

TRAŚIAJ W PUNKT

The background is a solid teal color. At the top, the text 'TRAŚIAJ W PUNKT' is written in large, white, bold, sans-serif capital letters. The letter 'P' is stylized to include a white icon of a trash bin with a small arrow pointing into it. Below the text, a hand is shown dropping a white, used tampon into a blue-outlined trash bin. The bin has a white lid with a simple line drawing of a smiling face. A speech bubble points to the bin with the text 'Zużyte podpaski i tampony? Daj im kosza!'. At the bottom, the word 'Poradnik' is in a white serif font on a dark teal rectangular background. Below that, the text 'PRAWIDŁOWA SEGREGACJA ODPADÓW ZE ZUŻYTYCH WYROBÓW HIGIENICZNYCH (i nie tylko)' is in white sans-serif font. Underneath is 'Zasady obowiązujące na rynku polskim'. At the bottom left is the logo of TZMO SA, and at the bottom right are two horizontal bars, one dark grey and one yellow.

Zużyte
podpaski i tampony?
Daj im kosza!

Poradnik

PRAWIDŁOWA SEGREGACJA ODPADÓW ZE ZUŻYTYCH WYROBÓW HIGIENICZNYCH
(i nie tylko)

Zasady obowiązujące na rynku polskim



WYDANIE 2/ czerwiec 2025

WYDAWCA:



Razem Zmieniamy Świat



**PORADNIK DLA
KAŻDEJ OSOBY, KTÓRA
UŻYWA PRODUKTÓW
HIGIENICZNYCH**

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	3
1. W trosce o przyszłość Ziemi	4
2. Tworzywa sztuczne a środowisko	6
3. Dobre praktyki, które warto znać	10
4. Rady na odpady – wskazówki poprawnej segregacji	14
5. Zasady segregacji odpadów z produktów higienicznych	19
WKŁADKI I PODPASKI HIGIENICZNE	19
TAMPONY	24
CHUSTECZKI NAWILŻANE	26
INNE PRODUKTY CHŁONNE	28
6. Co dalej z posegregowanymi odpadami?	30
7. Higiena intymna less waste	35

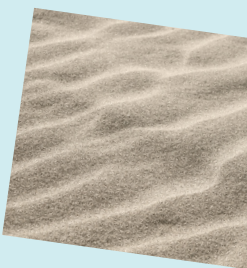


Nasz poradnik jest reakcją na współczesne wyzwania ekologiczne. Podsuwa praktyczne rozwiązania, których stosowanie zmniejszy negatywny wpływ odpadów z produktów higienicznych na środowisko naturalne.

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku

Jako producent wyrobów higienicznych przykładamy szczególną wagę do odpowiedzialności za środowisko naturalne.

Współczesny świat, z jego dynamicznym rozwojem, ale i rosnącym zanieczyszczeniem, stawia przed nami nowe wyzwania przemysłanego postępowania z odpadami i ich segregacji. Produkty higieniczne, takie jak **podpaski, wkładki, tampony i chusteczki nawilżane**, są wpisane w nasz styl życia. Jednak nieprawidłowe sortowanie odpadów higienicznych prowadzi do zanieczyszczenia środowiska, trudności w ich przetwarzaniu, a także podwyższonych kosztów utylizacji. Zadaniem dla każdego i każdej z nas jest wyeliminowanie niewłaściwych nawyków w postępowaniu z odpadami. Dlatego stworzyliśmy poradnik *Trafiaj w punkt* Od właściwego segregowania, poprzez wybór bardziej ekologicznych opcji produktów wielorazowego użytku, aż po edukację w zakresie korzystania z produktów – w naszym poradniku znajdziesz całą gamę konkretnych wskazówek. Co więcej, przybliżamy koncepcję *less waste* i podpowiadamy, jak poprzez codzienne wybory prowadzić bardziej zrównoważony styl życia.



*Zachęcamy
do lektury!*

**Dział
Zrównoważonego
Rozwoju TZMO SA**

1.

W TROSCE O PRZYSZŁOŚĆ ZIEMI

Coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z rosnącego zanieczyszczenia środowiska i pragnie temu przeciwdziałać. Podejmując decyzje zakupowe, częściej zwracamy uwagę na pochodzenie i skład produktów – potrzebujemy jednak wiedzy, jak w zrównoważony sposób zagospodarować odpady.





Zrównoważone podejście do higieny osobistej

Ubrania, kosmetyki, artykuły spożywcze czy higieniczne – mamy swoje preferencje w każdej z tych kategorii. Czytamy etykiety, śledzimy skład i skrupulatnie weryfikujemy obietnice producentów. Bywa jednak, że zapominamy o istotnym aspekcie współczesnych produktów – powstających w wyniku ich użytkowania odpadach. W poradniku skupiamy się na **artykułach higienicznych jednorazowego użytku – wkładkach, podpaskach, tamponach czy chusteczkach nawilżanych**. Bo każdy pełnowartościowy produkt jednorazowy z czasem stanie się dla Ziemi odpadem. Zadbajmy o to, by odpowiedzialnie postępować ze zużytymi przedmiotami – w duchu naszej wspólnej troski o Planetę.

Z naszego poradnika dowiesz się:



jak krok po kroku wprowadzić **zasady segregacji odpadów**



jakie korzyści płyną ze **świadomego wyboru produktów**



jak małe zmiany mogą mieć **ogromny wpływ na otoczenie**

2.

TWORZYWA SZTUCZNE A ŚRODOWISKO

Według prowadzonych w Unii Europejskiej pomiarów mamy duży problem z zaśmieceniem środowiska. Aż 80–85% zanieczyszczeń plaż stanowią odpady z tworzyw sztucznych, a 50% z nich to artykuły jednorazowego użytku.



SUPer jest myśleć o morzach

Jednym z rozwiązań, które przyczyniają się do wyeliminowania rosnącego problemu zanieczyszczeń mórz, oceanów i plaż, jest wdrożenie Dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej w sprawie zmniejszenia wpływu niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko. Jest to tzw. **Dyrektywa SUP** (ang. *Single-Use Plastics*), mająca na celu:



- zapobieganie wpływowi niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko, w szczególności na środowisko wodne i na zdrowie człowieka,
- zachęcanie do przechodzenia na gospodarkę o obiegu zamkniętym z innowacyjnymi, zrównoważonymi modelami biznesowymi, produktami i materiałami.

Dyrektywa SUP ogranicza wprowadzanie do obrotu niektórych wyrobów jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych, takich jak sztućce czy słomki.



Plastik? Dla wygody, ale nie do wody

Dla artykułów jednorazowego użytku, takich jak podpaski higieniczne, wyroby tytoniowe z filtrami lub kubki na napoje, Dyrektywa wprowadza obowiązek odpowiedniego oznakowania, aby konsument wiedział, że produkt ma tworzywa sztuczne w składzie, niezależnie od procentowej zawartości plastiku, a tym samym – może przyczynić się do zanieczyszczenia środowiska wodnego.



Oznaczenia wskazują, że produkt zawiera tworzywa sztuczne i **nie należy go wyrzucać do toalety**, a także przestrzegają przed konsekwencjami tego typu działań.



DLACZEGO WŁAŚCIWIE PODPASKI ZAWIERAJĄ TWORZYWA SZTUCZNE?

Elementy wytwarzane z poliolefin, np. PE (polietylenu), PP (polipropylenu), skutecznie zabezpieczają podpaski przed przeciekaniem, co zwiększa komfort użytkowania produktów podczas obfitych miesiączek.



OK. 15 TON odpadów wyławianych jest dziennie z systemów odprowadzania ścieków w samej tylko Warszawie.

W odpadach tych znajdują się też zużyte środki higieny osobistej¹.

Ze względu na zawartość bawełny, tworzyw sztucznych oraz rozmiar, odpady te gromadzą się i tworzą tzw. warkocze, które blokują przepływ ścieków i są powodem awarii oraz przestojów w oczyszczalniach.



ZUŻYTYCH ŚRODKÓW HIGIENY INTYMNEJ NIE WYRZUCAJ DO TOALETY.

Wyjątkiem są produkty tzw. „splukiwalne”. Jednak by odpowiedzialnie wyrzucić zużyty produkt do toalety, upewnij się, że jest on właściwie oznaczony – często nawilżany papier toaletowy posiada takie oznaczenie, jeśli producent przeprowadził odpowiednie testy. Mimo to nie powinniśmy wyrzucać go w dużych ilościach, aby nie spowodować zablokowania kanalizacji.

1. <https://www.mpwik.com.pl/view/od-chusteczek-nawilzanych-po-gruz--czyli-co-w-warszawie-lduje-w-toaletach-> [dostęp: 30.06.2025]

Wpływ tworzyw sztucznych na morza i oceany

Tworzywa sztuczne, które trafiają do mórz i oceanów mylone są przez zwierzęta morskie z pożywieniem. Zjedzone, zatrują ich organizmy i skazują je na śmierć, ponieważ zwierzęta, ze względu na obecność plastiku w żołądku, nie odczuwają głodu i umierają z niedożywienia.

Odpady w środowisku morskim są przemieszczane transgranicznie i uznaje się je za coraz większy problem globalny. W morzach i oceanach tworzywa sztuczne poddawane są oddziaływaniu prądów morskich, falowania i promieniowaniu słonecznemu. Pod wpływem tych zjawisk tworzywa ulegają mechanicznemu uszkodzeniu i rozpadają się na mniejsze cząstki zwane **mikroplastikiem**.

Mikroplastik to stałe cząstki tworzywa sztucznego o średnicy poniżej 5 milimetrów, nierozpuszczalne w wodzie i nieulegające biodegradacji.



Usunięcie mikroplastiku ze środowiska morskiego jest wręcz niemożliwe. **Coraz częściej w mediach pojawiają się doniesienia o obecności mikroplastiku w organizmach ludzi.** W 2022 roku naukowcy z Holandii przeanalizowali próbki krwi od 22 anonimowych dawców – w 17 próbkach stwierdzono obecność mikroplastiku². Jego wpływ na ludzkie zdrowie nie jest jeszcze znany, a badania w tym obszarze będą stanowiły wyzwanie dla naukowców w najbliższych latach.

2. <https://smoglab.pl/mikroplastik-w-ludzkiej-krwii/> [dostęp: 30.06.2025]

3.

DOBRE PRAKTYKI, KTÓRE WARTO ZNAĆ

Wobec rosnącej ilości odpadów potrzebujemy zrównoważonych praktyk postępowania z nimi. Służy temu zasada 7R, pochodząca od siedmiu anglojęzycznych słów rozpoczynających się na literę R. Warto wprowadzić ją w życie, by samodzielnie ograniczyć odpady.

Czego dotyczy zasada 7R?



RETHINK **Przemyśl ponownie** swoje nawyki konsumpcyjne i podejście do korzystania z zasobów. Zauważ, ile rzeczy masz dookoła siebie i przemyśl, czy wszystkich z nich używasz oraz czy na pewno potrzebujesz nowych. Być może uda ci się zrezygnować z niektórych zakupów, jednorazowych produktów lub opakowań?



REPAIR **Naprawiaj** – utrzymuj w dobrym stanie i serwisuj. Nie wyrzucaj od razu rzeczy, które wymagają małej naprawy.



REFUSE **Odmawiaj, nie kupuj** (nawet w promocji) produktów, których realnie nie potrzebujesz. Zadaj sobie pytanie: czy zdecydował(a)bym się na ten zakup, gdyby nie rabat?



REDUCE **Ograniczaj zakupy** i wybieraj produkty pakowane bez zbędnych opakowań. W ten sposób redukujesz ilość powstających odpadów. Planuj swoje zakupy tak, by zminimalizować ilość odpadów.



REUSE **Używaj ponownie** produktów wielorazowego użytku. Dbaj o posiadane przedmioty – to w znaczący sposób ograniczy ilość wytwarzanych odpadów.



RECYCLE **Oddawaj do recyklingu** i segreguj odpady (SORT). Nie jesteś w stanie uniknąć wytwarzania wszystkich swoich odpadów, ale te, które generujesz, starannie posegreguj.



ROT **Kompostuj.** Jeżeli masz taką możliwość, załóż własny kompostownik, a jeżeli nie – prawidłowo segreguj bioodpady, a do ich gromadzenia stosuj worki kompostowalne.

Recykling odpadów to odzysk, w ramach którego odpady są przetwarzane ponownie na produkty, materiały lub substancje.



Zmniejszaj odpady, powiększaj korzyści

Cel redukcji odpadów dotyczy zarówno wyborów prywatnych, jak i działań biznesu. Przykładowo – konsumenci, którzy korzystają z alternatywnych, wielorazowych środków higieny intymnej (takich jak np. kubeczki i majtki menstruacyjne Bella), są w stanie zminimalizować liczbę zużytych artykułów na składowiskach, a producenci, poprzez projektowanie mniejszych opakowań, są w stanie ograniczyć późniejszą produkcję odpadów w gospodarstwach domowych. Korzystają wszyscy.

Jako konsumenci możemy wpływać na redukcję ilości odpadów, np. wybierając środki higieny intymnej wielorazowego użytku.



W TZMO dbamy o to, aby procesy produkcyjne prowadzone były z dbałością o środowisko naturalne. Wpływ produktów na środowisko jest regularnie analizowany i minimalizowany już na etapie projektowania.



Cel: zrównoważony rozwój

Nasze zobowiązania przejawiają się we wdrożonych programach. Pakiet Programów wspierających realizację celów Grupy TZMO w zakresie zrównoważonego rozwoju skupia się na:



eliminacji odpadów poprodukcyjnych przekazywanych na składowiska:
Program TZMO drive to ZERO WASTE,



stosowaniu wyłącznie opakowań nadających się do ponownego wykorzystania lub recyklingu:
Program TZMO drive to CIRCULAR PACKAGING,



redukcji emisji gazów cieplarnianych oraz osiągnięciu zerowej emisji netto przez Grupę TZMO, z ambicją do osiągnięcia stanu „Climate Positive”:
Program TZMO drive to NET-ZERO EMISSIONS.



Dowiedz się więcej:
tzmo.pl/pl_PL/category/zrownowazony-rozwoj

4.

RADY NA ODPADY – WSKAZÓWKI POPRAWNEJ SEGREGACJI

Warto wiedzieć, że odpady w naszym domu nie powstają tylko w kuchni, ale i w łazience. W Polsce obowiązuje system zbiórki odpadów komunalnych z podziałem na 5 frakcji. Z roku na rok branża odpadowa obserwuje poprawę jakości segregacji – niestety, nadal wielu z nas nie wykonuje tego obowiązku lub wykonuje go niewłaściwie.

Jako główne powody braku segregacji odpadów wskazywane są: niewiedza, gdzie wyrzucić dany odpad, pośpiech i brak czasu oraz brak miejsca na pięć pojemników na odpady w domu.

Segregacja – jak zacząć?

Przed wszystkim – **nie trzeba posiadać aż 5 pojemników!** Można ograniczyć się do trzech (na bioodpady, tworzywa sztuczne i metale oraz odpady zmieszane), a papier i karton oraz szkło wynosić „przy okazji” wychodząc z domu. Kosz na odpady może być też estetycznym pojemnikiem lub pudełkiem, np. na papier w gabinecie lub pracowni. Na bioodpady wystarczy małe wiaderko pod zlewem w kuchni. Na rynku dostępne są też gotowe pojemniki z podziałem na 3, 4 lub 5 przegród. Ważne, żeby znaleźć sposób dobrany do swoich przyzwyczajeń i możliwości metrażowych.

Główne zasady segregacji

bioodpady

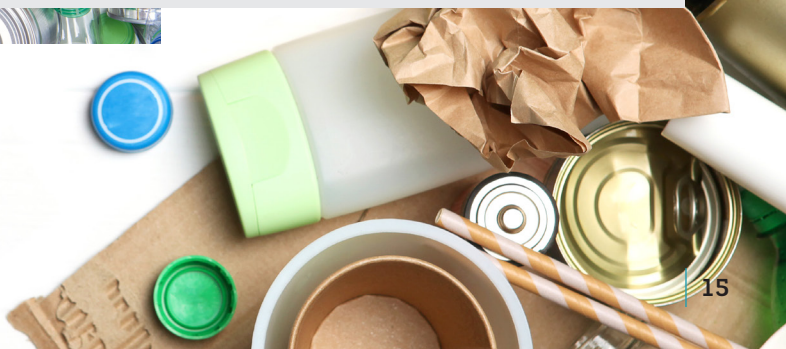


- ✓ **Wyrzucaj** bez reklamówek z tworzyw sztucznych, najlepiej luzem lub w workach kompostowalnych posiadających certyfikat „OK compost”.
- ✗ **Nie wyrzucaj** opakowań bez certyfikatu kompostowalności. Opakowania kompostowalne ulegają rozkładowi w procesie kompostowania tj. w odpowiednich warunkach tlenowych, biologicznych, termicznych, gdzie materia organiczna przetwarzana jest przez naturalnie występujące mikroorganizmy. Obecnie na rynku jest wiele opakowań „udających” kompostowalne, gdzie producenci nie podają, w jakich warunkach dane opakowanie ulegnie rozkładowi – ich obecność to spore utrudnienie dla zakładów przetwarzania odpadów.
- ✗ **Nie wyrzucaj** zużytych środków higieny osobistej, nawet jeżeli producent deklaruje certyfikat kompostowalności, ze względu na wydzieliny, jakie się w nich znajdują.

tworzywa sztuczne i metale



- ✓ **Wyrzucaj** opakowania puste, w miarę możliwości zgniecione – dzięki temu zawartość nie zabrudzi odpadów i maszyn, a zgniecionych odpadów więcej zmieści się w koszu (np. kartony po mleku czy butelki).
- ! **Nie myj** – odpady są myte mechanicznie w zakładach przetwarzania odpadów. Opakowania wystarczy przed wyrzuceniem całkowicie opróżnić.
- ✗ **Nie wyrzucaj** bardzo małych przedmiotów i opakowań z tworzyw sztucznych. Granica to 8 cm – takiego rozmiaru oczka mają sита w sortowniach, do których trafiają odpady. Owijka od tamponu jest zbyt mała, aby wyrzucić ją do tworzyw, ale opakowanie z tworzyw po podpaskach wyrzucić należy do żółtego pojemnika.





- ✓ **Wyrzucaj** tylko szkło opakowaniowe, tj. słoiki, butelki, słoiczki po kosmetykach (o ile nie są trwale połączone z innym materiałem), buteleczki po perfumach, nawet jeżeli są potłuczone.
- ✗ **Nie wyrzucaj** szklanek, szkła żaroodpornego, ceramiki, szkła płaskiego czy zepsutych szkielec okularów – mają zupełnie inny skład chemiczny od szkła opakowaniowego i mogą zakłócać proces recyklingu, a w wyrobach gotowych powodować wady.
- ! **Osobno wyrzuć** nakrętki metalowe – do kosza na metale.



- ✓ **Wyrzucaj** papier, który jest suchy i czysty, bez zabrudzeń, np. gazety, czasopisma, papiery biurowe, zeszyty czy papier pakowy.
- ! **Zgnieć** opakowania kartonowe.
- ✗ **Nie wyrzucaj** paragonów, zużytych, zabrudzonych papierowych ręczników i chusteczek higienicznych – nie nadają się do recyklingu.



- ✓ **Wyrzucaj** resztki pochodzenia zwierzęcego, zatłuszczony papier czy styropianowe opakowania po żywności, paragony, ceramikę.
- ! **Wyrzucaj** tylko odpady, których nie jesteś w stanie zaklasyfikować do innych frakcji odpadów, zanieczyszczone i bardzo małych rozmiarów (przykład: owijka od tamponu, zużyte środki higieny kobiecej, chusteczki nawilżane).

Dlaczego segregacja jest ważna?

1. OSZCZĘDNOŚĆ SUROWCÓW (GOZ – GOSPODARKA O OBIEGU ZAMKNIĘTYM)

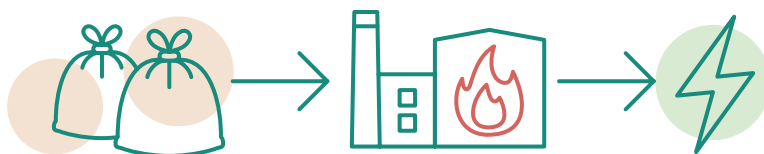
Segregacja w domu to pierwszy krok do odzysku odpadów, które stają się surowcem wtórnym do produkcji kolejnych wyrobów. Dzięki segregacji możliwe jest ograniczenie konsumpcji nieodnawialnych surowców, takich jak ropa naftowa stosowana do produkcji tworzyw sztucznych, piasek używany do produkcji szkła. W przypadku papieru – drewno jest surowcem odnawialnym, jednak drzewa przyrastają wolno, w związku z tym recykling jest w tym przypadku również najlepszym rozwiązaniem.



OK. 7-8% odpadów wyrzuconych jako odpady zmieszane nadaje się do recyklingu (jak podaje Stowarzyszenie Polski Recykling). W odpadach zmieszanych surowce ulegają zanieczyszczeniom. Praktycznie niemożliwe jest odzyskanie papieru i tektury. Szkło, jeżeli ulegnie potłuczeniu na drobne kawałki, również ulega zmarnowaniu, podobnie bioodpady – niemożliwe jest ich wysortowanie z odpadów zmieszanych.

2. OSZCZĘDNOŚĆ ENERGII

Odpady, które nie mogą być poddane odzyskowi w procesie recyklingu, mogą służyć do wytworzenia energii w procesie odzysku termicznego.



20% odpadów komunalnych zostało w 2023 roku przekształconych termicznie z odzyskiem energii (wg danych GUS).

Przekształcenie termiczne polega na spalaniu w kontrolowanych warunkach odpadów, które nie nadają się do recyklingu. Obecnie w Polsce odpady zmieszane poddawane są termicznemu przekształceniu w Instalacjach Termicznego Przekształcania Odpadów Komunalnych (ITPOK).

W procesie odzysku wysortowanych, wysokokalorycznych frakcji odpadów nienadających się do recyklingu, takich jak zanieczyszczone tworzywo sztuczne czy tekstylia, produkuje się także paliwa alternatywne.



Proces przetwarzania odpadów na energię w spalarniach niesie ze sobą wiele korzyści: oszczędność surowców naturalnych, zmniejszenie ilości odpadów deponowanych na składowiskach, ograniczenie emisji CO₂ do atmosfery. W ten sposób z odpadów pozyskuje się energię elektryczną potrzebną do zasilania sygnalizacji świetlnej, fotoradarów i oświetlenia ulic w niektórych miastach (np. w Szczecinie).

3. MNIEJ ODPADÓW NA SKŁADOWISKACH

Im więcej odpadów jest odzyskiwanych, tym mniej trafia na składowiska. Odpady na składowiskach to nie tylko kwestie estetyczne. To też nieprzyjemny zapach, obecność ptactwa i gryzoni oraz emisja metanu, który jest gazem mającym 28-krotnie większy wpływ na klimat w porównaniu do dwutlenku węgla.

Dodatkowo, raz zdeponowane na składowisku odpady najprawdopodobniej nigdy nie będą poddane żadnemu procesowi odzysku. Oznacza to, że już na zawsze pozostaną w tym samym miejscu.

5.

ZASADY SEGREGACJI ODPADÓW Z PRODUKTÓW HIGIENICZNYCH

Już wiesz, że pierwszym krokiem do recyklingu surowców i nadania im drugiego życia jest odpowiednia segregacja odpadów. Dowiedz się, jak segregować odpady związane z produktami higienicznymi.



podróżując za granicę,
pamiętaj, że mogą tam
obowiązywać inne zasady
segregacji niż w Polsce



Wkładki i podpaski higieniczne

Najczęściej wykonane są z materiałów naturalnych, takich jak bawełna i celuloza, oraz z tworzyw sztucznych. Plastik wykorzystywany jest w podpaskach jako warstwa izolacyjna, zabezpieczająca przed przeciekaniem oraz jako dodatek do warstwy chłonnej – to dzięki temu osoby, które korzystają z produktów menstruacyjnych, mają zapewniony komfort. Wkładki oraz podpaski higieniczne posiadają wiele elementów zabezpieczających, takich jak saszetki i paski silikonowane oraz opakowania. Zwróć uwagę na różnice w sposobie ich segregacji.

ZUŻYTE WKŁADKI I PODPASKI HIGIENICZNE



i Materiał: mieszanka bawełny, tworzyw sztucznych, materiałów chłonnych lub włóknina z włókien sztucznych, taśma chłonna – celuloza z domieszką tworzyw sztucznych (wkład chłonny).

↓ Wyrzuć do: odpadów zmieszanych.

Dlaczego? Zużyte wkładki oraz podpaski nie nadają się do recyklingu i kompostowania. Wyrzucaj je zawsze do odpadów zmieszanych, ze względu na wydzieliny znajdujące się w zużytej produkcie (mogą one stanowić zagrożenie biologiczne).

Zużyta wkładka higieniczna lub podpaska wyrzucona do odpadów zmieszanych trafi na składowisko lub do spalania (w przypadku, gdy odpady zmieszane trafiają do Instalacji Termicznego Przekształcania Odpadów Komunalnych). W ITPOK odpady poddawane są obróbce termicznej, wskutek czego są przetwarzane na energię elektryczną i ciepłą.



zastanów się, czy nie warto wypróbować kubeczka menstruacyjnego lub majtek menstruacyjnych – więcej dowiesz się w rozdziale 7

SASZETKA



i Materiał: tworzywo sztuczne.

↓ Wyrzuć do:

1. **tworzyw sztucznych** — saszetka zostanie poddana odzyskowi energetycznemu.
2. **odpadów zmieszanych** — owiń saszetkę użytą wkładkę/podpaskę higieniczną.

Dlaczego? Oba sposoby pod kątem przetwarzania odpadów są poprawne, jednak opcja nr 1 wywiera mniejszy wpływ na środowisko. Jeśli pasek silikonowany jest trwale połączony z saszetką, nie ma potrzeby ich rozdzielać.



zastanów się, czy możesz
wybrać produkt bez saszetek



wyrzuć prawidłowo, nadaje się
do odzysku energetycznego

PASEK SILIKONOWANY ZABEZPIECZAJĄCY WKŁADKĘ LUB PODPASKĘ



i Materiał: papier pokryty silikonem.

↓ Wyrzuć do: odpadów zmieszanych.

Dlaczego? Pasek silikonowany zrobiony jest z papieru, jednak pokrycie silikonem powoduje, że nie może zostać przetworzony w procesie recyklingu papieru. To bardzo mały element, który ze względu na rozmiar (poniżej 8 cm) nie zostanie przekazany do odzysku energetycznego.

PASEK SILIKONOWANY ZABEZPIEZAJĄCY OSŁONKI BOCZNE



i **Materiał:** papier
pokryty silikonem.

↓ **Wyrzuć do:**
odpadów zmieszanych.

Dlaczego?

Pasek silikonowany zabezpieczający osłonki boczne to bardzo mały element, który ze względu na rozmiar (poniżej 8 cm) nie zostanie przekazany do odzysku energetycznego.

OPAKOWANIE – WORECZEK FOLIOWY



i **Materiał:**
tworzywo sztuczne.

↓ **Wyrzuć do:**
tworzyw sztucznych.

Dlaczego?

Foliowe opakowanie idealnie nadaje się do recyklingu.



**wyrzuć prawidłowo,
nadaje się do recyklingu**

KARTONIK

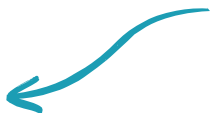


i Materiał: papier.

↓ Wyrzuc do: papieru, zgnieć przed wyrzuceniem.

Dlaczego?

Teksturowe pudełko idealnie nadaje się do recyklingu.



wyrzucić prawidłowo,
nadaje się do recyklingu



MOC MAKULATURY

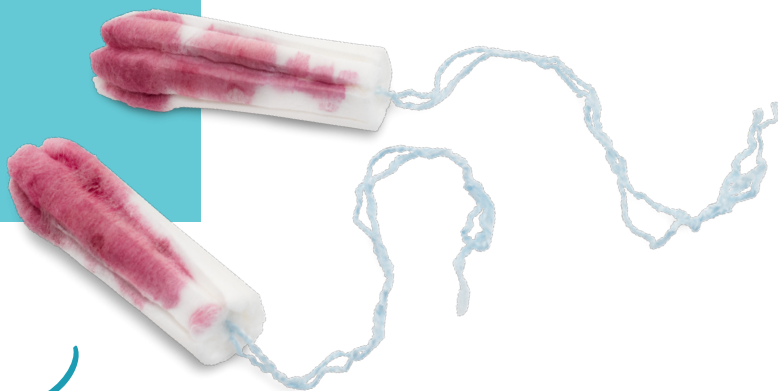
Odzyskiwanie papieru i tektury niesie ogromne korzyści. Oddanie do recyklingu 60 kg makulatury pozwala na rezygnację z wycinki jednego drzewa i ogranicza zużycie energii.* Makulatura wymaga mniejszej obróbki niż drewno, a zatem produkcja papieru z niej jest dużo mniej energochłonna.

* Więcej na <https://naukatolubie.pl/junior/czy-mozna-policzyc-smieci>

Tampony

Tampony mogą zawierać plastik, jednak jest go mniej niż we wkładkach i podpaskach higienicznych. Tworzywa sztuczne często są wykorzystywane w powłoczce tamponu, by zabezpieczyć jego chłonną część. Dzięki temu tampon zachowuje swoją integralność (nie rozpada się) podczas wyciągania. Plastik może występować również w sznureczkach, dla wzmocnienia ich wytrzymałości i zapobiegania zerwaniu (co jest szczególnie ważne przy usuwaniu tamponu).

ZUŻYTY
TAMPON



i Materiał: wiskoza, powłoczka z włókien sztucznych, poliestrowy sznureczek, np. Bella Tampo.

↓ Wyrzucić do: odpadów zmieszanych.

Dlaczego? Zużyty tampon nie nadaje się do recyklingu i kompostowania. Odpady tego typu zawsze należy wyrzucać do odpadów zmieszanych, ze względu na znajdujące się na zużytym produkcie wydzieliny, które mogą stanowić zagrożenie biologiczne. Zużyty tampon wyrzucony do odpadów zmieszanych trafi na składowisko lub do spalenia (w przypadku, gdy odpady zmieszane trafiają do Instalacji Termicznego Przekształcania Odpadów Komunalnych).



zastanów się, czy nie warto wypróbować kubeczka menstruacyjnego lub majtek menstruacyjnych – więcej dowiesz się w rozdziale 7

OWIJKA PLASTIKOWA



i Materiał:
tworzywo sztuczne.

↓ Wyrzucić do:
odpadów zmieszanych.

Dlaczego?

Mimo, że owijka zrobiona jest z tworzywa sztucznego, ze względu na rozmiar (poniżej 8 cm) nie jest możliwe jej wysortowanie do recyklingu czy odzysku energetycznego. W związku z tym powinna trafić do odpadów zmieszanych.

ULOTKA I KARTONIK



i Materiał: papier.

↓ Wyrzucić do: papieru,
zgnieć przed wyrzuceniem.

Dlaczego?

Papierowa ulotka i tekturowe pudełko idealnie nadają się do recyklingu. Ulotkę możesz pozostawić w opakowaniu tekturowym i wyrzucić te dwa odpady razem albo rozdzielić je i wyrzucić osobno.



wyrzucić prawidłowo,
nadaje się do recyklingu

Chusteczki nawilżane

W sklepach znajdziesz różne chusteczki nawilżane – zawierające tworzywa sztuczne oraz wykonane z materiałów naturalnych. Rozróżnisz je dzięki oznakowaniu SUP (zajrzyj na str. 7 naszego poradnika) – te z zawartością tworzyw sztucznych posiadają oznaczenie „PLASTIC IN PRODUCT” lub „PRODUKT ZAWIERA PLASTIK”.

ZUŻYTE CHUSTECZKI NAWILŻANE Z TWORZYW SZTUCZNYCH



i Materiał: np. włóknina wiskozowo-poliestrowa.

↓ Wyrzuć do: odpadów zmieszanych.

Dlaczego? Zużyte chusteczki nawilżane nie nadają się do recyklingu ze względu na ich zanieczyszczenie oraz skład materiałowy. Nie można ich też sputkiwać w toalecie, bo nie rozpuszczają się w wodzie, przez co mogą prowadzić do zatorów w kanalizacji.



zastanów się, czy możesz ograniczyć ilość używanych chusteczek lub zamienić je na chusteczki z materiałów naturalnych



dokładnie zamykaj opakowanie, aby nie dopuścić do wysychania chusteczek i powstawania odpadu, oraz używaj w terminie – do odpadów często trafiają produkty, które nie zostały zużyte, jednak ich termin ważności minął

ZUŻYTE CHUSTECZKI NAWILŻANE Z MATERIAŁÓW NATURALNYCH



i Materiał: włókna pochodzenia naturalnego – włókna biodegradowalna, np. wiskoza, bawełna, celuloza lub mieszanina włókien wiskozy i pulpy celulozowej.

↓ Wyrzucić do: odpadów zmieszanych lub, jeżeli chusteczka posiada oznaczenie „spłukiwalne”, można spłukać ją w toalecie.

Dlaczego? Ze względu na nasączenie wyciągami oraz zanieczyszczenie bakteriologiczne, zużyty produkt nie może zostać przetworzony jako odpad bio. Chusteczki z oznaczeniem „spłukiwalne” możesz wrzucić do toalety, lecz nie rób tego w nadmiarze, bo może to doprowadzić do zablokowania kanalizacji.



zastanów się, czy możesz ograniczyć ilość używanych chusteczek

OPAKOWANIE Z NAKLEJKĄ OTWÓRZ/ZAMKNIJ LUB KLAPKĄ



i Materiał: tworzywo sztuczne.

↓ Wyrzucić do: tworzyw sztucznych.

Dlaczego?

Opakowanie, w zależności od tego, z jakiego tworzywa jest wykonane, zostanie poddane recyklingowi lub odzyskowi energetycznemu. Naklejka lub klapka powinna pozostać na opakowaniu, bo oderwana stanowi zbyt mały element do wysortowania.



wyrzucić prawidłowo, nadaje się do odzysku energetycznego

Inne produkty chłonne

Zasady segregacji odpadów ze zużytych wkładek urologicznych, majtek chłonnych lub pieluszek dziecięcych są analogiczne do postępowania z podpinkami. Dla pełnej przejrzystości przedstawiamy jednak szczególne informacje o nich.

ZUŻYTE WKŁADKI UROLOGICZNE

i Materiał: mieszanka tworzyw sztucznych oraz materiałów chłonnych.

↓ Wyrzuć do: odpadów zmieszanych.

Dlaczego?

Zużyte wkładki urologiczne nie nadają się do recyklingu i kompostowania. Wyrzucaj je zawsze do odpadów zmieszanych.



przy zakupie zwracaj uwagę na dopasowanie odpowiedniego wyrobu chłonnego (ze względu na konstrukcję, chłonność, rozmiar oraz indywidualne preferencje) do rzeczywistych potrzeb i stopnia NTM (nietrzymania moczu) – to pozwoli na optymalizację zużycia, a odpowiedni dobór produktu nie będzie generował niepotrzebnych odpadów

ZUŻYTE MAJTKI CHŁONNE



i Materiał:
mieszanka tworzyw
sztucznych oraz
materiałów chłonnych.

↓ Wyrzucić do:
odpadów zmieszanych.

Dlaczego?

Zużyte majtki nie nadają się do recyklingu i kompostowania. Wyrzucaj je zawsze do odpadów zmieszanych.



**zastanów się, czy
nie warto wypróbować
pieluch anatomicznych
wraz z wielorazowymi
majtkami mocującymi**

ZUŻYTE PIELUSZKI DLA DZIECI ORAZ PIELUCHOMAJTKI DLA DOROSŁYCH



i Materiał:
mieszanka tworzyw
sztucznych oraz
materiałów chłonnych.

↓ Wyrzucić do:
odpadów zmieszanych.

Dlaczego?

Zużyte pieluchy nie nadają się do recyklingu i kompostowania. Wyrzucaj je zawsze do odpadów zmieszanych.



**zastanów się, czy
nie warto wypróbować
wielorazowych
pieluch tetrowych**

6.

CO DALEJ Z POSEGREGOWANYMI ODPADAMI?

Recykling zaczyna się w domu. Sortowanie odpadów to dopiero początek wieloetapowego procesu – warto wiedzieć, jak przebiega i przekonać się, że segregowanie rzeczywiście ma sens.

Tworzywa sztuczne

Odpady zbierane selektywnie odbierane są od mieszkańców w żółtych workach lub z żółtych kontenerów z zabudowy wielorodzinnej. Śmieciarka zawozi je do sortowni odpadów, gdzie rozpoczyna się proces odzyskiwania surowców wtórnych, czyli odpadów nadających się do recyklingu.



JAK WYGLĄDA PROCES SORTOWANIA?

W poszczególnych sortowniach proces ten różni się detalami, ale ogólne zasady są takie, jak na poniższej grafice.



- 4 Z frakcji powyżej 8 cm do recyklingu trafiają tworzywa sztuczne:

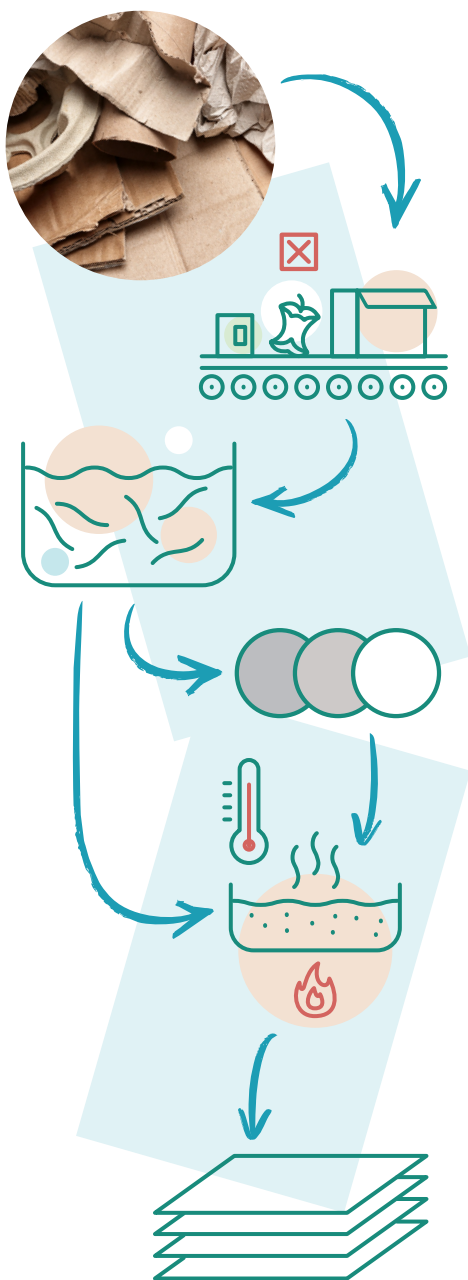
PET (politereftalan etylenu)	1 PET				
HDPE (polietylen wysokiej gęstości)	2 HDPE				
LDPE (polietylen niskiej gęstości)	4 LDPE				
PP (polipropylen)	5 PP				
PS (polistyren)	6 PS				

- 5 Pozostałe opakowania, zwłaszcza te wielomateriałowe, nie trafiają do recyklingu. Stanowią one tzw. frakcję energetyczną, która jest stosowana do produkcji paliwa alternatywnego z odpadów, używanego zamiast węgla w elektrowniach i cementowniach.

Proces produkcji paliwa alternatywnego to odzysk energetyczny. W Polsce tworzywa sztuczne i metale są zbierane razem, dlatego w sortowniach separatory metali żelaznych i nieżelaznych na różnych etapach sortowania rozdzielają również te frakcje, które trafiają do recyklingu w hutach.



Papier i makulatura



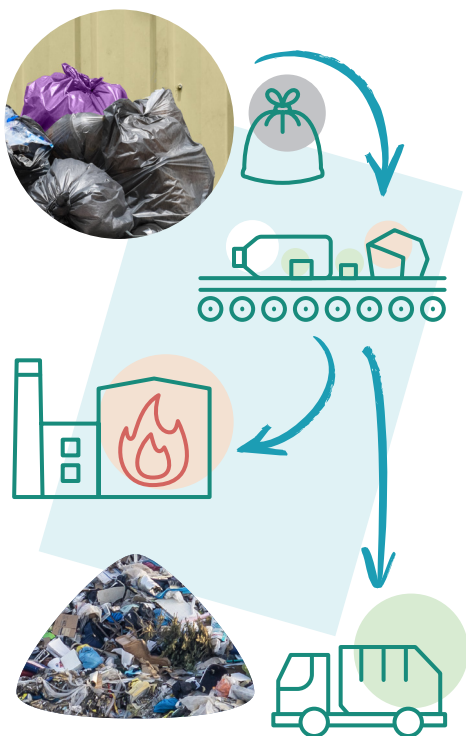
- 1 Odpady zebrane do recyklingu zostają poddane sortowaniu w celu usunięcia zanieczyszczeń: resztek jedzenia, tworzyw, metali i innych elementów, które utrudniają dalsze procesy.
- 2 Tak przygotowany, odpowiednio wysortowany papier, jest poddawany procesowi rozwłókniania, który polega na jego namaczaniu w gorącej wodzie – papier ulega rozpadowi na drobne nici celulozy zwane włóknem.
- 3 Następuje odbarwianie i bielenie (jeżeli wytwarzana będzie tektura falista lub papier pakowy, ten etap się pomija). Odbarwienie ma na celu usunięcie tuszy drukarskich i tworzyw klejących z pobranego materiału.

i Mniejsze partie tuszu odbarwiane są wodą, a przy większych stosowany jest proces **flocacji**, czyli odbarwiania przy użyciu pęcherzyków powietrza, mydła i chemikaliów. Pęcherzyki pozwalają usunąć z masy takie zanieczyszczenia jak tusz czy resztki klejów.

W procesie bielenia, aby uzyskać jasny kolor, używane są takie związki chemiczne jak tlen, nadtlenek wodoru oraz ozon. Ważnym aspektem jest możliwość usunięcia wszystkich produktów ubocznych tych związków w oczyszczalni.

- 4 Po tym procesie papier poddaje się osuszaniu, w wyniku którego jest gotowy do dalszej obróbki w zależności od finalnego produktu.

Odpady zmieszane



- 1 Odpady trafiają do sortowni, gdzie możliwe jest wydzielenie ewentualnych frakcji, a także podział na te, które nadają się do produkcji energii – trafiają one do spalarni (np. małe elementy plastikowe).
- 2 W spalarni odpady są poddawane wysokiej temperaturze – oprócz energii, jedyną pozostałością jest popiół i żużel, które znajdują nabywców wśród np. producentów mas asfaltowych.
- 3 Pozostała część odpadów tworzy tzw. balast, który jest transportowany na składowisko.

Składowanie odpadów to najmniej korzystna dla środowiska opcja, ponieważ przyczynia się do problemów ekologicznych: zanieczyszczenia wód gruntowych i gleby oraz zwiększenia efektu cieplarnianego.



7. HIGIENA INTYMNA LESS WASTE

Jest to podejście, które skupia się na minimalizacji wpływu odpadów na środowisko naturalne. Po prostu wybierasz produkty, których użycie prowadzi do powstawania mniejszej liczby odpadów, np. wyroby wielorazowe. Podpowiadamy, jak praktykować higienę intymną *less waste*.



Segreguj odpady higieniczne

Zadbaj o poprawne wyrzucanie jednorazowych środków higieny intymnej (wkładki i podpaski higieniczne, tampony, chusteczki nawilżane).

Opakowania wyrzucaj zgodnie z tym, z czego są zrobione: tekturowe – do pojemnika na papier (zgnieć przed wyrzuceniem), tworzywowe – do tworzyw sztucznych (bez względu na to, jakiego rodzaju jest to tworzywo sztuczne oraz czy opakowanie ma dodatkowe elementy, takie jak naklejki czy klapki).



Masz swoje ulubione wkładki? Doceniasz wygodę stosowania tamponów? Świetnie, lecz zadbaj o to, by po użyciu stanowiły one jak najmniejsze obciążenie dla środowiska.



Nigdy nie wyrzucaj ich do toalety, bo mogą spowodować zator i zalanie twojego mieszkania.



Nigdy nie wyrzucaj ich do bioodpadów, gdyż zawierają w składzie tworzywa sztuczne, mogą też stanowić zagrożenie biologiczne.

Stosuj artykuły wielorazowe

Na rynku dostępne są kubeczki i majtki menstruacyjne. Artykuły wielorazowego użytku mogą służyć przez wiele lat, co zmniejsza lub może nawet wyeliminować konieczność używania produktów jednorazowych.

OK. 40 LAT miesięczkuje statystyczna kobieta. Oznacza to, że w całym swoim życiu zużywa **ok. 7300 sztuk podpasek lub tamponów**. Odpowiednikiem tych liczb może być tylko **8 sztuk kubeczków menstruacyjnych**.⁴



kubeczek
menstruacyjny



Kubeczek menstruacyjny to elastyczny „lejek”, często wykonany z silikonu medycznego, który jest wkładany do pochwy w celu zbierania krwi menstruacyjnej. Kubeczki są wielokrotnego użytku, łatwe w utrzymaniu czystości i oferują długotrwałą ochronę. Są ekonomiczne i generują **znacznie mniej odpadów** w porównaniu do tradycyjnych produktów.

4. www.omnicalculator.com/everyday-life/koszty-miesiaczki#koszty-produktow-menstruacyjnych [dostęp: 30.06.2025]

majtki menstruacyjne

Majtki menstruacyjne to wielorazowa bielizna z wkładem chłonnym. Wewnętrzne warstwy majtek są specjalnie zaprojektowane tak, aby zapewnić skuteczną absorpcję krwi menstruacyjnej i utrzymanie suchości.



Dobrze dobrany kubeczek oraz dobrej jakości bielizna menstruacyjna mogą służyć wiele lat, o ile będą właściwie użytkowane, czyszczone i przechowywane. Czas przydatności kubeczka czy bielizny menstruacyjnej jest zależny od materiału oraz indywidualnych zaleceń producenta. Ważne jest właściwe postępowanie z produktem po zakończeniu jego użytkowania – kubeczek menstruacyjny wykonany z silikonu medycznego należy wyrzucić do kosza na odpady zmieszane, a zużytą bieliznę menstruacyjną (tekstylia) należy oddać do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK).



Wybieraj produkty z naturalnych surowców

Na zakupach decyduj się na produkty zrobione z naturalnych składników, bez dodatku tworzyw sztucznych, bo dużo szybciej ulegają biodegradacji, czyli rozkładowi na dwutlenek węgla (CO₂), biomasę i wodę. Stosowanie np. chusteczek nawilżanych zrobionych z naturalnych włókien (wiskozy lub bawełny), w których nie ma tworzyw sztucznych, powoduje ograniczenie powstawania mikroplastiku.

Unikaj zbędnych opakowań

W miarę możliwości wybieraj artykuły higieniczne pakowane w tekturę, bez dodatkowych saszetek i owijek. Im mniej dodatkowych elementów, tym mniej odpadów jest produkowanych.



Postaw na monomateriały

Opakowania monomateriałowe to takie, które składają się z jednego surowca. Dzięki temu znacznie łatwiej jest je przetworzyć w procesie recyklingu – dlatego staraj się wybierać je w trakcie zakupów. Monomateriałowość największe znaczenie ma w przypadku tworzyw sztucznych – jeżeli opakowanie składa się z kilku różnych tworzyw sztucznych, jego przetworzenie jest w zasadzie niemożliwe.

KUBEK W KUBECZEK

Nasze doświadczenia, obawy i źródła komfortu bywają podobne, dlatego warto wymieniać się doświadczeniami z innymi. Porozmawiaj z przyjaciółką, siostrą lub mamą o tym, jakie alternatywne środki higieny intymnej stosujesz lub zapytaj, jak segregują te tradycyjne. Może to, co sprawdza się u ciebie – np. kubeczek menstruacyjny – także dla bliskich ci osób okaże się „game changerem”.



TRAFIĄJ W PUNKT

Małe kroki, które podejmujemy na co dzień, mogą mieć duże znaczenie dla naszej Planety. Dlatego zachęcamy – skorzystaj z wiedzy, którą zebraliśmy dla ciebie w tym poradniku i zastosuj ją w praktyce.

Uczulamy – nie obwiniaj się za ewentualne wcześniejsze błędy, bo kto z nas ich nie popełniał? Najważniejsza jest gotowość do nauki nowych nawyków i doskonalenia codziennych zachowań. Ucząc się prawidłowej segregacji odpadów i wprowadzając ją w życie, możemy przyczynić się do osiągnięcia celów Gospodarki o Obiegu Zamkniętym.

Technologie prośrodowiskowe rozwijają się bardzo szybko. Być może materiał, który dziś jest trudny do przetworzenia, jutro będzie podlegał recyklingowi. Dlatego śledź etykiety i sposoby postępowania z odpadami – wspólnie dbajmy, by nasza wiedza była aktualna i stosujemy ją w praktyce!



Takiego poradnika brakowało
na naszym rynku. Nauczmy się
prawidłowego postępowania
z odpadami higienicznymi,
bo złe nawyki prowadzą
do zanieczyszczenia
środowiska, trudności
w przetwarzaniu odpadów
i podwyższonych
kosztów utylizacji.

*Z przyjemnością
współtworzyłam
ten poradnik!*



Monika Michalska
Pani od odpadów

@pani_od_odpadów

