



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
HELLENIC MARINE ENVIRONMENT
PROTECTION ASSOCIATION



ΤΙ (ΔΕΝ) ΠΕΤΑΩ ΠΟΥ

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ
ΚΥΡΙΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2025

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΚΥΡΙΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

Πολλοί από εμάς μπερδεύομαστε:
θέλουμε να κάνουμε το σωστό, αλλά
δεν έχουμε πάντα την πληροφορία.

Αυτός ο οδηγός σου δείχνει με απλό
τρόπο πώς να διαχειρίζεσαι σωστά τα
βασικά οικιακά απορρίμματα, με βάση
την ελληνική πραγματικότητα.

Μέσα σε λίγες σελίδες θα βρεις ό,τι
χρειάζεσαι για να ξέρεις **τι πετάμε,**
τι δεν πετάμε και πού το πετάμε,
ώστε να μπορείς να ανατρέχεις
γρήγορα εσύ και όλοι στο σπίτι σου.

Ο οδηγός αυτός ανανεώνεται τακτικά,
ώστε να συμβαδίζει με τις νέες
ανάγκες και τις εξελίξεις.

Συχνά η αλλαγή φαίνεται
δύσκολη στην αρχή.

Γίνεται εύκολη μόλις
γίνει νέα συνήθεια.

**Και τότε, για κάθε «σκουπίδι»
που πετάς σωστά, αισθάνεσαι
ικανοποίηση – σε ανταμείβει**



ΚΙ ΟΜΩΣ ΔΕΝ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Η σωστή διαχείριση των απορριμμάτων δεν αρχίζει από τον κάδο της ανακύκλωσης. Ξεκινά από τις καθημερινές μας συνήθειες και επιλογές – από το πώς αγοράζουμε, χρησιμοποιούμε και πετάμε τα πράγματα.

Ακολουθούν τα πέντε βήματα της Ιεραρχίας της Διαχείρισης Αποβλήτων, από την πιο φιλική προς το περιβάλλον πρακτική προς την λιγότερο επιθυμητή:

ΠΡΟΛΗΨΗ

1

Μειώνουμε τα σκουπίδια πριν καν δημιουργηθούν.

Παράδειγμα:

αντί να αγοράζουμε πλαστικά μπουκάλια, χρησιμοποιούμε παγούρι.

ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

2

Αντί να πετάμε κάτι, το φτιάχνουμε ή το χρησιμοποιούμε ξανά με άλλο τρόπο.

Παράδειγμα: μια τσάντα από παλιό μπλουζάκι.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

3

Χωρίζουμε σωστά χαρτί, πλαστικό, μέταλλο και γυαλί στον κατάλληλο κάδο, από το σπίτι ή τον χώρο εργασίας μας, ώστε να είναι καθαρά και να μπορούν να ανακυκλωθούν σωστά.

Ο,ΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΘΕΙ

4

Σε ορισμένες περιπτώσεις αξιοποιείται ενεργειακά σε ειδικές εγκαταστάσεις, ώστε να περιοριστεί η ταφή.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΤΑΦΗ – Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗ

5

Θάβουμε τα σκουπίδια σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους (ΧΥΤΑ/ΧΥΤΥ) ώστε να μην επιβαρύνουν το περιβάλλον.

Προσπαθούμε να το αποφεύγουμε όσο γίνεται.

ΜΠΛΕ ΚΑΔΟΣ – ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ

Τι ρίχνουμε

- Χάρτινες συσκευασίες και χαρτοκιβώτια (δημητριακά, πίτσα, απορρυπαντικά κ.λπ.)
- Πλαστικές συσκευασίες (μπουκάλια νερού, γιαούρτι, σακούλες κ.λπ.)
- Αλουμινένια κουτάκια (αναψυκτικά, μπίρα)
- Λευκοσίδηρες συσκευασίες (γάλα εβαπορέ, τόνος, καφές)
- Γυάλινες συσκευασίες (μπουκάλια, βαζάκια)



Τι δεν ρίχνουμε

- Βρώμικα ή λιπαρά υλικά (π.χ. κουτιά πίτσας)
- Οργανικά ή σύμμεικτα απορρίμματα
- Μεγάλα αντικείμενα που δεν είναι συσκευασίες

Πώς τα ρίχνουμε

- Αδειάζουμε και ξεπλένουμε συσκευασίες
- Διπλώνουμε ή τσακίζουμε για λιγότερο όγκο
- Ρίχνουμε τα μπουκάλια μαζί με τα καπάκια τους
- Αδειάζουμε τη σακούλα μέσα στον κάδο (όχι δεμένες σακούλες)

Σε αρκετούς Δήμους, το γυαλί μπαίνει σε ειδικούς κώδωνες (καμπάνες) που βρίσκονται δίπλα σε μπλε και πράσινους κάδους.

Μετά τη συλλογή από τον Δήμο ή ιδιώτες, τα υλικά μεταφέρονται στα ΚΔΑΥ όπου διαχωρίζονται και καθαρίζονται. Τα καθαρά υλικά πάνε σε εργοστάσια ανακύκλωσης και γίνονται ξανά προϊόντα, μειώνοντας σπατάλη πόρων.

Περισσότερα υλικά που μπαίνουν στο μπλε κάδο [εδώ](#).

ΚΥΡΙΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ & ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

ΥΛΙΚΟ	ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΟΤΗΤΑ
PET (Πολυαιθυλένιο Τερεφθαλικό)	Χρησιμοποιείται σε μπουκάλια νερού, αναψυκτικών & φαγητοδοχεία	Ανακυκλώνεται ευρέως
HDPE (Πολυαιθυλένιο Υψηλής Πυκνότητας)	Χρησιμοποιείται σε δοχεία γάλακτος, σαμπουάν, φιάλες καθαριστικών, υγρών πιάτων κ.λπ.	Πολύ καλή ανακυκλωσιμότητα, συνήθως downcycling
PVC (Πολυβινυλοχλωρίδιο)	Χρησιμοποιείται σε κάποιες συσκευασίες τροφίμων, σε πιστωτικές κάρτες, σωλήνες, μόνωση	Ανακυκλώνεται δύσκολα
LDPE (Πολυαιθυλένιο Χαμηλής Πυκνότητας)	Χρησιμοποιείται σε σακούλες, πλαστικά περιτυλίγματα, ζελατίνες, εύκαμπτες συσκευασίες, κ.λπ.	Ανακυκλώνεται αλλά λιγότερο, κυρίως λόγω επιμολύνσεων από υπολείμματα τροφής
PP (Πολυπροπυλένιο)	Χρησιμοποιείται σε καπάκια, καλαμάκια, δοχεία για τρόφιμα	Καλή ανακυκλωσιμότητα, υπάρχουν περισσότερες δυνατότητες
PS (Πολυστυρένιο)	Χρησιμοποιείται σε κύπελλα για καφέ, συσκευασίες τροφίμων, φελιζόλ, θήκες CD, πλαστικά μαχαιροπήρουνα, παιχνίδια	Δυστυχώς μπορεί να ανακυκλωθεί, αλλά στην πράξη δεν εφαρμόζεται λόγω της συχνής επιμολύνσής του από υπολείμματα τροφών και ροφημάτων
Άλλα πλαστικά (PC, ABS, Nylon κ.λπ.)	Συμπεριλαμβάνει διάφορα πλαστικά όπως CD, συσκευασίες φαρμάκων	Συνήθως μη ανακυκλώσιμα με τις κοινές μεθόδους

ΜΩΒ ΚΑΔΟΣ – ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΡΟΥΧΩΝ

Τι ρίχνουμε

- Ρούχα
- Παπούτσια
- Τσάντες
- Αξεσουάρ (ζώνες, κασκόλ κ.λπ.)
- Λευκά είδη (πετσέτες, σεντόνια κ.λπ.)

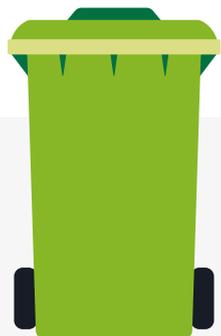
Πού βρίσκονται

Σε αρκετούς Δήμους (π.χ. Αθήνα) μέσω [Recycom](#) και East West Greece, αλλά και σε οργανισμούς κοινωφελούς σκοπού



Πώς τα ρίχνουμε

- Καθαρά και στεγνά
- Σε σακούλα, μέσα στον κάδο
- Ό,τι είναι σε καλή κατάσταση δωρίζεται, τα υπόλοιπα ανακυκλώνονται
- Αν ο κάδος έχει χειρολαβή, την τραβάμε μέχρι κάτω, βάζουμε τη σακούλα και ξανακλείνουμε



ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ & ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

Οι συσκευές αυτές περιέχουν πολύτιμα μέταλλα αλλά και επικίνδυνα υλικά (μόλυβδο, υδράργυρο)

Τι περιλαμβάνει

- Μικροσυσκευές (κινητά, τοστιέρες, σκούπες, ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες)
- Μεγάλες συσκευές (ψυγεία, πλυντήρια, κλιματιστικά)
- Λαμπτήρες (φθορισμού, LED)
- Φορητές μπαταρίες (AA, AAA, κινητών)



Πού τα βρίσκω

Σχολεία, super markets, δημόσιες υπηρεσίες, καταστήματα ηλεκτρονικών

Υπεύθυνα συστήματα

- [Ανακύκλωση Συσκευών ΑΕ](#) (ηλεκτρικές/ηλεκτρονικές συσκευές)
- [ΦΩΤΟΚΥΚΛΩΣΗ Α.Ε.](#) (λαμπτήρες & φωτιστικά)
- [ΑΦΗΣ Α.Ε.](#) (φορητές μπαταρίες)

ΚΑΦΕ ΚΑΔΟΣ – ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ

Τι ρίχνουμε

- Φρούτα, λαχανικά, αποφάγια
- Καφέ, τσάι με φίλτρα
- Χαρτί κουζίνας, χάρτινες σακούλες
- Κλαδιά, φύλλα, υπολείμματα κήπου

Πώς τα ρίχνουμε

- Χρησιμοποιούμε μικρό κάδο κουζίνας για τα οργανικά
- Στραγγίζουμε υγρά πριν τα ρίξουμε
- Επιλέγουμε χάρτινες ή βιοδιασπώμενες σακούλες (όχι πλαστικές)
- Ρωτάμε τον Δήμο μας για σημεία και δρομολόγια καφέ κάδων



Τι δεν ρίχνουμε

- Πλαστικά, γυαλιά, μέταλλα
- Πάνες, αποσιγάρα, ζωικά περιττώματα
- Νωπό κρέας και ψάρια

Ο καφέ κάδος οδηγεί τα οργανικά στην κομποστοποίηση: τα μετατρέπει σε λίπασμα χρήσιμο για γεωργία, κήπους και πάρκα

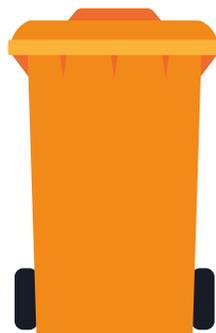
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΑΔΙ

Πώς γίνεται

- Αφήνουμε να κρυώσει και το σουρώνουμε
- Το βάζουμε σε καλά κλειστό μπουκάλι
- Το ρίχνουμε στους ειδικούς κάδους για μαγειρικά έλαια

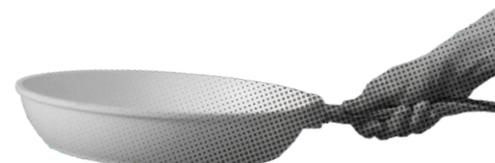
Πού βρίσκονται

Σε σχολεία, δήμους, καταστήματα, δημόσιους χώρους



Οφέλη

- Προστατεύει υπόγεια νερά και θάλασσες
- Αποτρέπει φραγές σωλήνων
- Συμβάλλει στην κυκλική οικονομία (παραγωγή βιοκαυσίμων)



ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η διαχείριση αποβλήτων γίνεται από τρεις βασικούς φορείς:

ΔΗΜΟΙ

Μαζεύουν και μεταφέρουν τα απορρίμματα

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ (ΣΕΔ)

Φροντίζουν για ειδικές κατηγορίες όπως μπαταρίες, ηλεκτρικές συσκευές, ελαστικά

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ (ΕΟΑΝ)

Επιβλέπει και διασφαλίζει ότι τηρούνται οι κανόνες

Η Ελλάδα έχει θεσπίσει νόμους για λιγότερα απόβλητα και περισσότερη ανακύκλωση:

- Νόμος 4819/2021 – Ολοκληρωμένη διαχείριση αποβλήτων
- Νόμος 4736/2020 – Μείωση πλαστικών μίας χρήσης
- Στόχοι 2035 – 65% ανακύκλωση και λιγότερο από 10% ταφή απορριμμάτων (από περίπου 80% σήμερα)

Έχουν θεσπιστεί επίσης:

- Εθνικό Σχέδιο Διαχείρισης Αποβλήτων (2020–2030)
- Εθνικό Σχέδιο για την Κυκλική Οικονομία

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ (ΣΕΔ)

Πέρα από τους μπλε και καφέ κάδους, υπάρχουν ειδικά συστήματα που συλλέγουν, διαχειρίζονται και ανακυκλώνουν συγκεκριμένα υλικά.

- Δεν έχουν κερδοσκοπικό χαρακτήρα.
- Υπάγονται στον έλεγχο του ΕΟΑΝ.
- Εφαρμόζουν την αρχή της Διευρυμένης Ευθύνης του Παραγωγού (ο παραγωγός είναι υπεύθυνος για την ανακύκλωση των προϊόντων του στο τέλος του κύκλου ζωής τους).
- Λειτουργούν σε συνεργασία με δήμους, επιχειρήσεις και πολίτες.



7

ΒΑΣΙΚΑ ΡΕΥΜΑΤΑ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

- Απόβλητα συσκευασιών (ΑΣ)
- Απόβλητα λιπαντικών ελαίων (ΑΛΕ)
- Μεταχειρισμένα ελαστικά οχημάτων (ΜΕΟ)
- Απόβλητα ηλεκτρικών στηλών και συσσωρευτών (ΑΗΣΣ)
- Οχήματα στο τέλος του κύκλου ζωής (ΟΤΚΖ)
- Απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (ΑΗΗΕ)
- Απόβλητα εκσκαφών, κατασκευών και κατεδαφίσεων (ΑΕΚΚ)

ΟΙΚΙΑΚΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ ΤΙ ΠΑΡΑΓΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κάθε χρόνο παράγουμε πάνω από **5.500 τόνους απορριμμάτων**

Σύμφωνα με το ΕΣΔΑ 2020–2030:

- 44,3% είναι βιοαπόβλητα (υπολείμματα τροφών, πράσινα απόβλητα)
- 22,2% χαρτί και χαρτόνι
- 14% πλαστικά
- 8% μέταλλα και γυαλί

Αυτά τα ποσοστά δείχνουν πόση αξία μπορούμε να ανακτήσουμε αν ανακυκλώνουμε σωστά.

ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΤΙ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ;

Από το 2021 έχουν απαγορευτεί πολλά πλαστικά που χρησιμοποιούμε μόνο μία φορά:

- Μαχαιροπίρουνα
- Πιάτα
- Καλαμάκια
- Περιέκτες και κυπελάκια από φελιζόλ
- Αναδευτήρες ποτών
- Μπατονέτες
- Στηρίγματα για μπαλόνια
- Οξοδιασπώμενα πλαστικά που διασπώνται σε μικροπλαστικά



Σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, τα πλαστικά καλαμάκια θεωρούνται πλαστικά μίας χρήσης βάσει του νόμου 4736/2020 (άρθρο 5).

Ακόμα και αν πωλούνται σε μεγάλες συσκευασίες (π.χ. 50 τεμάχια), θεωρούνται μίας χρήσης.



HELMERA

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

HELLENIC MARINE ENVIRONMENT
PROTECTION ASSOCIATION



www.helmepa.gr