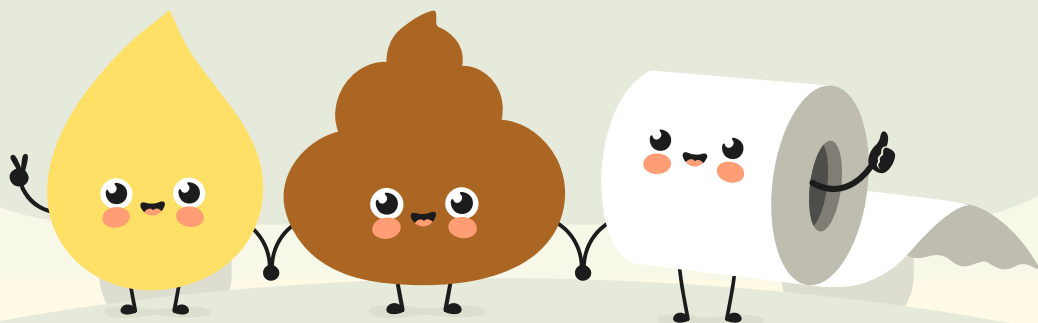


Toaträning för vuxna

på tre dagar





Våtservetter, tops, hår, matfett, tamponger, hushållspapper, tandtråd, godispapper, tuggummi, cigaretter och snus är exempel på saker som tyvärr alltför ofta hamnar i toaletten. Dessa saker orsakar stopp och då finns det risk att orenat avloppsvatten släpps ut i naturen.



Två akuttryckningar per dag

Så ofta måste vi åka ut akut för att få igång pumpar som blivit igensatta av våtservetter och annat.

Ett stopp i avloppet kan leda till över-
svämning i källaren,
både hos dig och
grannen

Många blir ledsna av rör som kloggas igen. Ledsnast av alla blir naturen, kommunens plånbok och toaletten hemma hos dig och mig.

54

TON

Så mycket skräp spolats ned i Piteås avlopp varje år. Vi kan bättre!

Inledning

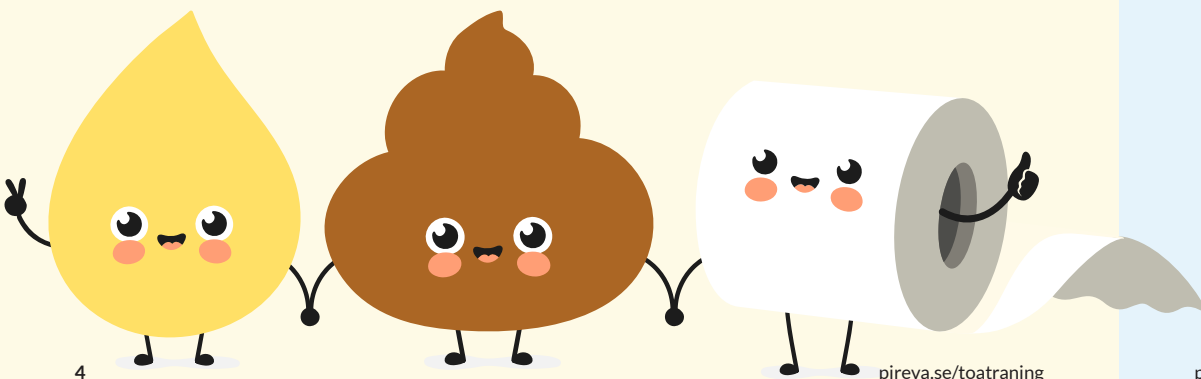
Vatten är en del av ett evigt kretslopp. Därför måste vi tillsammans värna om vårt vatten så att inte fel saker hamnar i sjöar och vattendrag.

Vi slänger tyvärr alldeles för mycket saker i toaletten som inte ska vara där – till exempel våtservetter. Våtservetter löses inte upp och skräpet klumpar ihop sig och orsakar stopp. Därför har Pireva tagit fram denna handbok som ska hjälpa föräldrar, som ofta är flitiga användare av just våtservetter, att slänga dem rätt. En enkel guide med glimten i ögat.

Pireva ansvarar för reningen av avloppsvatten, dricksvattenförsörjningen samt insamlingen och återvinningen av avfall inom Piteå kommun.

Innehåll

Avloppets fiender	s. 02
Inledning	s. 03
Om Toaträning för vuxna	s. 04
Dag 1: Förberedelse	s. 06
Dag 2: Genomförande	s. 08
Dag 3: Utmana	s. 10
Problemlösning	s. 11



Om Toaträning för vuxna

Målet med den här boken är att göra skillnad på många plan, både för dig och för miljön.

Vi vill ge föräldrar en konkret guide för att hjälpa dem att slänga rätt saker i toaletten. Guiden kan ses som ett helhetskoncept, med målet att papperskorgen ska bli en naturlig del av vardagen.

Syftet med boken är även att bidra till att förändra attityder om papperskorgar och sophinkar.

Vi vill också bevisa att det går att lära sig att slänga en våtservett rätt på bara några få dagar. Och att det dessutom kan vara en positiv och utvecklande upplevelse för alla inblandade.

Statistik om metoden

Hur lång tid tar det att lära sig slänga rätt?

30,3% inom 3 dagar
63,7% inom 7 dagar
77,9% inom 14 dagar
88,2% inom 28 dagar

Det är alltså fullt möjligt att lära sig slänga rätt på 3 dagar, och inom 14 dagar har nästan 4 av 5 personer lärt sig det. Inom 28 dagar har nästan 9 av 10 personer lärt sig slänga våtservetten i papperskorgen.

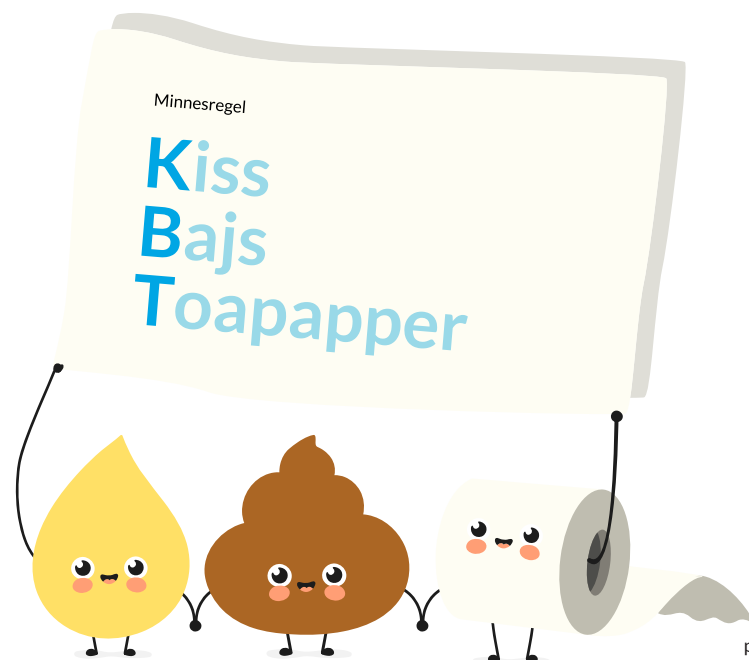
Dag 1: Förberedelse

I det här kapitlet ska du förbereda dig själv inför uppgiften att slänga våtservetter i en papperskorg. Det är en intensiv tid i början och därför viktigt att du är utvilad och känner dig redo innan du sätter igång.

Minnesregeln KBT

För att göra det enklare för dig att komma ihåg vad som får slängas i toan har vi tagit fram en enkel minnesregel – KBT. KBT står för Kiss Bajs Toalett-papper. Med hjälp av denna behöver du aldrig vara osäker på vad som ska slängas i toaletten.

Upprepa minnesregeln flera gånger för dig själv. Skriv gärna ned den några gånger på ett papper, det hjälper hjärnan i inlärningsprocessen.



Bestäm dig

Att ändra ett beteende kan till en början vara en rätt intensiv period. Du behöver vara både fokuserad, lugn och tålmodig.

Det är viktigt att du verkligen tror på det här och att du har bestämt dig för att kämpa, även när det känns tufft. Bestäm dig för att du kommer att klara det här.

Fullt fokus på uppgiften

När du väl sätter igång med övningen behöver du hålla ett fullständigt fokus. Att samtidigt göra annat, till exempel skrolla på telefonen, ökar risken för att du hamnar ur fokus och slänger fel.

Välj ut en papperskorg

Hitta en lämplig papperskorg, det finns ett stort utbud att välja bland. Anpassa storleken av papperskorgen till storleken av badrummet. Många gillar att matcha papperskorgen med övriga stilen i badrummet för att göra det mer visuellt tilltalande.



Fem tips!

- Placera papperskorgen nära skötbordet, om du har ett sådant.
- Ha en plastpåse i papperskorgen så behöver du inte rengöra den lika ofta.
- Ha god belysning i badrummet så att du inte missar papperskorgen.
- Du kan bära vanlig klädsel, men undvik hårt åtsittande kläder om du behöver böja dig ner.
- En papperskorg med fotpedal kan underlätta slängrorelsen.

Reflektion!

Hur gick det tycker du? Den första tiden kan vara relativt kaotisk, och det är helt normalt. Fundera på vad som gått bra och dåligt under dagen. Finns det något du hade kunnat göra annorlunda? Skriv ned det på en lapp så du minns det till imorgon när det är dags igen.

Dag 2: Genomförande

I det här kapitlet är det dags att komma igång på riktigt. Du har en spännande tid framför dig. Nu kör vi!

Håll dig nära papperskorgen

Håll dig hemma, relativt nära papperskorgen till en början. Gå gärna in i badrummet och titta på papperskorgen med jämna mellanrum för att bekanta dig med den och bli van vid dess närvaro.

Upprepa minnesregeln under torkning

När du har bytt på ditt barn, torkar du av med våtservett precis som vanligt. Men under tiden du gör det ska du upprepa minnesregeln KBT tyst för dig själv, detta för att förbereda dig på det som komma skall.

KBT KBT KBT
KBT KBT

”Jag är helt lyrisk! Jag var riktigt frustrerad för några dagar sedan, men till slut trillade poletten ned! Nu slänger jag rätt varje gång, och det känns inte ens jobbigt längre”.

ANONYM TOATRÄNARE

”KBT-metoden fungerar verkligen. Dag 1–2 var jobbiga eftersom min man vägrade slänga våtservetterna i papperskorgen. En period slängde han dem på golvet hejvilt. Men dag 4 vände det, han slängde rätt varje gång!”

ANONYM TOATRÄNARE

Kroppsmedvetenhet

Ofta är det nästintill reflexmässigt att slänga våtservetten i toaletten. Bli därför medveten om din kropp och dina rörelser. Märker du att du är på väg att slänga våtservetten i toaletten kan du säga högt för dig själv “nu tänkte jag slänga våtservetten i toan, men den hör inte hemma där. Därför slänger jag den i papperskorgen istället”.

Våtservetter på golvet

Var inte orolig över antalet våtservetter på golvet i början. Det är helt normalt att någon som har slängt fel i hela sitt liv inte kan kontrollera sin impuls, det är precis därför vi övar.

Reflektion!

Bra jobbat – du tog dig igenom dag två, den är tuffast av alla! Hur det än har gått idag så tycker vi att du ska vara stolt och nöjd över det du åstadkommit hittills.



Dag 3: Utmana dig

I det tredje och sista kapitlet ska vi fokusera på att utveckla dina kunskaper och våga utmana lite mer.

Prova olika miljöer

Under den här fasen ökar du utmaningarna genom att lämna hemmet under längre perioder och ta dig till nya miljöer. Med utmaningar menar vi att du utsätts för fler vardagliga situationer, till exempel offentliga toaletter eller en toalett hemma hos en vän. Ta det lugnt i början och öka utmaningarna gradvis allteftersom du blir bekvämare i rollen.

När det inte finns en papperskorg

Ibland ställs vi inför den tuffa utmaningen att det inte finns en papperskorg på toaletten vi besöker. Det kan vara stressande, men tro på dig själv och att du kan hantera situationen. Här har vi listat några handfasta tips att ta till vid ett sådant tillfälle.

1. Ta med en liten påse att slänga i om det inte finns en papperskorg.
2. Våga fråga efter en papperskorg.
3. Ta med dig våtservetten och släng den i en annan papperskorg.

Reflektion!

Hur kändes det här? Det är vanligt att utmaningarna i nya miljöer känns påfrestande till en början. Därför kan dessa behöva göras flera gånger innan du blir mer bekväm. Vi tycker du ska vara stolt över dig själv.



Problemlösning

”Min familj förstår inte”



Lösning: Det är vanligt att omgivningen kan känna olust inför en förändring. Försök förklara för dem varför detta nya beteende är viktigt och på vilket sätt det påverkar vårt vatten och vår miljö.

”Papperskorgar är fula”



Lösning: Nej, det behöver de inte alls vara! Utbudet är stort och det finns papperskorgar för alla smaker. Tips är att söka på internet, där är utbudet ofta större än i butik.

”Jag har inte plats i badrummet”



Lösning: Det finns papperskorgar i flera olika storlekar och former. En liten papperskorg är bättre än ingen alls.

”Min katt hoppar ner i papperskorgen”



Lösning: Investera i en papperskorg med lock för att undvika att katten hoppar i. Många med lock är dessutom utrustade med fotpedal vilket underlättar öppningen.

Bakgrund om boken

Vi slänger tyvärr alldeles för mycket saker i toaletten som inte ska vara där. Till exempel hushållspapper, bindor, snus, tops, tamponger och våtservetter. Dessa saker löser inte upp sig av vatten, och blir därför ett stort problem vid rening.

Pireva har tagit fram denna handbok som ska hjälpa föräldrar, som ofta är flitiga användare av våtservetter, att slänga dem rätt. En enkel guide med glimten i ögat. Hoppas du gillar den.

Om Pireva

Pireva ansvarar för reningen av avloppsvatten, dricksvattenförsörjningen samt insamlingen och återvinningen av avfall inom Piteå kommun.