



4F change

#think fair_act fair

**JAK ZOSTAĆ
CHANGEMAKEREM?**



KIM JEST CHANGEMAKER W 4F?

CHANGEMAKER, CZYLI KTO?

Słownikowa definicja changemakera to ktoś, kto podejmuje działania mające na celu rozwiązanie jakiegoś problemu społecznego, niezależnie od tego, czy chodzi o ekologię, wstawienie się za kolegą, nad którym regularnie ktoś znęca się w szkole, czy też rozpoczęcie ogólnoswiatowego ruchu na rzecz walki o prawa kobiet.

Ruch Changemakerów w 4F to oddolna inicjatywa rozpoczęta przez pracowników różnych działów, którzy chcieli mieć wpływ na to, co dzieje się w firmie, przede wszystkim pod kątem ochrony środowiska. Jesteśmy ludźmi, którzy starają się wywierać jak najmniejszy ślad na planetę, szukają nowych pomysłów do bardziej zrównoważonych działań w życiu prywatnym i starają się inspirować do zmian innych. Ponad 2 lata od rozpoczęcia ruchu jest nad ok. 30 osób, ale mowa tu oczywiście tylko o tych stałych członkach naszej inicjatywy, którzy udzielają się regularnie. W rzeczywistości jest nas dużo, dużo więcej. Przy większości akcji i wolontariatów zawsze możemy liczyć na wsparcie pozostałych pracowników OTCF, a także sportowców, działaczy i influencerów.



CHCESZ ZOSTAĆ CHANGEMAKEREM?

Chcesz razem z nami zmieniać świat? Zacznij od siebie, jedynej osoby, na którą naprawdę masz wpływ. To nie muszą być wielkie kroki, wprowadzaj małe zmiany i staraj się działać świadomie. Wiele z poniższych porad to oczywistości, a jednak zaskakująco dużo osób nie robi nawet tych drobnostek.

RECYKLING

Sortuj swoje śmieci, ale pamiętaj, że tak naprawdę recykling to ostateczność – chodzi o to, by produkować jak najmniej odpadów. Idziesz na zakupy? Weź ze sobą materiałowe woreczki na owoce, warzywa i pieczywo. Kupujesz w małym sklepiku? Zabierz pudełko na twaróg lub truskawki, zamiast pakować je do foliówki. Wszystko, co kupisz, włóż do płóciennej, wielorazowej torby. A kiedy już wyprodukujesz śmieci – bo tego niestety nie da się uniknąć – dokładnie je sortuj.

ZERO WASTE

Staraj się nie marnować rzeczy, nie kupuj jedzenia w nadmiarze, wykorzystuj te części roślin, które normalnie z automatu wyrzucasz do kosza. Wiesz, że z liści rzodkiewki można zrobić przepyszne pesto, a pieczone liście kalafiora to bardzo zdrowe chipsy? Przerabiaj ubrania, twórz, wymyślaj i niech upcycling stanie się częścią Twojej codzienności (więcej o upcyclingu przeczytasz [tutaj](#)). ✂

ŚWIADOME ZAKUPY

Nie kupuj niczego w nadmiarze, nie marnuj jedzenia, sprawdzaj składy ubrań, zabawek i przedmiotów wszelakich. Zobacz, gdzie zostały wyprodukowane – im bliżej Twojego miejsca zamieszkania, tym mniejszy zostawiły za sobą ślad węglowy.

OGRANICZ MIĘSO

I zupełnie nie chodzi o to, by od razu zostać wegetarianinem. Około 40% gazów cieplarnianych pochodzi z rolnictwa i wiążących się z nim zmian w użytkowaniu gruntów. Mięso, a przede wszystkim wołowina, przyczynia się do zmian klimatycznych na dwa sposoby: po pierwsze, krowy emitują duże ilości metanu (silnego gazu cieplarnianego), a po drugie, by zapewnić miejsce pod nowe pastwiska i uprawy paszy dla zwierząt, wycina się lasy. Gdyby każdy z nas po prostu ograniczył spożycie mięsa, to świat już byłby lepszym miejscem!

DBAJ O WODĘ I ENERGIĘ

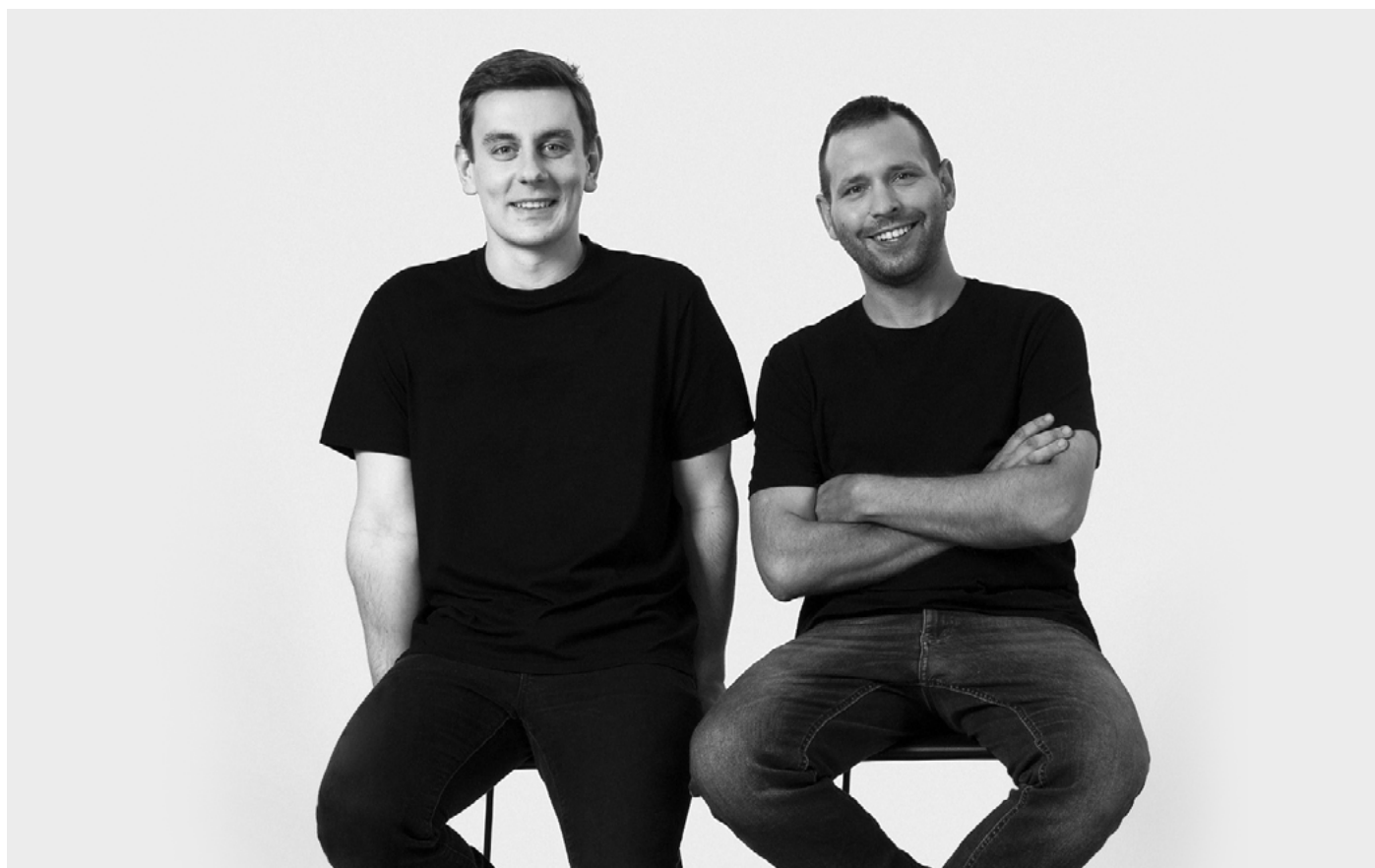
Pij kranówkę, zakręcaj kran, kiedy myjesz zęby albo namydlasz naczynia. Wstawaj zmywarkę i pralkę, dopiero gdy są pełne. Wyjmuj ładowarkę z kontaktu, kiedy naładujesz już sprzęt.

OGRANICZ UŻYCIĘ SAMOCHODU

Jeśli możesz, wybierz pociąg. Przesiądź się na rower. Nie jedź autem, jeżeli miejsce, do którego musisz się dostać, jest w odległości krótkiego spaceru.

BĄDŹ AMBASADOREM ZRÓWNOWAŻONYCH DZIAŁAŃ

Dawaj dobry przykład i edukuj przyjaciół, rodzinę, współpracowników.





CHANGEMAKER W BRANŻY ODZIEŻOWEJ

Jak łatwo się domyślić, my jako firma skupiamy się przede wszystkim na tym, co dotyczy branży odzieżowej. Dążymy do tego, by składy naszych ubrań były jak najlepsze i rozwijamy projekty upcyclingowe. A co możesz zrobić Ty?

POŻYCZAJ I WYMIENIAJ SIĘ UBRANIAMI

Na to jedno wesele w roku nie zawsze trzeba mieć nowy outfit.

SPRAWDZAJ SKŁAD I DBAJ O UBRANIA

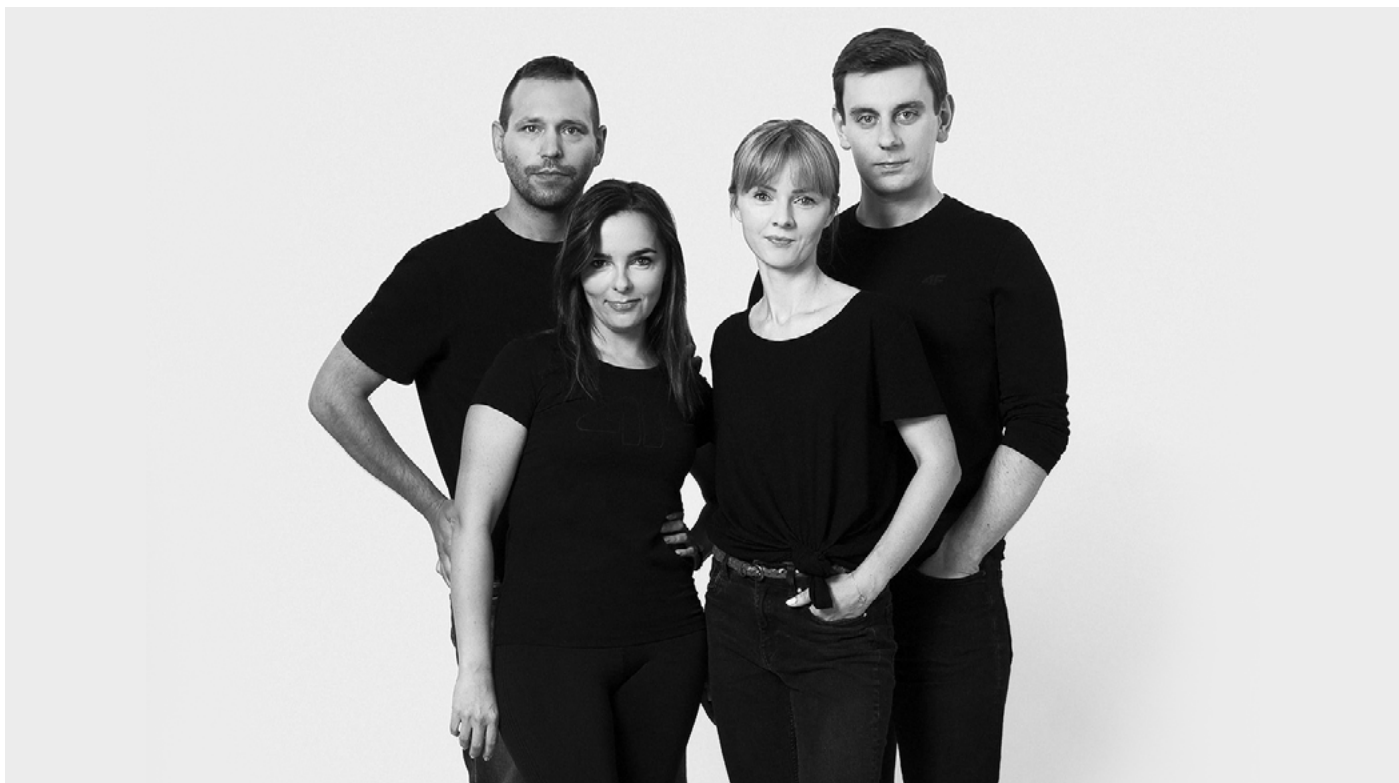
Im lepszej jakości odzież kupisz, tym dłużej będzie Ci służyć. Jeśli podliczysz, ile pieniędzy wydajesz na coraz to nowe ubrania, bo stare nie wyglądają już wyjściowo, to może okazać się, że nie stać Cię właśnie na kupowanie tych tanich, które po kilku praniach do niczego się nie nadają. A im dłużej coś nosisz, tym później staje się to śmieciem.

NAPRAWIAJ I PRZERABIAJ

Wyrzucanie ubrań, kiedy tylko lekko się zniszczą, to najzwyczajniej w świecie produkowanie odpadów. Pozbywanie się ich tylko dlatego, że Ci się znudziły – również, dlatego wymieniaj się nimi, pożyczaj albo przerabiaj. Skracanie, malowanie, doczepianie naszywek pozwoli Ci dać starym ubraniom świeży, dopasowany do Twojego aktualnego stylu charakter. Więcej o tym, dlaczego warto naprawiać ubrania, przeczytasz [tutaj](#). ✂️

SPRZEDAWAJ

Nie nosisz? Puść dalej i daj swoim ubraniom drugie życie. Internetowych platform i grup, na których możesz sprzedać nieużywaną odzież, jest mnóstwo!



A JAK MY MOŻEMY CI POMÓC?

Jeżeli nie chcesz sprzedawać swoich ubrań – nie masz czasu, przestrzeni, ochoty, to chętnie wprowadzimy je do drugiego obiegu za Ciebie.

ODDAJ

Przynieś ubrania, których nie używasz, do jednego ze sklepów 4F. Od listopada pojemniki na używaną odzież są już w każdym salonie, więc prawdopodobnie MASZ BLISKO. Ubrania możesz też wrzucić do ubraniomatu w krakowskiej Bonarce lub wysłać za pomocą bezpłatnego kuriera do naszego partnera Ubrania do Oddania. Zakładkę z formularzem znajdziesz na naszej stronie 4Fchange.com oraz na stronie [UDO](https://udo.pl). 

KUPUJ Z DRUGIEGO OBIEGU

Odzież, która już istnieje, to zdecydowanie ta najbardziej ekologiczna! Kupuj w second handach, butikach cyrkularnych UDO, a jeśli potrzebujesz

odzieży sportowej – zapraszamy do nas. Ubrania 4F, odnowione, wyczyszczone i razie konieczności naprawione, znajdziesz w strefach Wear_Fair w wybranych salonach. Więcej o rodzajach metek RENEWED, REPAIRED, RECYCLED i UPCYCLED dowiesz się [tutaj](#). 

KUPUJ ŚWIADOMIE

Ubrania, które zawierają materiały pozyskane w sposób odpowiedzialny, co zostało potwierdzone certyfikatami niezależnych instytucji certyfikujących lub licencjami, oznaczone są metką Wear_Fair, a w sklepie internetowym – specjalnym znaczkiem.



MAŁYMI KROKAMI DO WIELKIEJ ZMIANY

Zostanie Changemakerem nie wymaga wywrócenia życia do góry nogami. To wprowadzanie małych, ale ważnych nawyków do naszego codziennego życia i зараżanie zmianą innych. Naszym celem jest to, by każdy z nas troszczył się o środowisko na co dzień i żył świadomie, pozostawiając po sobie jak najmniej śladów. Drobne gesty niewiele zmienią z perspektywy jednej osoby, ale pomnożone przez tysiące i miliony dadzą efekt skali i zrobią różnicę.

Chcesz do nas dołączyć? Zapisz się do naszego newslettera, zaglądaj do Aktualności na stronie 4fchange.com i na nasze konto na IG [@4f_change](https://www.instagram.com/4f_change). Staramy się tam donosić o wszystkich nowinkach dotyczących zrównoważonej mody – w tym temacie naprawdę dzieje się i zmienia coraz więcej! Zaobserwuj również konta naszych partnerów, m.in. Ubrania do Oddania i Fundacja 4F Pomaga, gdzie również znajdziesz mnóstwo ciekawostek i inspiracji. Możesz też dołączyć do akcji, które współorganizujemy albo w których sami bierzemy udział. Zobacz, co dobrego możesz zrobić biorąc udział w takich inicjatywach, jak Wolontariat dla Tatr albo Operacja Czysta Rzeka. Oznaczaj nas, używaj naszych hashtagów, share'uj i puszczaj w świat – niech wieść o zmianach się niesie!

think fair_act fair



POZNAJ CHANGEMAKERÓW 4F CHANGE

www.4fchange.pl 