



WWF

СОХРАНИМ  
ПРИРОДУ  
ВМЕСТЕ!




# С чего начать спасение планеты: простые советы от WWF

Каждый из нас оказывает влияние на природу. Из того, сколько ресурсов мы используем, складывается наш экологический след. Если человечество продолжит жить, как сейчас, к 2050 году ему понадобятся ресурсы трех таких планет, как Земля!

WWF предлагает следовать ряду простых экологических советов. Вспоминайте об этих правилах в разных ситуациях – в дороге, в офисе, дома, в магазине или на отдыхе.

# В ванной

**Экономя воду, вы не только сохраняете ценный ресурс, но и помогаете снизить выбросы парниковых газов. Системы коммунального водоснабжения расходуют много энергии на очистку и распределение воды по домам и квартирам.**

- ✔ Не забывайте вовремя чинить протекающие краны. Из-за протечек можно потерять до 30 литров воды в день.
- ✔ Принимайте душ, а не ванну, и сократите время на прием душа до 4 минут.
- ✔ Установите экономичную насадку для душа. Она может сохранить 13 литров воды в минуту.
- ✔ Выключайте воду, когда чистите зубы. Таким образом вы сэкономите до 9 литров в минуту.
- ✔ Можно сильно снизить расход воды, установив унитаз с экономичным режимом смыва. Следите, чтобы в нем не подтекала вода – это может привести к бесполезной трате до 20 тысяч литров воды в год.
- ✔ Если есть такая возможность, на балконе или рядом с домом установите контейнеры и собирайте дождевую воду. Не стоит тратить питьевую воду на полив растений.
- ✔ В основе большинства жидких моющих средств, мыла и шампуней, а также помады, воска и полиролей – пальмовое масло. Выбирайте косметику, в состав которой входит сертифицированное пальмовое масло. Соответствующая маркировка  означает, что для производства этого масла не вырубается тропические леса – места обитания для многих исчезающих видов, включая орангутанов, носорогов, слонов и тигров.





**То, как вы добираетесь до работы, до ближайшего магазина, до места, где проводите отпуск, оказывает большое влияние на планету. Использование любого вида транспорта на ископаемом топливе вносит вклад в изменение климата.**




- ✔ Старайтесь реже пользоваться автомобилем. Может быть, стоит пройтись пешком, проехаться на велосипеде или воспользоваться общественным транспортом? В случаях, когда поехать на машине все же необходимо, подумайте, не стоит ли вам взять попутчиков или воспользоваться сервисом краткосрочной аренды автомобиля – каршерингом.
- ✔ Выбирайте спокойный и размеренный стиль езды – больше всего топлива автомобиль сжигает при разгоне. Чтобы сэкономить на бензине, избегайте также резкого торможения.
- ✔ Подумайте, а нужно ли ехать на выходные или в отпуск далеко? Сделайте выбор в пользу мест отдыха поближе к дому или тех, куда можно добраться без авиаперелетов, чтобы минимизировать связанные с поездкой выбросы углекислого газа (CO<sub>2</sub>). Продукты сгорания авиатоплива, рассеянные на большой высоте, пагубно влияют на атмосферу, приводя к образованию парникового эффекта и изменению климата.
- ✔ Если без самолета не обойтись, выбирайте авиакомпании с более высоким уровнем заполняемости авиасалона и более современными самолетами. Если такая возможность предусмотрена, используйте программу компенсации выбросов CO<sub>2</sub>. Она позволяет возместить негативное воздействие на окружающую среду, перечислив средства на поддержку экологических проектов.
- ✔ Летайте прямыми рейсами – значительное количество топлива, используемого при авиаперелете, затрачивается во время взлета.

# В магазине

**Выбирайте товары с маркировкой, подтверждающей использование экологичных технологий при их производстве. Если их нет, обратите на это внимание сотрудников магазина. Бизнес должен прислушиваться к пожеланиям клиентов.**



- ✔ Покупайте только то, что необходимо – излишки окажутся на свалке. Треть всей еды в мире выбрасывается.
- ✔ Отдавайте предпочтение местным и сезонным продуктам, чтобы снизить ущерб, наносимый природе их транспортировкой. Доставка авиатранспортом одной тонны клубники в Европу из Северной Африки или Ближнего Востока приводит к выбросу в атмосферу до 4 тонн CO<sub>2</sub>.
- ✔ Выбирайте рыбу и морепродукты с экомаркировкой **Морского попечительского совета** (Marine Stewardship Council ) . Эта система сертификации способствует сохранению океанов и гарантирует, что такие ресурсы будут доступны и в будущем. Кроме того, маркировка  означает, что можно проследить весь путь продукта от корабля до прилавка.
- ✔ Сокращайте потребление мяса, так как для его производства затрачивается большое количество ресурсов – воды, энергии, кормов. И откажись от мясных полуфабрикатов: чем выше степень переработки продукта, тем больший вред наносится окружающей среде.
- ✔ Выбирайте продукты, на производство которых затрачивается меньше водных ресурсов. Например, на производство 1 килограмма говядины тратится 15 415 литров воды, 1 литра пива – 296 литров воды, 1 кг сливочного масла – 5553 л, 1 кг шоколада – 17 196 л, 1 кг сыра – 3178 л, 1 кг помидоров – 214 л, 1 кг яблок – 822 л, 1 кг макарон – 1849 л, 1 кг картошки – 287 л.

# В магазине

- ✓ Такие продукты, как шампунь, мороженое, маргарин, губная помада содержат пальмовое масло. Выбирайте товары с маркировкой Круглого стола по устойчивому пальмовому маслу (Roundtable on Sustainable Palm Oil ) – она означает, что пальмовое масло произведено экологически ответственным способом.
- ✓ Выбирайте одежду и обувь из хлопка, произведенного с учетом экологических требований. Об этом говорит маркировка «За лучший хлопок»  (Better Cotton Initiative). Такой логотип означает, что продукт был произведен с заботой об окружающей среде, с соблюдением принципов минимизации негативного воздействия удобрений и пестицидов, бережного отношения к воде, почве и естественной среде обитания животных.
- ✓ Отдавайте предпочтение мебели, напольным покрытиям и стройматериалам из дерева со значком  (Лесного попечительского совета). Эти товары произведены в местах, где **ведется экологически и социально ответственное лесное хозяйство.**
- ✓ Отправляясь за покупками, возьмите с собой многоразовую сумку. Использование такой сумки вместо пластикового и даже одноразового бумажного пакета из магазина поможет уменьшить количество отходов.
- ✓ Покупайте подержанные товары, когда это уместно. И сами не выбрасывайте одежду и другие вещи, если они вам больше не нравятся или не нужны. Отдайте их благотворительным организациям, сдайте в переработку или продайте на специализированных сайтах. Это позволит сэкономить природные ресурсы и энергию.

# В офисе

**В офисе можно и нужно снижать расход энергии и объем отходов. Вы с коллегами можете сделать многое для сохранения окружающей среды.**

- ✓ Не забывайте гасить свет там, где в нем нет необходимости, в том числе в течение дня. А на освещение пустого офиса ночью можно израсходовать столько же энергии, сколько необходимо для приготовления 1000 чашек кофе!
- ✓ Выключайте компьютер на ночь и используйте функции энергосбережения. Техника продолжает потреблять электроэнергию и в режиме ожидания.
- ✓ Используйте оборудование для теле- и видеоконференций. Так вам с коллегами реже придется совершать авиаперелеты, что поможет сэкономить деньги, время и уменьшить объемы выбросов CO<sub>2</sub>. Если без самолета не обойтись, используйте программу компенсации выбросов CO<sub>2</sub>.
- ✓ Распечатывайте только необходимое и на обеих сторонах листа – такой режим можно легко установить в настройках принтера. Измените установки полей в текстовом редакторе таким образом, чтобы на странице помещалось больше слов.
- ✓ Закупайте бумагу, сертифицированную Лесным попечительским советом  (Forest Stewardship Council), или переработанную бумагу. Маркировка  подтверждает, что бумага была произведена с соблюдением **экологических стандартов**.
- ✓ Пользуйтесь ноутбуком – он потребляет в пять раз меньше электроэнергии, чем стационарный компьютер.
- ✓ Не предлагайте участникам бизнес-встреч воду в пластиковых бутылках. Для производства 1 литра такой воды расходуется 3 литра.

# На отдыхе

Куда бы вы ни собирались – на пляж или в горы, на природу или в большой город – наши простые экосоветы помогут одновременно и провести отличный отпуск, и принять участие в защите окружающей среды.

- ✔ Выберите «зеленые» отели и тех туроператоров и поставщиков услуг, которые поддерживают принципы устойчивого развития, не наносят ущерб окружающей среде и оказывают поддержку местным сообществам.
- ✔ Избегайте видов отдыха, наносящих ущерб окружающей среде. Выбирайте места отдыха, где придерживаются экологически устойчивых стандартов (например, площадки для игры в гольф, где применяется рециркуляция воды).
- ✔ Будьте внимательны при покупке сувениров! Прежде чем купить товары, сделанные из панцирей черепах, кораллов, тем более из шкур животных, **узнайте, законна ли торговля такими вещами.**
- ✔ Выбирайте экологически ответственное снаряжение, будь то сноуборд из бамбука, куртка, сделанная из переработанных пластиковых бутылок, или кроссовки из обрывков рыболовных сетей.
- ✔ Забирайте с собой весь мусор после отдыха на природе, в том числе на пляже – пластиковый мусор опасен для диких животных и полностью разлагается только по прошествии многих лет.
- ✔ Если же вы отдыхаете у себя на даче, установите рядом с домом контейнеры и для сбора дождевой воды. Не стоит тратить питьевую воду на полив растений.
- ✔ Занимаясь подводным плаванием, постарайтесь не прикасаться к коралловым рифам и морским животным! Сохраняйте дистанцию и следите, чтобы подводное снаряжение не наносило рифам вреда. И постарайтесь не опускаться до самого дна: поднятые движением осадки могут осесть на коралле и погубить его.
- ✔ Помните про виды отдыха, не оставляющие значительного экоследа: покатайтесь на велосипеде, сходите в кинотеатр под открытым небом или отправьтесь на романтическую прогулку под звездами.

# WWF РОССИИ – ЭТО:

## КРУПНЕЙШАЯ

российская неправительственная природоохранная организация

## БОЛЕЕ 300

полевых проектов, выполненных в 47 регионах России за 21 год работы

## БОЛЕЕ 20 000

сторонников



© NASA

## 6 ОТДЕЛЕНИЙ

в приоритетных экорегионах России:  
Баренцевом (Мурманск и Архангельск)  
Алтае-Саянском (Красноярск)  
Северокавказском (Краснодар)  
Камчатском/Берингийском (Петропавловск-Камчатский)  
Амурском (Владивосток)

## 140

постоянных сотрудников, преданных делу охраны природы

## ЧТО МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МЫ?



Наша планета нуждается в защите. Узнайте, что вы можете сделать для Земли на сайте:

[overshoot.wwf.ru](http://overshoot.wwf.ru)



Или прямо сейчас помогите WWF сохранить природу: отправьте SMS на номер

**3443**

со словом

**ПРИРОДА**

и суммой пожертвования.

Например, ПРИРОДА 200. Обязательно подтвердите ответный SMS-запрос.