



Твои полезные привычки

Томск — 2020

Привычка №1

Нехитрые правила помогут сэкономить не только ресурсы, но и ваш бюджет.

Расскажем вам про бытовые экопривычки, которые очевидны, но не каждый о них помнит. Итак:

1. **Технические решения для экономии** (энергосберегающие лампы, сенсоры для вкл/выкл света, сенсорные водопроводные краны, аэраторы для воды и т.п.) И главное исправная сантехника, чтобы ваши “деньги” не утекали;

2. **Установка посудомоечной машины** (она потребляет меньше воды, чем при обычном мытье руками);

3. **Вторичное использование воды** (например, для полива растений);

4. **Не используйте унитаз в качестве мусорного ведра** (тем самым вы многократно увеличиваете количество смывов)

5. **Привычка выключать воду, когда вы чистите зубы или намыливаетесь в душе;**

6. **Отслеживание расхода электроэнергии** (например, так называемый пассивный расход – когда электроприборы просто включены в сеть, но не работают).

Это основные рекомендации! Если мы что-то забыли упомянуть, то напишите нам об этом в комментариях.

Практика показывает, что при соблюдении этих правил экономия составляет до 20%. При постоянном повышении расценок на коммунальные услуги – это довольно ощутимо.

Привычка №2

Моете плиту чудо-порошком, протираете зеркала, пшикая на них раствором, брызгаете освежителем воздуха, чтобы вдыхать свежесть дождя или альпийских лугов... А знаете, какую угрозу таит вся эта химия?

Наш дом почти нельзя представить без бытовой химии, которая, казалось бы, должна быть безвредной, ведь мы часто ее используем. Но это далеко не так! Большинство веществ в составе относятся к третьему (опасные вещества) или второму (очень опасные вещества) классу опасных.

Что делать? Использовать натуральные аналоги! Например, безопасной альтернативой хлору станут сода и уксусная кислота, а мыть посуду можно раствором горчичного порошка. Только сил и времени в этом случае потребуется больше.

А если бабушкины методы для вас не вариант, вот несколько способов перейти на экосредства и сделать свою уборку менее токсичной и безопасной для здоровья.

1. **Отказаться от составов с самыми опасными ингредиентами** (фосфаты и фосфанаты, хлор, SLS и SLES, формальдегид, триклозан, пропиленгликоль);

2. **Найти «свой» экобренд.**

У брендов, предлагающих экологичную бытовую химию, обычно можно найти средства для уборки всего дома сразу. Главное не попасться на псевдозкопродукцию;

3. **Научитесь отличить псевдозкомаркировку от официального символа**, который гарантирует, что товар прошел строгую проверку в независимой организации, используйте бесплатное мобильное приложение Ecolabel Guide.

Привычка №3

Если вы еще не разобрали свои шкафы от ненужных вещей, самое время приступить!

Отдавайте ненужные вещи в благотворительные магазины.

С рваной одеждой и разбитой чашкой расставаться просто, а вот что делать с хорошей, но разонравившейся вещью — для многих та еще проблема.

Как вариант - попробовать продать вещи на популярных интернет-сервисах, где размещаются объявления о товарах б/у. Но нужно быть готовым к тому, что ваше предложение может провисеть месяцами без внимания.

Можно дождаться ярмарки бесплатного обмена вещами - фримаркета. Но в Томске они проходят не так часто, а от хлама хочется освободиться прямо сейчас.

Самым простым и альтруистическим решением может стать передача вещей в благотворительный (комиссионный) магазин.

Привычка №4

Вы все еще берете пакеты на кассе? Тогда мы идем к вам!

Мы расскажем про такую ЭКОпривычку, как **отказ от полиэтиленовых пакетов в пользу многоразовых сумок из натуральных материалов.**

Во-первых, это **ЭКОЛОГИЧНО**. Полиэтиленовые пакеты разлагаются в земле от 100 до 500 лет. Качественная экосумка прослужит вам столько же.

Во-вторых, это **МОДНО**. Ваша экосумка будет эксклюзивной и неповторимой. Особенно, если вы сделаете ее самостоятельно.

В-третьих, это **ВЫГОДНО**. Только представьте вашу экономию на пакетах в год, в результате которой можно позволить купить себе несколько классных экосумок.

Ну, и в-четвертых, это **ГУМАННО** по отношению к природе и будущим поколениям.

Вот такой маленький поступок, который порождает большой результат!!!

Привычка №5

Что вы пьёте?! А точнее - из чего?

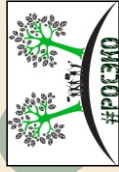
Ежедневно пить воду - хорошо, но ещё лучше - **носить воду в многоразовой бутылке.**

По статистике, один человек выкидывает около 1000 пластиковых бутылок в год! Чтобы не утонуть в море пластикового мусора, не покупайте воду в одноразовых бутылках. Купите стильную многоразовую!

Их можно найти везде и на любой вкус. При выборе советуем обращать внимание на наличие широкого горлышка (легко мыть), прочность материала, способность выдержать кипяток, плотность крышки и вес бутылки.

Лучше иметь две многоразовые бутылки: обязательно давайте каждой проветриться пару дней, пользуясь в это время второй.

Раздельный сбор отходов в быту



Собирайте отходы раздельно и сдавайте на переработку – они станут полезными ресурсами, а не мусором, и не будут гнить на ближайшей свалке или гореть на мусоросжигающем заводе, откуда вернутся к нам в виде опасных веществ

1 Что собирать?

Макулатура: освободить от скотча, скрепок и т.д. складывать в бумажные пакеты или обвязывать веревкой



Можно:

журналы, газеты, книги, картон, белая бумага, бумага из shredders, бумажная упаковка разных видов, листовки, буклеты и т.д.



Нельзя:

кассовые чеки, деньги, картонки на метро, салфетки, пачки от сигарет, грязная бумага и картон, поддоны для яиц



Стекло сплюснуть от содержимого



Металл сплюснуть от содержимого и сплющить - алюминиевые банки от напитков, жестяные банки от еды и напитков



Tetra Pak и схожая многослойная упаковка от напитков: сплюснуть, сплющить



Пластик только с маркировкой



PETE/PET/PEB/PEBФ Прозрачные бутылки для минеральной воды, безалкогольных напитков, соков, упаковка для косметики, шампуней, контейнеры для пищевых продуктов



HDPE/PE/PEBД Флаконы, канистры, упаковка для моющих и чистящих средств (бытовой химии), косметических средств. Можно встретить упаковку для молока и воды. Уличная мебель



PVC/PEX

LDPE/LE-ED/PLD Упаковка для косметических средств, одноразовая посуда, ящики, плёнка прозрачная с маркировкой, чистые пакеты с маркировкой



PP/П Упаковка для пищевых продуктов, стаканы для йогуртов, цветочные кашпо, ящики и другое



PS/ПС Стаканы для йогуртов, одноразовая посуда, лотки для бумаги, коробки компакт дисков, пищевые контейнеры



Смешанный/другой пластик Практически не перерабатывается. Нельзя переработать: бутылки от растительного масла, пенопласт



Электроника: отжившая своё бытовая техника, электроника и детали от неё



Батарейки и аккумуляторы



Энергосберегающие лампы и другие опасные отходы: градусники, просроченные лекарства, химикаты



Одеяла, игрушки, книги и другие вещи в рабочем состоянии



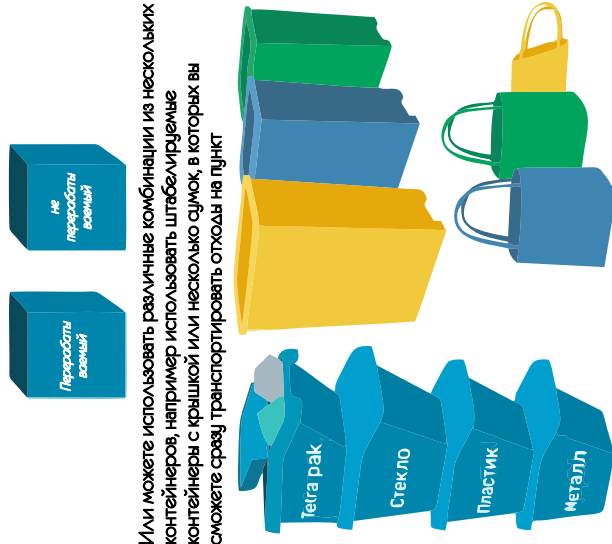
Автомобили, а также шины и аккумуляторы



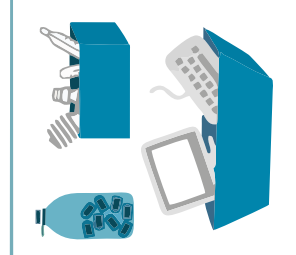
Органика

2 Во что собирать?

Вы можете разделять отходы всего на 2 вида - **перерабатываемые и неперерабатываемые**, а потом разделять перерабатываемые уже на пункте приема



Или можете использовать различные комбинации из нескольких контейнеров, например использовать штабелируемые контейнеры с крышкой или несколько сумок, в которых вы сможете сразу транспортировать отходы на пункт



3 Куда сдавать?



Карта «Вторая жизнь вещей» - ресурсетарли собирает информацию о пунктах приёма различных отходов во многих городах России, однако есть также:

Городские и общественные акции и проекты (например, всероссийская волонтерская акция «Раздельный Сбор», возможно, есть и в вашем городе)

Коммерческие услуги по вывозу старсырья, в том числе и для физических лиц



Для удобства, скооперируйтесь с друзьями и соседями и возьмите отходы вместе или поищите попутчиков в проекте «Собираетор»



Лампы - в специализированные пункты приёма опасных отходов
Градусники и просроченные лекарства должны приниматься в аптеках и мединтервенциях



Батарейки и электрохлам принимаются в рамках программ утилизации и различных общественных, городских и коммерческих акций



В результате компостирования производится органическое удобрение, которое можно использовать для комнатных растений или на даче



Благотворительные акции, сбор гуманитарной помощи (freemarket (бесплатная ярмарка), daymarket, доски объявлений, буккроссинг и дресс-кроссинг)



Отжившие своё автомобили - по государственной программе утилизации автомобилей, шины и аккумуляторы - в специализированные пункты приёма, часто они действуют при автосервисах и автомобильных магазинах

Привычка №6

ВНИМАНИЕ! Не берите чек в банкомате!

И мы сейчас не о новом виде кибермошенничества, а о хорошей экопривычке – **отказаться от печати чеков в банкоматах.**

В первую очередь, это лишняя трата бумаги. А во-вторую, – чеки из магазинов и банкоматов делают из специальной термобумаги, где цифры не печатаются краской, а по сути выжигаются. Эта бумага имеет другой состав — в него входит токсичный бисфенол А. Поэтому ее нельзя сдавать на переработку вместе с картоном и газетами, остатки чеков загрязнят всю партию макулатуры... и ваши руки в том числе!!! Да-да, это очень опасно.

И если отказаться от чеков в супермаркетах пока нельзя, то не печатать чек в банкоматах вполне реально. За движением денег можно наблюдать через мобильный или электронный банкинг. Кроме того, обычно банки присылают СМС с уведомлением об операции.

Поэтому в следующий раз – скажите “НЕТ” печати чека в банкомате!

Привычка №7

Вы бегаετε по утрам? Если еще нет, то предлагаем начать “новую жизнь” с понедельника. А пока расскажем как это сделать экологично.

Хорошая экопривычка – **заниматься спортом с пользой для природы.**

Собираясь на пробежку, возьмите с собой мусорный мешок. И пробежались, и собрали мусор по дороге. Причем необязательно даже бежать. Каждый адаптирует темп под себя, под свой уровень комфорта.

В мире направление такого экофитнеса называется плоггинг.

Плоггинг-забеги постоянно проводят в Петербурге и других городах. Массовые мероприятия пока запрещены, но пройтись с пользой для природы можно в одиночку или с семьей.

Привычка №8

Почему сажать деревья полезно?

Посадка дерева — бесценный опыт, благодаря которому вы проведете время с пользой не только для себя, но и для планеты. **Деревья поглощают углекислый газ и вырабатывают кислород.** Так что каждое посаженное вами дерево помогает дышать планете и лично вам. Кроме того, деревья перерабатывают диоксид азота, диоксид серы, озон, оксид углерода. А тень от листвы охлаждает воздух и уменьшает уровень смога на 6%.

Также рядом с деревьями приходит ощущение спокойствия, мира и отдыха. Из-за своей потенциально долгой жизни деревья часто становятся живыми мемориалами. Мы часто близко привязываемся к дереву, которое посадили сами или близкие люди.

Привычка №9

Любите воздушные шары? Скорей всего - да!

На выпускных, свадьбах, юбилеях и других торжествах есть добрая традиция запускать десятки воздушных шаров в небо. Выглядит потрясающе, но последствия?!

Гелия в воздушных шарах хватает на 12 часов полета. За это время они улетают на сотни километров, попадая на территории парков, лесов, особо охраняемых природных территорий. После падения оболочка шаров выделяет токсичные вещества. Рыбы и животные часто принимают шарик за пищу и заглатывают. Птицы запутываются в веревочках от шаров... А дальше? Гибель.

Поэтому хорошая экопривычка - отказаться от запуска шаров в небо на мероприятиях или, вообще, найти им альтернативу.

Например, в некоторых школах вместо запуска шаров каждый выпускник сажит деревце. И памятно, и для природы хорошо.

Понятно, что совсем отказаться от шаров не получится, ведь это всегда празднично и весело. Но тогда все, что требуется, - цивилизованно их утилизировать, а не отпускать в "вольное плавание".

Привычка №10

Путешествие - это хорошо. А главное провести его с пользой!

Куда бы вы не отправились помните о хороших ЭКОпривычках в путешествии.

Прежде всего советуем брать с собой в путешествие **«набор zerowaste»**: экосумку и экомешочки, многоразовую бутылку или термокружку, ланч-бокс, многоразовые трубочку для напитков и столовые приборы. Так вы минимизируем количество одноразового пластика в поездке и сэкономите немалые деньги.

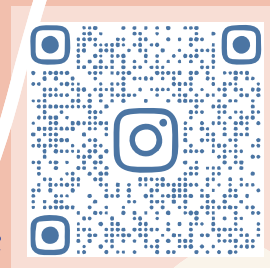
Обзаведитесь таким ярким аксессуаром, как многоразовый чехол на чемодан, чтобы постоянно не заворачивать его в километры пленки.

В путешествии старайтесь покупать продукты местного производства, это опять же сократит углеродный след и поддержит местных производителей.

И помните одну из заповедей экотуриста - оставлять только следы, уносить только фотографии.



ОГБУ «Облкомприрода»
Адрес: г. Томск, пр. Кирова, 14
ogbu@green.tsu.ru
<http://ogbu.green.tsu.ru>
https://vk.com/oblkompriroda_tomsk



Приложения в помощь

«Наша природа»

Официальное приложение Минприроды России, с помощью которого можно сообщить в органы власти об экологических правонарушениях. Зафиксируйте факт на фото или видео, добавив краткое описание. Заявка поступит на исполнение в Росприроднадзор или муниципальные органы власти.



«Экология в вопросах и ответах»

Мобильное приложение создавали при активном участии московских школьников. Иллюстраторы нарисовали настоящий город, в котором есть машины, магазины, детские площадки, дома, парки, река и конечно школа. И если изучить весь справочник, найти ответы на вопросы жителей и пройти тесты, то город преобразится! В приложении дети узнают, какие простые действия мы можем совершать, чтобы наша жизнь стала экологичнее.



«Oroeco»

С помощью приложения можно посчитать ваше влияние на изменение климата. Например, рассчитав, насколько ваше потребление электричества, пользование транспортом, пищевые привычки и хобби влияют на климат. Кроме того, приложение предлагает разнообразные советы, которые помогут вам сократить углеродный след, изменив некоторые привычки в вашей жизни.



«Ecolabel Guide»

Приложение создано для тех, кто хочет научиться жить экологично, окружать себя экологичными товарами и делать свою жизнь безопаснее и здоровее.

