είδη.



Νερό

Αντικατάστησε τα πλαστικά μπουκάλια νερού στην καθημερινότητά σου με ένα θερμός πολλαπλών χρήσεων. Έτσι κρατάς το νερό σε καλή θερμοκρασία και δίνεις μια ανάσα στο περιβάλλον.

Θυμήσου ότι στις περισσότερες περιοχές της χώρας το νερό της βρύσης είναι πόσιμο και μπορείς να το εμπιστευτείς. Κι αν βρεθείς σε περιοχή όπου το νερό της βρύσης δεν είναι πόσιμο, σου προτείνουμε να έχεις πάντα μαζί σου το θερμός για να διατηρείς το εμφιαλωμένο νερό δροσερό. Επίσης κράτα στο δωμάτιο τα μπουκάλια νερού που αδειάζεις και αναζήτησε μπλε κάδο για να τα απορρίψεις. Αν δεν υπάρχει μπλε κάδος στο μέρος που παραθερίζεις, πάρε τα μαζί σου στην επιστροφή για να τα βάλεις στον πρώτο διαθέσιμο μπλε κάδο που θα βρεις. Είναι κρίμα πολύτιμα υλικά να καταλήγουν στη χωματερή ενώ θα μπορούσαν να ανακυκλωθούν.



Καφές

Το να αλλάζουμε συνήθειες είναι αναζωογονητικό και μπορεί να κάνει καλό και στο περιβάλλον! Βάλε στη ζωή σου το ποτήρι πολλαπλών χρήσεων για να απολαμβάνεις τον καφέ σου όπου κι αν είσαι! Εκτός από τον πλανήτη κάνεις καλό και στην τσέπη σου, αφού από το 2022 επιβάλλεται τέλος 10 λεπτών/σεντ για κάθε πλαστικό ποτήρι καφέ.



Καλαμάκι

Απλά τα πράγματα. Σε ότι αφορά το καλαμάκι, εμείς προτείνουμε να το αφήσεις πίσω σου ως μια ανάμνηση. Τόσα χρόνια που δεν είχαμε καλαμάκι, δεν πάθαμε και τίποτα. Εξάλλου από τις 3/7/2021 σταματούν να κυκλοφορούν στην αγορά πλαστικά καλαμάκια. Αν ωστόσο δεν προτίθεται να το εγκαταλείψεις, επέλεξε κάτι πιο φιλικό για το περιβάλλον, όπως ένα καλαμάκι από μακαρόνι ή σιτάρι.



Ταπεράκι ή ανοξείδωτο μπολ

Πετσέτα, αντηλιακό, ψάθα πήρες. Μήπως να βάλεις στην τσάντα των διακοπών κι ένα ταπεράκι να το έχεις πάντα εύκαιρο; Πας στην ταβέρνα, χορταίνεις, μένει ένα σωρό φαγητό. Γιατί να το πετάξεις ή να το βάλεις σε πλαστικό δοχείο μιας χρήσης;

Βάλε το στο ταπεράκι σου για να το πάρεις μαζί σου και να το φας όποτε θες. Ή αν ετοιμάζεις κολατσιό για την παραλία, βάλε το στο ταπεράκι σου ή στο ανοξείδωτο μπολ αντί να το τοποθετήσεις σε πλαστική μεμβράνη, που δεν ανακυκλώνεται κιόλας.

Για μαχαιροπίρουνα πολλαπλών χρήσεων δεν θα σου πούμε τίποτα. Εννοείται ότι πρέπει να τα προτιμάς. Άσε που από τις 3/7/2021 τα πλαστικά μαχαιροπίρουνα σταματούν να κυκλοφορούν στην αγορά.

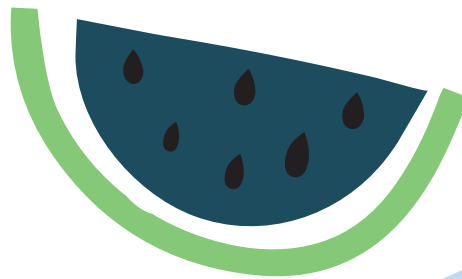




Τσάντα πολλαπλών χρήσεων

Η τσάντα πολλαπλών χρήσεων έχει μπει για τα καλά στην καθημερινότητά μας και αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τις αγορές και τα ψώνια μας. Αν δεν το έχεις κάνει ήδη, δεν είναι αργά να ξεκινήσεις να τη χρησιμοποιείς. Μην ξεχνάς ότι η πλαστική σακούλα είναι μια από τις κύριες αιτίες θανάτωσης των θαλάσσιων χελωνών, οι οποίες τις καταπίνουν νομίζοντας ότι τρώνε μέδουσες.

Οπότε, στις καλοκαιρινές σου διακοπές μην ξεχάσεις να πάρεις μαζί σου μία τσάντα πολλαπλών χρήσεων για να σε συντροφεύει στις αγορές σου.



Χύμα στο κύμα

Στις περιπτώσεις που μπορείς, να προτιμάς προϊόντα χωρίς συσκευασία. Πάρε για παράδειγμα φρούτα στην παραλία χωρίς συσκευασία. Όση λιγότερη συσκευασία τόσο καλύτερα για το περιβάλλον. Επιπλέον, οι περισσότερες εύκαμπτες συσκευασίες είναι πάρα πάρα πολύ δύσκολο να ανακυκλωθούν.

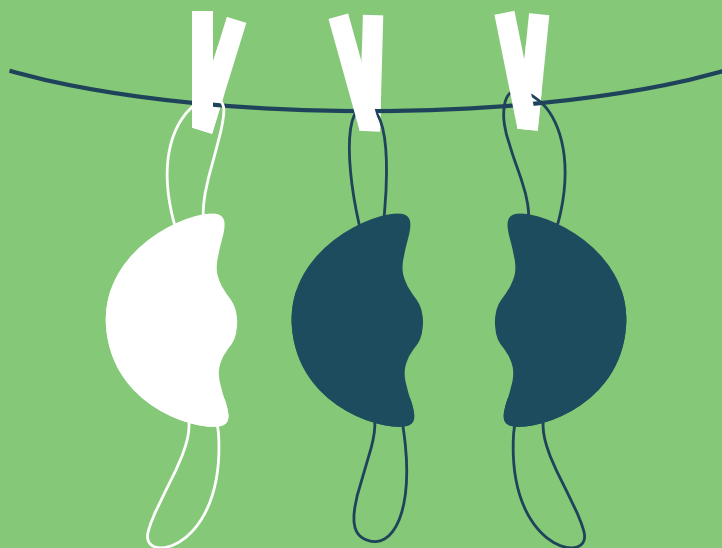
Μόνο χωνάκι

Το καλοκαίρι έχουμε άπειρες επιλογές για γευστικά και υγιεινά φρούτα. Κάποιες φορές βέβαια η όρεξη για παγωτό είναι ακαταμάχητη. Γιατί όμως να επιβαρύνουμε τον πλανήτη με τεράστιες ποσότητες πλαστικού για να απολαύσουμε το παγωτό μας; Από εδώ και πέρα μόνο παγωτό χωνάκι, χωρίς το πλαστικό κύπελο και το συνοδευτικό κουταλάκι.



Μάσκα πολλαπλών χρήσεων

Σιγά σιγά εμβολιαζόμαστε και μπαίνουμε σε τροχιά εξόδου από την πανδημία. Στις διακοπές πάρε μαζί σου μερικές μάσκες πολλαπλών χρήσεων, αντί για πολλές δεκάδες μάσκες μιας χρήσης. Στο απόγειο της πανδημίας εκτιμήθηκε ότι καταναλώναμε παγκοσμίως περίπου 130 δισεκατομμύρια μάσκες μιας χρήσης κάθε μήνα. Αν έστω το 1% από αυτές κατέληξε στο θαλάσσιο περιβάλλον, μιλάμε για ρύπανση της τάξης των 5.500 τόνων πλαστικών μηνιαίως!!!



Αυτό είναι το σύνθημα που διαχρονικά ακούμε από τον φίλο μας τον γλάρο της Helmera. Αλλά δεν αρκεί να το ακούμε. Πρέπει να το κάνουμε κιόλας. Να το θέσουμε απλά. Όταν φύγεις από την παραλία, μην αφήσεις τίποτα πίσω σου. Κι όταν λέμε τίποτα, εννοούμε τίποτα. Μη νομίζεις επίσης ότι αν βάλεις χύμα τα σκουπίδια σου στους ξέχειλους κάδους, που συνήθως υπάρχουν αραιά και που στις παραλίες, είσαι εντάξει. Το πιο πιθανό είναι ότι με το πρώτο αεράκι αυτά τα σκουπίδια θα βρεθούν στη θάλασσα. Γι' αυτό, φεύγοντας πάρε μαζί σου όλα τα σκουπίδια και στην επιστροφή ρίξε τα στον πρώτο κάδο που θα συναντήσεις.

**ΟΧΙ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ,
ΟΧΙ ΠΛΑΣΤΙΚΑ,
ΣΕ ΘΑΛΑΣΣΕΣ ΚΑΙ ΑΚΤΕΣ**



Κι αν έχεις τη διάθεση να βοηθήσεις ακόμα περισσότερο, μάζεψε τα σκουπίδια που θα δεις τριγύρω σου και που ενδέχεται να βρεθούν στο στομάχι κάποιου δελφινιού ή ενός θαλασσοπούλιου με τραγικές συνέπειες. Ίσως φαίνεται άδικο ή μάταιο να μαζεύουμε τα σκουπίδια που κάποιος άλλος άφησε ή ξέχασε. Εμείς κάνουμε το καλό, για να μην πέσει το σκουπίδι στον γιαλό!

Διαλογή στην πηγή

Πηγή των απορριμμάτων είμαστε όλοι εμείς. Αντί να πετάξεις όλα τα απορρίμματα σου στον πράσινο κάδο, κάνε την καλή πράξη και ξεδιάλεξε τα, τοποθετώντας στον μπλε κάδο ό,τι μπαίνει στον μπλε κάδο και στον πράσινο κάδο ό,τι μπαίνει στον πράσινο κάδο. Όχι όλα μαζί, όπου βρεις.

Αν δεν ξέρεις με σιγουριά ποια απορρίμματα μπαίνουν στους μπλε κάδους μάθε περισσότερα [εδώ](#), ενώ ειδικά για το αν και που ανακυκλώνονται τα πλαστικά συμβουλέψου τον σχετικό οδηγό του WWF Ελλάς.

