

Пробежки за... мусором

А вы пробовали когда-нибудь бегать и собирать мусор одновременно? Если да, поздравляем: вы — плоггер! Нет? Может, самое время начать? Совсем недавно в нашей стране стартовал проект Plogging Belarus, который предлагает всем желающим совместить полезные занятия и убить сразу двух зайцев — укрепить свое здоровье и помочь природе.

Для любого возраста и физической подготовки

Сегодня плоггинг — это популярное экологическое движение, хотя еще три года назад о нем никто не знал. Все началось в Швеции с неравнодушных людей, которые на пробежке собирали мусор и затем выкладывали его фотографии в социальные сети, чтобы привлечь внимание к проблеме. Экоактивист Эрик Альстрем решил сделать эти забеги организованными и запустил проект “Plogga”. После чего к движению присоединились более 40 стран.

В Беларусь же плоггинг пришел благодаря Александру Бевзу. Он уже давно хотел организовать у нас экологические забеги, но все никак “руки не доходили”.

— Понял, что пора действовать, когда увидел в интернете пост знакомой с подобной пробежки. А потом все стало развиваться довольно стремительно. Связался с Центром экологических решений, чтобы получить необходимую консультацию по местам уборки, сортировки мусора и т.д. На просьбу откликнулась его сотрудница Наталья Блыщик. Я хоть и стараюсь вести экологически дружелюбный образ жизни, но все-таки в некоторых вопросах, считаю, лучше довериться профессионалам. Также я собрал сильную команду волонтеров, которые помогают мне с реализацией проекта, — рассказал Александр.

Первый забег прошел 1 мая в Лошицком яру. С тех пор было еще два забега. Определиться с местом помогает специальная карта загрязненных территорий на сайте проекта “Зробім!”. По

словам Александра, перед тем, как “запускать” на локацию плоггеров, он сам тщательно ее изучает. Там не должно быть зарослей и опасных участков, но должен быть мусор, чтобы эффективно использовать труд участников.

Тем не менее плоггинг — это симбиоз бега и уборки, поэтому зацикливаться только на мусоре нельзя. Именно поэтому забеги проходят на время, чтобы никто не отставал. Дистанции могут отличаться. Например, в первый раз нужно было преодолеть 3,5 км, а в ближайший уже планируется около 6 км. На всех локациях есть несколько контрольных точек, где участники могут выбросить мусор, который в последующем отсортируют волонтеры. А на финише плоггеров всегда ждут печенье, фрукты и чай.

— Некоторые думают, что мы приглашаем только спортсменов, но это совсем не так. Люди приходят абсолютно разного возраста и с разной физической подготовкой — это не имеет значения, плоггинг подходит всем! Проблема возникает лишь с тем, что часто у нас участники делятся на два лагеря: одни хотят все убрать до последней бумажки, а это физически невозможно во время забега, вторые, наоборот, — больше пробежать. Однако это даже к лучшему. Первым мы прививаем любовь к спорту, вторым рассказываем об экологических проблемах. В плоггинге важно совмещать и то, и другое, — отметил Александр.

Плоггинг — один из лучших видов кардиотренировок, поскольку включает в себя не просто бег, но еще наклоны и приседания. Даже появилось фитнес-приложение Lifesum, которое позволяет пользователям регистрировать и отслеживать свою работу по сбору мусора как и тренировку. Согласно данным приложения, за 30 минут забега сжигается 288 калорий.

“Ты уже не можешь пробежать мимо мусора”

На забег блоггеров просят приносить свои старые перчатки, пакеты, многоразовые бутылочки и термокружки (если чего-то нет, то организаторы поделятся). Это принципиальная часть проекта — не просто убрать мусор, а и вовсе его не создавать и объяснить другим, почему простой уборкой и сортировкой проблему не решить.

— Я долго думал, как можно убедить людей, которые мусорят, этого не делать. И пришел к выводу, что если человек осознанно оставляет горы бутылок в лесу или парке, то здесь уже сложно что-то изменить. В то же время многие не знают или не задумываются, что тот же окурок — это не просто бумага, в его фильтре есть микропластик, который не разложится еще сотни лет и легко может попасть в воду, почву и к нам в пищу, — подчеркнул Александр.

В планах команды проекта в конце сезона направить письмо в Мингорисполком, чтобы заявить о себе, а также инициировать установку мусорок в тех местах, где они убирают,

— пока их там недостаточно или совсем нет. Кроме этого, привлечь к забегам крупные компании, чью упаковку чаще всего находят участники.

— Конечно, производители не виноваты, что упаковку от их товара не доносят до мусорного бака, но, возможно, они смогут помочь проекту,

— отметил Александр. — Меня очень вдохновляет, что людям нравится плаггинг. Забеги на самом деле затягивают и со временем превращаются в азартную игру, когда ты уже не можешь пройти или пробежать мимо мусора. И хочется поддержать и волонтеров, и участников проекта, поэтому сейчас я приложу все старания, чтобы найти финансовую поддержку, ведь на чистом энтузиазме это долго не продержится.

Александр не питает иллюзий, что плаггинг в один миг поможет решить проблему с мусором и с теми, кто его создает. Но считает, что личный пример обязательно заставит задуматься тех людей, которые находятся рядом. Например, он в свое время смог вдохновить коллег собирать крышечки от

бутылок, и хоть давно уже не работает с ними, они продолжают этим заниматься. Так и с любимым парком или сквером. Если люди будут видеть, что кто-то за ним ухаживает, возможно, и у тех, кто мусорит, уже не поднимется рука выбросить окурок на траву. А там, глядишь, “вникнут в тему” и сами станут блоггерами.

Екатерина ТИТОВА

Источник: Родная природа. – 2019.

– № 8. – С. 10—11.