

Сохраняем водные ресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



РОСАТОМ

Время петь в душе



Пользуйтесь душем вместо приема ванны

Отказавшись от ванн, Вы сможете сэкономить до 50 литров воды в день. В среднем семья из трех человек тратит около 450 литров воды в сутки.

В наших силах изменить эти цифры в лучшую сторону.

Сохраняем водные ресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



РОСАТОМ

Посудомоечная машина спасет мир



Используйте посудомоечную машину

Это позволит сократить объем потребляемой воды на 22750 литров в год. Столько воды в среднем использует человек в течение двух месяцев.

Сохраняем водные ресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



Все так делают, но лучше не надо



Не оставляйте включенной воду, пока чистите зубы

Пренебрегая этим советом, вы неэффективно расходуете до 500 литров воды в месяц, которых хватило бы на обеспечение жизни семьи из трех человек за одни сутки.

Сохраняем водные ресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



«Сам себе сантехник» — это не всегда хорошо



Следите за сантехникой!

Текущий кран – это 20 литров потраченной впустую воды в сутки, а плохая изоляция бачка унитаза – до 400 литров.

Сохраняем водные ресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



Отпуска от экологической ответственности не бывает



Семейный отдых — не повод расслабляться

Не меняйте полотенца в отелях без необходимости. Так, если около трехсот человек в отеле будут менять полотенце хотя бы раз в два дня можно сэкономить столько воды в год, сколько бы хватило на заполнение целого олимпийского бассейна.

Сохраняем энергоресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



Думаете Ваш телевизор спит?



**Выключайте
электронную технику из сети**

Даже в спящем режиме компьютеры и телевизоры тратят электроэнергию.

Сохраняем энергоресурсы



Не перекармливайте Ваши девайсы



Не держите компьютеры и телефоны на зарядке дольше, чем нужно

Следя за уровнем заряда своих устройств, можно сэкономить до 40 кВт/ч в год и продлить жизнь технике. Именно такое количество энергии расходуется на работу освещения во время двухчасового футбольного матча на стадионе.

Сохраняем энергоресурсы



Тренд на естественность



Используйте естественное освещение

Не занавешивайте шторы, окрашивайте квартиру в светлые цвета, а также выключайте свет, когда выходите из квартиры. Так Вы сэкономите и деньги, и энергоресурсы.

Сохраняем энергоресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



Когда меньше значит лучше



Не включайте полную иллюминацию во всей квартире

Если Вам нужен свет в конкретных локациях – у плиты или на рабочем столе – поставьте там небольшие осветительные приборы.

Сохраняем энергоресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



РОСАТОМ

Одевайтесь дома теплее



Не включайте лишний раз обогреватель

Если в помещении прохладно, лучше наденьте свитер: повышение комнатной температуры всего на 1°C увеличивает потребление электроэнергии до 10%.

Сохраняем энергоресурсы



«Раньше было лучше»? Да, но не все



Обращайте внимание на маркировку

Если Вы решили поменять старую технику на новую: например, холодильник, посудомоечную машину, кондиционер, стиральную машину — надписи «A+», «A++» или «A+++» говорят о том, что прибор потребляет минимум электроэнергии.

Сохраняем энергоресурсы



Если Вы не понимали зачем, то теперь Вы полюбите это делать



Не забывайте регулярно размораживать холодильник

Чем больше льда в морозильной камере,
тем больше энергии нужно, чтобы поддерживать
температуру, а значит и больше ресурсов.

Сохраняем энергоресурсы

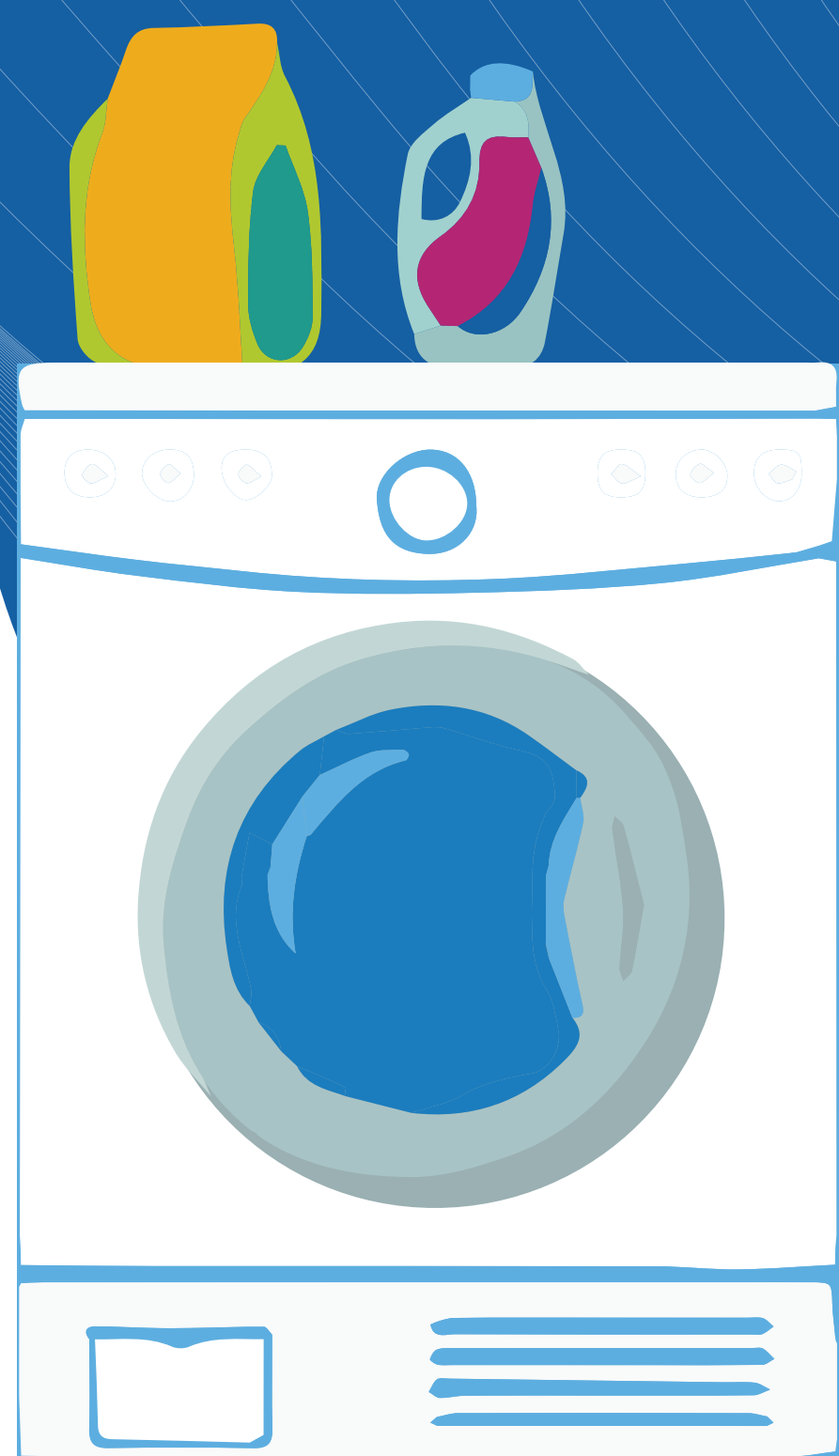


ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



РОСАТОМ

Надо было меньше пачкаться



Подходите к стирке с умом

Не запускайте стиральную машину ради одной пары носков. Дождитесь пока накопиться много одежды.
Так Вы сэкономите и электричество, и воду.

Сохраняем энергоресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



Что еще итальянцы делают хорошо кроме пасты



**Сушите белье не в машинке,
а по старинке – на веревке**

Прямо как в хорошем итальянском кино!

Сохраняем лесные ресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



Интернет-банкинг спасет лес



Оплачивайте счета онлайн и используйте электронные квитанции

Вы сэкономите тонны бумаги! Многие продуктовые магазины переходят на онлайн-чеки, поэтому, оплачивая покупки, не забывайте поставить галочку «не распечатывать чек».

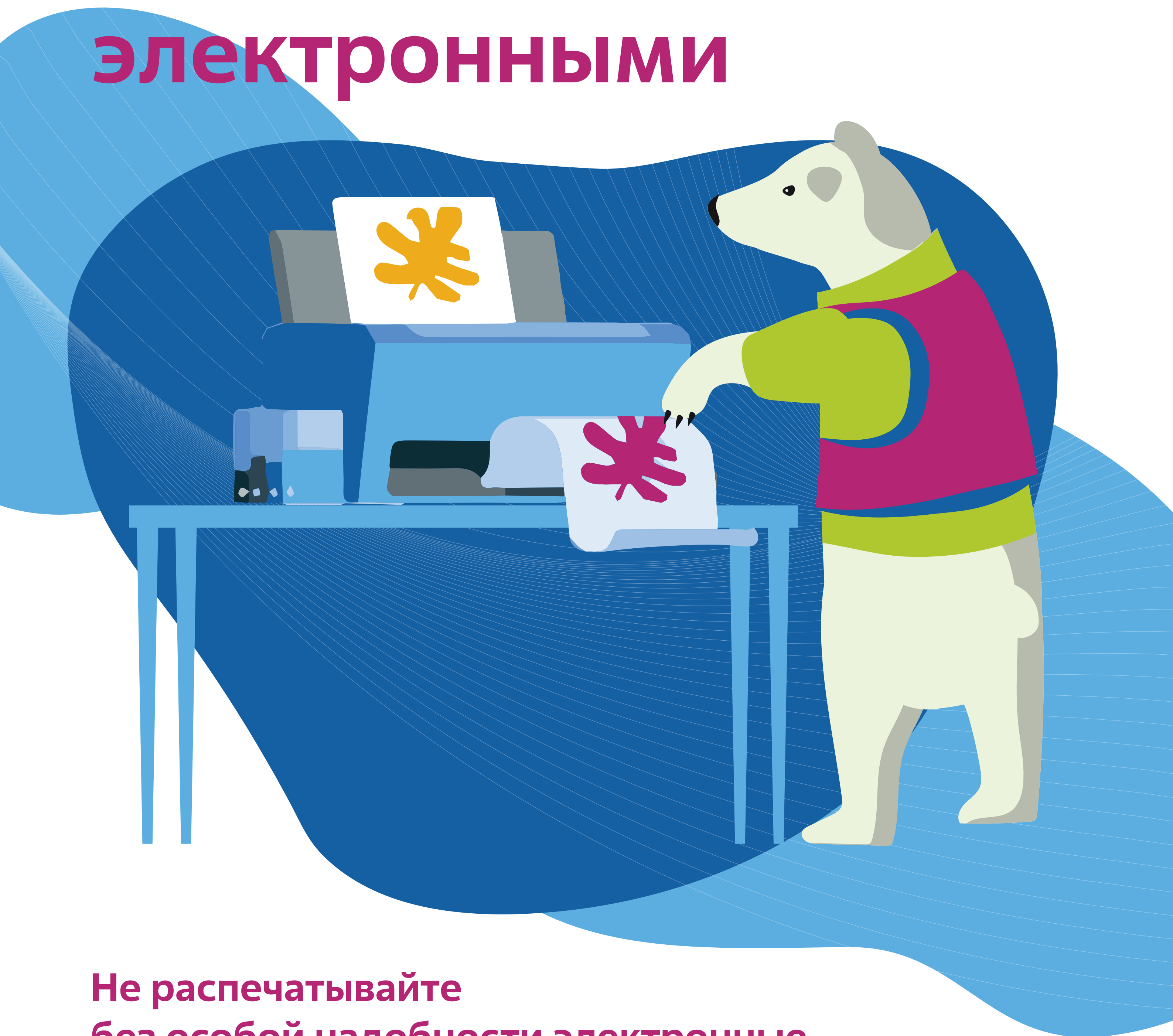
Сохраняем лесные ресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



Электронное должно оставаться электронными



**Не распечатывайте
без особой надобности электронные
письма, авиабилеты, карты и т.д.**

А если без бумаги не обойтись – используйте
двустороннюю печать.

Сохраняем лесные ресурсы



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



Дважды в одну реку



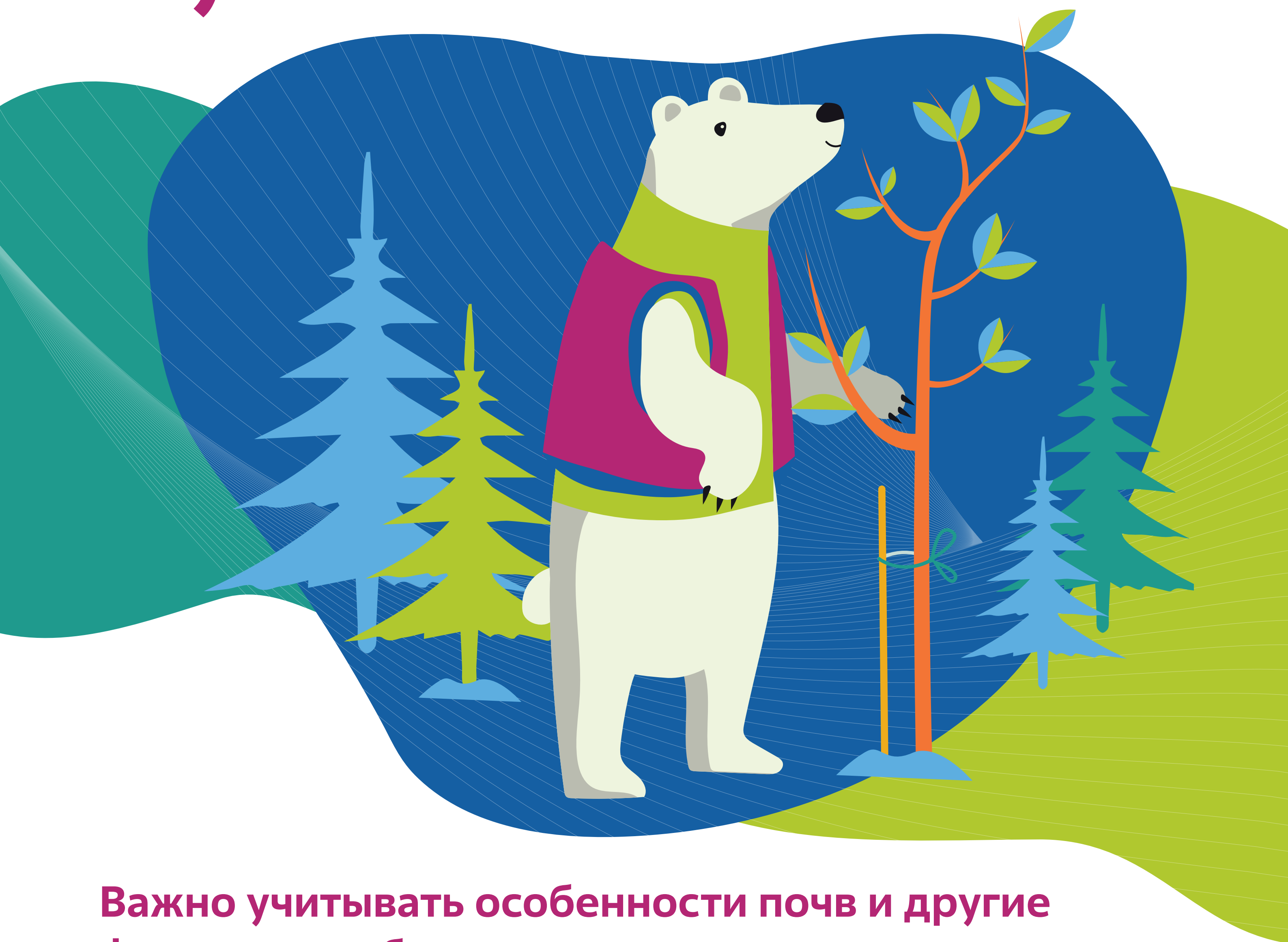
Используйте упаковку повторно: от продуктов, подарков и бытовых приборов

Если Вы получили презент в упаковочной бумаге, удержитесь от того, чтобы яростно ее разорвать. Глубоко вдохните и снимите аккуратно, тогда Вы сможете упаковать в нее другой подарок.

Сохраняем лесные ресурсы



Сажайте деревья с умом



Важно учитывать особенности почв и другие факторы, чтобы принести максимальную пользу и сохранить «зеленый баланс»

Многие общественные движения, природоохранные фонды регулярно проводят акции по высадке зеленых насаждений. Выбор локаций обычно не случаен. Поэтому обязательно изучите вопрос и посоветуйтесь со специалистами, если решили сажать деревья самостоятельно, или же присоединяйтесь к акциям проверенных организаций.

Не весь кофе одинаково полезен



Выбирайте арабику

На плантациях арабийского кофейного дерева (знакомый всем сорт «арабика») ввиду природных условий и особенностей культивации используют меньше химикатов. Кроме того, эти плантации обеспечивают среду обитания для множества живых организмов. Покупая кофе другого сорта, вы поддерживаете производителей менее значимых для экосистем сортов.

Продукты питания



У бабы Нюры самые вкусные помидоры



Продукты локальных производителей не только вкуснее, но и экологичнее

Продукция в крупных сетевых магазинах более ресурсо- и энергоемкая, так как при ее доставке было задействовано больше транспортных средств, а значит ее углеродный след в несколько раз выше.

Продукты питания



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



РОСАТОМ

Теперь Вы полюбите веганов



**Попробуйте отказаться от мяса хотя бы
на один день в неделю, и окружающая
среда будет вам благодарна**

А Вы знали, что мясное производство отвечает за 15% выбросов CO₂? Так, по всей производственной цепочке на 1 кг картофеля требуется в 20 раз меньше ресурсов, чем для получения такого же количества мяса.

Продукты питания



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



РОСАТОМ

Все свое ношу с собой



Пластиковый пакет – один из ключевых врагов нашей планеты

И каждый год его армия увеличивается на 1 млрд новобранцев. Проблему решат многоразовая сумка или авоська: просто возьмите их с собой, они не займут много места. А мусор можно выносить прямо в ведре, как делали наши бабушки.

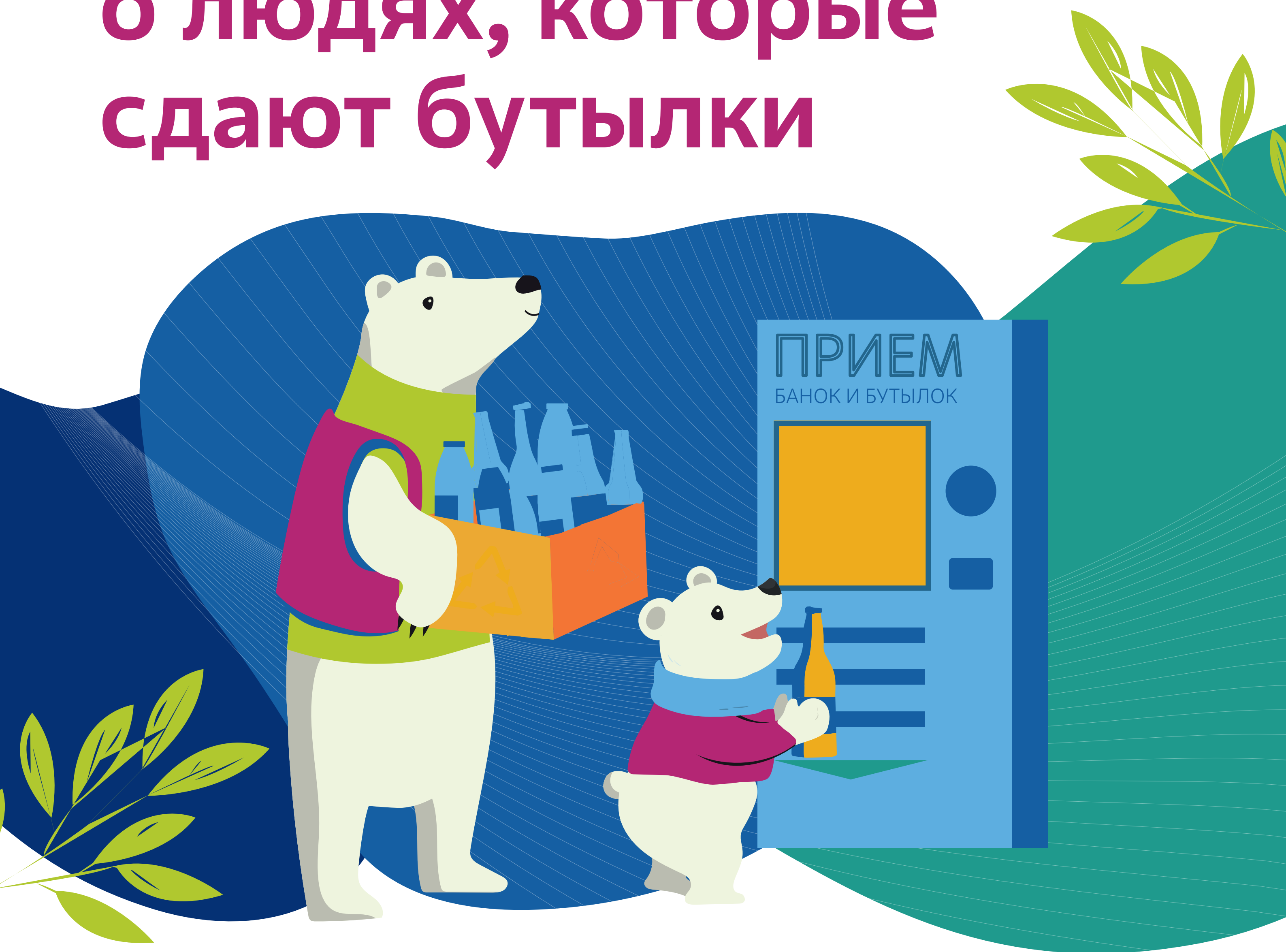
Булочки вредны не только для фигуры, но и для экологии



Подумайте – так ли вы хотите булочки?

Духовка тратит очень много энергии. Сейчас появилось множество крафтовых пекарен, которые не только удивят Вас качеством и вкусом самой настоящей домашней выпечки, но и помогут сэкономить электроэнергию дома! Кроме того, иногда можно воспользоваться микроволновой печью, она потребляет в два раза меньше кВт/ч, чем духовка: если первой для работы необходимо 2,3 кВт/ч, то второй – 1,44 кВт/ч.

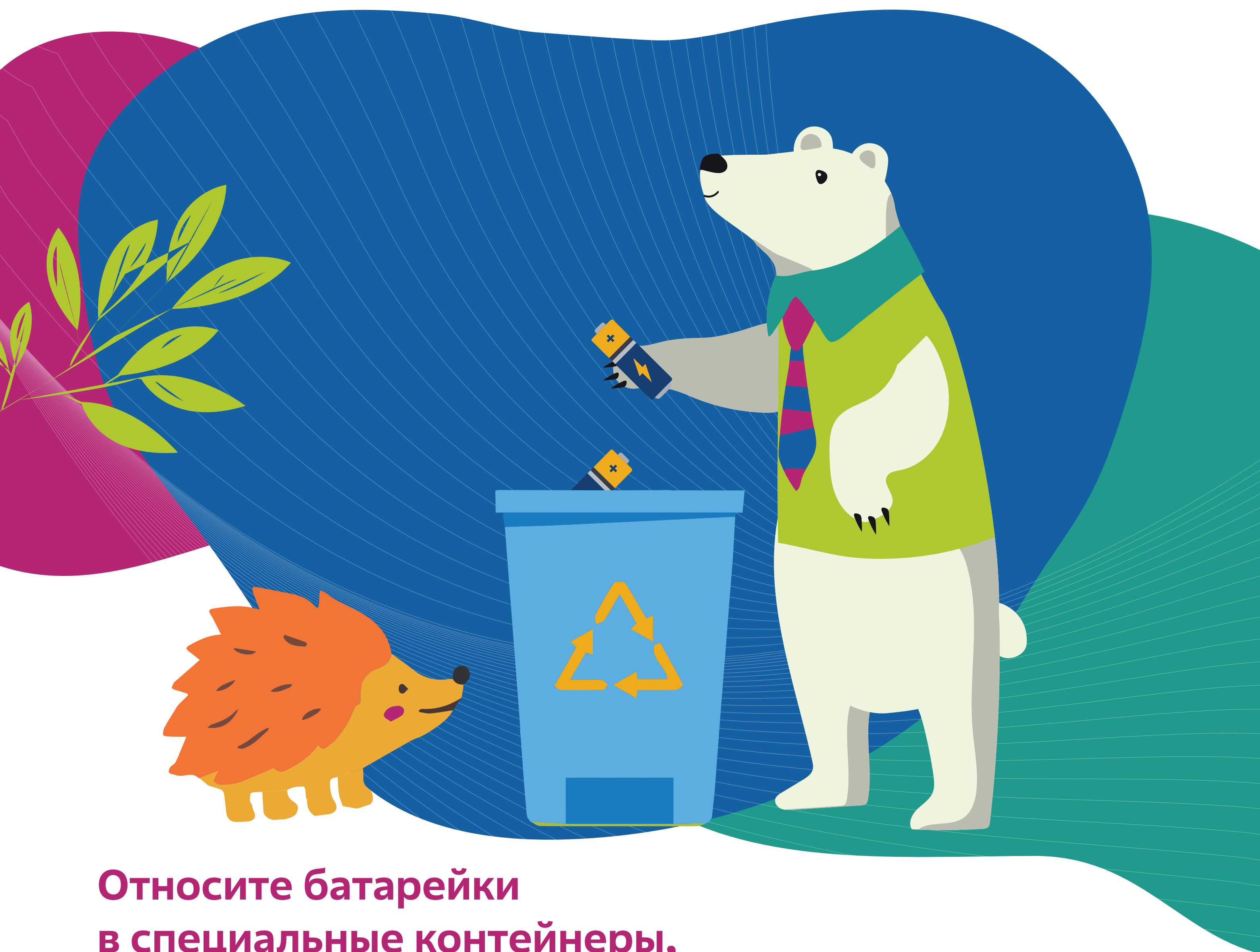
Не думайте плохо о людях, которые сдают бутылки



Процедура сдачи бутылок – это не остаточное явление исторического прошлого

Так делают все, кто заботится об экологии. Сдавая бутылки, Вы на 20 % уменьшаете загрязнение воздуха и в два раза – загрязнение воды. На портале Resycle.map Вы обязательно найдете поблизости парочку пунктов приема разных фракций. А еще Вы можете скинуться с соседями по подъезду и установить во дворе отдельный контейнер для пластика. Это – level up к Вашей карме.

Время спасти ежейков



Относите батарейки в специальные контейнеры, установленные во многих магазинах

А еще лучше, если Вы возьмете за правило покупать аккумуляторные батарейки вместо одноразовых. Батарейки содержат различные металлы: ртуть, свинец, кадмий, никель, медь, цинк, магний и литий. Если Вы их выбросите с обычным мусором, то вредные вещества попадут в почву. Одна батарейка загрязняет 20 м² земли и может уничтожить семью ежей. Некоторые компании уже отказались от продажи одноразовых батареек.

Утилизируйте технику



В технике также содержатся токсичные элементы

Если Вы решили выбросить старый пульт, утюг или телевизор, важно сдать их в специальный пункт приема. А при очередной смене телефона или компьютера — подумайте о том, чтобы передать их на благотворительность. Большое количество фондов и общественных организаций сейчас занимаются подобными проектами.



Netflix спасает не только от карантина



Не покупайте фильмы на DVD

Диски изготавливают из пластика, который разлагается гораздо дольше, чем длится просмотр. Вам в помощь многочисленные интернет-кинотеатры. Но не забывайте: слишком много сериалов = слишком много электричества!

Отходы и мусор



Звездный час вторсырья



**Покупайте чаще продукцию из вторсырья,
которая имеет соответствующую
маркировку на упаковке**

Так Вы сэкономите сырье и энергию и сократите количество мусора. Поддерживайте экоответственных производителей, и не покупайтесь на уловки маркетологов, желающих привлечь ваше внимание яркой упаковкой. И не покупайтесь на уловки маркетологов, которые хотят привлечь Ваше внимание яркой и красочной тарой. Чем более она кричащая, тем, скорее всего, менее экологичная.

Берегись автомобиля



Прогулки приятны и зимой, и летом

В отказе от поездок на такси и личном транспорте одни плюсы: спорт, знакомство с достопримечательностями, прилив кислорода, а заодно и снижение углеродного следа. Если же совсем нет сил для пеших прогулок, пользуйтесь общественным транспортом или велосипедом.



Спрос рождает предложение



Общий тренд на экологизацию очевиден

Многие производители и поставщики услуг считают это конкурентным преимуществом. Поддерживая производителей продукции из переработанных материалов, экотуризм и экоотели, Вы каждый день вносите свой вклад в спасение мира и мотивируете бизнес все больше ориентироваться на экотехнологии.



На один раз — уже не модно



Не плодите пластиковые отходы

Если Вы не можете отказать себе в удовольствии «coffee to go», то обязательно возьмите с собой стаканчик из дома. В год для производства стаканчиков для кофе вырубают 32 миллиона деревьев. А еще можно добавить к своим привычкам использовать многоразовые ланчбоксы для обедов или перекусов.

Не спешите выбрасывать еду



Внимательно изучите правила хранения различных видов продуктов

Как часто Вы выбрасывали чуть испортившиеся овощи и фрукты, когда их еще можно было применить для готовки? Прокачайте свои кулинарные навыки: самые оригинальные комбинации могут родиться из остатков «былой роскоши» в вашем холодильнике.