



# Содержание

ЧТО НЕ ТАК С ПЛАСТИКОМ? .....	6
ВАШ ПЛАСТИК .....	14
ДОМ БЕЗ ПЛАСТИКА .....	35
НА БЕГУ .....	61
ОСОБЫЕ СЛУЧАИ .....	75
БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ .....	84
СДЕЛАЙ САМ .....	106

# Что не так с пластиком?

---



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Скорее всего, вам известно, что использование пластика представляет собой серьезную угрозу для нашей планеты. Объемы производства пластиковых изделий, короткий срок их использования и миллионы лет разложения — все эти факторы указывают на то, что если не принять решительных мер, в скором времени человечество может

столкнуться с настоящей экологической катастрофой. Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы хотите использовать меньше пластика и просто не знаете, с чего начать. Неудивительно, ведь пластик повсюду! Есть хорошая новость — это проще, чем вы думаете. В этой книге вы найдете 101 подсказку о том, как, немного изменив свои привычки, вы можете изменить мир. Просто выберите одну, например замените свой обычный шампунь на твердый или начните покупать фрукты и овощи без упаковки. Продержавшись неделю, попробуйте придерживаться этого совета на протяжении месяца, постепенно добавляя все новые и новые полезные привычки в свою жизнь.

Цель этой книги — помочь вам использовать меньше пластика. Поэтому здесь не будет информации о выбросах углерода от производства других материалов. Ее можно без труда найти в Интернете. Уменьшить количество чрезмерно используемого пластика помогут три простых правила: **сокращайте потребление, используйте повторно, перерабатывайте**. Практически все подсказки из этой книги учат вас давать вторую или третью жизнь одноразовым пластиковым предметам, правильно их перерабатывать и использовать меньше подобных вещей.

Мы знаем, что вы очень занятой человек, поэтому к каждой подсказке мы добавили дополнительную информацию, чтобы помочь вам выбрать способ, который лучше всего впишется в вашу жизнь. На каждой странице вы найдете следующие обозначения.



- Дешевле, чем пластиковый аналог



- Легко найти в магазинах



- Можно сделать своими руками



- Сократит общее количество пластика, который вы используете

- Поможет избавиться от пластика



- Продляет жизнь вашим пластиковым вещам



- Требуется финансовых вложений



- Требуется временных затрат



- Принципиально изменит ваши привычки



В 2016 году в мире было произведено около 335 000 000 тонн пластика. Примерно столько же весят 2 000 000 синих китов.

## ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ РАЗЛОЖЕНИЯ

- 5 дней — 1 месяц — овощи
- 2—5 месяцев — бумага
- 6 месяцев — хлопковая футболка
- 1—5 лет — шерстяные носки
- 25—40 лет — кожаные ботинки
- 30—40 лет — нейлоновые ткани
- 50—100 лет — консервные банки
- 80—100 лет — алюминиевые банки
- 500 лет — **вечность** — полиэтиленовый пакет
- 500 лет — **вечность** — пластиковый стаканчик
- 1 000 000 лет — стеклянная бутылка

Каждый год на свалки отправляется количество пластика, достаточное, чтобы обогнуть планету четыре раза.

10% всего мусора — пластик.

Каждый год в России выкидывают 800 000 тонн пластиковых бутылок, большинство из которых не перерабатывается. В среднем один человек выбрасывает около 25 килограммов пластика в год.

8% нефти добывают для производства пластика. Учитывая то, что человечество движется в направлении пика потребления нефти, пластик не может считаться рациональным материалом.

Каждый год около 8 000 000 тонн пластика попадает в океан. На данный момент известно, что пластик достиг самой глубокой точки планеты — на дне Марианской впадины на глубине 10 898 метров нашли бутылки и банки.

Каждый год из-за мусора в океане погибает около 100 000 морских млекопитающих и приблизительно 1 000 000 птиц.

Существуют крошечные пластиковые шарики, с которых начинается жизнь каждый пластиковый предмет. Они часто попадают в море с перевозящих их кораблей, и на их долю приходится около 10% мусора на пляжах мира. Они не разлагаются, а просто разламываются на более мелкие части



и поедаются морскими обитателями, нанося непоправимый ущерб их здоровью. Они настолько маленькие, что их практически невозможно убрать из океана, если они туда попали.

Пластик вреден не только для окружающей среды. Пластик — это переработанная смесь химикатов, некоторые из которых содержат токсичные или канцерогенные (вызывающие рак) компоненты. И хотя пластик разлагается медленно, при взаимодействии с солнцем или воздухом он все-таки начинает разлагаться, выделяя вредные вещества в землю или воду. К примеру, людям не следует пить воду из пластиковой бутылки, которая некоторое время находилась на солнце, поскольку в ней могут содержаться продукты разложения пластика.

Первый шаг к сокращению количества пластика — понять, какой пластик можно переработать или повторно использовать. Вот некоторые из наиболее распространенных видов:

**ПЭТ/ПЭТФ (Полиэтилентерефталат)** — в основном прозрачные бутылки из-под напитков и некоторая упаковка еды. Ее можно переработать, но нельзя использовать повторно.

**Полиэтилен высокой плотности** — бутылки для молока, моющих и косметических средств. Можно как перерабатывать, так и использовать повторно.

**ПВХ (Поливинилхлорид)** — пищевая пленка, шторы для душа, игрушки. Предметы из этого материала довольно тяжело перерабатывать.

**Полиэтилен низкой плотности** — пакеты, трубки, держатели для банок. Сложны в переработке, хотя на данный момент принимаются меры, чтобы это изменить. Некоторые супермаркеты принимают пакеты на переработку.

**Полипропилен** — пакеты для хлопьев, крышки бутылок, коробочки для масла, соломинки. Можно использовать повторно и иногда перерабатывать.

**Полистерол (пенопласт)** — упаковка хрупких объектов, стаканчики для напитков с собой. Нельзя использовать повторно и сложно переработать, хотя и это, возможно, скоро изменится.

**Другое** — акриловое стекло (оргстекло), поликарбонат и предметы из смеси пластиков. Нельзя использовать повторно и сложно переработать.

## Ваш пластик

---



Лучший способ начать сокращать потребление пластика — внимательно посмотреть на вещи, которые вы используете ежедневно, такие как кондиционер для волос и зубная паста. Из этих предметов складывается регулярный объем выбрасываемого пластика. Вы удивитесь, узнав, сколько альтернативных товаров можно легко найти в магазинах.

## ТВЕРДЫЙ ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР

Шампуни и кондиционеры используются большинством людей практически ежедневно. Это значит, что они часто заканчиваются и заменяются на новые, что приводит к бесчисленному количеству пластиковых бутылок, отправляющихся на помойку. Попробуйте заменить привычные средства по уходу за волосами на твердый шампунь и кондиционер. Они чаще всего продаются без упаковки или завернутыми в бумагу или картон. Их легко можно найти в интернете или в магазинах, в том числе и в сетевых, к примеру в Lush. Существует много видов таких средств для отдельных типов волос, а это значит, что вам не придется приносить красоту волос в жертву ради спасения планеты.



## МЫЛО ВМЕСТО ГЕЛЯ ДЛЯ ДУША



Заменить жидкое мыло и гель для душа на кусковое мыло не должно составить большого труда. Некоторые уже используют его, не подозревая, что таким образом способствуют сокращению количества используемого пластика. В магазинах сейчас очень большой выбор: от мыла без запаха для чувствительной кожи до эксклюзивного мыла с кусочками фруктов, маслами и травами. Кусковое мыло в ванной выглядит немного неряшливо, но с этим вам поможет справиться стильная каменная или керамическая мыльница.