

What is PLIKING?

Picking up the litter in our environment while hiking OR biking! From the Swedish words “plocka upp” + “hiking/biking”. While you help the environment, you also promote fitness by hiking or biking and stretching your body while bending to pick up litter. Pliking can be a fun social exercise, or just as impactful alone!

**TRASH
FREE
TEXAS**

WWW.TRASHFREETEXAS.ORG

How to Get Started

Dress the Part

- Consider the terrain of where you want to hike or bike, along with the anticipated weather conditions whenever you want to go.
- Wear comfortable, weather-appropriate clothes. Closed-toe shoes are a must!
- Gloves are recommended. Disposable gloves are great for picking up dirty litter.
- Thicker, non-disposable gloves (such as gardening gloves) are also recommended for potentially hazardous litter items such as glass.
- You can always keep your gloves in pockets or under a belt if they get too hot!
- Litter claws may be bulky to carry but are easy to use for pick-up!
- Use an appropriate collection bag.
- Ranging from a reusable shopping bag to a heavy-duty trash bag, be sure it is easy to carry, puncture proof, and large enough for the job.

Get a Group Together

- If you are in a hiking or biking group already, great! See if they would like to change it up and try pliking with you.
- Think of ways to advertise! Social media outlets, community bulletin boards, or even store windows are all great ways to get the word out. Local environmental groups are always great points of contact.
- Take part in an existing pliking group! Check social media, group meetup apps, etc.

What to Do After

- Input what kind of litter you picked up in the Texas Litter Database (TxLitter.org).
- Dispose of your litter properly. If you have items that can be recycled, be sure to recycle responsibly!



Photo Credit: Xtracycle Journal



WWW.TRASHFREETEXAS.ORG

601 University Drive, San Marcos, TX 78666, 512.245.7376, Contact@trashfreetexas.org

TIPS AND TRICKS



Photo Credit: Seth Orme, REI staff

When Hiking:

Don't pick up more than you can pack out/carry. Consider how long your hike will be! Carrying too much can make it tiresome.

Use a litter grabber to pick up things just out of arms' reach or from bushes.

Wear appropriate gear for hiking such as sturdy boots.

Stay hydrated and take frequent breaks.

Use the buddy system or let someone know where you will be.

When Biking:

Be sure to have a well-planned route for biking. Use bike lanes where possible, and only bike on roads, sidewalks, or trails where it is safe and has ample space.

You will need a cup in a bottle cage or a pannier (container strapped over the back of your bike) to put collected litter into.

Pannier options can be bags, buckets, backpacks, bins, or baskets.

Check out this informational DIY Bucket Bike Panniers by Ashley Brown on REI's website: <https://www.rei.com/Blog/Cycle/Diy-Make-Your-Own-Bucket-Bike-Panniers>

A litter grabber can be a great tool, so that you don't have to dismount from your bike.

You never want to hang plastic bags from your handlebars or from the bike as it could be a hazard.

01 Be mindful of what time of day you schedule the clean up.

Stick to comfortable times within your local climate, i.e. avoid the middle of the day during summer. Make sure you can see well when you go; You need to be able to identify and locate litter. Use headlamps if its around evening or if going at night is necessary.

02 Litter is everywhere, so pliking should be too!

Be sure the location is suitable and safe for hiking or biking. Think of places you may have seen a lot of litter when out on your favorite routes or trails.

03 Any litter you can pick up makes a difference!

The pick-up can range from small pieces of plastic to larger boxes, just be sure you can carry it with you. Even if you don't have a bag, you may be able to pick up a few pieces to carry with you!

04 Only pick up safe items!

Avoid broken glass or anything sharp. Only use your hands in places you can entirely see. If in doubt, don't pick it up!



Photo Credit: Ashley Brown, REI writer



**TRASH
FREE
TEXAS**

EPA Funding provided by the EPA

WWW.TRASHFREETEXAS.ORG

¿Qué es el PLIKING?

La recogida de basura en nuestro entorno mientras hacemos senderismo o vamos en bicicleta. Proviene de las palabras suecas "plocka upp" + "senderismo/bicicleta". Mientras ayudas al medio ambiente, también fomentas tu forma física haciendo excursiones a pie o en bicicleta y estirando el cuerpo mientras te agachas para recoger la basura. Practicar el "plocka upp" puede ser un divertido ejercicio social, ¡o igual de impactante en solitario!

TRASH
FREE
TEXAS

WWW.TRASHFREETEXAS.ORG

Cómo Empezar

Vístete como se debe

- Considera el terreno por el que quieres ir de excursión o en bicicleta, junto con el clima previsto en el momento en que quieras ir.
- Usa ropa cómoda y apropiada para el clima. ¡Es imprescindible llevar zapatos cerrados!
- Te recomendamos que lleves guantes. Los guantes desechables son ideales para recoger la basura sucia.
- También es recomendable usar guantes más gruesos y no desechables (como los de jardinería) para recoger residuos potencialmente peligrosos, como el vidrio.
- ¡Si los guantes se calientan demasiado, guárdalos en los bolsillos o bajo el cinturón!
- Las garras para basura pueden ser grandes para transportar, pero son fáciles de usar para recoger.
- Utiliza una bolsa de recogida apropiada.
- Desde una bolsa de la compra reutilizable hasta una bolsa de basura resistente, asegúrate de que sea fácil de transportar, a prueba de pinchazos y lo suficientemente grande para el trabajo.

Reúne a un Grupo

- Si ya estás en un grupo de excursionistas o ciclistas, ¡excelente! Averigua si les gustaría cambiar de aires e intentar hacer excursiones contigo.
- ¡Piensa en formas de promocionarte! Los medios de comunicación social, los tablones de anuncios de la comunidad o incluso los ventanales de las tiendas son formas estupendas de correr la voz. Los grupos ecologistas locales son siempre un buen punto de contacto.
- ¡Participa en un grupo ya existente! Consulta las redes sociales, las aplicaciones de grupos, etc.

Qué Hacer Después

- Introduce el tipo de basura que recogiste en la base de datos de basura de Texas (TxLitter.org).
- Elimina la basura correctamente. Si tienes artículos que puedan reciclarse, ¡asegúrate de reciclarlos de forma responsable!



Photo Credit: Xtracycle Journal



WWW.TRASHFREETEXAS.ORG

601 University Drive, San Marcos, TX 78666, 512.245.7376, Contact@trashfreetexas.org

TRUCOS y CONSEJOS



Photo Credit: Seth Orme, REI staff

Al Hacer Excursionismo:

No recojas más cosas de las que puedas llevar en la mochila. Llevar demasiadas cosas puede resultar pesado.

Usa un recogedor de basura para recoger objetos que estén fuera del alcance de tu mano o de los arbustos.

Usa ropa adecuada para el excursionismo, como botas resistentes.

Mantente hidratado y haz descansos frecuentes.

Usa el sistema de compañeros o avisa a alguien de dónde vas a estar.

Al Hacer Ciclismo:

Asegúrate de tener una ruta bien planificada para ir en bicicleta. Usa siempre que sea posible los carriles para bicicletas y circula sólo por carreteras, aceras o senderos donde sea seguro y haya espacio suficiente.

Para depositar la basura recogida necesitarás un vaso en un portabidón o una alforja (recipiente atado a la parte trasera de la bicicleta).

Las opciones de cesta pueden ser bolsas, contenedores, mochilas, cubetas o cestas.

Consulta esta información sobre las cestas DIY Bucket Bike Panniers de Ashley Brown en el sitio web de REI: <https://www.rei.com/Blog/Cycle/Diy-Make-Your-Own-Bucket-Bike-Panniers>

Un recogedor de basura puede ser una buena herramienta para no tener que desmontar de la bicicleta.

Las bolsas de plástico nunca deben colgarse del manillar ni de la bicicleta, ya que pueden ser un peligro.

01 Ten en cuenta la hora del día a la que planificas la limpieza.

Elige horas cómodas para tu clima local, por ejemplo, en verano, evita las horas centrales del día. Cuando vayas, asegúrate de que ves bien; tienes que poder identificar y localizar la basura. Usa linternas frontales si es por la tarde o si es necesario ir de noche.

02 ¡La basura está en todos lados, así que el pliking también debería estarlo!

Verifica que el lugar es adecuado y seguro para practicar excursionismo o ciclismo. Recuerda lugares en los que hayas visto mucha basura en tus rutas o senderos favoritos.

03 ¡Cualquier basura que puedas recoger marca la diferencia!

La recolección puede abarcar desde pequeños trozos de plástico hasta cajas más grandes, sólo debes asegurarte de que puedes llevarlo contigo. Aunque no tengas bolsa, ¡puedes recoger algunas cosas para llevártelas contigo!

04 ¡Recoge sólo objetos seguros!

Procura evitar los cristales rotos o cualquier objeto punzante. Usa las manos sólo en lugares completamente visibles. En caso de duda, ¡no lo levantes!



Photo Credit: Ashley Brown, REI writer



**TRASH
FREE
TEXAS**

EPA Funding provided by the EPA

WWW.TRASHFREETEXAS.ORG