

Have you heard of
PLOGGING?

It comes from the Swedish words for pick up “plocka upp” and jogging “jogga.” While helping the environment, you promote fitness through jogging (or walking) combined with stretching by bending and squatting from picking up litter.



WWW.TRASHFREETEXAS.ORG

How to Plog

Prepare for Success

- Consider the terrain of where you want to run, along with the anticipated weather conditions whenever you want to go.
- Wear comfortable, weather appropriate running clothes. Close-toe shoes are a must! Bring a water bottle and be sure to stay hydrated throughout.
- Gloves are recommended. Thick, disposable gloves are great for picking up any potentially hazardous litter items such as glass.
- Litter claws may be bulkier 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 resistant, and large enough for the job.

Get a Group Together

- If you are in a jogging or walking group already, great! See if they would like to change it up and try plogging with you.
- Create ways to advertise! Social media outlets, community bulletin boards, group meetup apps or even store windows are all great ways to get the word out.
- Local environmental groups are always great points of contact when planning a cleanup.
- Take part in an existing plogging group!



One hour of plogging burns 288 calories versus 235 calories burned from normal jogging!*

*Washington Post, 2018

The trend first started in 2016 and has gained some serious traction in the running community.

Plogging is a form of aerobic exercise that can help boost your heart health, improve endurance, enhance bone and muscle health and overall well-being.**

**Eat This, Not That 2022

TIPS AND TRICKS



Think About the How

You can carry your collection of litter all the way! Or you may want to create a pile to return to with full loads of litter then collecting these piles when done.

You may also consider warming up and cooling down while plogging, and committing to a full-effort run in between.

If you see something too large to carry with you, consider contacting the appropriate authorities with its location for pick-up.

What to Do With the Litter Afterwards

- Record what kind of litter you picked up on the Texas Litter Database.
- Recycle whenever possible. Any items that are plastic, metal, or paper should be considered for recycling.
- Dispose of any non-recyclables at a landfill, in trash bins along your route, or through your curbside trash bin.
- Be sure to dispose of items appropriately! If in doubt, check your city's regulations.
- Take pictures, selfies, and fun group pictures! Let everyone know how important and fun the activity of plogging can be. If posting pictures on social media, use hashtags such as #Plogging and #TrashFreeTexas.



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

Go at comfortable times during the season, i.e. avoid the middle of the day during summer. Make sure you can see well when you go.

02 Litter is everywhere, so plogging should be too!

Be sure the location is suitable and safe for running or walking. Forests, neighborhoods, or city sidewalks are all great options. Pay attention to traffic if near roadways, and wear safety vests if it is getting dark! Think of places you may have seen a lot of litter.

03 Any litter you can pick up makes a difference!

Litter ranges from small pieces of plastic to large boxes, just be sure it can be carried. Examples of litter to pick up are plastic bottles, zip ties, glass bottles (if safe), aluminum cans, cardboard, clothing pieces, etc.

04 Only pick up safe items!

Avoid broken glass or anything sharp. Only use your hands in places you can entirely see. You never know what can be under a pile of leaves or in a hole.

05 Hygiene is important!

Keep your hands away from your face during plogging, and be sure to wash and sanitize your hands whenever possible.



¿Has escuchado hablar del

PLOGGING?

Tiene origen en las palabras suecas para recoger "plocka upp" y trotar "jogga". Al mismo tiempo que ayudas al medio ambiente, fomentas la buena condición física trotando (o caminando) en combinación con estiramientos al agacharte y ponerte en cuclillas al recoger la basura.

TRASH
FREE
TEXAS



WWW.TRASHFREETEXAS.ORG

Cómo hacer Plog

Prepárate para el Éxito

- Considera el terreno por el que quieres correr, así como el clima previsto en el lugar al que quieres ir.
- Lleva ropa cómoda y apta para correr. ¡Es imprescindible usar zapatos cerrados! Trae una botella de agua y procura mantenerte hidratado durante todo el recorrido.
- Recomendamos el uso de guantes. Para recoger residuos potencialmente peligrosos, como vidrio, son ideales los guantes gruesos desechables.
- ¡Las garras para arena suelen ser más grandes, pero son fáciles de usar para recoger!
- Recoge los residuos con una bolsa apropiada. Puede ser una bolsa de la compra reutilizable o una bolsa de basura resistente.

No olvides que sea fácil de transportar, resistente a los pinchazos y lo bastante grande para realizar el trabajo.

Reúne a un Grupo

- Si ya estás en un grupo de trote o caminata, ¡estupendo! Averigua si les gustaría cambiar de aires y probar a hacer plogging contigo.
- ¡Crea formas de promocionarte! Las redes sociales, los tablones de anuncios de la comunidad, las aplicaciones de reuniones de grupo o incluso los ventanales de las tiendas son formas estupendas de correr la voz.
- Los grupos ecologistas locales siempre son un buen punto de contacto para planificar una limpieza.
- ¡Participa en un grupo de plogging ya existente!



Una hora de plogging quema 288 calorías, contra 235 calorías quemadas con el trote normal.

**Washington Post, 2018*

La tendencia se inició en 2016 y ha ido ganando terreno en la comunidad de corredores.

El "plogging" es un tipo de ejercicio aeróbico que ayuda a mejorar la salud del corazón, la resistencia, la salud ósea y muscular y el bienestar general.**

***Eat This, Not That 2022*

WWW.TRASHFREETEXAS.ORG

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

TRUCOS y CONSEJOS



Piensa Acerca del Cómo

¡Puedes llevarte la basura recogida durante todo el trayecto! También puedes crear una pila a la que volver con cargas completas de basura y recogerlas cuando termines.

Quizás también quieras calentar y enfriar mientras haces plogging, y comprometerte a correr a fondo entre medias.

Si encuentras algo demasiado grande para llevarlo contigo, ponte en contacto con las autoridades competentes para que lo recojan.

Qué Hacer Después con la Basura

- Anota qué tipo de basura has recogido en la Base de Datos de Basura de Texas.
- Recicla siempre que puedas. Todos los objetos de plástico, metal o papel deben ser reciclados.
- Elimina cualquier objeto no reciclable en un basurero, en contenedores de basura a lo largo de tu ruta, o a través de tu contenedor de basura en la acera.
- ¡Asegúrese de deshacerse de los objetos correctamente! En caso de duda, consulta la normativa de tu ciudad.
- ¡Tómate fotos, selfies y divertidas fotos de grupo! Haz que todo el mundo sepa lo importante y divertida que puede ser la actividad del plogging. Si publicas fotos en las redes sociales, utiliza hastags como #Plogging y #TrashFreeTexas.

**TRASH
FREE
TEXAS**

 Funding provided by the EPA



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

Ve en horas cómodas durante la estación, es decir, en verano evita las horas centrales del día. Asegúrate de que puedes ver bien cuando vayas.

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

Verifica que el lugar sea apropiado y seguro para correr o caminar. Los bosques, los barrios o las aceras son buenas opciones. Pon atención al tráfico si estás cerca de carreteras, y lleva chalecos de seguridad si está oscureciendo. Considera lugares en los que hayas visto mucha basura.

03 ¡Cualquier basura que puedas recoger marca la diferencia!

Existen desde pequeños trozos de plástico hasta grandes cajas, pero asegúrate de que se pueden transportar. Ejemplos de basura a recoger son botellas de plástico, bridas, botellas de vidrio (si son seguras), latas de aluminio, cartón, trozos de ropa, etc.

04 ¡Recoge sólo objetos seguros!

Evita los cristales rotos o cualquier objeto punzante. Usa las manos sólo en lugares que puedas ver completamente. Uno nunca sabe lo que puede haber debajo de un montón de hojas o en un agujero.

05 ¡La higiene es importante!

Mantén tus manos lejos de tu cara durante el plogging, y asegúrate de lavarte y desinfectarte las manos siempre que sea posible.

