W drugim artykule dotyczącym codziennych nawyków autor przedstawi kolejne zachowania i schematy które mają negatywny wpływ na nasze środowisko.

1. Butelki na wodę wielokrotnego użytku

Popularne w Stanach Zjednoczonych, powoli podbijają też rynek europejski. Dzięki mocniejszej konstrukcji niż butelki na wodę mineralną kupowaną na zgrzewki   
w sklepach, przyczyniają się nie tylko do zmniejszenia odpadów, ale również są lepsze dla naszego zdrowia – nie zawierają bisfenolu A, który negatywnie wpływa na nasze zdrowie. Mowa tutaj oczywiście o butelkach do których wlewamy wodę kranową – rozwiązanie to nadal nie jest popularne w Europie środkowej, mimo wielu potwierdzeń naukowych dotyczących jej dobrej jakości i przydatności do spożycia. W USA pozwala to oszczędzić nawet do 300$ w skali roku na osobę dodatkowo zmniejszając ilość butelek z tworzywa które lądują na wysypiskach – w 2021 roku było ich 38 miliardów.

1. Korzystanie ze sprzętu AGD w dzień

Ze względu na specyfikę zużycia energii w ciągu dnia, której szczyt przypada na godziny między 7 a 22, zaleca się korzystanie z urządzeń AGD w godzinach poza szczytem – np. uruchamiając zmywarkę do naczyń zaraz po porannym przebudzeniu lub zaraz przed pójściem spać. Spowoduje to mniejsze zapotrzebowanie na energię w ciągu dnia oraz bardziej równomierny rozkład zapotrzebowania dobowego. Oczywiście, pojedyncze gospodarstwo domowe nie będzie miało dużego wpływu na cały system generacji energii, jednak przy odpowiednio dużej skali efekt może być odczuwalny. Dobrym pomysłem jest również używanie klimatyzacji w nocy, ochładzając dom/mieszkanie wraz z nawykiem zasuwania zasłon/rolet aby zmniejszyć wpływ nagrzewania pomieszczenia przez promienie słoneczne wpadające przez okno.

1. Transport samochodowy

Coraz większe odległości między naszym miejscem zamieszkania a miejscem pracy/rekreacji skutkuje większym wykorzystaniem samochodów osobowych. Wpływ spalin i innych zanieczyszczeń drogowych na zdrowie człowieka oraz jakość powietrza był już wielokrotnie udowadniany w niezliczonych opracowaniach naukowych. Podczas pandemii Covid-19 i związanym z nią lockdownem zauważyć można było znaczną poprawę jakości powietrza spowodowaną zmniejszeniem ilości aut na drodze. W Krakowie, ze względu na uwarunkowania topografii terenu, był to efekt który można było zarówno poczuć jak i zobaczyć. Może wybierając się na spacer do parku, lepiej skorzystać z transportu publicznego lub wsiąść na rower zamiast odpalać silnik w swoim aucie? A może po prostu pospacerować w swojej okolicy, poznać sąsiadów, poszukać pomysłów dla rady osiedla/spółdzielni które pozwolą zmienić przestrzeń wokół siebie zamiast uciekać do miejsc gdzie ktoś inny to zrobił?

1. Zakupy w internecie.

Temat kontrowersyjny, lecz autor uważa, że jest to idealne miejsce do podjęcia tego tematu. Zakupy w Internecie są nieekologicznie. Ciężkie auto dostawcze dowożące do naszego domu jeden lub kilka przedmiotów generuje więcej zanieczyszczeń niż my samodzielnie jadący do sklepu. Nawet w przypadku zakupu jednego przedmiotu, porównanie 1 do 1 wypada na naszą korzyść – mniejsze auto, o mniejszym spalaniu, niskim zużyciu asfaltu itp. Oczywiście w pewnym momencie szala może przechylić się na korzyść firmy kurierskiej, gdy zamówimy w jednej dostawie kilka przedmiotów po które musielibyśmy jeździć osobiście do wielu różnych sklepów. Pewnym ułatwieniem i rozwiązaniem zarówno proekologicznym jak i wygodnym są punkty odbioru – jak np. Paczkomaty. Kurierzy nie muszą jeździć dużych odległości z kilkoma paczkami, przywożą je w jedno miejsce, gdzie odbiorca podjeżdża np. wracając z pracy. Każdy, kto robi dużo zakupów w internecie zwróci też na pewno uwagę na ilość generowanych odpadów – kartonów, folii, kopert i innego rodzaju opakowań w których zamówiony towar do nas trafia.

1. Nadmierne użycie opakowań.

Dużo osób stara się dobrze odżywiać – zabierają do pracy przygotowane w domu owoce, sałatki, kanapki itp. Często korzysta się przy tym z jednorazowych opakowań – worków foliowych, folii aluminiowej, papierowych toreb. Zastosowanie pojemników szklanych lub wykonanych z tworzywa pozwala zaoszczędzić bardzo dużo surowców które trafiłyby do kosza po, często jednorazowym, wykorzystaniu. Konieczność umycia takiego pojemnika po użyciu, mimo zużycia wody i detergentu przez zmywarkę lub podczas szybkiego opłukania zaraz po spożytym posiłku i tak determinuje wyższość ekologiczną tego rozwiązania w stosunku do konieczności wykorzystania surowca (szkła, tworzywa, papieru, aluminium) do ponownej produkcji opakowania, jego transportu do sklepu, transportu do sortowni i ponownego wykorzystania – o ile będzie możliwe.

1. Oszczędzanie wody w łazience.

Każdy na pewno słyszał o tym, aby zakręcać wodę lecącą z kranu podczas mycia zębów. Potrzebujemy jej jedynie na początku do zwilżenia szczoteczki i następnie podczas płukania jamy ustnej. Pomiędzy tymi etapami wodę można zakręcić. Prawdziwą oszczędnością, chociaż może kontrowersyjną, jest oddawanie moczu podczas brania prysznica. Autor przeprasza, jeżeli powyższe zdanie wzbudziło negatywne emocje lub odrzucenie, śpieszy więc z wyjaśnieniami. W przypadku zdrowej osoby, ilość bakterii w moczu jest pomijalnie mała, stąd często słyszy się, że mocz jest sterylny. Nie jest sterylny w kontekście laboratoryjnym, jednak podstawowy skład moczu i jego czystość praktycznie nie jest w stanie doprowadzić do infekcji/zakażenia, nawet gdyby bakterie znajdujące się naturalnie w moczu dostały się do otwartej rany na naszym ciele. Nie jest to wymysł autora – w 2009 roku organizacja proekologiczna z Brazyli, SOS Mata Atlantica Foundation, wyliczyła, że oszczędności wody w skali roku dzięki zaoszczędzeniu jednego spłukania toalety w ciągu dnia mogą wynieść nawet 4000 litrów na osobę. Przy ponad 200 milionach mieszkańców Brazylii jest to bardzo duża ilość wody którą można wykorzystać w innych celach.