

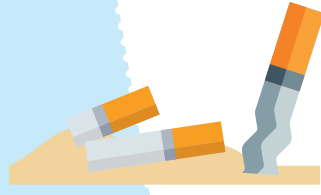


## " الوصايا العشر لشاطئ نظيف "

تعتمد صحة البحر الأبيض المتوسط على سلوكنا و خياراتنا اليومية!  
تذكروا قانون الشاطئ: "خذوا فقط الذكريات، ولا تتركوا سوى آثار الأقدام"

### إحتفظوا بأعقاب سجائركم

إن أعقاب السجائر تمثل تلوث بلاستيكي منسي: فهي تلوث الشواطئ في جميع أنحاء العالم. ضَعُوا أعقاب سجائركم خارج الشاطئ، فالرمال ليست منفضة سجائر



### كونوا من هواة حاويات القمامة

لا تتركوا النفايات على الشاطئ و احذروا من تركها تنجرف نحو البحر. حوالي ٧٠% من النفايات البحرية مصدرها الأنشطة البشرية المتركة على اليابسة



### فتحات البالوعات ليست سلال قمامة

أعقاب السجائر، أغلفة الطوى، و كل ما ترمونه في الشارع يجعل مدينتكم متسخة، ومن المرجح جداً أن ينتهي بها الأمر إلى المجاري المائية والبحر



### إعادة الإستعمال - التخفيف - إعادة التدوير

تصبح إعادة التدوير أفضل كلما قمتم بفرز النفايات بطريقة جيدة. وإذا تم ذلك بشكل صحيح، فإنه يمكن أن يؤدي إلى انخفاض يقدر بنسبة ٣٥% من النفايات البحرية



### اشربوا في أوعية صديقة للبيئة

استعملوا القوارير الزجاجية أو المصنوعة من المعدن عوضاً عن البلاستيكية. بأي حال من الأحوال لا تتركوها أبداً في الطبيعة احذروا من الأغذية البلاستيكية فهي من أكثر النفايات البلاستيكية شيوعاً في بحارنا!



### المنتجات ذات الاستعمال الواحد؟ لا، شكراً!

المنتجات ذات الاستعمال الواحد مثل الأطباق والسكاكين والملاعق و الشوك و قش الشراب، تستعمل لثواني فقط لكنها يمكن أن تلوث لعدة قرون. قولوا لا للأدوات ذات الاستعمال الواحد: هذه العناصر تشكل أكثر من نصف النفايات البحرية



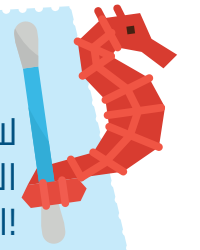
### توقفوا عن استعمال مستحضرات التجميل السامة

لا تستخدموا مستحضرات التجميل التي تحتوي على ميكروبلستيك. اقرأوا الملصق جيداً إذا وجدتم مثلاً: Polyethylene, Polymethyl methacrylate, Nylon, Polyethylene terephthalate, Polypropylene, فهي تحتوي على البلاستيك!



### يبدأ البحر من دورات المياه

لا يجب إلقاء أي شيء في دورات المياه مثل لوحات أقراص الدواء، الأعواد القطنية وألغوط الصحية... يمكن لقنوات الصرف الصحي جرّها مباشرة إلى البحر!



### كونوا نموذجاً يحتذى به

شجّعوا الجميع على حماية الطبيعة واحترامها. يمكنكم أن تلعبوا دور المؤثر على أطفالكم وأصدقائكم وأفراد عائلاتكم لشواطئ أنظف وبحار أكثر صحة!



### لا نفايات في قائمة التسوق الخاصة بكم

قوموا بشراء البضائع بالجملة وفضّلوا المأكولات الطازجة أو المغلفة دون بلاستيك. استخدموا فقط الأكياس الصديقة للبيئة: فأكياس البلاستيك هي من أكثر النفايات البحرية شيوعاً وخطورة!



تذكروا: القفازات، الكمادات، ومعدّات الحماية الشخصية الأخرى لا يجب أن لا تُترك في الطبيعة!

We are all Med



للمساهمة خصصوا دقيقة واحدة للبيئة  
املأوا استبيان شاطئ نظيف وأخبرونا كم تحبون بحركم

الوصايا العشر ل "شاطئ نظيف" متوفرة باللغة الإنجليزية،  
الإيطالية، الفرنسية، و العربية.  
قوموا بزيارة موقع الويب الخاص ب COMMON



@Common.eu



@Common\_eu



www.enicbcmed.eu/projects/common



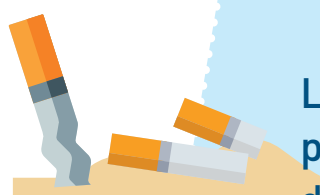
## Décalogue Beach CLEAN

La santé de la Mer Méditerranée dépend de nos comportements et de nos choix quotidiens!  
Respectez le code de la plage: «ne prenez que des souvenirs, ne laissez que des empreintes»



### Soyez un amateur des poubelles

N'abandonnez jamais les déchets à la plage et veillez à ne pas les laisser traîner dans l'eau. Les activités terrestres sont responsables d'environ 70% des déchets marins.



### Gardez vos mégots de cigarette

Les mégots de cigarettes sont la pollution plastique oubliée : ils contaminent les plages du monde entier. Gardez vos mégots hors de la plage, le sable n'est pas votre cendrier!



### Réutilisation. Réduire. Recycler

Meilleure est votre collecte sélective, meilleur est le recyclage des déchets. Si elle est effectuée correctement, elle peut entraîner une réduction estimée à 35% des déchets marins.



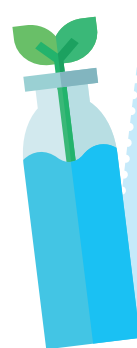
### Les bouches d'égout ne sont pas des paniers

Mégots, emballages de bonbons, toutes sortes d'objets : ce que vous jetez dans la rue salit votre ville et risque fort de se retrouver dans les voies navigables et en mer.



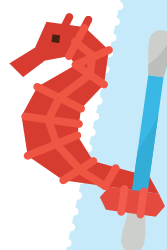
### Produits jetables ? Non merci!

Des assiettes, des couverts et des pailles jetables sont utilisés pendant quelques secondes, mais ils peuvent polluer pendant des siècles. Dites non à « l'utilisation unique »: elle représente plus de la moitié des déchets de plage.



### Buvez vert

Utilisez des bouteilles en métal ou en verre au lieu de bouteilles en plastique. Dans tous les cas, ne les laissez jamais dans l'environnement. Attention aux bouchons: ils sont l'un des déchets plastiques les plus répandus dans nos mers!



### La mer commence à partir de vos salles d'eaux

Rien ne doit être jeté dans les toilettes: cotons-tiges, plaquettes alvéolées de médicaments, serviettes hygiéniques... Les conduites pourraient les emmener directement à la mer!



### Arrêtez la beauté toxique

N'utilisez pas de cosmétiques contenant des microplastiques à l'intérieur. Lisez l'étiquette: si vous trouvez, par exemple, du polyéthylène, du polyméthacrylate de méthyle, du nylon, du polyéthylène téréphtalate, du polypropylène, il y a du plastique à l'intérieur!



### Aucun gaspillage dans votre liste de courses

Achetez des marchandises en vrac et préférez des aliments frais ou emballés sans plastique. Utilisez uniquement des sacs écologiques: les sacs en plastique sont l'un des déchets marins les plus courants et les plus dangereux!



### Soyons un exemple

Encouragez tout le monde à protéger et à respecter la nature. Grâce à votre attitude, influencez votre enfant, vos amis et votre famille pour des plages plus propres et des mers plus saines!

N'oubliez pas: gants, masques et autres équipements de protection individuelle (EPI) ne doit pas être laissé dans l'environnement!

We are all Med :)))



Consacrez 1 minute à l'environnement!

Remplissez le questionnaire BEach CLEAN et dites-nous combien vous aimez votre mer!

Le décalogue BEach CLEAN est disponible en ENG - IT - FR - AR. Visitez le site Web de COMMON!



@Common.eu



@Common\_eu



www.enicbcmmed.eu/projects/common





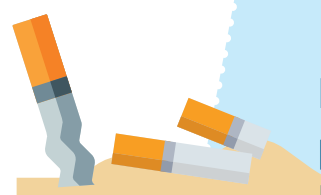
## Il decalogo BEach CLEAN

La salute del Mar Mediterraneo dipende dal nostro comportamento e dalle nostre scelte quotidiane. Rispetta il codice della spiaggia: *“prendi solo ricordi, lascia solo impronte”*



### Prenditi cura dei tuoi rifiuti

Non abbandonare mai i rifiuti in spiaggia e fai attenzione a non lasciarli andare in acqua. Il 70% dei rifiuti marini del Mediterraneo proviene da attività terrestri.



### La spiaggia non è un posacenere

I mozziconi di sigaretta sono uno dei rifiuti più trovati sulle spiagge di tutto il mondo. Non buttare mai le cicche in spiaggia!



### Ricicla, riduci, riusa

Fai la tua parte in modo attivo: migliore è la tua raccolta differenziata, migliore è il recupero di materiali dai tuoi rifiuti. Una buona raccolta differenziata può diminuire i rifiuti in mare di almeno il 35%.



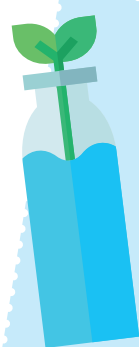
### I tombini non sono cestini

Carte di caramelle, gomme da masticare, oggetti di ogni tipo: quello che getti in strada, oltre a sporcare la tua città, ha moltissime probabilità di finire nei corsi d'acqua e in mare.



### Usa e getta? No, grazie!

Piatti, posate, cannucce monouso li utilizzi per pochi istanti, ma possono inquinare per sempre. Di' NO all'usa e getta: rappresenta più della metà dei rifiuti che si trovano in spiaggia.



### Bevi green

In Italia l'acqua di rubinetto è buona e controllata. Portala con te in borraccia, oppure acquistala in bottiglie di vetro. Attenzione al tappo: è uno tra i rifiuti di plastica più comuni nei nostri mari.



### Il mare inizia dal tuo gabinetto

Non gettare mai nulla nel wc: bastoncini per la pulizia delle orecchie, blister di medicinali, assorbenti igienici, lenti a contatto... Gli scarichi potrebbero portarli direttamente al mare!



### Bellezza plastic free

Non usare cosmetici o prodotti da risciacquo con microplastiche all'interno. Leggi l'etichetta: se trovi, ad esempio, polietilene, polimetilmetacrilato, nylon, polietilene tereftalato, polipropilene c'è plastica all'interno!



### Nessun rifiuto in dispensa

Acquista prodotti sfusi, preferisci i cibi freschi ed evita imballaggi in plastica. Usa solo sacchetti ecologici: i sacchetti di plastica sono uno dei rifiuti marini galleggianti più comuni e pericolosi!



### Diventa un esempio

L'ambiente è di tutti, prendersene cura insieme è più facile. Trasmetti il rispetto per l'ambiente a familiari e amici. Il tuo esempio è prezioso per ridurre l'inquinamento dei nostri mari.

**Ricorda: guanti, mascherine e altri Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) non vanno abbandonati nell'ambiente!**

We are all Med :)))



Vuoi dedicare 1 minuto all'ambiente?

Compila il questionario BEach CLEAN e raccontaci quanto vuoi bene al tuo mare!

Il decalogo BEach CLEAN è disponibile in IT - ENG - FR - AR. Visita il nostro sito!



@Common.eu



@Common\_eu



[www.enicbcmmed.eu/projects/common](http://www.enicbcmmed.eu/projects/common)





## BEach CLEAN decalogue

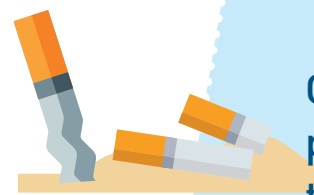
Mediterranean health depends on our behaviour and on our daily choices!

Respect the Beach Code: *“take only memories, leave only footprints”*



### Be a trash bins lover

Never abandon waste at the beach and be careful to not let it go into the water. The land-based activities are responsible of around 70% of marine litter.



### Butts out

Cigarette butts are the forgotten plastic pollution: they contaminate beaches all over the world. Keep your butts off the beach, the sand is not your ashtray!



### Reuse. Reduce. Recycle

The better your separate collection, the better the recycling of waste. If done properly, it can lead to an estimated 35% reduction of marine litter.



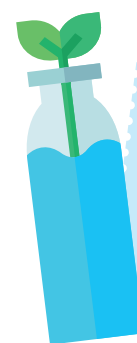
### Manholes, not baskets

Butts, candy wrappers, all kinds of objects: what you throw on the street dirty your city, and is highly likely to end up in waterways and at sea.



### Disposable products? No, thanks!

Disposable plates, cutlery, and straws are used for few seconds, but they can pollute for centuries. Say no to 'single use': it represents more than half of the beach litter.



### Drink Green

Use metal or glass bottles instead of plastic ones. In any case, never leave them in the environment. Beware of caps: they are one of the most common plastic waste in our seas!



### The sea starts from your toilet

Nothing should be thrown into the toilet: cotton buds, blister packs of medicines, sanitary towels... The drains could take them directly to the sea!



### Stop toxic beauty

Do not use cosmetics with microplastics inside. Read the label: if you find, for example, Polyethylene, Polymethyl methacrylate, Nylon, Polyethylene terephthalate, Polypropylene there is plastic inside!



### No waste in your shopping list

Buy bulk goods and prefer fresh food or packaged without plastics. Use only eco-friendly bags: plastic bags are one of the most common and dangerous marine waste!



### Let's be an example

Encourage everyone to protect and respect nature. Through your example, influence your child, friends, and family for cleaner beaches and healthier seas!

**Remember: gloves, masks, and other Personal Protective Equipment (PPE) must not be left in the environment!**

We are all Med :)))



**Dedicate 1 minute to the environment!**

Fill in the BEach CLEAN questionnaire and tell us how much you love your sea!

The BEach CLEAN decalogue is available in ENG - IT - FR - AR. Visit COMMON website!



@Common.eu



@Common\_eu



[www.enicbcmmed.eu/projects/common](http://www.enicbcmmed.eu/projects/common)