



POLSKI  
ZWIĄZEK  
ŻEGLARSKI



## zawodnik na zgrupowaniu

**Segreguję śmieci:** staram się oddzielić plastik, szkło, papier i inne odpady od reszty śmieci. To ułatwi recykling i zmniejszy ilość odpadów trafiających na wysypiska.

**Ograniczam kupowanie plastiku:** unikam kupowania plastikowych butelek i jednorazowych słomek. Zamiast tego, używam butelek wielokrotnego użytku i metalowych słomek. Staram się też wybierać produkty z opakowaniami z papieru lub szkła.

**Ograniczam zużycie energii:** wyłączam światła i nieużywane urządzenia elektryczne, gdy nie są potrzebne. Unikam pozostawiania urządzeń w trybie czuwania.

**Oszczędzam wodę:** zamykam kran podczas mycia zębów lub mycia rąk, aby nie tracić wody. używam niskiego strumienia wody podczas korzystania z prysznica lub mycia naczyń, aby ograniczyć zużycie..

**Wybieram lokalne i sezonowe jedzenie:** kupuję produkty spożywcze z lokalnych źródeł i te, które są w sezonie. unikam plastikowych opakowań.

**Wybieram ubrania wielokrotnego użytku:** unikam kupowania nowych ubrań zbyt często. Zamiast tego, wybieram ubrania wysokiej jakości, które posłużą przez długi czas. Naprawiam lub wymieniam ubrania. Kupuję z drugiej ręki

**Promuję akcje społeczne:** angażując się np. w akcje sprzątania plaży, organizując zbiórki śmieci podczas regat lub propagując zrównoważone praktyki żeglarskie.

**Jestem świadomy i wykorzystuję swój talent dla dobra:** promuję ekologiczne wartości i daję przykład innym. Mam wpływ i wykorzystuję swoją pozycję, aby promować ekologiczne zachowania.



#kursnaZiemię  
#EarthBound



POLSKI  
ZWIĄZEK  
ŻEGLARSKI



# EKO

## zawodnik

na zgrupowaniu

**Segreguję śmieci:** staram się oddzielić plastik, szkło, papier i inne odpady od reszty śmieci. To ułatwi recykling i zmniejszy ilość odpadów trafiających na wysypiska.

**Ograniczam kupowanie plastiku:** unikam kupowania plastikowych butelek i jednorazowych słomek. Zamiast tego, używam butelek wielokrotnego użytku i metalowych słomek. Staram się też wybierać produkty z opakowaniami z papieru lub szkła.

**Ograniczam zużycie energii:** wyłączam światła i nieużywane urządzenia elektryczne, gdy nie są potrzebne. Unikam pozostawiania urządzeń w trybie czuwania.

**Oszczędzam wodę:** zamykam kran podczas mycia zębów lub mycia rąk, aby nie tracić wody. używam niskiego strumienia wody podczas korzystania z prysznicy lub mycia naczyń, aby ograniczyć zużycie.

**Wybieram lokalne i sezonowe jedzenie:** kupuję produkty spożywcze z lokalnych źródeł i te, które są w sezonie. unikam plastikowych opakowań.

**Utrzymuję porządek** i dbam o przestrzeń wokół siebie oraz wokół łódki w porcie. zbieram i wyrzucam po sobie śmieci.

#kursnaZiemie  
#EarthBound