

ПРОСТЫЕ ЭКО-ПРИВЫЧКИ

ИЛИ «ЧТО Я МОГУ?»

Если хочешь сделать мир лучше, начни
с себя

Жизнь в стиле «эко» – уже необходимость, а не тренд. Мир изменился..

- ▶ Да, возможно, эко-привычки одного человека - это капля в море, но если таких людей станет много, если каждый из нас возьмет за правило придерживаться одной-двух эко-привычек, то помощь природе и нашей с вами Земле станет значительной и очевидной
- ▶ Есть много шагов, которые Вы можете предпринять, чтобы жить в гармонии с окружающей средой и не вредить ей. Конечно каждый человек по отдельности может сохранить не так уж много, но большое всегда начинается с малого. Чтобы помочь сохранить окружающую среду, нужно тратить меньше, меньше потреблять и меньше мусорить.

Концепция «Экономия ресурсов»

Сократи потребление воды

- ▶ поставьте везде счетчики.
- ▶ не открывайте воду без нужды, когда моете посуду, умываетесь или чистите зубы.
- ▶ если есть выбор между принятием душа и ванной, то выберите душ.
- ▶ почините или замените все протекающие краны и неисправную сантехнику.
- ▶ в летнее время для полива используйте дождевую воду

КАК МЫ ТЕРЯЕМ ВОДУ



МЫТЬЕ ПОСУДЫ

Пока вы отмываете посуду, через кран утекает порядка **50 литров воды**.

Стоит ли говорить о том, что включать **полупустую посудомоечную машину** ради мытья одной тарелки неразумно?



ПРИНЯТИЕ ВАННЫ

Около **300 литров** – среднее количество воды в наполненной ванне.

Возможно, это стоит восстановленных физических и душевных сил, но никогда не станет **экономичным способом** помыться.



ПРИНЯТИЕ ДУША

В душе за **1 минуту** расходуется по **20 литров воды**.

Сократив время, проводимое в душе, с **10 до 5 минут**, можно легко сэкономить **100 литров**.



ПОЛЬЗОВАНИЕ ТУАЛЕТОМ

В среднем бачок унитаза вмещает **10-15 литров воды**,

однако, смывая туда остатки еды, сливая грязную воду после влажной уборки дома и выкидывая мелкий мусор, мы увеличиваем потребление воды **до 50 литров в день**.

Перерасхода можно избежать на этапе ремонта - используйте унитазы с дозированием объема сливаемой воды.



ПОЛЬЗОВАНИЕ СТИРАЛЬНОЙ МАШИНОЙ

Порядка **100 литров воды** уходит на каждую стирку в стиральной машине.

Стирайте **один раз в неделю, полностью загружая бак** стиральной машины.



ЧИСТКА ЗУБОВ

10 литров воды проходит через кран смесителя за **1 минуту**.

За **3 минуты** чистки зубов с **открытым краном** вы теряете **30 литров воды**.

Концепция «Экономия ресурсов»

Сократите потребление электроэнергии

- ▶ замените все лампочки на светодиоды и энергосберегающие.
- ▶ выключайте свет в комнатах, где вы не находитесь.
- ▶ приобретайте энергоэффективную технику с маркировкой А, пользуйтесь бытовой техникой по правилам.
- ▶ не ставьте в холодильник горячее, кипятите только необходимое количество воды.
- ▶ не оставляйте компьютер и бытовые приборы в режиме ожидания.
- ▶ не оставляйте в электрическом разьеме зарядные устройства и гаджеты.

Как сэкономить 1000 кВт·ч в год?

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ БЕРЕЖЛИВОЙ СЕМЬИ

Берегите энергию – и сэкономьте **1000 кВт·ч в год** (250 000 рублей!)

ХОТИТЕ ЭКОНОМИТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ?

СОВЕТ 1
Замените обычные лампочки на энергосберегающие!

Вы сэкономите около **800 кВт·ч/год** (200 000 рублей!) при замене 10 лампочек

Обычная лампочка накаливания vs Энергосберегающая лампочка (компактная люминесцентная лампа)

Энергосберегающая лампочка служит в 10 раз дольше обычной!

Мощность, Вт	Потребление электроэнергии, кВт·ч/год*	Стоимость электроэнергии, кВт·ч/год**	Экономия в год при замене 1 лампочки
			кВт·ч / рублей
40	9	80	18 19 080 4 293
60	11	120	22 28 620 5 247
100	20	200	40 47 700 9 540

*При работе лампочки 6 часов в сутки.
**При стоимости 1 кВт·ч электроэнергии 238,5 рублей.

СОВЕТ 2
Выключайте бытовые приборы из сети!*

Вы сэкономите около **200 кВт·ч/год** (50 000 рублей!)

Например, телевизор с пультом ДУ работает круглосуточно, ожидая сигнала на включение, а это минус 25 кВт·ч/год из Вашего бюджета, или 6 000 рублей.

Годовая экономия семейного бюджета

Устройство в режиме ожидания	кВт·ч/год*	рублей
Персональный компьютер	50	12 000
DVD-проигрыватель	40	10 000
Телевизор	25	6 000
Микроволновая печь с таймером	25	6 000
Духовой шкаф с таймером	25	6 000
Зарядное устройство	20	5 000
Колонки	15	4 000
ИТОГО	200	- 50 000

*Усредненные данные

СОВЕТ 3
Покупайте технику с низким классом энергопотребления: А или В

Энергопотребление в год наиболее распространенных бытовых приборов

Устройство	Потребление электроэнергии, кВт·ч/год*
Электроплита	400
Морозильник	250
Холодильник	235
Стиральная машина	195
Телевизор	145

*Усредненные данные

800 кВт·ч

+200 кВт·ч

=1000 кВт·ч

***БЫТОВЫЕ ПРИБОРЫ ПОТРЕБЛЯЮТ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ ДАЖЕ В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ!**

UNDP Программа развития ООН в Беларуси

Департамент по энергоэффективности Государственного комитета по стандартизации Республики Беларусь

gef Глобальный экологический фонд

Концепция «Экономия ресурсов»

- ▶ приобретайте продукты питания местных производителей, отказывайтесь от приобретения продуктов питания с высоким транспортным следом.
- ▶ готовьте столько еды, сколько можете съесть.
- ▶ отдавайте книги, газеты, журналы для прочтения другим людям. Берите книги в библиотеке.



Концепция «Экономия ресурсов»

- ▶ не используйте одноразовую упаковку.
- ▶ минимизируйте использование пластика.



СКОЛЬКО РАЗЛАГАЕТСЯ ПЛАСТИК

minminds.com

50
лет

СТАКАНЧИК ДЛЯ КОФЕ

Именно столько разлагается "бумажный" стаканчик, покрытый слоем пластика внутри.



200
лет

ПАКЕТ

По разным данным, пакетам нужно от 200 до 500 лет, чтобы полностью разложиться.



200
лет

ТРУБОЧКА

Трубочка, которая была в употреблении 10 минут, останется жить еще не одну сотню лет.



450
лет

РЕТ БУТЫЛКА

До 500 лет нужно бутылке из РЕТ пластика для полного исчезновения, а HDPE бутылке потребуется до 1000 лет.



600
лет

РЫБОЛОВНАЯ ЛЕСКА

Леска из флюорокарбона разлагается в земле сотни лет. Пожалуйста, правильно утилизируйте её.



1000
лет

ПРИБОРЫ

Пластиковые столовые приборы могут разлагаться от 100 до 100 лет.



minminds.com

Концепция «Экономия ресурсов»

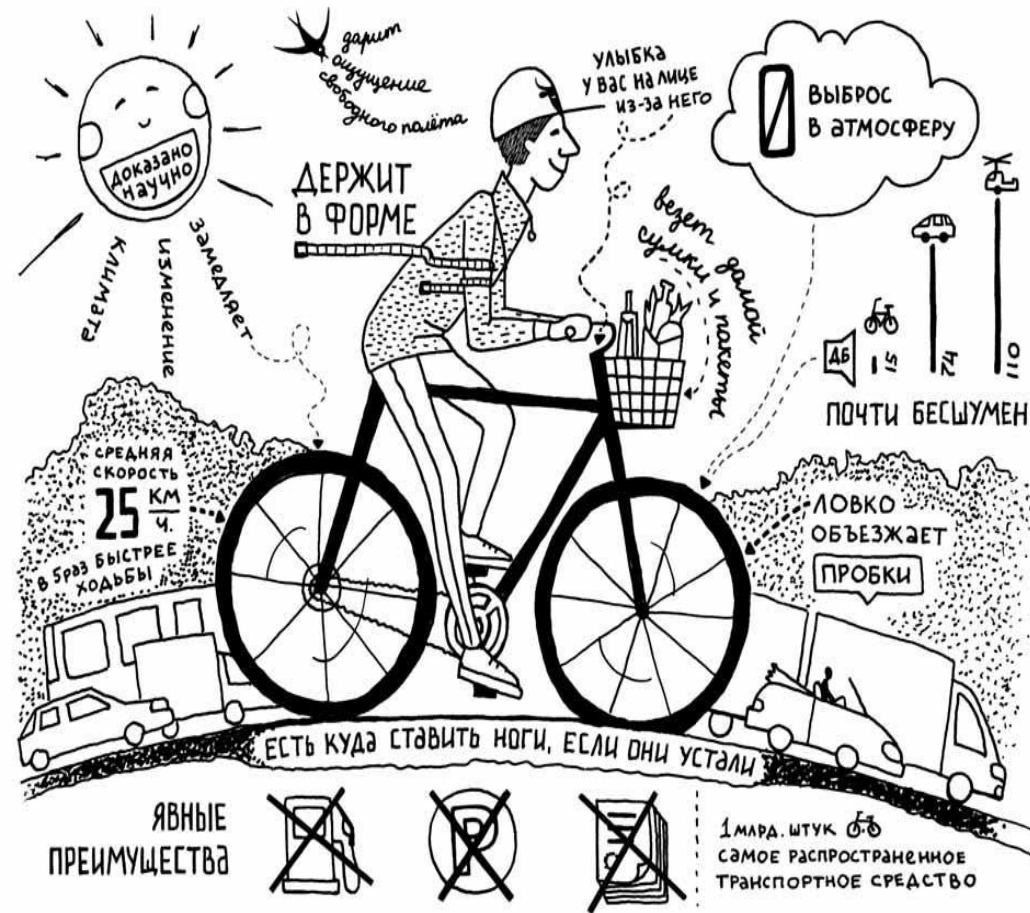
Офисные эко-привычки

- ▶ при распечатке используйте бумагу с двух сторон.
- ▶ пользуйтесь электронными версиями документов.



Концепция «Бережное отношение к среде» Передвигайтесь без автомобилей

- ▶ ходите пешком, ездите на велосипеде.
- ▶ передвигайтесь на общественном транспорте с максимальной пассажирской загрузкой.
- ▶ при передвижении на собственном автотранспорте используйте экономичную езду. Вовремя меняйте фильтры, свечи, масло. Глушите двигатель на парковке.



Концепция «Бережное отношение к среде»

- ▶ используйте средства бытовой химии без фосфатов.
- ▶ не жгите самостоятельно пластиковые отходы.
- ▶ аккуратно осуществляйте сбор ягод и грибов не срезайте цветы, не приносите в дом диких животных



Концепция «Бережное отношение к среде»

- ▶ откажитесь от пластиковых пакетов, одноразовой посуды, пластиковых бутылок.
- ▶ используйте многоразовые бутылки, термосы.
- ▶ скажите нет пластиковым пакетам.



Концепция «Бережное отношение к среде»

- ▶ приобретайте товары на развес в многоразовую тару.
- ▶ покупайте листовый чай вместо пакетированного.
- ▶ откажитесь от жевательной резинки.
- ▶ используйте аккумуляторные батареи.
- ▶ платите по счетам онлайн, отказавшись от использования бумажных квитанций можно сохранить несколько десятков миллионов деревьев .
- ▶ не покупайте дешевых вещей, которые служат короткий срок. Не покупайте лишнего.



Чеки вредят не только человеку, но и природе, из-за содержания токсинов термобумагу не принимают на переработку. При этом в год только в России производят 10 тысяч тонн термобумаги. Сейчас ученые разрабатывают экологичные и безвредные альтернативы чекам и термобумаге, но процесс замены не может протекать быстро. Поэтому экологи рекомендуют по возможности отказываться от чеков или заменять их на электронные.

Концепция «Бережное отношение к среде»

- ▶ Сигаретные окурки - пожалуй, самый распространенный пластиковый мусор на улицах городов.
- ▶ За год в мире, по статистике, выкуривается 5,6 триллионов сигарет, две трети окурков - примерно 4,5 триллионов - выбрасывают мимо урны.
- ▶ Как показывают опросы, многие курильщики ошибочно полагают, что сигареты не содержат пластик, тогда как большая часть сигаретных фильтров производится из волокон ацетилцеллюлозы (ацетат целлюлозы) - одной из разновидностей биопластика.
- ▶ Ацетат целлюлозы, из которого состоит фильтр, разлагается от полутора лет до десятилетия, и за это время наносит непоправимый вред окружающей среде, в частности, препятствует нормальному росту растений. В дополнение к этому, ацетат-целлюлозные фильтры пропускают мышьяк, хром, никель и кадмий в нашу почву и воду, убивая дикую природу и разрушая экосистемы.



ПЛАКАТ СДЕЛАН ИНИЦИАТИВНОЙ ГРУППОЙ SDELAEM76.RU

Концепция возвращение в оборот

- ▶ осуществляйте **раздельный сбор мусора**.
- ▶ утилизируйте **батарейки** правильно.
- ▶ утилизируйте **лампы** отработанные правильно.

Маленькая батарейка и ее большой вред



Каждая батарейка загрязняет около **20** квадратных метров земли или **400** литров воды тяжелыми металлами. Задумайтесь: **1** батарейка — **20** квадратных метров!

УТИЛИЗИРУЙТЕ БАТАРЕЙКИ ПРАВИЛЬНО!!!



Министерство экологии и природоохранной экологии
www.mntr.com/ecomilit

Сколько времени понадобится, чтобы полностью разложились!

 БУМАЖНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ — 2-3 недели	 КОРОБКА ИЗ-ПОД МОЛОКА — 5 лет
 БАНАНОВАЯ КОЖУРА — 3-4 недели	 ОКУРОК СИГАРЕТЫ — от 10 до 12 лет
 БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ — 1 месяц	 КОЖАНЫЕ БОТИНКИ — 25-40 лет
 ГАЗЕТА — 1,5 месяца	 ПЕНОПЛАСТОВЫЙ СТАКАН — 50 лет
 ОГРЫЗОК ОТ ЯБЛОКА — 2 месяца	 РЕЗИНОВАЯ ПОКРЫШКА, ПЛАСТИКОВЫЙ КОНТЕЙНЕР — 50-80 лет
 КАРТОН — 2 месяца	 АЛЮМИНИЕВАЯ БАНКА — 200-500 лет
 АПЕЛЬСИНОВАЯ КОЖУРА — 6 месяцев	 ПЛАСТИКОВАЯ БУТЫЛКА — 450 лет
 ФАНЕРА — 1-3 года	 ОДНОРАЗОВЫЙ ПОДГУЗНИК — 500 лет
 ШЕРСТЯНОЙ НОСОК — 1-5 лет	 ПЛАСТИКОВЫЙ ПАКЕТ — 200-1000 лет

Концепция «Возвращение в оборот»

- ▶ сдавайте в переработку макулатуру, стекло, металл
- ▶ отдавайте старые вещи нуждающимся людям

О ПРАВИЛАХ И ПУНКТАХ СБОРА ОТХОДОВ БУМАГИ И КАРТОНА

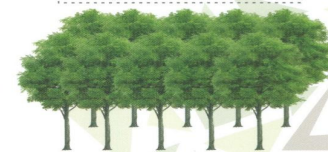


СДЕЛАЙ МИР ЧИЩЕ!
СДАЙ МАКУЛАТУРУ —
СБЕРЕГИ ДЕРЕВО!

1 ТОННА
МАКУЛАТУРЫ



СОХРАНЯЕТ
10 ДЕРЕВЬЕВ



**ПРИМИ УЧАСТИЕ В ГОРОДСКИХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ АКЦИЯХ
ПО СБОРУ ВТОРСЫРЬЯ
ИЛИ СДАЙ МАКУЛАТУРУ В ПУНКТ ПРИЕМА**

ПРИНИМАЮТСЯ В ПУНКТЫ ПРИЕМА:

- офисная бумага
- картон без полиэтиленовой пленки на поверхности
- картонная упаковка
- рекламные проспекты и листовки
- журналы, газеты, книги

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МАКУЛАТУРОЙ:

- кассовые чеки и прочая термобумага
- вощеная бумага, калька
- водостойкая бумага (одноразовые стаканчики)
- ламинированная бумага (коробки со слоем пленки и т.п.)
- загрязненная бумага с остатками пищи
- обои
- фотобумага, фотографии
- полностью прокрашенная бумага (внутренние слои листа на месте разрыва имеют тот же цвет, что и внешние)
- бумажные салфетки, полотенца, втулки от туалетной бумаги, поддоны из-под яиц и т.п.



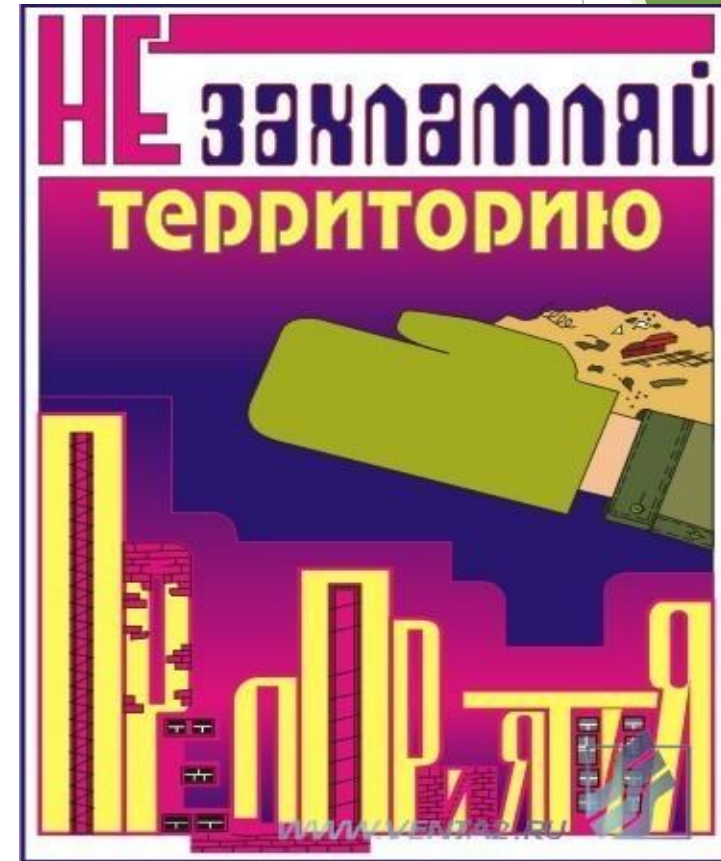
сдать в пункт приема или специализированный павильон

С адресами пунктов приема можно ознакомиться на официальном сайте органов местного самоуправления города <http://www.n-vartovsk.ru/> в рубрике «Информация для граждан» — «Природопользование и экология» — «Обращение с отходами»

По заказу управления по природопользованию и экологии администрации города Нижневартовска



Концепция «Чистое производство»



Концепция «Чистое производство»

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Каждый обязан сохранять природу и окружающую среду, бережно относиться к природным богатствам.

БЕРЕГИТЕ ВОДУ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ
ОТХОДОВ В РЕКИ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ
НА ЗЕМЛЮ ГОРЮЧИХ И
ТОКСИЧНЫХ ЖИДКОСТЕЙ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ
НА ЗЕМЛЮ ГОРЮЧИХ И
ТОКСИЧНЫХ ЖИДКОСТЕЙ



СЛЕДИ ЗА ПРАВИЛЬНЫМ
ХРАНЕНИЕМ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ



МОЙТЕ ТЕХНИКУ В ОТВЕДЕННЫХ
ДЛЯ ЭТОГО МЕСТАХ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ВРЕДНЫХ
ВЫБРОСОВ В АТМОСФЕРУ



ОСТАВЬ ПОТОМКАМ
ЧИСТУЮ ЗЕМЛЮ



ВЫБРАСЫВАЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ МУСОР
В СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ



НЕ ЗАХЛАМЛЯЙ ТЕРРИТОРИЮ
ПРЕДПРИЯТИЯ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ УТЕЧКУ
ТОКСИЧНЫХ ГАЗОВ



ВЫБРАСЫВАЙ МУСОР
В СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ



Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением.

Многоразовая бутылка и термокружка/термос для напитков вместо одноразовых бутылок и стаканчиков

Одноразовая пластиковая тара образуется в огромном количестве, становится мусором, который не разлагается и будет гореть на свалке, отравляя всё вокруг. Многоразовая тара = сбережение природных ресурсов и денег!

Эко-сумка или авоська вместо пластикового пакета

Пакет используется в среднем всего 20 минут, а на свалке он будет разлагаться сотни лет. Бумажный пакет будет экологичной альтернативой только если будет направлен на переработку.

Авоськи, эстетичная тканевая или хозяйственная сумка, легко помещаются в кармане, портфеле или дамской сумочке.

Эко-праздник

Откажитесь от срезанных цветов, одноразовой посуды и декораций, дарите и просите дарить вам полезные и экологичные подарки (подари-дерево.рф, эко-сумки, полезная литература, бытовая не-химия и эко-косметика, эко-канцтовары и прочее), избегайте ненужной упаковки подарков или используйте экологичные материалы.

Эко-волонтерство

Участвуйте в эко-акциях в своем городе, например, уборках мусора (+ #МемыВлес) и посадках деревьев, сборах подписей или акциях раздельного сбора отходов, помогайте материально экологическим организациям и проектам.

Экологические права

Найдите законы и будьте внимательны к происходящему вокруг, выявляйте нарушения экологического законодательства – чрезмерное использование реагентов, незаконные свалки, повреждение зеленых насаждений и многое другое. Сообщайте о нарушениях в ответственные гос.органы.

Животные

Возьмите питомца из приюта или с улицы, ведь друзей находят, а не покупают!

Вторая жизнь вещей

Дайте ненужным, но рабочим вещам вторую жизнь – их можно продать через сайты объявлений или отдать даром через darudar.ru или фри-маркет, а также передать нуждающимся в рамках благотворительных акций.

Устройте в подъезде или в офисе полку буккроссинга (обмена книгами)



Полный спектр экологичного образа жизни



Продукты и товары

Старайтесь покупать безопасные для окружающей среды и человека товары местного производства, чтобы сократить транспортный след – расход топлива и загрязнение окружающей среды, вызванные их доставкой к вам.

Выбирайте продукты с меньшим количеством упаковки или в перерабатываемой упаковке. Откажитесь от изделий из натурального меха и кожи – помимо этической составляющей, их производство также сильно вредит окружающей среде, а от холода они все равно не защищают. Снижайте потребление мясных, рыбных и молочных продуктов, их производство крайне вредно для окружающей среды.

Транспорт

Пользуйтесь общественным транспортом, велосипедом или самокатом.

При необходимости пользования автомобилем, используйте принцип каршеринга – объединитесь с друзьями и соседями, чтобы совершать поездки. Обратите внимание на электрокары и гибридные автомобили.

Следуйте принципам "зеленого вождения". На большие расстояния старайтесь путешествовать поездом, а не самолетом.



Бытовая не-химия

Переходите на более экологичные средства для ухода за домом, откажитесь от загрязняющих природу средств с фосфатами, искусственными ароматизаторами, хлором, анионными ПАВ, бензолом, фенолом, формальдегидом и т.д. и т.п.

Замените их на натуральные средства – горчица для мытья посуды, сода и уксус для уборки, арома-масла для придания аромата, мыльные орехи для стирки – или экологичные аналоги привычных средств. Сейчас их можно заказать через интернет или найти на полках торговых сетей.

Эко-косметика

Ради себя и ради природы откажитесь от средств с парабенами, SLS (лаурил сульфат натрия), фталатами, глицерином, триклозаном, синтетическими ароматизаторами и красителями, пропиленгликолем и т.д. и т.п. Эти вещества опасны как при производстве, так и при использовании и, в конечном итоге, попадании в воду через канализацию. Замените их на натуральную косметику по традиционным или современным рецептам, например, на основе натуральных масел, трав, хны, глины. В качестве дезодоранта используйте кристаллический дезодорант алуниг или квасцы. Попробуйте скраб для тела из молотого кофе. Помните о личной гигиене и подгузниках – всему этому тоже есть экологичные альтернативы, например, многоразовые или биоразлагаемые. Это экономичней и полезно для здоровья.

Дом

Выключайте кран, когда чистите зубы, принимайте душ вместо ванны. По возможности, пользуйтесь посудомоечной машиной. Поставьте распылитель воды на кран. Даже эти простые действия сэкономят сотни литров чистой воды в месяц!

«Уходя гасите свет», не оставляйте зарядные устройства в розетке после использования, переходите на светодиодные лампы для освещения. Используйте технологии терморегуляции и климат-контроля, чтобы зря не расходовать тепло.

Используйте экологичные краски и другие натуральные материалы для ремонта.

Зеленый офис

Используйте бумагу с обеих сторон, переходите на экологичные канцтовары и многоразовые материалы, введите электронный документооборот, раздельный сбор отходов и энергосбережение, давайте вторую жизнь ненужной технике и мебели

Раздельный сбор отходов

Разделяйте отходы дома и сдавайте их на переработку, отдельно сдавайте опасные отходы – батарейки, ртутные лампы, градусники, электрохлам и бытовую технику и др. По возможности, собирайте и перерабатывайте органические отходы с помощью компостирования, например, верми-компостера. Так вы не только снизите количество новых свалок, но и вернете большое количество ресурсов в оборот, а также сохраните здоровье и окружающую среду.

#РОСЭКО



vk.com/moseco
facebook.com/ecologymos1
Twitter: @ecologymos
Instagram: @ecologymos
moseco.livejournal.com
ecologymos@gmail.com

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

