

# Ograniczenie zużycia papieru



# Jak ograniczyć codzienne zużycie papieru

**Pamiętaj!** Papier nie rośnie na drzewach! Chociaż papier nadaje się do [recyklingu](#), im mniej go zużyjesz tym lepiej. Pomimo komputerów, tabletów i ebooków papier wciąż jest niezbędnym materiałem w domu, szkole, czy biurze. Wciąż się go używa, a następnie wyrzuca duże ilości na śmietnik. Każdy może zrobić coś, by to zmienić.

## Przetwarzaj papier i daj mu drugie życie (1)

- **pisz po obu stronach kartki** – pamiętaj że kartka ma dwie strony
- **wykorzystuj każdy skrawek papieru** – zorganizuj szufladę, pojemnik na papier i odkładaj jednostronnie zadrukowane kartki, a także wszystko co ma puste miejsce w środku. Kiedy będziesz potrzebować skrawka papieru, możesz je pociąć na mniejsze i wykorzystać na notatki. Jednostronnie zapisane kartki są też dobrym materiałem do rysowania dla dzieci.
- **używaj papierowych kopert kolejny raz** – zaklej, zamaż stary adres i użyj powtórnie kopertę do wysyłki

## Drukuj ekologicznie (2)

- **zaczynij od wyboru drukarki**
  - w domu – najczęściej stosuje się drukarki atramentowe z powodu atrakcyjnych cen i wysokiej jakości wydruków
  - w biurze – najbardziej popularne są drukarki laserowe, droższe, ale pozwalające taniej wydrukować więcej stron
  - rozważ zakup urządzenia wielofunkcyjnego – czyli drukarki, skanera, kopiarki, w jednym. Zajmują one mniej miejsca i zużywają mniej prądu niż każde takie urządzenie z osobna.
- **używaj atramentów ekologicznych**
- **wybieraj tusze i tonery fabrycznie regenerowane** – są to produkty które zostały przetworzone w taki sposób, aby uzyskać jakość nie gorszą niż produkty oryginalne. Wybierając tusze/tonery regenerowane wpływamy na [oszczędność energii](#) która może być niższa nawet o 50% względem produktów nowo wytwarzanych. Ograniczamy też ilość odpadów.
- **skanuj i zapisuj dokumenty na dysku zamiast na papierze**
- **korzystaj z ekologicznego papieru do drukarek** – papier z [recyklingu](#) pozwala zużyć 90% mniej wody i połowę mniej energii potrzebnej do produkcji papieru z drewna. Taki papier doskonale nadaje się do wszystkich prac biurowych.
- **trzymaj papier w suchym miejscu**
- **prawidłowo wkładaj papier do drukarki** – zmniejszysz przez to ilość powstających odpadów
- **sprawdzaj dokładnie dokumenty przed drukiem** – starannie formatuj, opracowuj dokument na ekranie, aby uniknąć wielokrotnego drukowania.

- **włącz opcję podglądu tuż przed wydrukiem** – żeby zapobiec drukowaniu niepotrzebnych stron
- **korzystaj z funkcji ekonomicznego druku** – jest to program oszczędnego drukowania, który umożliwia kontrolę układu strony, liczby arkuszy, ilości tuszu/tonera nanoszonego na papier
- **drukuj dwustronnie** – drukuj jedynie niezbędne rzeczy, najlepiej dwustronnie. Ustaw drukarkę i kserokopiarę na automatyczne drukowanie dwustronne, tak aby trzeba było zmienić ustawienia, jeśli będziesz chciał drukować jednostronnie
- **korzystaj z funkcji zmniejszenia druku** – żeby móc kopiować dwie strony na jednym arkuszu
- **zmniejsz czcionkę i marginesy przed wydrukiem** – pozwoli to zadrukować większą powierzchnię jednej kartki i ograniczyć ilość papieru do druku

**Pamiętaj!** Puste opakowania po tonerach czy tuszach możesz: oddać sprzedawcy od którego posiadasz wkład do drukarki, wrzucić do specjalnie oznaczonych koszy (np. w sklepach z urządzeniami RTV i AGD), sprzedać w wyznaczonych punktach skupu (opcja ta jest z reguły możliwa dla opakowaniach po produktach producenta drukarki). Jeżeli zdecydujesz się pozbyć zużytych tuszy, czy zepsutej drukarki, możesz je wyrzucić tylko do odpowiednio oznaczonych pojemników na [elektroodpady](#).

### **Korzystaj z papier z recyklingu (3)**

- **wybieraj papiery użytkowe z recyklingu** – papier toaletowy, papierowe serwetki, ręczniki, dzięki zaawansowanej technologii produkcji papieru z odzysku, są mocne, miękkie, chłonne, higieniczne i estetyczne
  - **kupuj ekologiczny papier toaletowy** – niebielony, wolny od chloru i w 100% z recyklingu. Papier toaletowy jest często zapakowany w [plastik](#). Wybierz taki, który ma inne opakowanie.
  - **ręczniki papierowe, ściereczki kuchenne, zastąp ręcznikami wielokrotnego użytku** – nadają się do prania, są tańsze od papierowych, a ich zużycie zmniejsza ilość śmieci
  - **kupuj koperty na listy pochodzące z recyklingu** – unikaj koperty z [plastikowymi](#) okienkami i wyłożonymi folią bąbelkową.
- **jeżeli chcesz być bardziej ekologiczny w ograniczeniu zużycia papieru:**
  - **korzystaj z papieru toaletowego wielokrotnego użytku**
  - **używaj materiałowych chusteczek do nosa** – chusteczki higieniczne jednorazowe użytku zastąp materiałowymi. Wytworzenie **papierowych**, jednorazowych chusteczek pochłania mnóstwo energii i wody. Dodatkowo małe paczki chusteczek wykonane są zwykle z [plastiku](#), a kartonowe pudełka dodatkowo wyłożone [tworzywem sztucznym](#).
  - **jeżeli nie potrzebujesz serwetki w restauracji, oddaj ją sprzedawcy** – pamiętaj że produkcja serwetek również pochłania mnóstwo energii

## Przejdź na cyfrową stronę mocy (4)

- **czytaj książki, gazety i czasopisma w wersji elektronicznej**
- **zrezygnuj z projektów na papierze na rzecz cyfrowych w tablecie** – zastosowanie opcji cyfrowej pozwala oszczędzać cenne zasoby. Warto więc korzystać z telefonu i tabletu, które używamy na co dzień.
- **staraj się płacić rachunki i załatwiać sprawy bankowe on-line**
- **zamawiaj e-faktury** – zamiast drukowanych dokumentów sprzedaży. Do ich przesłania potrzebna jest też koperta, a dowieszenie ich do domu i biura to zużycie paliwa.
- **przestaw się na bilety w wersji elektronicznej**
- **zamawiaj katalogi produktów wyłącznie online**
- **postaraj się aby usunięto adres twojej firmy z listy adresowej niechcianej korespondencji, ulotek i katalogów reklamowych**

## Ogranicz zużycie papieru w domu (5)

- **korzystaj z bibliotek publicznych**
- **kawałki tektur ze starych opakowań wykorzystuj jako zakładki do książek**
- **używaj szarego papieru do pakowania prezentów** – papier taki można własnoręcznie przyozdobić np. dziecięcymi rysunkami. Dostępny na rynku papier prezentowy często pokryty jest laminatem, czyli [plastikową](#), świecąca się powłoką, przez co nie można go potem przetworzyć. Pamiętaj zatem kupować matowy papier nielaminowany. Prezenty najlepiej jednak w nic nie pakować, lub pakować w coś, co obdarowany będzie mógł wykorzystać do innych celów – w apaszkę, chustę, gazetę.
- **wybieraj e-kartki jako zamiennik dla tradycyjnych kartek papierowych** – dzięki temu oprócz tektury, papieru i [plastiku](#) możesz sporo zaoszczędzić. Jeżeli nie potrafisz obyć się bez kartek dbaj o to, aby kupować je bez dodatków, celofanowych folii ochronny. Wybieraj kartki wykonane z [recyklingu](#).
- **do pakowania użyj konopnego sznurka, lub taśmy papierowej** – w Internecie można kupić różne rodzaje **papierowej** taśmy ulegające biodegradacji. Jest ona wykonana z materiałów pochodzących z [recyklingu](#), a w charakterze substancji lepkiej wykorzystuje się naturalne składniki.

**Umieść na biurku pojemnik na drobiazgi jak gumki recepturki, koperty, spinacze, koszuli, które jeszcze nadają się do użytku** - staraj się aby jak najwięcej elementów nadawało się do powtórnego użycia

## Prawidłowo segreguj papierowe odpady (6)

- w biurze, domu, mieszkaniu, na zużyty papier można mieć osobne miejsce - obok biurka ustaw kosz na papier, kosz wiklinowy, lub kartonowe pudełko. Po wypełnieniu można je wynieść i dopiero ostatecznie posegregować przy altanie śmietnikowej. Znacząco zmniejszy to koszty wywozu śmieci i [ślad środowiskowy](#) papierowych odpadów.
- zgodnie z zasadami prawidłowej [segregacji](#), odpady należy wrzucać do odpowiednio oznaczonych pojemników. Żeby zatem jak najlepiej prawidłowo [segregować odpady](#), w tym przypadku papier, zwracaj uwagę na opisy, kolory pojemników i poniższe wytyczne.
- **do niebieskiego pojemnika** - wrzucaj tylko suchy i niezatłuszczony papier. Nie wrzucaj ręczników papierowych i chusteczek higienicznych (nawet suchych i czystych), bo zawierają w swoim składzie żywice ułatwiające wnikanie wody, ale uniemożliwiające powtórne ich przetworzenie na pulpę papierową. Nie wrzucaj również tzw. opakowań wielomateriałowych: kartonów po sokach, mleku. Zrobione są one zazwyczaj z trzech warstw: kartonu, folii polietylenowej i aluminiowej. Obecnie papiernie nie mają technologii ich rozdzielania.

### Do niebieskiego pojemnika, worka na papier wyrzucaj

- czasopisma, gazety, ulotki, prospekty
- kartki zadrukowane, katalogi, książki, zeszyty
- opakowania z papieru, z kartonu
- papier biurowy, pakowy, szkolny, tektury (także falista), torby papierowe

### Nie wyrzucaj

- jednorazowe naczynia zabrudzone
- kartony po mleku i napojach, kartony po pizzy zabrudzone
- naczynia jednorazowe zabrudzone
- odpady higieniczne: chusteczki higieniczne, pieluchy jednorazowe, podpaski, ręczniki papierowe
- opakowania z papieru zabrudzone
- papier lakowy, powlekany folią, zabrudzony lub zatłuszczony
- paragony
- tapety

dotatkowe informacje:

			
<a href="#"><u>Jak ograniczyć zużycie papieru</u></a>	<a href="#"><u>Papier Segregacja odpadów</u></a>	<a href="#"><u>Segregacja odpadów</u></a>	<a href="#"><u>Drzewa i ich niezwykle właściwości</u></a>