



Vse o projektu Zdrave ritke in pralnih plenica

O projektu "Zdrave ritke"

Zdrave ritke so projekt promocije uporabe pralnih pleníc v Sloveniji, ki s tem hkrati preprečuje nastanek komunalnih odpadkov, v tem primeru odpadnih pleníc za enkratno uporabo.

Namen projekta je spodbujati uporabo pleníc za večkratno uporabo preko osveščevalnih akcij in neposrednega dela s ciljnimi skupinami tako, da dosežemo spremembo miselnih vzorcev v smeri, da:

- je njihova uporaba preprosta,
- je njihova uporaba cenovno ugodnejša,
- prinaša dodatne pozitivne učinke na zdravje otrok in okolja.

Splošni cilji

- zniževanje količin nastalih mešanih komunalnih odpadkov,
- zniževanje stroškov ravnanja s komunalnimi odpadki za lokalne skupnosti, vrtce in gospodinjstva,
- povečanje števila uporabnikov pralnih pleníc.

Ciljne skupine

Vrtci - V Sloveniji imajo vrtci različni pristop do uporabe pleníc: nekateri jih kupujejo sami, v drugih jih zagotovijo starši. V začetku leta 2014 smo Ekologi brez meja pričeli sodelovanje z Vrtcem Vrhnika v okviru pilotnega projekta uvedbe pralnih pleníc v vrtcu. Uporabo pralnih pleníc so uvedli septembra 2014. Za to so se odločili med drugim tudi iz ekonomskih razlogov. Za nakup pleníc za enkratno uporabo porabijo 17.000 EUR letno, nakup pralnih pleníc jih bo stal nekaj tisoč evrov, njihova življenjska doba ob pogostem pranju pa znaša vsaj dve leti. Letno v vrtcu nastane 5,8 ton odpadkov, večinoma gre za plenice. S pralnimi plenícami bodo občutno znižali količino odpadkov in s tem tudi strošek odvoza.

Družine z majhnimi otroki in bodočimi mamicami – Z njimi bomo vzpostavili neposredni stik. Tako bodo lahko starši, ki že uporabljajo pralne plenice, v neposrednem stiku s tistimi, ki se o tem še ne odločajo, jim odgovorijo na pomisleke in vprašanja, predstavijo prednosti in način previjanja, pranja itd.

Lokalne skupnosti - Po Evropi so lokalne skupnosti prepoznale pralne plenice kot način preprečevanja nastajanja odpadkov in kot način zniževanja stroškov ravnanja z njimi. Tako so v različnih državah vpeljali načine subvencioniranja nakupa pralnih pleníc ter promocije njihove uporabe za starše in vrtce. V Veliki Britaniji kar 80 % lokalnih skupnosti na različne načine podpira njihovo uporabo.

Komunalna podjetja – Zanje je zniževanje količin odpadnih pleníc za enkratno uporabo pomembno iz dveh vidikov. Prvi je stroškovni, saj tako odlaganje kot energetska izraba odpadkov predstavljata visok strošek (odlaganje 80–130 EUR, energetska predelava 45–90 EUR na tono). Odpadne plenice predstavljajo velik delež mešanih komunalnih odpadkov, poleg tega je zaradi vonja in drugih tveganj zabojnike za mešane odpadke potrebno pogosteje prazniti. To pa dviguje ceno odvoza in odstranjevanja odpadkov.

Projekt je samo začetna faza večletnega projekta spodbujanja uporabe pralnih pleníc. A je zelo pomemben korak, saj bo omogočil vzpostavljanje orodj promocije, ki se bodo po preteku projekta znotraj posameznih ciljnih skupin uporabljala še naprej.

Projekt vsem ciljnim skupinam prinaša pozitivne koristi: otrokom bolj zdrave ritke, staršem, vrtcem, občinam in komunalnim službam pa nižje stroške.

Zgodovina pleníc

Kolikor daleč sega zgodovina človeškega ustvarjanja, toliko je stara potreba po plenícah. Že od nekdaj so jih ljudje izdelovali, bodisi iz velikih rastlinskih listov svilnice, v katere so povili otroka, bodisi iz živalske kože in drugih naravnih materialov. Egipčani, Grki in mnoge druge velike civilizacije so zapustile celo pisni dokaz o uporabi pleničk. Pleničke so uporabljale vse družine, tako bogate, kot tudi revne.

Po antiki so v pretežnih delih Evrope izdelovali plenice iz bombaža, lanu in volne. Otroka so v plenico povili v celoti z rokami ob telesu. V času ameriške kolonizacije so jih matere izdelovale iz zajčje kože in jih polnile s travo, enako tudi Inki v Južni Ameriki. Eskimi so plenice izdelovali iz kože tjunov in jih polnili s šotnim mahom, ki je dober izolator ter vsebuje antibakterijske snovi. Hkrati vpije tudi več vode kot bombaž. V toplejših krajih so bili otroci goli. Od leta 1800 so otroci nosili moderne plenice iz lanene tkanine kockaste oblike. Zapeli so jih z varnostnimi zaponkami. Prvo masovno proizvodnjo pleníc je projektirala Maria Allen v Ameriki. Zaradi nehigijskih pogojev so bili plenični izpuščaji zelo pogosti. Stanje se je izboljšalo deloma po zaslugi Luisa Pasteura z novim znanjem o bakterijah, virusih in glivicah. Pranje pleníc v potoku je zamenjalo prekuhanje.

Z začetkom 20. stoletja so mnoge zaskrbljene matere prekuhavale pleničke z namenom, da bi zmanjšale osipe in razjede pri svojih otrocih. Marion Donovan je ameriška gospodinja, ki je izumila Boater – prve vodoodporne plenice, narejene iz plastične zavese za tuširanje in napolnjene z bombažnimi plenícami. Kasneje jih je hotela kombinirati s celulozo, a v obliki, ki je trg ni sprejel. Victor Mills je njeno idejo dodelal in začel s proizvodnjo pleníc za enkratno uporabo, ki smo jih v Sloveniji začeli uporabljati konec osemdesetih let.

Danes se zaradi močnejšega zavedanja o ekologiji, podnebnih spremembah ter vplivu na zdravje otrok spet nagibamo k uporabi pleníc iz naravnih in okolju prijaznih materialov. Pralnim plenícam dajemo vse večji poudarek. Leta 2001 sta se dve slovenski podjetji odločili izdelovati pralne plenice, enemu je z vztrajnostjo uspelo prodreti na slovenski ter delno na tuji trg. Nedavno pa je pralne plenice pričelo izdelovati še eno slovensko podjetje.

Plenice za enkratno uporabo iz umetnih materialov

Plenice za enkratno uporabo iz umetnih materialov:

- predstavljajo **2–3 % vseh odpadkov** iz gospodinjstev, v mešanih ostankih odpadkov pa predstavljajo tudi **do 14 %**,
- otrok do kahlíce porabi okvirno **5.000 pleníc** za enkratno uporabo, kar letno predstavlja **874 kg odpadkov**, ki večinoma končajo na odlagališčih, kjer **razpadajo med 200 in 500 leti**,

- za **5.000 pleníc** potrejo **4,5 drevesa** (celulozno polnilo), za umetne materiale pa porabijo ogromne količine nafte, vode in energije,
- leta 2012 je bilo v Sloveniji rojenih **21.938 otrok**, kar predstavlja 19.000 ton odpadnih pleníc za eno generacijo letno, ker pa plenice uporabljajo več kot dve leti, to pomeni **38.000 ton odpadnih pleníc letno**,
- njihovo odlaganje predstavlja velik strošek za lokalne skupnosti (100 EUR/tono = **3.800.000 EUR stroškov odlaganja letno v Sloveniji**), za odpadne plenice namreč ne velja podaljšana odgovornost proizvajalca, kar pomeni, da nakupna cena pleníc ne vključuje stroškov ravnanja z njimi potem, ko postanejo odpadki (ta strošek v celoti nosijo gospodinjstva),
- čeprav že obstajajo prvi poizkusi recikliranja odpadnih pleníc za enkratno uporabo, zaenkrat še ni razširjeno in okvirno 86 % jih konča na odlagališčih (podatek DEFRA),
- sestavljene so iz različnih materialov, zato se jih lahko odlaga le v zabojnik z mešanimi odpadki, zaradi vonja in drugih tveganj je zato te zabojnike potrebno pogosteje prazniti, to pa dviguje ceno odvoza in odlaganja odpadkov; poleg tega pa večina staršev blato zavije v pleničko, (namesto da bi ga vrgli v stranišče), tako pristane na deponijah, kjer razgradnja človeškega blata ni zadostna (kot npr. v greznicah) in lahko pride do onesnaženja podtalnice, okužbe pa lahko raznosijo tudi žuželke,
- nekateri materiali, ki jih vsebujejo, so nevarne sestavine oz. kemikalije, ki škodijo otrokovemu zdravju in okolju.

Biološko razgradljive plenice za enkratno uporabo

Vse večjo kupno moč potrošnikov pridobivajo tudi ekološke plenice za enkratno uporabo. Velikokrat z izrazom ekološke pretiravajo. Dejstvo je, da so vsekakor boljše od navadnih pleníc za enkratno uporabo.

Vlakna, ki sestavljajo ekološko plenico, pridobivajo s fermentacijo različnih sladkorjev (npr. dekstroza) in so popolnoma biološko razgradljiva, mehka in nežna tkanina iz njih pa koži omogoča dihanje, s čimer zmanjšuje tveganje vnetij. Kljub zračnosti pa pleničke iz takšnih vlaken ne premočijo in ne zadržujejo mokrote v stiku z otrokovo kožo, prav nasprotno – otroška ritka ostane suha in sveža. Vpojna plast celuloze je prečiščena z vodikovim peroksidom. Zračna, tekstilu podobna zaščitna plast iz snovi Mater-bi, omogoča zračenje kože pod plenico, zmanjša vsebnost vlage in možnost nastanka pleničnega izpuščaja. Mater-bi je biorazgradljiva snov na bazi koruznega škroba, pšenice in krompirja. Pri njegovi proizvodnji nastaja določen delež dioksina, ki je minimalen v primerjavi z navadnimi plenícami za enkratno uporabo. Plenice so beljene s kisikom ter ne vsebujejo belil in raznih drugih losjonov. Vsebujejo pa natrijev poliakrilat - prah, ki v stiku s tekočino želira in zadrži lastni teži 300-kratno količino vode. Je tisti »trik«, zaradi katerega je »otrokova ritka vedno suha«. Danes je dokazano, da povzroča plenični izpuščaj.

Vsebujejo 80 % razgradljivih snovi, a zaradi enkratne uporabe še vedno neučinkovito uporabljamo naravne vire in energijo. Zadrega nastane tudi pri ugotavljanju kakovosti pridobljenega komposta, saj po izkušnjah iz EU praviloma presega dovoljene vsebnosti cinka v kompostu za neomejeno uporabo. Proizvajalci v otroške kreme namreč dodajo cinkov oksid, ker preprečuje vnetne reakcije in občutljivost kože na zunanje vplive.

Pralne plenice za večkratno uporabo

Z uporabo pralnih pleníc je povezanih nekaj stereotipov, ki predstavljajo ovire za to, da se starši zanje ne odločajo v večji meri: da so pralne plenice dražje, njihova uporaba pa zapletena, kar pa vsekakor ni res. Uporaba večkratnih pralnih pleníc v 21. stoletju ne pomeni, kot mnogi menijo, kup umazanih pleníc, dolgotrajno likanje in zapleteno previjanje dojenčka. Današnje sodobne pralne plenice so obnem enostavne za uporabo, zdrave za otroka in koristne za okolje.

Uporaba

Oblika modernih pralnih pleníc je podobna tistim za enkratno uporabo. Njihova uporaba je preprosta, zapirajo se z ježki ali pritiskači, ni jih potrebno likati ali dodatno zlagati, velikost pa se prilagaja preko gumbov. Za celotno dojenčkovó obdobje previjanja potrebujemo **20–25 pleníc**. Debelejše nočne plenice kombiniramo s tanjšimi in lahkimi dnevnimi, ki jih lahko dopolnimo z dodatnimi vložki.

Pralne pleničke so res debelejše, vendar **bolje dihajo**, ker so izdelane iz naravnih materialov. Prekrivne hlačke niso plastične, temveč iz paropropustnega materiala, ki diha. Nekatere volnene pleničke vsebujejo lanolin, ki deluje kot zaščita proti prepuščanju.

Izkušnje kažejo, da je razvoj **hoje** pri otrocih, ki uporabljajo pralne pleničke, enako hiter. Pomembno pa je, da ga ne povijamo v pleničke, ki so namenjene za nočni čas, saj so debelejše (bolj vpojne) in drugače krojene kot dnevne, ki otroku omogočajo optimalno gibanje.

Ob krojenih pralnih pleničkah uporabljamo **papirnate lističe**, ki jih skupaj s kakcem odvržemo v školjko, če pa je listič samo polulan, ga lahko nekajkrat operemo. Seveda se zgodi tudi, da je blata več in uide mimo lističa, a saj se kakšni podobni »nesreči« ne moremo izogniti niti z uporabo pleníc za enkratno uporabo. Če želite, da bo vaš dojenček vedno čist in da ima zdravo ritko, je potrebno, da pogosto zamenjate plenico.

Otrok se v mokri plenički počuti neugodno, morda ga zato **pogosteje previjemo** – kar pa ni nujno slabo. Z uporabo pralnih pleníc se plenični izpuščaj pojavlja redkeje, kot z uporabo tistih za enkratno uporabo. Otroci, ki občutijo, da so mokri, to hitreje povežejo z občutkom tiščanja, kar pa pomeni, da se tudi hitreje privadijo na kahlico.

Plenico za večkratno uporabo lahko takoj **po uporabi** splaknemo oz. dodamo malo kisa in olje čajevca ter jo shranimo v nepredušno posodo. Tako se smrad izniči. Plenice za enkratno uporabo imajo močnejši vonj tudi če so le mokre.

Plenice za večkratno uporabo **pred pranjem** splahnemo in jih operemo skupaj z ostalim perilom. Za **pranje pleníc** potrebujemo minimalno količino detergenta (tretjina od količine priporočene na ovoju detergenta) in sicer brez mehčalca, ki zmanjšuje moč vpojnosti in je nepotrebna kemikalija na dojenčkovi koži. Priporoča se seveda uporaba detergentov na naravni osnovi in pranje na 60 °C. Pranje na 90 °C po nepotrebem zvišuje porabo energije, časa in denarja. Pred prvo uporabo se priporoča večkratno pranje pleníc, kar razen higijene pripomore k njeni maksimalni absorpciji.

Plenice lahko **sušimo** v sušilnem stroju ali na zraku. S slednjim bistveno zmanjšujemo porabo energije. **Likanje** pralnih pleníc ni potrebno.

Marsikatera sodobna mamica se zaveda posledic pretiranega onesnaževanja in pomembnosti naravne oskrbe svojega otroka. Starši, ki se odločajo za uporabo pralnih pleníc, kot enega najpomembnejših navajajo zdravstveni vidik. Pri pralnih plenicah krem skorajda ni potrebno uporabljati, ker koža na dojenčkovi ritki ni vzdražena. Večina krem je namreč izdelanih na podlagi naftnih derivatov, z dodanimi dišavami in drugimi hormonskimi motilci. Na trgu je široka izbira pralnih pleníc, narejenih iz naravnih, ekoloških materialov kot so konoplja, bambus, ekološko pridelan bombaž ali volna. Pralne plenice iz bambusa so narejene iz vrste moso, s katero se pande ne prehranjujejo in izredno hitro raste, nekatere vrste tudi do metra na dan. Vsebuje snov bamboo kun, ki deluje protiglivično in protibakterijsko, torej škropljenje takšnega bambusa ni potrebno. Ekološko pridelan bombaž pa je pridelan na naravi prijazen način, brez uporabe kakršnih koli škropiv in z gensko nespremenjenimi rastlinami.

Finance

Ste kdaj izračunali, koliko porabite (ali bi porabili) za nakup pleníc za enkratno uporabo? Če vzamete za izračun redno previjanje otroka povprečno šestkrat na dan v dveh letih in pol, vas bo znesek najbrž presenetil (**nad 1400 evrov**).

Nakup pleníc in prekrivnih hlačk pa znese **približno 300-400 evrov**. Okvirni stroški pranja pleníc (pralni prašek, energija, voda, obraba pralnega stroja) in pleničnih predlog nanesejo dodatnih **od 120 do 190 evrov** za obdobje dveh let in pol. Ta podatek velja, če bi prali samo plenice dvakrat do trikrat na teden, vendar jih največkrat peremo **skupaj z drugim perilom**. To pomeni bistveno nižje stroške pranja. Lahko pa plenice tudi "pripomorejo", da se perilo pogosteje pere, saj je pralni stroj prej poln, zato potrebujemo manj bodijev, žabic itd.

Številne občine in pokrajine po Evropi so se zaradi ekonomskih in okoljskih razlogov odločile, da na različne načine promovirajo in podprejo uporabo pralnih pleníc. Mnoge med njimi staršem subvencionirajo nakup, kot na primer Flamska regija v Belgiji, ter številne občine v Italiji. V španski pokrajini Katalonija uvajajo uporabo pralnih pleníc v vrtcih zaradi zniževanja stroškov, okoljskih vplivov in kot dodatna spodbuda staršem. V Veliki Britaniji 80 % občin podpira njihovo uporabo, poznajo tudi specializirane pralnice za pralne plenice. Te delujejo tako, da starši tedensko oddajo plenice v pralnico in ob enem dobijo svežo zalogo, storitev pa zajema tudi možnost njihove oddaje in prevzema na domu. Tako se straši izognejo začetnemu nakupu pralnih pleníc, saj jih skupaj s storitvijo pranja preprosto najamejo pri pralnici.

Poleg manj odpadkov, bolj zdravih ritk in nižjih stroškov, je uporaba pralnih pleníc tudi spodbuda lokalnemu gospodarstvu. Pralne plenice namreč skoraj vedno izdelujejo mala ali srednje velika lokalna podjetja, imamo jih tudi v Sloveniji. Namesto večanja dobička velikim multinacionalkam tako prispevamo k razvoju gospodarstva doma. V kriznih časih še kako dobrodošlo.

Okolje

Strokovnjaki skušajo vplive na okolje oceniti preko analize življenjskega cikla obeh vrst pleníc (za enkratno uporabo in pralnih), a v tem primeru tudi analize ne dajo enoznačnega odgovora. Ugotavljajo namreč, da se pralne plenice bolje odrežejo pri porabi surovin in odpadkih, medtem ko plenice za enkratno uporabo porabijo manj vode in električne energije. Britanska agencija za okolje v analizi življenjskega cikla pleníc iz leta 2008 zaključuje, da so okoljski vplivi pralnih pleníc lahko višji ali nižji od pleníc za enkratno uporabo, kar je odvisno predvsem od načina pranja in sušenja. Starši lahko občutno znižajo vpliv na okolje tako, da:

- plenice sušijo na zraku kadarkoli je to mogoče,
- čim manjkrat uporabijo sušilec,
- ko menjajo naprave, izberejo energetske učinkovitejše (A+),
- ne perejo pleníc na temperaturi nad 60 °C,
- perejo plenice v polnem stroju (tudi skupaj z drugim tekstilom),
- uporabljajo plenice še pri drugem otroku (izmenjava, prodaja),
- s skrbnim doziranjem pralnega praška, uporabo pralnih oreškov ali pralnih krogel.

Starši, ki se odločijo za plenice za enkratno uporabo, njihovega vpliva na okolje torej ne morejo spremeniti, medtem ko imajo starši, ki uporabljajo pralne plenice, na voljo vrsto možnosti, da te vplive bistveno znižajo.

Vrtec Vrhnika

Vrtec Vrhnika ima 5 enot in vsega skupaj nekaj več kot 700 otrok in 117 zaposlenih. V vrtcu imajo kar nekaj dobrih praks ravnanja z odpadki: skrbno ločujejo vse nastale odpadke (nekatero tudi za dobrodelne namene), predvsem pa si prizadevajo, da je le-teh čim manj: uporabljajo manj embalaže, plastičnih vrečk in papirnatih brisačk, pijejo svežo vodo in bio limonado, perejo brez klora in mehčalca, čistijo z naravnimi čistili, uporabljajo biorazgradljive pleničke, od septembra 2014 pa pri otrocih, starih od enega do treh let, na pobudo Društva Ekologi brez meja uporabljajo tudi pralne plenice.

Anketa

Najprej so preko ankete želeli izvedeti, kakšen bi bil odziv staršev. Anketa je trajala približno en mesec in nanjo se je odzvalo 117 staršev otrok, starih med enim in tremi leti.

Rezultati kažejo, da 8 % anketirancev že uporablja pralne plenice in kot enega najpomembnejših razlogov zakaj, navajajo zdravstveni in ekološki vidik. Ostali starši kot ovire za njihovo uporabo navajajo več dela, so manj higienske, manj praktične (1), stroški nakupa in uporabe pa so po njihovem mnenju višji tudi zaradi porabe elektrike, vode in praška (2). Mnogim anketiranim je pomembna cena ob nakupu plenice (39 %), ter način in pogostost pranja (41 %). Ocene staršev o zapletenosti previjanja pralnih plenice so manj enotne, saj jih 29 % meni, da je to pomembno, 26 % pa je nevtralnih.

(1) Ob pralnih plenice še vedno pomislijo na bele kvadratne plenice, ki so jih uporabljale naše mame. Zato starši menijo, da je previjanje in pranje komplicirano, čeprav tudi to ne drži, saj so moderne pralne plenice enake oblike kot tiste za enkratno uporabo.

(2) Za plenice za enkratno uporabo v dveh letih in pol odštejejo okvirno 1.400 evrov, medtem ko jih nakup kompleta pralnih plenice stane okrog 400 evrov. Stroški plenice za enkratno uporabo se porazdelijo preko dveh let in pol, medtem ko je nakup pralnih plenice enkratni strošek, zato starši pralne plenice pogosto dojemajo kot dražje. Če bi plenice prali posebej, bi to v dveh letih in pol stalo dodatnih 120–190 evrov.

Razveseljivo pa je, da jih je kar 70 odstotkov podprlo uvajanje pralnih plenice v vrtcu. Med razlogi najpogosteje navajajo zdravstveni vidik, nižje stroške, prijaznost do okolja, ekološko naravnost, izogibanje nevarnim snovem in manjše količine nastalih odpadkov. Na drugi strani pa ocenjujejo, da bi pralne plenice prinesle več dela vzgojiteljicam in da bi bile te plenice lahko nehigienične.

V nekaterih državah EU, Združenih državah in Avstraliji obstajajo posebne pralnice, namenjene izposoji in pranju pralnih plenice. Delovanje sistema je relativno preprosto. Enkrat tedensko oprane plenice dostavijo na dom in ob enem poberejo posebne plastične zabožke z uporabljenimi plenice. Stranke se odločijo koliko plenice želijo prejeti, običajno okoli 50 na teden. Pralnice delujejo na lokalni ravni in ustvarijo nova delovna mesta za lokalne prebivalce. Zato smo v anketi na Vrhniku želeli preveriti še, kako zanimiva bi bila takšna storitev za naše starše. Zgolj pranje ali le izposoja plenice se jim ne zdi zanimiva, kombinacija obeh pa bi ustrezala 30 % staršem.

Uporabo pralnih plenice v državah EU pogosto subvencionirajo občine. Milton Keynes je hitro rastoče mesto v Veliki Britaniji z velikim številom mladih družin. V načrt ravnanja z odpadki so vključili posebno shemo spodbud za uporabo pralnih plenice. Ustvarili so priročnik za starše, v katerem so korak za korakom predstavljena navodila za lažji prehod na njihovo uporabo. Poleg tega vsebuje še lokalne informacije o dobaviteljih in pralnicah, o vrsti plenice in vplivih na okolje. Osrednji element kampanje je povrnitev dela stroškov tistim staršem, ki se odločijo kupiti pralne plenice. Podobne spodbude poznajo tudi v drugih občinah, nekatere se odločijo staršem podariti bone, druge jim omogočijo enomesečno brezplačno poizkusno izposoja kompleta pralnih plenice. V nekaterih delih Velike Britanije imajo starši možnost najema posojila, ki jim pomaga pri začetnih stroških nakupa. Rezultati ankete v Vrtcu Vrhnika kažejo, da bi subvencioniranje nakupa pralnih plenice s strani občine podprlo 83 % staršev.

Viri

- Zakaj bi bili otroci največji porabniki in onesnaževalci?
- Ritka, zavita v ... koruzo?
- Pralne plenice - za zdrave ritke in Zero Waste
- Plenica
- Plenice Racman
- Pralne plenice Kiss
- Ftalati in poškodbe reproduktivnih organov
- Suha ritka in odpadek
- An updated lifecycle assessment study for disposable and reusable nappies