

# DOBRE PRAKTYKI

Jak każdy z nas może przyczynić  
się do oszczędzania wody?



**stop  
suszy!**

„Woda ma nieskończoną wartość,  
ponieważ bez niej nie istnieje życie i nie  
można jej niczym zastąpić.  
Wysiłki i inwestycje poczynione  
w poszukiwaniu wody poza Ziemią  
oraz niedawna radość z odnalezienia jej  
na Księżycu i Marsie są tego przykładem.  
Szkoda, że tu na Ziemi, woda zbyt często  
jest uważana za coś oczywistego.”

Raport ONZ o stanie zasobów wodnych na świecie w 2021 roku.

**stop  
suszy!**



Państwowe  
Gospodarstwo Wodne  
**Wody Polskie**

# Co każdy z nas może zrobić?

Każdy z nas już dziś może zacząć realizować działania przyczyniające się do oszczędzania wody. Wystarczy wprowadzić w swoim życiu odpowiednie nawyki.



Fot. amazon.pl



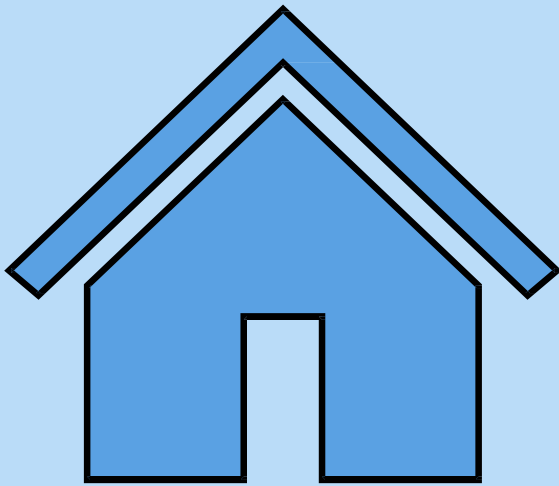
Fot. Microsoft Office



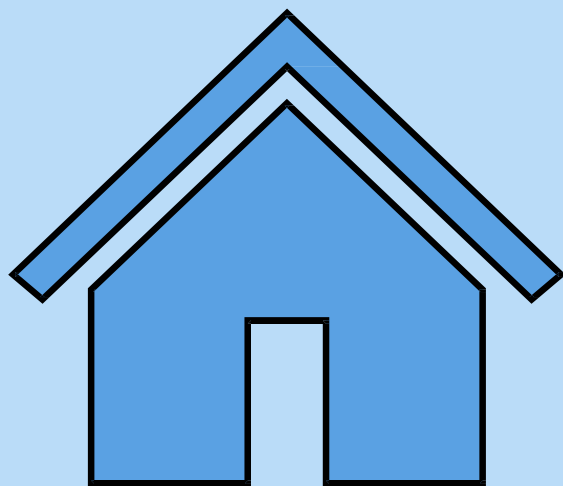
Fot. obothuis.nl



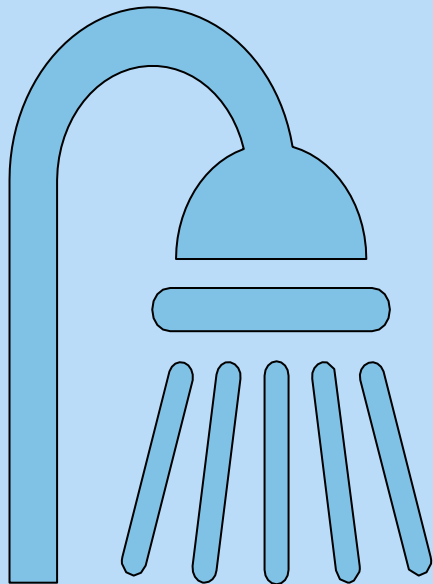
Fot. Jerzy Malicki



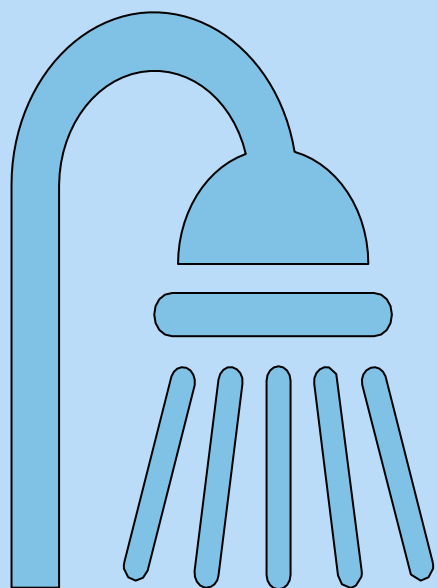
- Kupując nowy sprzęt AGD zwróć uwagę na ekonomiczność eksploatacji urządzenia i kupuj takie, które tej wody zużywają najmniej;
- Wymieniaj uszczelki w ciekących kranach, spłuczki, rurach;
- Zakładaj perlatory na kran w celu ograniczenia strumienia i zużycia wody;
- Zakładaj bezdotykowe kranie sterowane fotokomórką – woda nie będzie zużywana w momencie, gdy dłonie nie będą znajdowały się pod kranem;



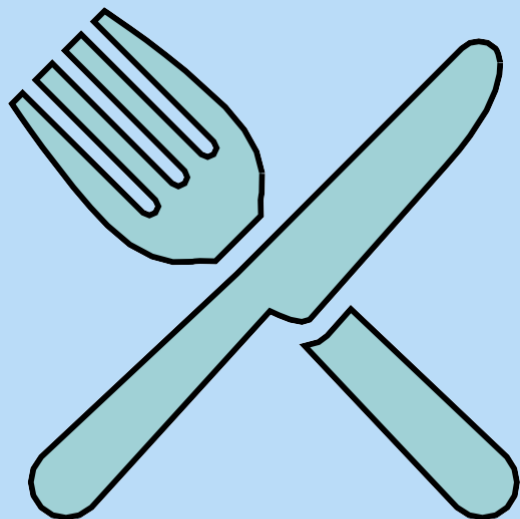
- Oczekując na ciepłą wodę w kranie możesz podstawić miskę, aby następnie wykorzystać zimną wodę do podlania roślin, bądź spłukania toalety;
- Zwracaj uwagę na pochodzenie produktów. Wyroby produkowane w Polsce czy Unii Europejskiej mają mniejszy ślad wodny niż te sprowadzane z dalszych rejonów świata;
- Na etapie budowy domu rozważ wykonanie instalacji dualnej, pozwoli ona powtórnie wykorzystać tzw. „szarą wodę”, która stanowi nawet 80% wody używanej w gospodarstwie domowym;
- Wykorzystuj wodę z żelazka pozostałą po prasowaniu do podlewania roślin;



- Zakręcaj kran podczas mycia zębów lub golenia;
- Ograniczaj kąpiele w wannie na korzyść szybkiego prysznica;
- Używaj odpowiedniej wielkości przycisku spłuczki w toalecie (mechanizmy z podwójnym systemem spłukiwania posiadają dwa przyciski: zazwyczaj mniejszy pozwala na opróżnienie tylko połowy objętości spłuczki, większy zaś – całej objętości);



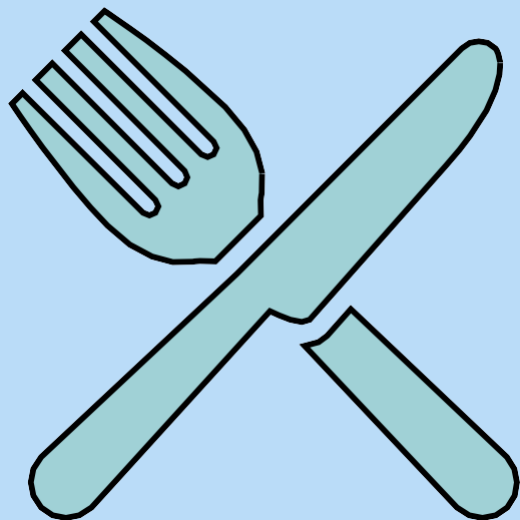
- Pamiętaj również, aby nie traktować WC jako śmietnika. Do muszli nie powinno trafiać wszystko, czego chcemy się pozbyć. Zastanówmy się, ile wody marnujemy przy zbędnym spłukiwaniu chusteczek higienicznych czy resztek jedzenia. Przeciętnie w polskim domu aż 30% wody zużywa się na spłukiwanie toalety, także rozsądne ograniczenie tej czynności może być znaczącą oszczędnością;
- Włączaj pralkę gdy jest pełna, korzystaj z programu, który zużywa mniej wody (uruchamiając program EKO możesz zaoszczędzić do 30%);

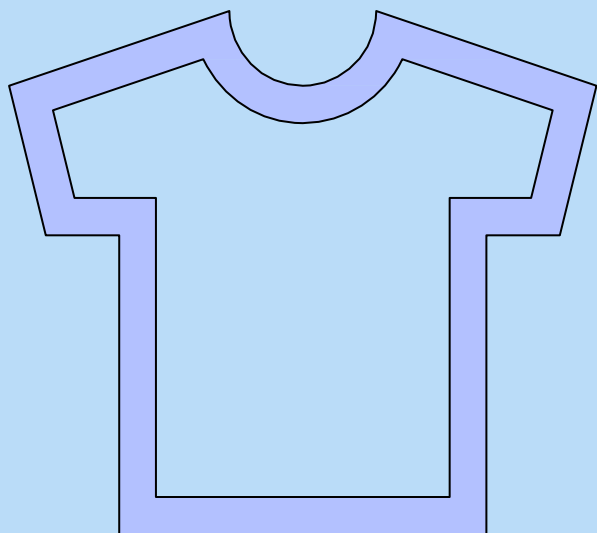


- Wykorzystuj wodę po myciu warzyw do podlewania roślin na balkonie, podwórkach czy ogólnodostępnych placach;
- Myjąc naczynia ręcznie nie myj ich pod bieżącą wodą, tylko nalej wodę z płynem do zlewu lub miski i wykonaj w niej zamierzoną czynność, a dopiero potem opłucz wszystko;
- Nastawiaj zmywarke, gdy jest ona pełna i ustawiaj program zużywający mniej wody (program EKO może zużywać nawet do 30% mniej wody i prądu);
- Nie marnuj jedzenia! Przykładowo wyrzucony 1 kg chleba to zmarnowanie ok. 1600 l wody, która została zużyta do jego wyprodukowania, natomiast 1 kg wyrzuconej wołowiny to strata nawet 15 000 l wody;
- Ogranicz spożycie mięsa - największy ślad wodny posiadają produkty mięsne oraz pochodzenia zwierzęcego. O wiele mniej wody zużywa się do wytworzenia produktów roślinnych. Działanie to przyniesie korzyść nie tylko dla środowiska, ale i naszego zdrowia;



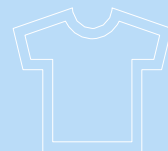
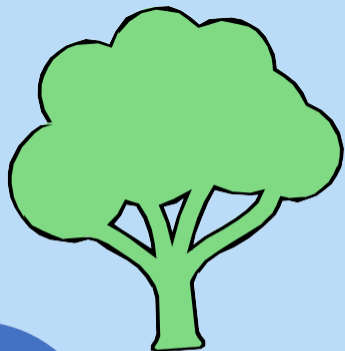
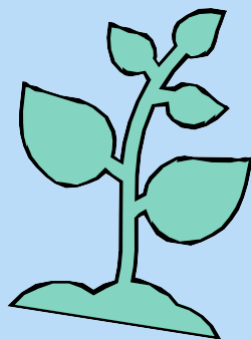
- Pij wodę z kranu – do produkcji opakowań, w których sprzedawane są napoje, również zużywana jest woda. Wyobraź sobie, że na wytworzenie plastikowej butelki potrzebne jest około 3 l wody;
- Wybieraj odpowiedni rozmiar garnka do gotowania. Duże naczynia mogą wymagać więcej wody aby je napełnić niż jest to konieczne;
- Gotuj zawsze pod przykryciem. Woda nie będzie parować, dzięki czemu unikniemy jej stopniowego ubywania;
- Nie rozmrażaj jedzenia pod bieżącą wodą, staraj się planować rozmrażanie żywności z wyprzedzeniem i wstawiaj jedzenie, które chcesz rozmrozić do lodówki na noc;
- Zwracaj uwagę na pochodzenie produktów spożywczych, wyroby produkowane lokalnie mają mniejszy ślad wodny. Dostarczenie produktów z dalszych rejonów świata, również w sposób pośredni zużywa większe ilości wody;
- Nie myj plastikowych opakowań, puszek i szkła przed wyrzuceniem – wystarczy, że mechanicznie wyczyścisz opakowanie z resztek żywności. W dalszym etapie segregacji zostaną one poddane czyszczeniu i płukaniu;

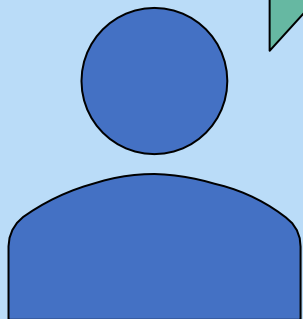
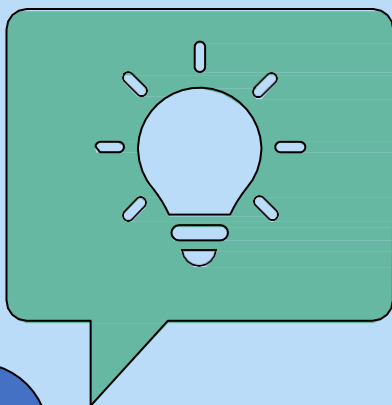




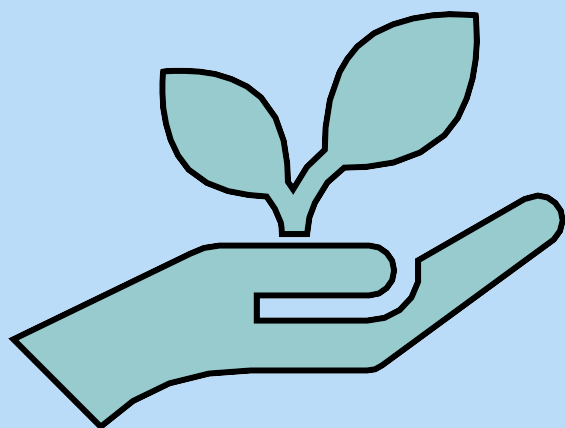
- Ogranicz kupno nowych ubrań  
– do wyprodukowania jednej bawełnianej koszuli, czy T-shirtu zużywane jest aż 2500 l wody (istnieje wiele popularnych portali internetowych, które oferują różnorodny wybór rzeczy z drugiej ręki);
- Nie wyrzucaj ubrań, oddaj je.  
Miejsce gdzie możesz to zrobić są np. kontenery na odzież, schroniska dla ludzi w kryzysie bezdomności, schroniska dla zwierząt czy sklepy charytatywne i banki ubrań. Co jakiś czas organizowane są również zbiórki odzieży metodą „door to door” (przez organizacje użytku publicznego);
- Materiały bawełniane, czy stare ręczniki nie nadające się już do dalszego użytkowania często wykorzystywane są w zakładach mechaniki pojazdowej/lakierniczej jako czyściwo. Można zatem zapytać w warsztacie mechanicznym znajdującym się w pobliżu naszego miejsca zamieszkania czy obecnie mają zapotrzebowanie na czyściwo i spróbować je tam zdać;

- Rośliny, kwiaty, trawniki podlewaj rano lub wieczorem w najchłodniejszej porze dnia. W ciągu dnia, kiedy nasłonecznienie jest największe, a temperatura najwyższa, dochodzi do największego parowania z powierzchni gleby, zatem duża część wody może w ogóle nie zostać wykorzystana przez twoje rośliny;
- Podwórze zagospodaruj zielenią albo materiałami przepuszczalnymi. Nawierzchnia przepuszczająca pozwala na utrzymanie odpowiedniego poziomu wody w gruncie, która jest później wykorzystywana przez rośliny i oddawana do atmosfery w postaci pary wodnej;
- W ogrodzie zagospodaruj miejsce na łąki kwietne. Właściwy dobór kwiatów i ziół, które potrzebują mniej wody pozwoli zaoszczędzić „kranówkę” do podlewania. Dodatkowo łąka kwietna ogranicza wysychanie gleby, zmniejsza skutki suszy;
- Do podlewania kwiatów i drzew w ogrodzie wykorzystuj deszczówkę (wody z kranu nie powinno się zużywać do podlewania ogrodu, zwłaszcza w okresie występowania suszy). Na rynku dostępne są specjalne pojemniki, które zamieszczone w ogrodzie lub na działce zbierają opady deszczu;

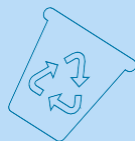




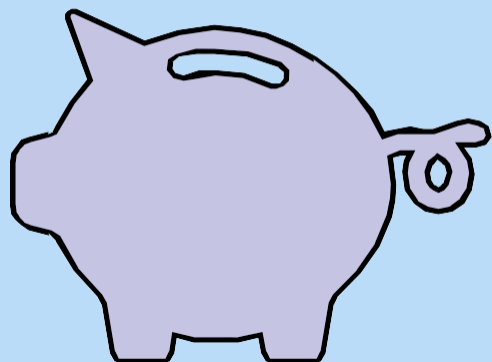
- Kupuj mniej. Tak po prostu, wszystkiego. Zastanów się, czy naprawdę dana rzecz jest Ci niezbędna. Produkcja i transport pochłaniają ogromne ilości wody. Przed zakupami, zrób listę i postaraj się jej trzymać. Nie chodź do sklepu głodnym – osoby idące na zakupy głodne kupują więcej artykułów spożywczych, które niestety później zostają wyrzucone;
- Zgłaszaj w ramach inicjatyw obywatelskich, np. budżetu obywatelskiego, projekty z zakresu zielono-błękitnej infrastruktury;
- Reaguj, gdy woda leje się bezcelowo w przestrzeni publicznej (np. w miejscu pracy) lub w budynkach instytucji publicznych – zakręcaj kran, powiadamiaj urząd gminy, służby komunalne, gospodarzy obiektu o awariach, np. ciekących kranach;



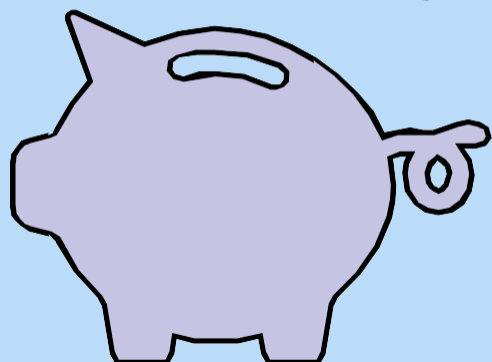
- Unikaj stosowania przedmiotów jednorazowego użytku. Na wyprodukowanie każdego opakowania czy jednorazówki w skali świata zużywa się rocznie około 330 mld m<sup>3</sup> wody! Jest to ilość, która odpowiada ilości wody zużytkowanej przez okres 6 miesięcy przez całe Chiny lub zaopatrzenia mieszkańców Londynu w wodę na okres 250 lat!!!;
- Rozważ zakup kubka wielokrotnego użytku czy termosu, który zawsze można mieć przy sobie, zamiast kupować napój w kolejnym plastikowym opakowaniu;
- Segreguj odpady. Dzięki temu, że przekształca się zużyte przedmioty w nowe produkty, pomagamy oszczędzać ograniczone zasoby naturalne oraz przyczyniamy się do ochrony siedlisk przyrodniczych. Recykling pozwala uniknąć zanieczyszczenia wody i powietrza powodowanego przez wydobywanie surowców, czy wycinkę lasów. Poza tym wytwarzanie produktów z materiałów pochodzących z recyklingu pochłania mniej energii niż ich produkcja z pierwotnych surowców, które nie były jeszcze używane;



# Oszczędzasz wodę = oszczędzasz pieniądze



Czynność	Oszczędność wody	Oszczędność pieniędzy
Zaprzestanie opłukiwania naczyń przed włożeniem ich do zmywarki	48 [l/tydz.]	200 – 300 [zł/rok]
Zmywanie w zapelnionej zmywarce kosztem zmywania ręcznego	80 [l/cykl mycia]	
Rezygnacja z prania wstępnego	6 [l/cykl prania]	200 – 300 [zł/rok]
Pranie w nowoczesnych wodooszczędnych pralkach, używając trybu EKO	20 [l/cykl prania]	
Zakręcanie wody przy myciu zębów	6 [l/min.]	150 – 200 [zł/rok]



Czynność	Oszczędność wody	Oszczędność pieniędzy
Instalacja spłuczki dwuspustowej	20 – 40 [l/rok]	200 – 300 [zł/rok]
Zamontowanie perlatorów na kranach	6 [l/min.]	300 – 1000 [zł/rok]
Wymiana uszczelki w ciekących kranach	20 [l/rok]	200 [zł/rok]

Powyższe wyliczenia są pewnym przybliżeniem i zależą od wielu czynników, takich jak ilość mieszkańców, cena wody, częstotliwość zmywania oraz prania czy rodzaj urządzenia. Niemniej biorąc pod uwagę, że co raz więcej gmin uzależnia koszt wywozu śmieci od ilości zużytej wody, oszczędności mogą być jeszcze większe i obejmować ten aspekt. W związku z powyższym oszczędzając wodę przyczyniamy się do dbania o środowisko w którym żyjemy, ale również dbamy o swój portfel.

# Dowiedz się również:



Jak ograniczyć zużycie wody w rolnictwie oraz na gruntach leśnych



Jak wszyscy możemy przyczynić się do zmniejszenia kryzysu wodnego



Jak retencjonować wodę na terenie domu jednorodzinnego oraz w przestrzeni publicznej



Jakie jest średnie zużycie wody wykorzystanej do produkcji produktów spożywczych jak i codziennego użytku



Bądź ambasadorem oszczędzania wody. Rekomenduj dobre praktyki swojej rodzinie, przyjaciołom i znajomym.







Państwowe  
Gospodarstwo Wodne  
**Wody Polskie**

---

Więcej informacji na stronach:

[www.stopsuszy.pl](http://www.stopsuszy.pl)

[www.wody.gov.pl](http://www.wody.gov.pl)

Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie

ul. Żelazna 59a

00-848 Warszawa

[www.wody.gov.pl](http://www.wody.gov.pl)

# Razem powiedzmy

# stop suszy!

