



Kieruj się na eko

JAK ZROBIĆ COŚ DOBREGO
DLA SIEBIE I ŚRODOWISKA




ORLEN

spis treści



- 05 **COŚ DLA SAMOCHODU**
- 06 coś dla baku – TANKOWANIE
- 08 coś dla karoserii – MYJNIA
- 09 coś dla silnika – PŁYNY
- 10 coś do jazdy – OPONY

- 11 **COŚ DLA CIEBIE**
- 12 coś na ząb – ZAKUPY
- 14 coś dla ciała – ŁAZIENKA
- 16 coś na drogę – W DRODZE



Już słyszymy te żartobliwe uwagi: ekologiczny poradnik dla kierowców? Jak chcesz eko, wskocz na rower! Lepiej autobusem albo na piechotę. I wiesz co? Zgadzamy się z tym! Jeśli tylko możesz, wybieraj spacer, rower albo komunikację publiczną, bo to zdecydowanie bardziej ekologiczne rozwiązania od samochodu. Zakładamy jednak, że sięgasz po nasz poradnik, ponieważ chcesz być eko jeżdżąc samochodem. Chcesz zrobić coś, by zadbać o środowisko. I to nas cieszy!

Stworzyliśmy ten poradnik dla wszystkich, którzy chcą działać, tylko nie do końca wiedzą jak. Jak postępować, by kierować się na eko? Przede wszystkim uświadom sobie, że jazda samochodem to nie tylko przemieszczanie się z punktu A do B. To nie tylko ekonomiczna jazda. To również cała lista spraw związanych z korzystaniem z auta: tankowanie, mycie go, wymiana płynów, a wreszcie Twoje wizyty na stacji benzynowej, w miejscach obsługi podróżnych i na przydrożnych parkingach.

Przygotowaliśmy dla Ciebie 7 rozdziałów, a w każdym z nich listę ekologicznych zachowań, które możesz łatwo zrealizować.

Przyłącz się i zrób COŚ dobrego dla środowiska!



Każdą z 1760 stacji ORLEN
codziennie odwiedza
ponad **600 klientów**.

To około **308 milionów szans**
na COŚ dobrego rocznie!



W całej Polsce umyjesz samochód
w myjni z zamkniętym obiegiem,
czyli takiej, która minimalizuje zużycie wody.
Na stacjach Orlen są aż **273** takie myjnie!
Korzystanie z nich to oszczędność **65% wody**
w stosunku do myjni ręcznych.



Za każde 1000 punktów przekazanych przez
uczestników programu VITAY Fundacja „ORLEN – DAR
SERCA” wpłaca 5 zł na konto Ptaków Polskich.
Te środki wspierają proces leczenia orłów
i przywrócenia ich naturze. Do tej pory programem
zostało objętych **11** bielików, z czego **2** zostały
wyleczone i wypuszczone na wolność.



Instalacja fotowoltaiczna pozwala przetworzyć
światło słoneczne na energię elektryczną,
redukując tym samym zużycie kopalnych surowców,
takich jak węgiel powszechnie stosowany
w Polsce do wytwarzania prądu.
Instalacje fotowoltaiczne są już na **11 stacjach Orlen**.
Roczny przybliżony uzysk z tych instalacji
pokrywa do **10%** zapotrzebowania
na prąd i pozwala uniknąć emisji
72 ton dwutlenku węgla do atmosfery.



Stacja benzynowa przyjazna rowerzystom?
Tak! W sieci Orlen rowerzyści znajdą
dla siebie miejsce aż w **153** punktach.
Na tylu stacjach są stojaki na rowery,
w sumie **472** punkty dla rowerzystów!
Dodatkowo, **29** stacji otrzymało
rekomendację Miejsca Przyjaznego
Rowerzystom na Wschodnim Szlaku
Rowerowym Green Velo.





coś do baku

TANKOWANIE

Z pustym bakiem nie pojedziesz. Ale co i jak do tego baku wlać, aby było dobrze dla otoczenia? Możesz liczyć na naszą pomoc – dbamy o jakość paliwa, by coraz lepszymi parametrami zmniejszyć wpływ na środowisko. Ciebie zaś zachęcamy do bezpiecznego tankowania.



JAKOŚĆ PALIWA

1

Skład paliwa jest dostosowany do zmieniających się warunków klimatycznych: w okresie letnim (wysokich temperatur) od pierwszego maja do końca września, benzyny mają obniżoną prężność par. Dzięki temu spada emisja lekkich węglowodorów do środowiska.

2

Tankując stale na stacjach naszej sieci, masz pewność, że paliwa są wzajemnie kompatybilne i mogą być mieszane, co ma znaczenie dla zrównoważonej eksploatacji silnika. Mówiąc krótko: silnik utrzymywany stale na jednorodnym, dobrym paliwie żyje dłużej.

3

Jeśli tankujesz olej napędowy, dobrze trafiłeś, bo nasz się „nie pieni”. To oznacza, że tankowanie przebiega szybciej (mniej oparów), a paliwo jest odmierzone bardziej precyzyjnie.

4

Bioetanol jak i eter etylowo tert-butyłowy w benzynach oraz estry metylowe kwasów tłuszczowych w oleju napędowym. Tym razem chemia jest po stronie środowiska – te biokomponenty pozwalają ograniczyć emisję gazów cieplarnianych liczoną w całym cyklu życia produktu.



TANKOWANIE

1

Pistolety automatyczne przy dystrybutorach zapobiegają przepełnieniu baku.

2

Gdy tankujesz, unikaj rozlewania paliwa. Szczególnie po zakończeniu odmierzania, a przed odstawieniem pistoletu do ramienia dystrybutora. Oczekaj chwilę, aby paliwo pozostałe w przewodzie łączącym dystrybutor i pistolet swobodnie spłynęło do baku.

3

Gdy zauważysz na stacji niepokojące plamy – zgłoś to obsłudze!





coś dla karoserii

MYJNIA

Czy wiesz, że myjąc włosy zwykle zużywasz więcej szamponu niż potrzeba? Im większa butelka, tym więcej go lejesz! Zastanawiasz się pewnie, co ma mycie włosów do mycia auta?

Otóż działa dokładnie tak samo – ręczne mycie najczęściej zużywa więcej środka, niż potrzeba, szczególnie, jeśli sami go dozujemy. Myjnia ręczna przegrywa pod względem wpływu na środowisko z tą w pełni automatyczną. Zobacz:

	Myjnia ręczna	Myjnia automatyczna
Zużycie wody	Pracuje w obiegu otwartym i do całości mycia wykorzystywana jest woda z wodociągu.	Pracuje w obiegu zamkniętym – z separatora ścieki przepływają do zbiornika retencyjnego, gdzie następnie ok. 80% wody przepompowywane jest do uzdatnienia i dalej wykorzystywane do ponownego użycia w myjni.
Środki czystości	Używa się proszku zawierającego fosforany (fosfor jest szkodliwy dla środowiska wodnego), nie ma automatycznej regulacji ilości zużywanych środków.	Bardziej ekologiczne ze względu na rodzaj środków używanych do mycia pojazdów (atestowane, szybciej ulegają biodegradacji) oraz z tego względu, że środki do mycia są automatycznie dozowane – ich ilość jest regulowana w zależności od warunków pogodowych.



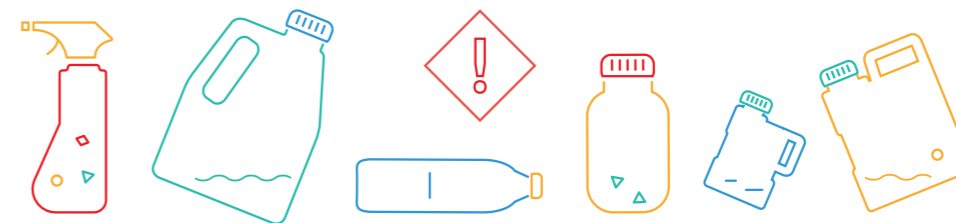
coś dla silnika

PŁYNY

Olej, płyn do chłodnicy – rozmaite potrzeby samochodu oznaczają rozmaite butelki i buteleczki. Mało kto wie, że opakowania po olejach i płynach eksploatacyjnych są klasyfikowane jako odpad niebezpieczny. Nie wolno ich wyrzucać do zwykłego kosza, nawet tego oznaczonego symbolem tworzyw sztucznych!

Stacje paliw prowadzą zbiórkę odpadów opakowaniowych po produktach zakupionych na nich, takich jak np.: oleje. Raczej nie odmówią też przyjęcia pojedynczych opakowań tego typu, jeśli akurat chcesz się ich pozbyć. Każda stacja ma oddzielny pojemnik na opakowania zawierające pozostałości substancji niebezpiecznych lub nimi zanieczyszczone. Po dołaniu oleju, możesz takie opakowanie przekazać obsłudze stacji (przy kasie, pracownikowi przy dystrybutorze), która umieści go w odpowiednim pojemniku.

Wyjątkiem są opakowania po płynach do spryskiwaczy. Nie stanowią one odpadu niebezpiecznego, wobec czego możesz je wyrzucić – po zgnieceniu (wiemy, że to trudne, bo opakowania są grube, ale chociaż spróbuj) – do ogólnie dostępnych pojemników na odpady segregowane z tworzyw sztucznych. Pamiętaj jednak, że jeśli nie mieszczą się w pojemniku, nie wolno ich zostawić na wyspie przy dystrybutorze, bo tworzą wtedy zagrożenie. Jeśli jakieś opakowanie nie mieści się w podręcznym koszu, lepiej wręczyć je obsłudze.





coś do jazdy

OPONY

Twoje ukochane cztery kółka to aż osiem opon. Zużyte stanowią nie lada wyzwanie dla środowiska, dlatego korzystaj z nich z głową!

1

Dobieraj opony do pory roku – w ten sposób dłużej zachowają żywotność, a Ty bezpieczeństwo podczas jazdy.

2

Nie używane sezonowo opony przechowuj w odpowiednich warunkach – dbaj, aby nie sparciały, chroniąc je przed światłem słonecznym, wilgocią i zbyt wysoką temperaturą. Zadbaj także o odpowiednią pozycję składowania.

3

Zużyte opony mogą stać się paliwem alternatywnym lub... nietypową pufą. Odzysk energetyczny to standard, zaś upcykling opon to raczej ciekawostka niż sposób na odzysk na dużą skalę, ale kto wie – może zechcesz się go podjąć, by stworzyć meble ogrodowe.

4

Wymieniając opony, zapytaj o możliwość pozostawienia ich w warsztacie lub u sprzedawcy. Opony przyjmowane są także w PSZOK-ach – Punktach Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych.





coś na ząb

ZAKUPY

Podobno najważniejszy posiłek dnia to śniadanie. Z kawą z ulubionego kubka, szklanką wody z cytryną albo bułką z szynką czy chrupiącym croissantem. Bez względu na to, z jakimi smakami zaczynasz dzień lub co jadasz na obiad, może się zdarzyć, że przyjdzie Ci spożyć ten posiłek w trasie. I tutaj mamy dla Ciebie niespodziankę – nawet jedząc, jesteś w stanie zrobić COŚ dobrego dla środowiska. Każdy Twój wybór wpływa na otoczenie.



KAWA I HERBATA to najczęściej kupowane ciepłe napoje. Przy ekspresach na stacjach są dostępne jednorazowe kubki, ale właśnie – są jednorazowe, czyli natychmiast po wypiciu kawy trafiają do kosza na śmieci. Możesz więc skorzystać z własnego kubka, minimalizując w ten sposób ilość wytwarzanych odpadów. Pamiętaj jedynie, aby stosować odpowiednią pojemność do odpowiedniej kawy – pracownicy stacji służą pomocą w przypadku pytań.

Może zechcesz sięgnąć po kubek termiczny (przyniesiony z domu lub kupiony na stacji)? Wtedy dodatkowo Twoja kawa dłużej zachowa przyjemne ciepło. Albo po kubek w ulubionym kolorze? Ty dbasz o kubek, my dbamy o dobrą kawę!



WODA – główny składnik naszych ciał (woda stanowi nawet 70% masy człowieka!) Nie sposób się bez niej obejść. Polecamy więc wozić ze sobą metalową butelkę lub bidon napełniony kranówką. Ze względu na przepisy sanitarne, obsługa nie może dla Ciebie napełnić takiej butelki na stacji, ale jeśli zapytasz o źródło wody pitnej, wskażemy Ci kran, w którym napełnisz swoją butelkę.

Jeśli jeszcze nie jesteś gotowy na bezśmieciową opcję picia wody, rozważ chociaż zmniejszenie swojego oddziaływania na środowisko, sięgając po butelkowaną wodę (lub inne napoje):

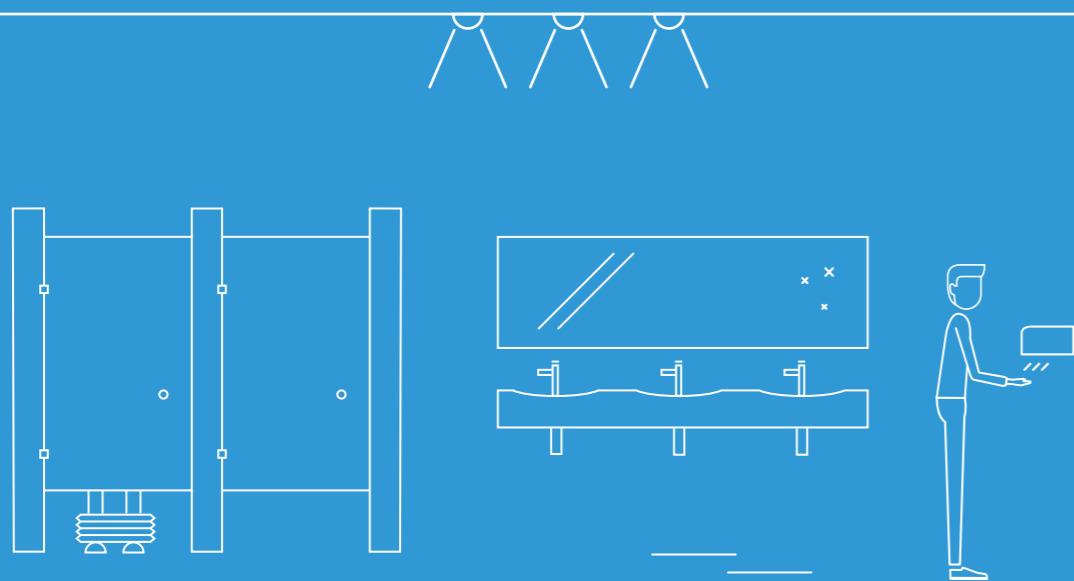
- w jak największych butelkach,
- z etykietami, które da się łatwo zderzeć (szczególnie unikaj tzw. rękawów z PVC, czyli folii zakrywającej całą lub część butelki),
- od lokalnych producentów, niwelując zużycie zasobów potrzebnych do transportowania.



PRZEKĄSKI to najtrudniejszy temat, bo zwykle są albo szczelnie opakowane albo przynajmniej podawane w jednorazowych opakowaniach. Sięgając po przekąski, staraj się zastosować do kilku zasad:

- szukaj wariantów bez opakowania: owoce, pieczywo – te produkty często można kupić bez opakowań,
- jeśli wybierasz jedzenie w opakowaniu, zwróć uwagę na ilość materiału zużytego na pakowanie: im mniej tym lepiej,
- przyjrzyj się, z czego są zrobione opakowania i wybieraj te jednorodne, czyli z jednego rodzaju materiału, np.: tylko papier lub tylko folia. Szczególnie trudne są wszelkie tzw. opakowania wielomateriałowe, czyli takie, w których połączone są na stałe różne materiały, np.: papier, tworzywa sztuczne, aluminium – pakowane tak są chipsy, napoje w kartonikach.

Wszystkie produkty z oferty stacji są w jednorazowych opakowaniach (na tekturowych tackach lub w papierkach spożywczych). Opakowania są dopasowane wielkością do rodzaju przekąski w taki sposób, aby było to nie tylko wygodne, lecz również bezpieczne. Są to opakowania wyprodukowane najczęściej z jednego rodzaju surowca: papier, tektura, ewentualnie folia. Zachęcamy Cię do sięgania po te właśnie przekąski, bowiem generują one minimum odpadów, a samo opakowanie często da się wykorzystać jako serwetkę (papier skutecznie wchłania tłuszcz, płyny itp.). Będziemy z Tobą szczerzy – tak zabrudzony papier nie nadaje się do recyklingu, jednak rozłoży się szybciej niż foliowe opakowania.



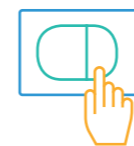
coś dla ciała

ŁAZIENKA

Mycie rąk po tankowaniu, po korzystaniu z toalety, przed posiłkiem. Po pierwsze może to być jedno i to samo mycie, zamiast trzech, więc rozważ kolejność swoich działań na stacji. Po drugie, gdy korzystasz z łazienki, weź pod uwagę, jak pomagamy Ci dbać o środowisko i kto wie, może część tych pomysłów zastosujesz u siebie w domu!



Na stacjach paliw baterie umywalkowe są fabrycznie wyposażone w perlatory. Brzmi jak kosmiczna technologia, ale to po prostu rodzaj nakładki, którą montuje się na końcu kranu, by – poprzez napowietrzenie – zwiększyć optycznie strumień wody. Dzięki temu oszczędzamy wodę. W niektórych łazienkach naszej sieci zastosowaliśmy baterie z fotokomórką, która umożliwia ustawienie strumienia i czasu pracy – w ten sposób staramy się zmobilizować Cię do efektywnego wykorzystania wody. Potraktuj to jako wyzwanie i postaraj się zmieścić w jednym cyklu działania baterii umywalkowej.



Musze wyposażone są w zawór spustowy umożliwiający spłukiwanie, w zależności od potrzeb, trzema lub sześcioma litrami wody – pamiętaj o tym, wciskając odpowiedni przycisk.



Osuszyć ręce możesz – w zależności od stacji – albo papierowym ręcznikiem (pochodzącym z recyklingu) i tutaj również zachęcamy do minimalizowania zużycia, albo dzięki suszarce. Przeważnie są to suszarki automatyczne, pracujące po uruchomieniu ok 30 sekund – czas działania ustawiony jest w oparciu o badania i jeśli odpowiednio ułożysz dłonie podczas suszenia, w pełni wykorzystując strumień powietrza, ten czas wystarczy.



Staramy się też dbać z o zużycie energii elektrycznej – coraz więcej łazienek na naszych stacjach ma światło uruchamiane za pomocą czujnika ruchu. Jeśli jednak trafisz na stację, na której są tradycyjne włączniki – wyłącz światło zostawiając za sobą puste pomieszczenie.

Jak widzisz, wprowadzamy wiele udogodnień, aby pomóc Ci zrobić COŚ dobrego dla środowiska. Twoje zadanie polega na mądrym i konsekwentnym korzystaniu z tych udogodnień. Pamiętaj o zasadach, które opisaliśmy, przypominaj rodzinie i znajomym, a efekty – dzięki skali – zrobią różnicę!

ŁAZIENKOWA ŚCIĄGAWKA

tak, tym razem namawiamy do ściągania!

1

Korzystaj z udogodnień minimalizujących zużycie wody np.: odpowiednich przycisków na spłuczkiach.

2

Minimalizuj zużycie ręczników papierowych – czy wiesz, że do wchłonięcia wody z rąk dorosłej osoby wystarczy jeden arkusz takiego ręcznika?

3

W pełni korzystaj ze strumienia wody podczas mycia rąk i strumienia powietrza podczas suszenia.

4

Wyłączaj światło w pustej łazience, jeśli nie ma czujnika ruchu.

5

Ściągaj od nas to, co dobre i wprowadź sprytne rozwiązania w swoim domu.

6

Przypominaj sobie i innym o ekologicznych zachowaniach – razem osiągniemy więcej.



coś na drogę

W DRODZE

Czasami podróż samochodem to tylko dojazd do pracy. Innym razem wyprawa przez pół kraju albo kontynentu. Warto wykorzystać ten czas na relaks lub twórcze myślenie. Czas spędzony w drodze umilą pomysły i nieinwazyjne dla środowiska aktywności. Oto nasze propozycje – śmiało dodaj coś od siebie!



1

Audiobook, czyli książka do słuchania to okazja, żeby być na bieżąco z lekturami, nie odrywając oczu od jezdni. Co ciekawe, dzięki rozwojowi urządzeń mobilnych, nie musisz już nawet kupować płyt – wystarczy aplikacja np.: Audioteka. Podłączasz telefon do głośników i... gotowe!

2

Każdy, kto podróżuje z dziećmi wie, że im dłuższa trasa, tym trudniej je zająć. Jest jednak wiele zabaw, które nie wymagają absolutnie żadnych rekwizytów, za to znakomicie pobudzają wyobraźnię, a nawet ćwiczą konkretne umiejętności: matematyczne, spostrzegawczość. Pobawcie się w skojarzenia (od słowa do słowa), mówione Państwa-Miasta, wspólne opowiadanie bajki (każdy jedno zdanie), liczenie określonych obiektów (aut w danym kolorze, wiaduktów).

3

Jeśli nie udało Ci się uniknąć kupowania w opakowaniach, zachęć pasażerów (małych i dużych) do szukania pomysłów na zamianę jednorazowych opakowań i przedmiotów na wielorazowe – ich pomysłowość może Cię zaskoczyć, a w skrajnym przypadku być początkiem innowacyjnego biznesu!

4

Możecie też wspólnie wymyślić zastosowania dla zużytych opakowań – co można zrobić z butelki PET, co z woreczka po ciastkach? Taki domowy upcykling niestety nie zbawi świata, bo opakowań jest zbyt wiele, ale pobudzi kreatywność i zachęci do szukania alternatywnych rozwiązań.

5

Czas na postój? Pamiętaj, aby trzymać się wyznaczonych Miejsc Obsługi Podróżnych, parkingów lub stacji benzynowych. Tego typu miejsca są odpowiednio przygotowane na Twoją wizytę – mają kosze na śmieci, miejsca parkingowe, zaplecze, które zapobiega przedostawaniu się śladów naszej aktywności do gleby i powietrza (izolacja od wód gruntowych, filtry itp.)

6

Nie wahaj się powiadamiać odpowiednich służb i urzędów o:

- dostrzeżonych w trasie dzikich wysypiskach lub autach nadających się na złom (informacja do lokalnego samorządu, sołtysa, urzędu miasta),
- pożarach lub wypalaniu traw (na numer alarmowy 112),
- pojazdach, które wydają się zanieczyszczać środowisko ponad miarę lub wieść niebezpieczne substancje bez oznaczeń (Inspekcja Transportu Drogowego, Policja).

Być może myślisz, że to wiele zachodu, ale na pewno masz GPS, dzięki któremu łatwo określisz lokalizację, numer drogi. Jeśli korzystasz ze smartfona dla rozrywki, korzystaj też, by zadbać o wspólne otoczenie.

Pamiętaj, że zawsze jest COŚ dobrego,
co możesz zrobić. Świadomie wybierając
stację benzynową – już COŚ robisz!

Statystycznie każdą stację ORLEN
codziennie odwiedza ponad 600 klientów.
To około **308 milionów szans**
na **COŚ dobrego** rocznie.

Które COŚ najbardziej
do Ciebie przemawia?

Co zrobisz już dziś,
by kierować się na eko?

POZNAJ I PRZYŁĄCZ SIĘ DO EKOLOGICZNYCH INICJATYW ORLENU:

1

EcoVitay czyli zielona strona programu lojalnościowego VITAY. Porozmawiaj z nami o ekologicznym podejściu do życia.

2

ORLEN dla Orłów – PKN ORLEN we współpracy ze Stowarzyszeniem Ptaki Polskie działa na rzecz ochrony rzadkich i ginących gatunków ptaków drapieżnych, jakimi są polskie orły. Dowiedz się więcej i przekazaj swoje punkty VITAY na finansowanie programu:

www.facebook.com/orlendlaorlow
www.ptakipolskie.pl/orlen-dla-orlow

3

Swoje punkty VITAY możesz przekazać na rzecz Stowarzyszenia „Sokół” i w ten sposób pomóc w odbudowie krajowej populacji sokoła wędrownego, który jest gatunkiem skrajnie zagrożonym. Od czasu pierwszego lęgu odnotowanego w 2002 roku na terenie zakładu produkcyjnego PKN ORLEN na świat przyszedł już 42 pisklęta sokoła wędrownego. Na stronie Stowarzyszenia na Rzecz Dzikich Zwierząt „Sokół” możesz na żywo obserwować gniazda sokołów:

peregrinus.pl/pl/podglad-gniazda-na-zywo



Wydawca poradnika:
www.orlen.pl



Pomysłodawca poradnika:
www.interseroh.pl



Koncepcja i tekst poradnika:
Agata Szczotka-Sarna (Interseroh)

Konsultacja środowiskowa:
Krzysztof Hornicki (Interseroh)

Konsultacja merytoryczna:
PKN ORLEN S.A. (Biuro Ochrony Środowiska, Obszar Sprzedaży Detalicznej,
Wydział Technologii, Biuro Prasowe) oraz ORLEN EKO Sp. z o.o.

Opracowanie graficzne:
Magdalena Konik-Machulska