



ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА



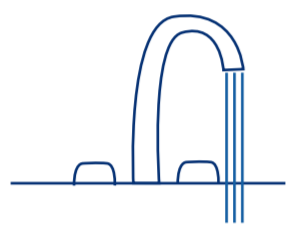
РОСАТОМ

ОКОЛО **2,6 МИЛЛИОНА** ЧЕЛОВЕК ПО ВСЕМУ МИРУ ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ ЧИСТОЙ ВОДЫ, ПОЧТИ ПОЛОВИНА НАСЕЛЕНИЯ МИРА ПЬЕТ ВОДУ, ВРЕДНУЮ ДЛЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ.

Экопривычки

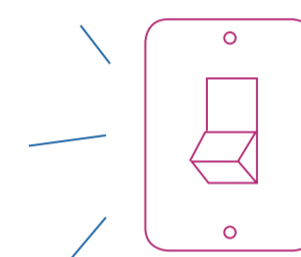
Электроэнергия и ресурсы

Базовое правило экологичного образа жизни — экономия ресурсов. Это помогает использовать меньше полезных ископаемых и создавать меньше выбросов парниковых газов.



1 Выключайте воду, когда её **не используете**, например, во время намыливания рук.

2 **Выключайте освещение** в помещениях, где нет людей.

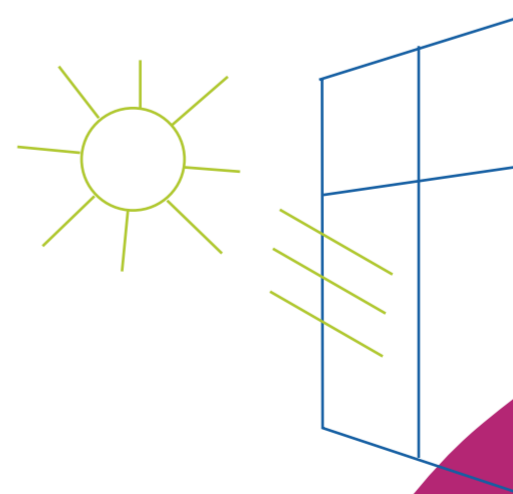


3 Старайтесь использовать бумагу **повторно** — например, для черновиков и записок. Также не пренебрегайте двусторонней печатью.

4 Следите за неисправностями и протечками, а при их обнаружении сразу сообщайте **административно-хозяйственным службам**.



5 Пользуйтесь **естественным освещением**, когда это возможно. Не закрывайте без необходимости шторы днём, не заставляйте подоконник большими растениями и следите **за чистотой** окон.



К достижению глобальных целей приближает даже маленький шаг каждого из нас!

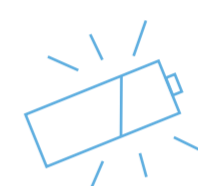


ОДИН ИЗ СЕМИ ЧЕЛОВЕК
НЕ ИМЕЕТ ДОСТУПА
К ЭЛЕКТРИЧЕСТВУ.
62% ЛИШЕННЫХ ДОСТУПА
К ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ
ПРОЖИВАЮТ В СТРАНАХ
АФРИКИ

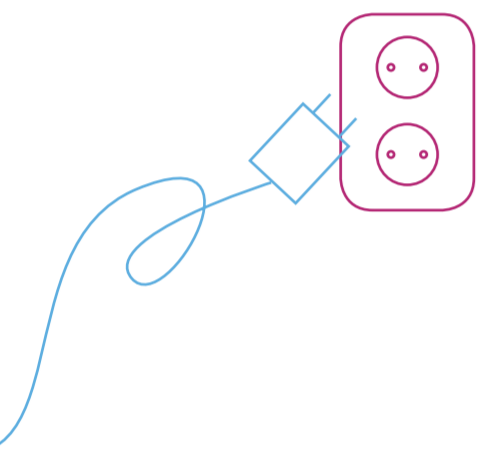
Экопривычки

Техника

Офис — это место с большим количеством техники. Чтобы использовать технику с наименьшим вредом для окружающей среды, придерживайтесь следующих простых рекомендаций:



1 При выключении техники **вынимайте** зарядное устройство **из розетки**.



2 Настройте на компьютере режим **энергосбережения**, чтобы он переходил **в спящий режим** когда вы долго им не пользуетесь.

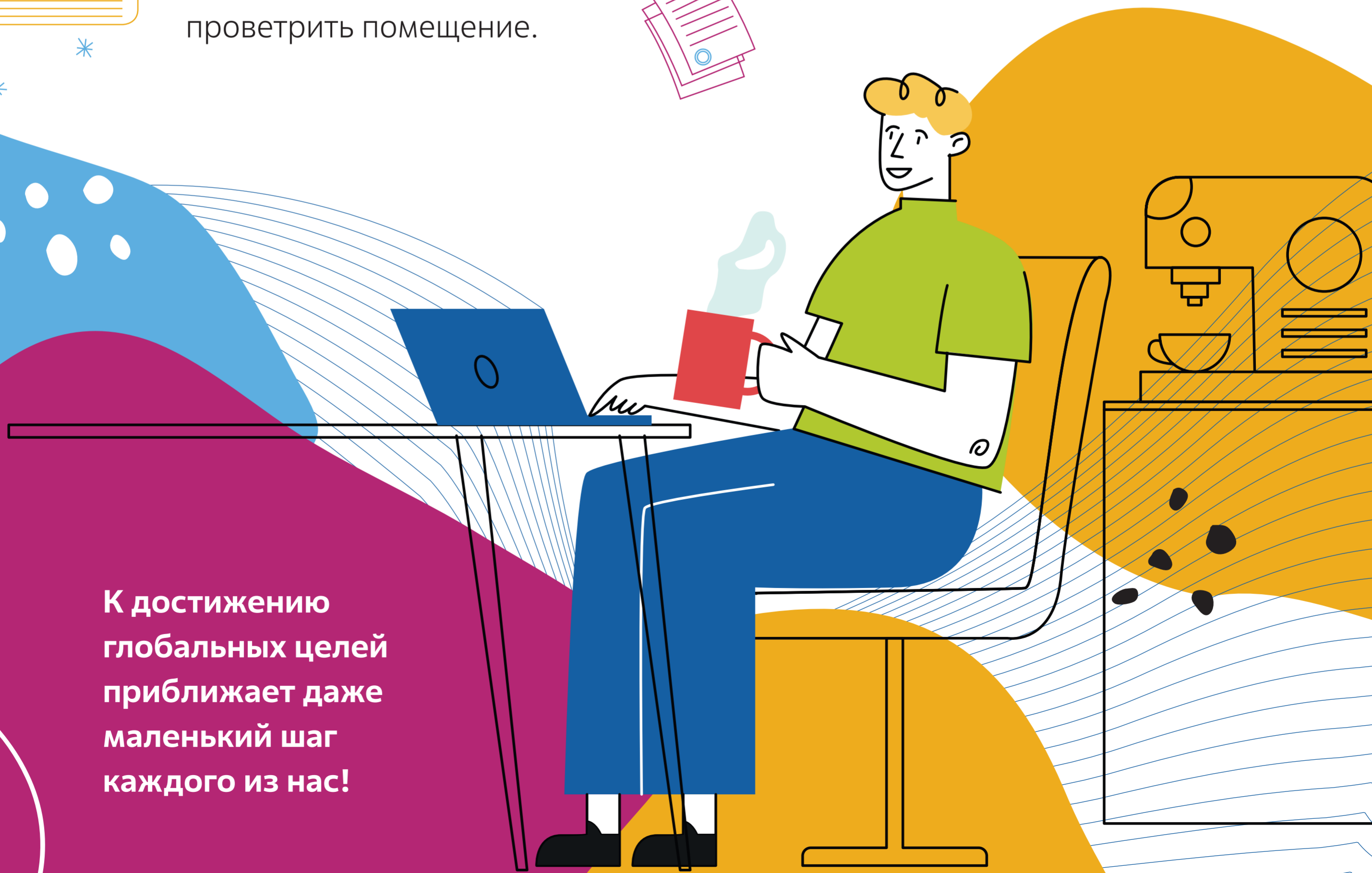
3 Не открывайте окна при работающем кондиционере. И наоборот — **выключайте кондиционер**, когда нужно проветрить помещение.



4 При работе с принтерами и многофункциональными устройствами по возможности используйте программу **двусторонней печати**.



К достижению
глобальных целей
приближает даже
маленький шаг
каждого из нас!

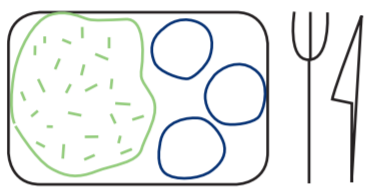


МИР ДО СИХ ПОР НЕ СМОГ
ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОБЛЕМУ
МАССОВОГО ГОЛОДА:
НА ДАННЫЙ МОМЕНТ НЕ
ХВАТАЕТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ
811 МИЛЛИОНАМ ЛЮДЕЙ

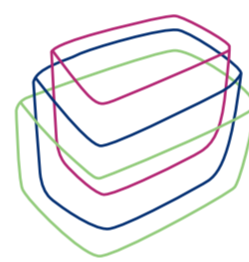
Экопривычки

Потребление ВОДЫ И ПИЩИ

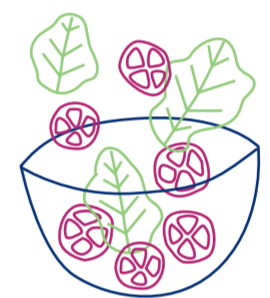
Обед — это полноценная часть офисной жизни. Чтобы потребление пищи и напитков на работе было не только безопасным, но и экологичным, попробуйте добавить в свою жизнь одну или несколько из этих привычек:



1 Старайтесь **меньше пользоваться** доставкой еды в офис — это увеличивает объем пластиковых отходов и выбросов CO² при транспортировке. Если не получается этого избежать — выбирайте сервисы доставки, которые при повторном заказе забирают использованный **пластик на переработку**.



2 Используйте **многоцветные** пищевые контейнеры и ланчбоксы, чтобы купить готовую еду или принести еду из дома.

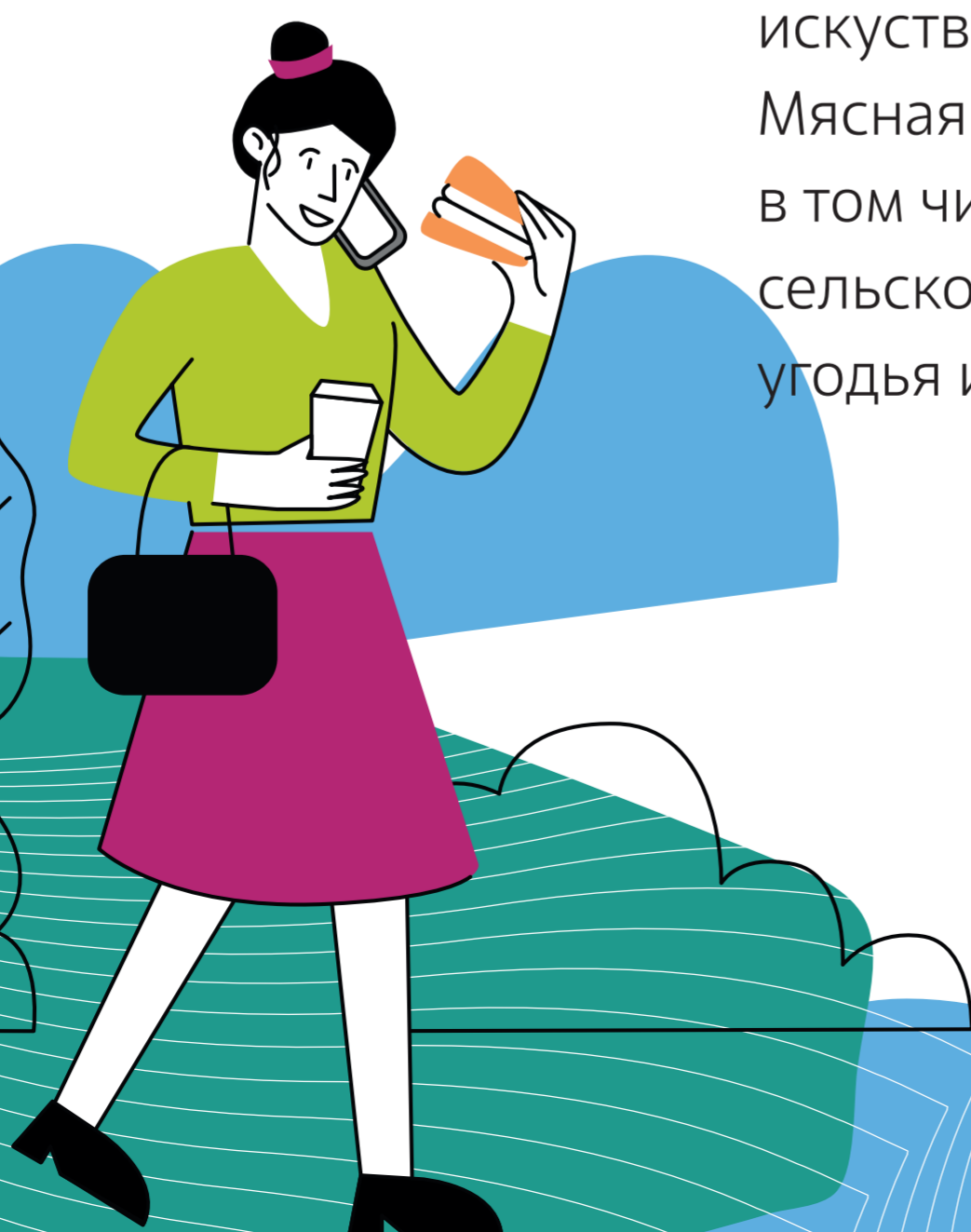


3 Как можно **меньше пользуйтесь** пластиковыми стаканчиками и бутылками, чтобы пить воду из фильтра или кулера. Можно наливать воду в свою **кружку или многоцветную бутылку**.

4 Попробуйте **отказаться** от мясных продуктов на один день в неделю. Устройте **овощной день** или попробуйте продукты из альтернативного искусственного мяса. Мясная индустрия, в том числе сельскохозяйственные угодья и пастбища,

являются крупнейшими потребителями воды и вызывают **уничтожение плодородного слоя** земли. На производство мяса приходится **14,5% всех выбросов** парниковых газов в атмосферу. Ну и, конечно, методы разведения скота весьма **негуманны**.

К достижению
глобальных целей
приближает даже
маленький шаг
каждого из нас!



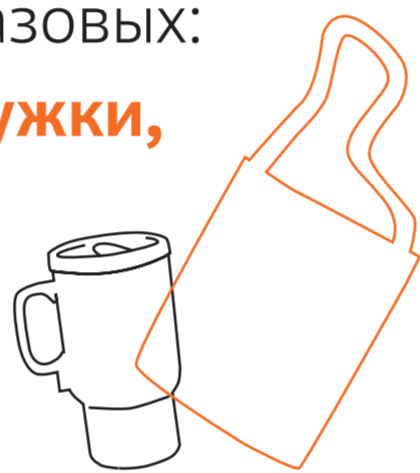
ЕЖЕГОДНО В ОКЕАНЕ
ОКАЗЫВАЕТСЯ
ОТ 4,8
ДО 12,7 МИЛЛИОНА
ТОНН ПЛАСТИКА

Экопривычки

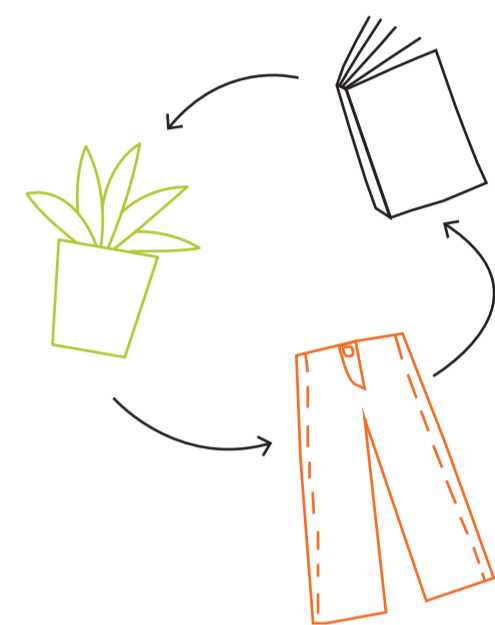
ОТХОДЫ

Наиболее полезный для окружающей среды шаг — это уменьшение количества отходов, которые отправятся на полигон

- 1** Пользуйтесь **многоразовыми** предметами вместо одноразовых: тканевые **сумки, термокружки, ланчбоксы и прочее.**



- 2** Устройте **обмен вещами** с друзьями и коллегами — книгами, одеждой, предметами интерьера.



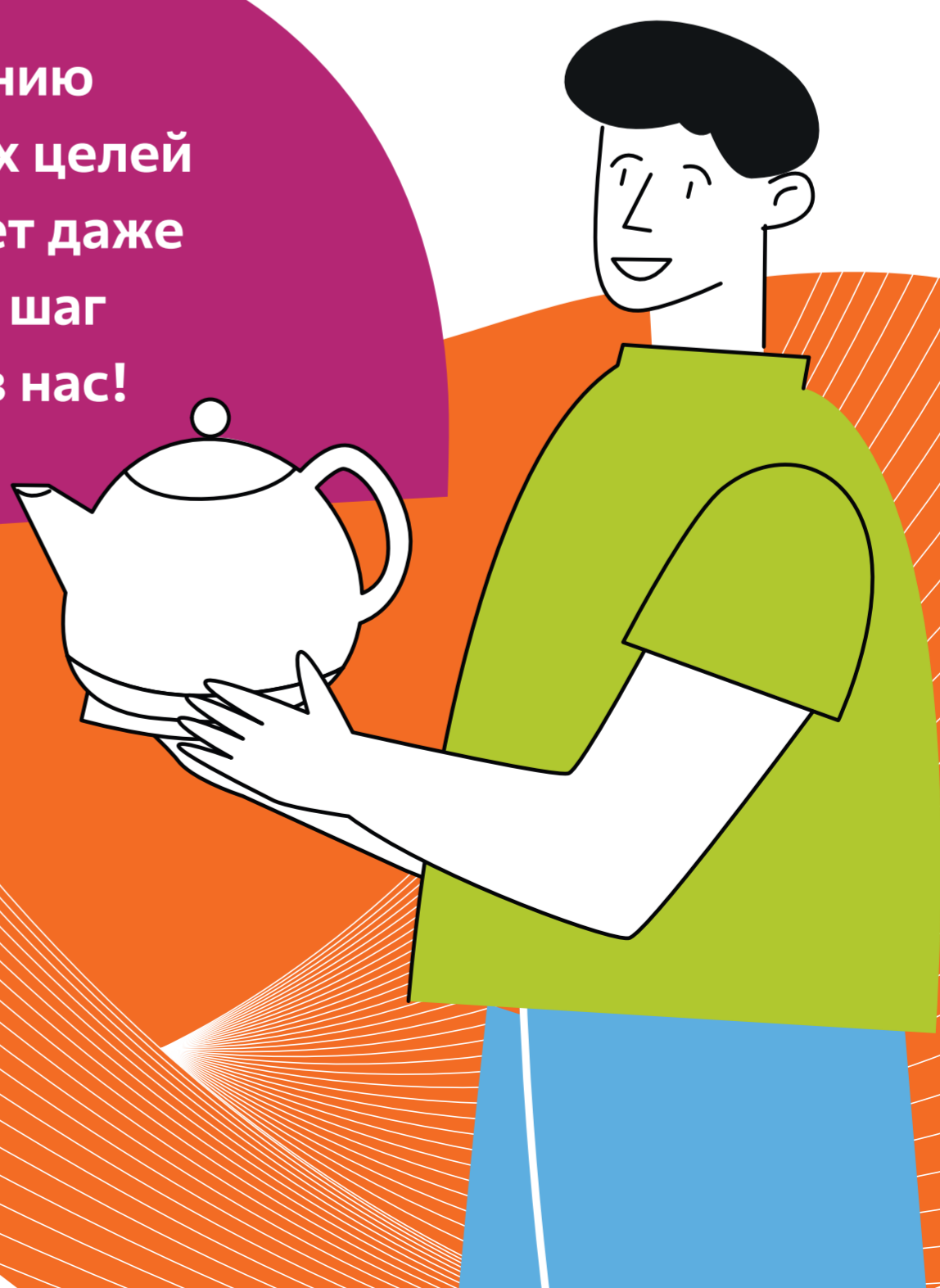
- 3** Начните собирать предметы для сдачи на переработку — например, **пластиковые крышечки и батарейки.** Предложите друзьям и коллегам **подключиться** к вашей инициативе.



- 4** Поддерживайте инициативы **по переработке** — например, покупайте продукцию в переработанной упаковке и офисные принадлежности из переработанных материалов.



К достижению
глобальных целей
приближает даже
маленький шаг
каждого из нас!





ВОЛОНТЕРЫ
РОСАТОМА
ЭНЕРГИЯ ДОБРА

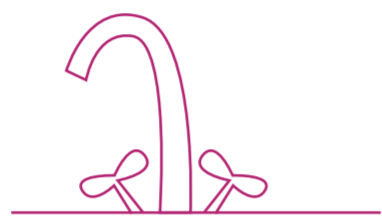


СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ ДОМ,
В КОТОРОМ ПРОЖИВАЕТ
НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК, ВЫДЕЛЯЕТ
УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА **БОЛЬШЕ,
ЧЕМ НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬ.**
САМЫЕ СКРОМНЫЕ ПОДСЧЕТЫ
ПОКАЗАЛИ, ЧТО ВЫДЕЛЕНИЕ
УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА КАК
МИНИМУМ В ДВА РАЗА
БОЛЬШЕ

Экопривычки

Электроэнергия и ресурсы

Самый простой пункт, который можно добавить
в свою повседневную жизнь — это экономия
энергетических и водных ресурсов дома



1 **Выключайте воду**, когда её
не используете (бритье, чистка
зубов, намыливание рук и тела),
а вместо ванны принимайте душ.

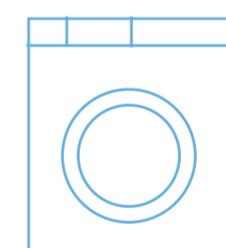
2 Пользуйтесь для освещения
светодиодными лампами — это
наиболее экологичный вид ламп.



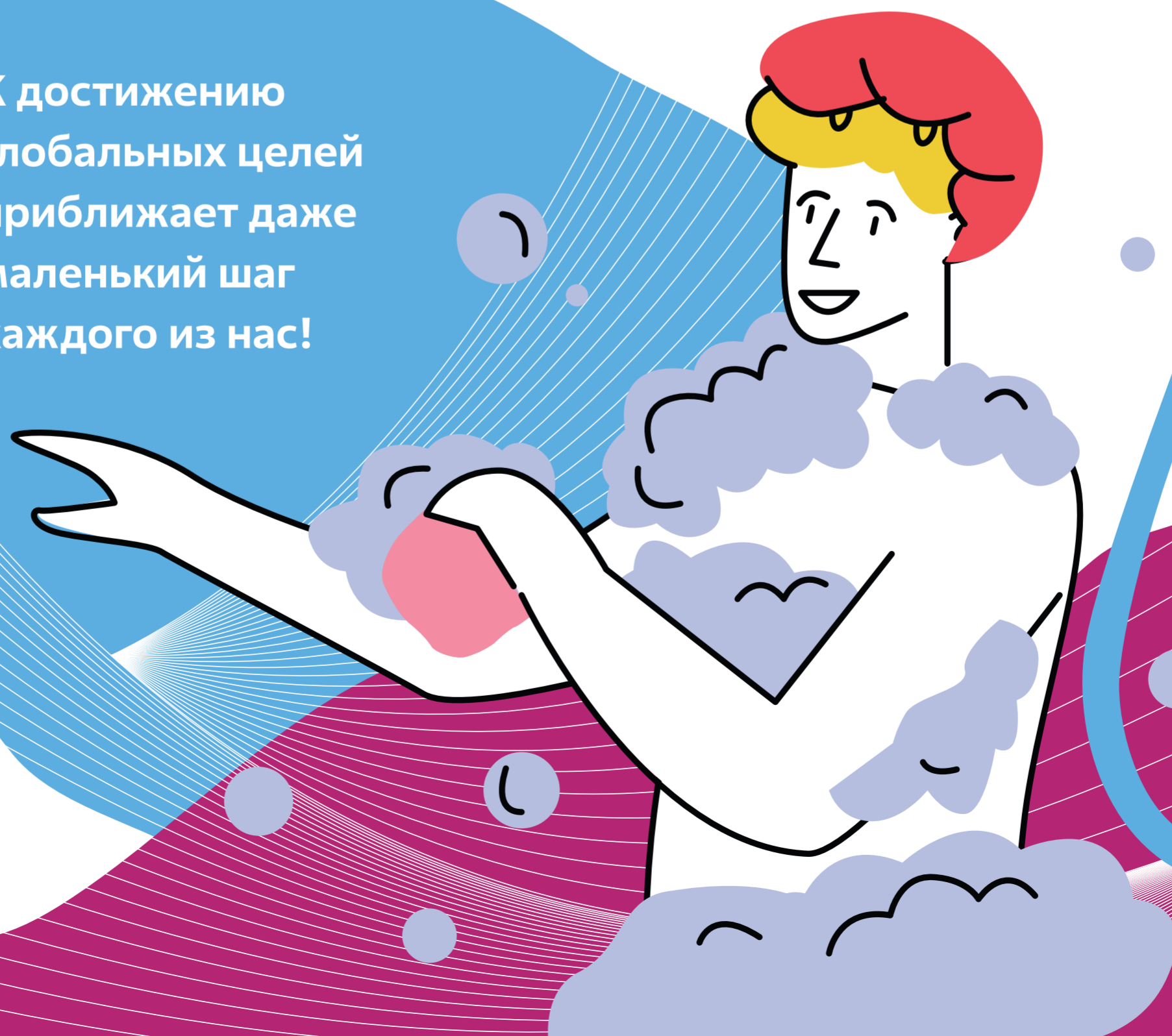
3 **Выключайте освещение**,
если в комнате никого нет,
и **отключайте технику
и зарядные устройства**
от питания, если ими никто
не пользуется.



4 Старайтесь использовать
стиральную
и посудомоечную машины
только при их **полной
загрузке.**



К достижению
глобальных целей
приближает даже
маленький шаг
каждого из нас!



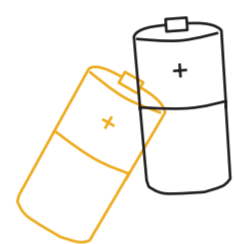
ИЗ 8,3 МИЛЛИАРДА ТОНН ПЛАСТИКА, КОТОРЫЕ БЫЛИ ПРОИЗВЕДЕНЫ, **6,3 МИЛЛИАРДА ТОНН** СТАЛИ ПЛАСТИКОВЫМИ ОТХОДАМИ. ИЗ НИХ ЛИШЬ ДЕВЯТЬ ПРОЦЕНТОВ БЫЛИ ПЕРЕРАБОТАНЫ

Экопривычки

Раздельный сбор ОТХОДОВ

Дома можно повлиять на то, какие отходы отправлять в мусор, а какие — на переработку. Начните внедрение раздельного сбора отходов со следующих шагов

1 Изучите, какие бывают виды отходов, какие из них **перерабатываются**, кто занимается сбором и отправкой на переработку.



3 Начните собирать для переработки мелкие предметы, например, **батарейки и пластиковые крышки**. Когда это войдет в привычку, можно постепенно добавлять другие виды отходов.



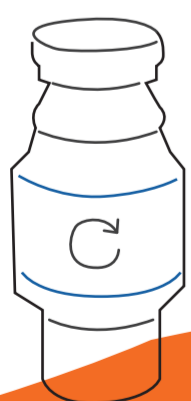
2 Узнайте, какие пункты приема есть рядом с вашим домом или в вашем городе, что в них принимают. Помочь в этом может **карта Recyclemap**.



4 На начальных этапах поделите весь мусор на две части: **перерабатываемые** и **неперерабатываемые** отходы. К перерабатываемым чаще всего относят **бумагу, стекло, пластиковые бутылки и металлические банки**.



5 Для утилизации пищевых отходов установите **диспоузер** (измельчитель) под раковину и отправляйте отходы в канализацию. Также пищевые отходы можно компостировать или передавать **в сервисы** по переработке органики.



К достижению глобальных целей приближает даже маленький шаг каждого из нас!



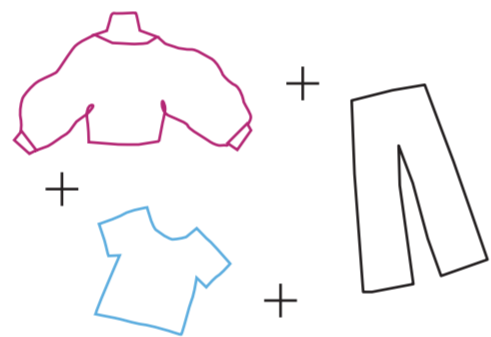
СФЕРА МОДЫ ОТВЕЧАЕТ
ЗА 10% ВЫБРОСОВ УГЛЕРОДА
ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ, ВЛИЯЕТ
НА ИССУШЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ
ВОДЫ, ЗАГРЯЗНЯЕТ ПРИРОДНЫЕ
ЭКОСИСТЕМЫ. БОЛЕЕ ТОГО,
85% ПРОИЗВОДИЩЕГОСЯ
ТЕКСТИЛЯ ЕЖЕГОДНО
ОТПРАВЛЯЕТСЯ
НА СВАЛКУ

Экопривычки

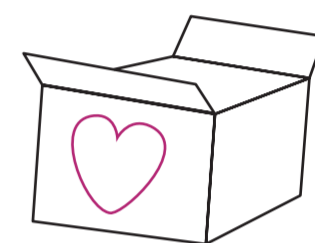
Вещи

Каждая вещь в доме — это большое количество ресурсов, затраченных на ее производство, доставку и, возможно, использование. Бережнее обращаться с вещами и не тратить ресурсы зря помогут эти рекомендации.

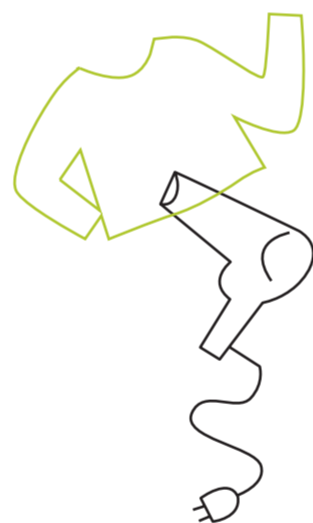
- 1** Старайтесь продумывать гардероб **заранее**, чтобы он был более универсальным и большинство вещей сочеталось друг с другом. Так вы купите **меньше вещей**, которые не будут использованы.



- 2** Обменивайтесь ненужной одеждой с друзьями, коллегами, соседями. Также вещи можно **перепродать** на соответствующих сайтах или **отдать** на благотворительность.



- 3** Не выбрасывайте сломанную технику и мебель, поврежденную одежду. Эти вещи можно **сдать в ремонт** и использовать дальше.



- 4** Передайте в местную библиотеку или подарите знакомым книги, которые вы прочитали и не хотите хранить дома. В дальнейшем можно переходить с бумажных книг на их **электронные версии**.



К достижению
глобальных целей
приближает даже
маленький шаг
каждого из нас!



ВО ВСЕМ МИРЕ

2,37 МЛРД ЛЮДЕЙ

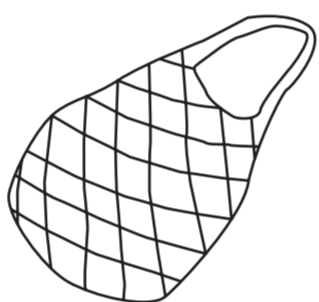
ГОЛОДАЮТ ИЛИ НЕ ИМЕЮТ
ВОЗМОЖНОСТИ РЕГУЛЯРНО
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ
СБАЛАНСИРОВАННОГО
ПИТАНИЯ

Экопривычки

Продукты питания

Покупка продуктов питания — это обязательная составляющая любого быта. Сделать этот процесс более бережным и осознанным можно с помощью следующих шагов

1 Для похода в магазин берите **тканевые сумки или авоськи** вместо пластиковых и бумажных пакетов. Фрукты и овощи можно взвешивать в небольших сетчатых мешках — фруктовках.



2 Попробуйте снизить потребление мясных продуктов. Например, можно **отказаться от мяса** по понедельникам.



4 Изучите принципы хранения продуктов и товарного соседства в холодильнике, чтобы **сохранять продукты** как можно дольше свежими и сократить количество выбрасываемой еды.



5 Отдавайте приоритет продуктам **местного производства**.

3 Составляйте **меню на неделю** и покупайте продукты строго **по списку**, чтобы уменьшить количество лишней еды, которая может испортиться.



К достижению
глобальных целей
приближает даже
маленький шаг
каждого из нас!

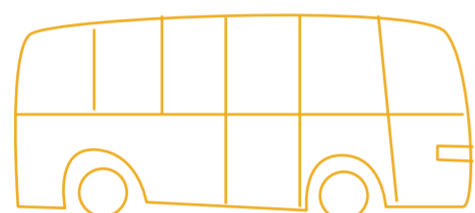


НА ДОЛЮ ТРАНСПОРТНЫХ ВЫБРОСОВ, КОТОРЫЕ, В ОСНОВНОМ, СВЯЗАНЫ С АВТОМОБИЛЬНЫМ, ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ, ВОЗДУШНЫМ И МОРСКИМ ТРАНСПОРТОМ, ПРИХОДИТСЯ **БОЛЕЕ 24% МИРОВЫХ ВЫБРОСОВ CO₂**. КРОМЕ ТОГО, МАСШТАБЫ ВЫБРОСОВ ОТ ТРАНСПОРТА УВЕЛИЧИВАЮТСЯ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ В ДРУГИХ УГЛЕРОДНЫХ СФЕРАХ

Экопривычки

Передвижение и транспорт

Транспорт напрямую связан с вредными для окружающей среды и человека выбросами, шумовым загрязнением, тратами природных ресурсов в производстве автомобилей и топлива для них. В наших силах снизить негативное воздействие этих факторов.



1 Для передвижения по городу отдавайте приоритет **общественному транспорту** вместо личного автомобиля.

2 Практикуйте поездки **на велосипеде и самокате**, например, в магазин или офис. Изучайте новые маршруты для ходьбы пешком.

3 Изучите, какие компании производят **электромобили** или планируют их выпуск на рынок (спойлер: это уже давно не только Tesla)

К достижению глобальных целей приближает даже маленький шаг каждого из нас!



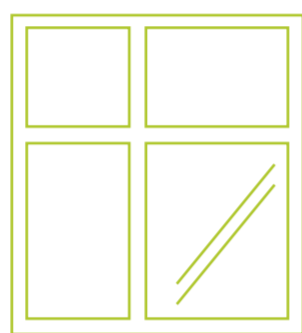
ВО ВСЕМ МИРЕ

2,4 МИЛЛИАРДА ЧЕЛОВЕК
ЖИВУТ БЕЗ НАДЛЕЖАЩИХ
САНИТАРНЫХ УСЛОВИЙ.

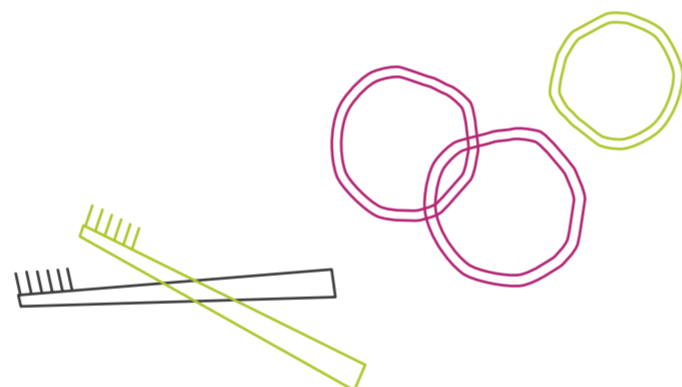
Экопривычки

Гигиена и уборка

Уборка в доме и гигиена — это, в первую очередь, забота о безопасности проживающих в нем людей и животных. Но и в эти процессы можно привнести привычки, которые снизят ваше влияние на окружающую среду:



1 Регулярно мойте окна — это поможет увеличить использование **естественного освещения**.



2 Откажитесь от использования средств бытовой химии, содержащих хлор, хлорорганические соединения, фосфаты и фосфонаты. Наиболее безопасные и экологичные средства отмечены маркировкой **«Листок жизни»**.



3 Одно или несколько средств для чистки и уборки попробуйте заменить **содой, солью, лимоном и уксусом** — они просты, но не менее эффективны.



4 Замените некоторые гигиенические средства на многоразовые или более экологичные: **силиконовые или бамбуковые** ватные палочки, **бамбуковые** зубные щетки, **хлопковые** диски вместо ватных дисков и т.д.

К достижению
глобальных целей
приближает даже
маленький шаг
каждого из нас!

