



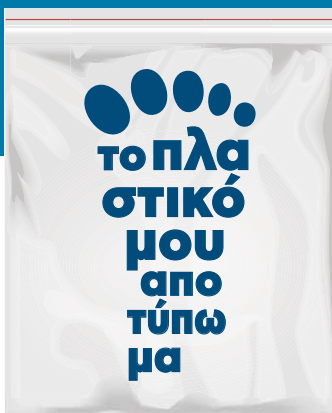
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
HELLENIC MARINE ENVIRONMENT
PROTECTION ASSOCIATION

•HELMEPA•

Με την υποστήριξη



THE
STARBUCKS
FOUNDATION



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ πλαστικού αποτυπώματος

κατανοώ . παρατηρώ . μηδενίζω

Μαθαίνουμε πώς, γρήγορα και απλά
& συμμετέχουμε στη μεγάλη έρευνα της HELMEPA

Γιατί;

Η πλαστική ρύπανση, από τις μεγαλύτερες περιβαλλοντικές προκλήσεις των ημερών μας, συνδέεται άμεσα με την «**κουλτούρα μιας χρήσης**».

Η παρατήρηση του δικού μας πλαστικού αποτυπώματος, δηλαδή των πλαστικών μιας χρήσης που περνούν καθημερινά από τα χέρια μας, μας βοηθά να **κατανοήσουμε** ποια είναι αυτά που θα μπορούσαμε εύκολα να μετριάσουμε, ακόμα και να **μηδενίσουμε**.

Αφού συμβουλευτείς τον παρακάτω απλό οδηγό, συμπλήρωσε **ανώνυμα** την **ηλεκτρονική φόρμα καταγραφής πλαστικού αποτυπώματος** της HELMEPA και κάνε ένα ακόμα βήμα για την υγεία του πλανήτη μας.

Γίνε μέρος της λύσης. Βοήθησε να συλλέξουμε σημαντικά στοιχεία για να ευαισθητοποιήσουμε και να παρακινήσουμε ακόμα περισσότερους να μειώσουν τα πλαστικά μιας χρήσης.

Πώς;

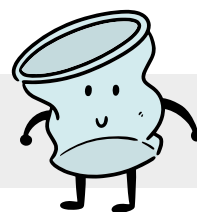
Ακολουθώντας τις απλές αυτές οδηγίες, μπορούμε εύκολα να παρατηρήσουμε το πλαστικό μας αποτύπωμα, να μετρήσουμε δηλαδή και να καταγράψουμε τα βασικά είδη πλαστικών μιας χρήσης που καταναλώνουμε σε ένα ορισμένο χρονικό διάστημα.

Το βασικό μας εργαλείο είναι η **ειδική φόρμα καταγραφής πλαστικού αποτυπώματος** της HELMEPA, που περιλαμβάνεται στο τέλος αυτού του σύντομου οδηγού.

Πριν ξεκινήσουμε, τη μελετάμε προσεκτικά για να αποκτήσουμε μια συνολική εικόνα των πολυάριθμων διαφορετικών ειδών και προϊόντων που περιλαμβάνονται στα πλαστικά μιας χρήσης ή γενικότερα τα γρήγορα αναλώσιμα πλαστικά. Κάποια από αυτά δεν είναι τόσο προφανή!



ΚΑΘΕ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΜΕΤΡΑΕΙ!
Μετράει περισσότερη ζωή



Πότε;

Μια βδομάδα είναι συνήθως αρκετή για να αποκτήσουμε μια καλή εικόνα του «μέσου» πλαστικού μας αποτυπώματος, αρκεί η βδομάδα αυτή να είναι όσο το δυνατόν αντιπροσωπευτική του συνηθισμένου προγράμματος και τρόπου ζωής μας.



- Για παράδειγμα, η παρατήρηση κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού δεν είναι ιδιαίτερα αντιπροσωπευτική, εκτός αν μας ενδιαφέρει ακριβώς αυτό, να παρατηρήσουμε δηλαδή πώς μια ειδική συνθήκη, όπως ένα ταξίδι, επηρεάζει το πλαστικό μας αποτύπωμα.
- Δεν είναι απαραίτητο να ξεκινήσουμε την παρατήρηση τη Δευτέρα. Όποτε όμως και να αρχίσουμε, θα πρέπει να την συνεχίσουμε για επτά συνεχόμενες μέρες (να συμπεριλάβουμε δηλαδή όλες τις διαφορετικές μέρες μιας βδομάδας).
- Στον τελευταίο πίνακα της φόρμας περιλαμβάνονται είδη που συνήθως «διαρκούν» για περισσότερο από μια βδομάδα. Γι' αυτά σημειώνουμε απλά πόσα περίπου υπολογίζουμε ότι χρησιμοποιούνται στο σπίτι μας μέσα σ' ένα χρόνο.

Μερικές ακόμη χρήσιμες πρακτικές συμβουλές

Το πιο βασικό είναι να εξοικειωθούμε με τα περιεχόμενα της φόρμας και να «έχουμε το νου μας» να σημειώνουμε στο αντίστοιχο πεδίο κάθε φορά που χρησιμοποιούμε κάποιο από τα αναγραφόμενα είδη. Εξαιρούμε από την καταγραφή είδη που παρασκευάζονται από φυσικά, πλήρως βιοαποικοδομήσιμα υλικά (π.χ. χάρτινα καλαμάκια).

Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο! Αν μας δυσκολεύει να τυπώσουμε και να έχουμε παντού μαζί μας τη φόρμα, ένα μικρό σημειωματάριο ή το κινητό μας μπορεί να βοηθήσει.

Ας μην ξεχνάμε: η παρατήρηση του πλαστικού μας αποτυπώματος είναι πάνω απ' όλα μια βιωματική «άσκηση» συνειδητοποίησης και παρακίνησης σε μια θετική αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς. Οι παρακάτω συμβουλές θα μας βοηθήσουν να μεγιστοποιήσουμε το βίωμα και τον θετικό του αντίκτυπο για εμάς και το περιβάλλον:

- **Συγκεντρώνουμε** όσο διαρκεί η παρατήρηση όλα τα απορρίμματα από τα πλαστικά μιας χρήσης που χρησιμοποιούμε, **διαχωρίζοντάς τα σε ανακυκλώσιμα και μη** με την καθοδήγηση, όπου έχουμε απορίες, του [αναλυτικού οδηγού](#) της Ελληνικής Εταιρίας Ανακύκλωσης.
- Στο τέλος της βδομάδας παρατήρησης, **ζυγίζουμε και φωτογραφίζουμε** όλα τα πλαστικά μιας χρήσης που χρησιμοποιήσαμε, απλώνοντάς τα σε μια κατάλληλη επιφάνεια (π.χ. σε κάποιο άδειο πάτωμα ή στο μπαλκόνι του σπιτιού). Μια εικόνα αξίζει όσο χίλιες λέξεις και μπορεί να ευαισθητοποιήσει χιλιάδες ακόμα!
- Στέλνουμε τη φωτογραφία μας στο social@helvepa.gr με θέμα «το πλαστικό μου αποτύπωμα». Τα «πορτραίτα» των πλαστικών αποτυπωμάτων που θα συγκεντρωθούν θα αναρτηθούν ανώνυμα σε μια μοναδική **ηλεκτρονική γκαλερί ευαισθητοποίησης** στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της HELMEPA!

ΦΟΡΜΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ

Ηλικία (έτη)

Είναι η πρώτη φορά που καταγράφεις το πλαστικό σου αποτύπωμα;

Ναι | Όχι

Εβδομάδα καταγραφής

από

μέχρι

Αν είσαι μαθητής/τρια, συμπλήρωσε προαιρετικά την τάξη και το σχολείο σου

A ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΠΟΙΑ ΚΑΙ ΠΟΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ **ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ** ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΣ **ΜΕΣΑ ΣΕ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ** (συμπλήρωσε με ΑΡΙΘΜΟ την ποσότητα από κάθε είδος)

ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Σακούλες μεταφοράς	
Σακούλες σκουπιδιών	
Ποτήρια μιας χρήσης και καπάκια τους (πλαστικά, φελιζόλ ή χάρτινα πλαστικοποιημένα για ζεστά ροφήματα)	
Καλαμάκια / αναδευτήρες	
Μαχαιροπήρουνα και κουτάλια μιας χρήσης	
Πιάτα μιας χρήσης	
Υγρά μαντηλάκια, μωρομάντηλα, πανάκια ντεμακιγιάζ κλπ.	
Πλαστικά στελέχη από μπατονέτες ή γλειφιτζούρια	
Γάντια μιας χρήσης	
Μάσκες μιας χρήσης	
Τσίχλες (εκτός μαστίχας) και συσκευασίες τους	
Μπαλόνια	

ΠΛΑΣΤΙΚΑ & TETRA ΡΑΚ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΠΟΣΙΜΑ ΥΓΡΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΣΕ ΡΕΥΣΤΗ ΜΟΡΦΗ

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Μπουκάλια εμφιαλωμένου νερού	
Μπουκάλια αναψυκτικών, χυμών και άλλων ποτών	
Μπουκάλια γάλακτος	
Συσκευασίες για έτοιμες σάλτσες, πελτέ τομάτας, κρέμας γάλακτος κ.α.	
Φακελάκια κέτσαπ, μουστάρδας, μαγιονέζας κλπ.	

το πλαστικό μου αποτύπωμα [κατανοώ](#) [παρατηρώ](#) [μηδενίζω](#)

ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΣΤΕΡΕΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Συσκευασίες φαγητού στο χέρι ή από διανομή κατ' οίκον (πλαστικά ή φελιζόλ δοχεία, κουτιά, καπάκια, νάilon περιτυλίγματα κλπ.)	
Συσκευασίες αλλαντικών και τυριών	
Συσκευασίες φρέσκων λαχανικών και φρούτων (νάilon περιτυλίγματα, ταψάκια φελιζόλ, διχτάκια κλπ.)	
Συσκευασίες ζυμαρικών, ρυζιού, οσπρίων, ξηρών καρπών, δημητριακών κλπ.	
Συσκευασίες αλμυρών και γλυκών σνακς (πατατάκια, γαριδάκια, κρουασάν, κρακεράκια, μπισκότα, σοκολάτες κλπ)	
Συσκευασίες ειδών αρτοποιίας (ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, σφολιάτες κλπ.)	
Κεσεδάκια / δοχεία γιαουρτιού, βουτύρου, τυριών, παγωτού με το κιλό κλπ.	
Πλαστικές θήκες αυγών	
Συσκευασίες κατεψυγμένων φαγητών	
Κυπελάκια και συσκευασίες παγωτού	
Άλλα πλαστικές συσκευασίες μιας χρήσης (σακουλάκια, κουτιά, κεσεδάκια, δοχεία κλπ.) για μεταφορά / αποθήκευση / συντήρηση τροφίμων	
Νάilon μεμβράνες περιτυλίγματος τροφίμων	
Νάilon παγοθήκες	
Συσκευασίες καφέ, κακάο, ζάχαρης	
Κάψουλες καφέ	

ΑΛΛΑ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Συσκευασίες / περιτυλίγματα δώρων	
Προστατευτικά γεμίσματα ή κουτιά από φελιζόλ	
Νάilon προστατευτικό περιτύλιγμα με φυσαλίδες (bubble wrap)	
Σελοτέιπ	
Νάilon περιτύλιγμα σε πολυσυσκευασίες (πχ μπουκαλιών, αλουμιένιων κουτιών κλπ.)	

Πλαστικά μιας χρήσης που δεν περιλαμβάνονται στα παραπάνω (παρακαλούμε διευκρινίστε):

.....

.....

.....

.....

B ΠΟΣΑ ΠΕΡΙΠΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ **ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ** ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ **ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ**;

(συμπλήρωσε με ΑΡΙΘΜΟ την εκτιμώμενη ποσότητα από κάθε είδος)

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Μπουκάλια λαδιού, ξυδιού, μαργαρίνης κλπ.	
Συσκευασίες αλατιού, μαγειρικής σόδας, μπαχαρικών κλπ.	
Μπουκάλια κέτσαπ, μουστάρδας, μαγιονέζας κλπ.	
Συσκευασίες (μπουκάλια, δοχεία, μπιτόνια κλπ.) υγρών γενικού καθαρισμού και απορρυπαντικών	
Μπουκάλια, δοχεία, σωληνάρια και άλλες συσκευασίες ειδών ατομικής υγιεινής και φροντίδας (σαπούνια και υγρά σαπούνια, σαμπουάν, αφρόλουτρα, οδοντόκρεμες, κρέμες και άλλα καλλυντικά κλπ.)	
Πλαστικές Οδοντόβουρτσες	
Πλαστικά ξυραφάκια	
Αναπήρες	
Στυλό, μαρκαδόροι κλπ.	
Συνθετικά σφουγγάρια (νεροχύτη ή μπάνιου)	
Συσκευασίες (μπουκαλάκια, σωληνάρια κλπ.) φαρμάκων	
Πάνες, σερβιέτες και άλλα αντίστοιχα είδη ατομικής υγιεινής που περιέχουν πλαστικό	

Αριθμός ατόμων
στο σπίτι

Βάρος
απορριμμάτων (κιλά)

Συγχαρητήρια για την καταγραφή του πλαστικού σου αποτυπώματος!
Έχεις ήδη κάνει ένα σημαντικό βήμα για τη μείωσή του.

Μπορείς να βοηθήσεις στην ευαισθητοποίηση πολλών ακόμα περνώντας τα αποτελέσματα της καταγραφής σου στην αντίστοιχη [ηλεκτρονική φόρμα](#) για να συμπεριληφθούν στη μεγάλη έρευνα της HELMEPA



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
HELLENIC MARINE ENVIRONMENT
PROTECTION ASSOCIATION

•HELMEPA•



Με την υποστήριξη



THE
STARBUCKS
FOUNDATION

το πλαστικό μου αποτύπωμα κατανοώ. παρατηρώ. μηδενίζω