



ΕΚΤΙΜΗΣΗ «ΠΛΑΣΤΙΚΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ» - ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Στο πλαίσιο της δραστηριότητας «**εκτίμηση ατομικού πλαστικού αποτυπώματος**», έχεις την ευκαιρία να διερευνήσεις το πλαστικό σου αποτύπωμα, καταγράφοντας όλα τα πλαστικά μιας χρήσης που πραγματικά καταναλώνεις κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας. Σε αυτό θα σε βοηθήσει το ειδικό [δελτίο καταγραφής πλαστικού αποτυπώματος](#) που αναπτύξαμε. Ακολουθούν μερικές **πρακτικές συμβουλές** για μια όσο το δυνατόν καλύτερη και ακριβέστερη καταγραφή!

- Αρχικά μελέτησε το δελτίο καταγραφής για να έχεις μια συνολική εικόνα των πολυάριθμων διαφορετικών ειδών και προϊόντων που περιλαμβάνονται στα πλαστικά μιας χρήσης ή αναλώσιμα πλαστικά. Κάποια από αυτά δεν είναι τόσο προφανή!
- Η καταγραφή δεν είναι απαραίτητο να ξεκινήσει τη Δευτέρα, αλλά θα πρέπει να γίνει κατά τη διάρκεια επτά συνεχόμενων ημερών (να περιλαμβάνει δηλαδή όλες τις διαφορετικές μέρες μιας βδομάδας) κατά τις οποίες δεν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση (π.χ. κάποιο ταξίδι) από το συνηθισμένο σου πρόγραμμα μέσα στο χρόνο.
- Εφόσον έχεις τη δυνατότητα, **ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕ** όσο διαρκεί η καταγραφή όλα τα απορρίμματα από τα πλαστικά μιας χρήσης που καταναλώνεις, **διαχωρίζοντάς τα σε ανακυκλώσιμα και μη** (αν για κάποια δεν είσαι σίγουρη/-ος, ο αναλυτικός [οδηγός της ΕΕΑΑ](#) θα σου λύσει κάθε απορία). Στο τέλος μπορείς να τα **ζυγίσεις** (σημειώνοντας το αποτέλεσμα στο σχετικό πεδίο στην 3^η σελίδα του δελτίου) και, αν είναι εφικτό, να τα **φωτογραφίσεις**, απλώνοντάς τα σε μια κατάλληλη επιφάνεια (π.χ. σε κάποιο πάτωμα ή στο μπαλκόνι του σπιτιού). Το οπτικό αποτέλεσμα θα σε εντυπωσιάσει και θα σε βοηθήσει να συνειδητοποιήσεις πολύ καλύτερα το μέγεθος του αποτυπώματός σου!
- Ζήτησε τη συνεργασία και των υπολοίπων μελών της οικογένειάς σου (ή συγκατοίκων σου) για τα προϊόντα εκείνα που είναι κοινής χρήσης μέσα στο σπίτι (π.χ. τρόφιμα ή ποτά κοινής κατανάλωσης στην κουζίνα και το ψυγείο, καθαριστικά ή είδη υγιεινής κλπ.), ώστε να είναι πλήρης η καταγραφή.
- Ο τελευταίος πίνακας του δελτίου καταγραφής περιλαμβάνει προϊόντα που κατά κανόνα καταναλώνονται σε διάστημα μεγαλύτερο της μιας βδομάδας. Για το λόγο αυτό, σου ζητάμε μια εκτίμηση της μέσης μηνιαίας κατανάλωσης στο σπίτι, και πάλι σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη του νοικοκυριού σου.

Ολοκλήρωσες την καταγραφή; ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!!! Τώρα μοιράσου μαζί μας τα αποτελέσματα!

- Μπορείς να μας στείλεις τα αποτελέσματα της ατομικής σου έρευνας εύκολα και γρήγορα με δύο τρόπους:
 - ✓ μπες σε αυτό το [σύνδεσμο](#) και συμπλήρωσε την ηλεκτρονική **φόρμα αποτελεσμάτων**, ή
 - ✓ συμπλήρωσε ηλεκτρονικά το δελτίο καταγραφής και στείλε το με e-mail στη διεύθυνση environment@helsepa.gr με θέμα **ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ**
- **Η υποβολή των αποτελεσμάτων είναι ανώνυμη και δεν χρειάζεται την κοινοποίηση κανενός προσωπικού σου δεδομένου** πλην του φύλου και της ηλικίας, που συμπληρώνονται στη φόρμα ή στο δελτίο καταγραφής. Σε περίπτωση που επιλέξεις αποστολή με e-mail, δεσμευόμαστε ότι δε θα προβούμε σε καμία άλλη χρήση του και θα το διαγράψουμε αμέσως μετά τη λήψη των αποτελεσμάτων.
- **Μια εικόνα όσο χίλιες λέξεις:** Θες να μοιραστείς μαζί μας και τη φωτογραφία του πλαστικού σου αποτυπώματος? Μπορείς να την επισυνάψεις στο e-mail που θα μας στείλεις μαζί με το δελτίο καταγραφής. Τα «πορτραίτα» των πλαστικών αποτυπωμάτων που θα μαζέψουμε θα αναρτηθούν (και πάλι ανώνυμα φυσικά) σε μια μοναδική **ηλεκτρονική γκαλερί ευαισθητοποίησης** στο Instagram της HELMEPA.



#myplasticfootprint

Έστειλα τα αποτελέσματα της ατομικής μου έρευνας. Και μετά τι;

- Τα αποτελέσματα που θα συγκεντρωθούν θα αξιοποιηθούν **αποκλειστικά για τους εκπαιδευτικούς σκοπούς του προγράμματος «Το Πλαστικό μου Αποτύπωμα: Μαθαίνω, Δρω, Αλλάζω»**, που είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της μαθητικής και ευρύτερης κοινότητας για το πρόβλημα της ρύπανσης των θαλασσών με πλαστικά, τις καταναλωτικές συνήθειες που σχετίζονται με αυτό και τις εναλλακτικές λύσεις και προσωπικές επιλογές που μπορούν να βοηθήσουν στον περιορισμό του.
- Συμβάλλοντας εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, έχεις ήδη κάνει το πρώτο βήμα για τη **μείωση του πλαστικού σου αποτυπώματος** και την κινητοποίηση πολλών ακόμη ανθρώπων προς την ίδια κατεύθυνση.
- Η προσπάθεια δεν τελειώνει εδώ! Αναζήτησε και υιοθέτησε στην καθημερινότητά σου τις **εναλλακτικές** που σου ταιριάζουν και μετά από λίγο καιρό δες στην πράξη το θετικό αντίκτυπο της προσπάθειάς σου και μοιράσου τον μαζί μας με μια νέα καταγραφή του πλαστικού σου αποτυπώματος!