

## Вместо послесловия...

- Линейный научно-технический прогресс до сих пор рассматривается как благо, вопреки знанию о том, что большая часть этого «прогресса», вызванного индустриальной и теперь «электронной» революцией, неустойчива в плане чрезмерного потребления материалов и энергии. Фактически существует очень мало технологий и процессов современной жизни, которые соответствуют устойчивому циклу производства и потребления и тестам воздействия на окружающую среду.
- «Модель «развития», то есть допущение о том, что существует линейный необходимый прогресс от «варварского», «нецивилизованного» и «неразвитого» состояния туземных народов к американскому образу жизни, давно была развенчана. Во-первых, если, как подразумевается, все будут вести американский образ жизни, нам понадобится по меньшей мере, еще четыре планеты Земля для обеспечения людей ресурсами. Во-вторых, эта идея о сути своей тоталитарна: она подразумевает, что западный образ жизни является единственно правильным и что другие способы существования должны быть уничтожены. В то же время эта устаревшая идея развития до сих пор находится в сердце мировой торговой повестки».
- Любые текущие репортажи в СМИ до сих пор рассматривают рост ВВП как хорошую новость, вопреки тому, что ученые давно доказали несостоятельность этого показателя для оценки уровня человеческого благополучия, и несмотря на наше знание о том, что внутри ограниченной, материально не растущей системы, каковой является Земля, единственно устойчивым вариантом является нулевой рост.



# «Зеленое» мероприятие

## краткое руководство к действию



### Экологическая организация «Маленькая Земля»

Над выпуском работал: Тимур Идрисов

#### Перепечатка материалов приветствуется!

В бюллетене были использованы материалы:

Руководства УЕЕ по организации устойчивых мероприятий, бюллетеня ЮНЕП «Тунза»; книги К. Вебстера и др. «От экологического образования к образованию для устойчивого развития», данные веб-сайта [www.euroa.eu](http://www.euroa.eu)

Выпуск подготовлен в рамках  
Школьного проекта по использованию ресурсов и энергии  
[www.spareworld.org](http://www.spareworld.org)

Наш адрес: 734001, Таджикистан, Душанбе, а/я 329  
Тел. +992 37 881-39-77, Э-почта: <[forearth@yandex.ru](mailto:forearth@yandex.ru)>

# SPARE



Экологическая организация  
«Маленькая Земля»  
Мы члены Международного  
Социально-Экологического Союза



Все для Земли - Никаких компромиссов!

# Станьте хорошим примером!



Множество природоохранных проектов, инициатив и программ реализуются в самых разных уголках планеты. Проходят тысячи, десятки тысяч семинаров, конференций и тренингов. Обсуждаются самые разные вопросы сохранения окружающей среды – от изменения климата, до восстановления популяции того или иного вида. Мы стараемся изменить этот мир и сделать его лучше. Каждый по своему убеждению и мировоззрению.

Однако в суете рабочих дней и вечных дел, мы редко задумываемся над главными вопросами. Как мы видим наш будущий мир? Чего мы хотим достичь? Возможно ли наше сосуществование в гармонии с дикой природой? Как мы – экологические организации – осуществляем свои программы и проекты, и каков наш реальный вклад в охрану окружающей среды?

Убеждая или призывая к действию, мы сами должны стать примером ответственного отношения к окружающей среде и грамотного управления ресурсами. Ведь все мы хотим, чтобы деятельность природоохранных организаций была вкладом в решение поставленных задач, а не частью проблем. Все большое, как известно, начинается с малого. Тот самый призыв - «Думай глобально, действуй локально», никогда не теряет своей актуальности.

Но это краткое руководство не только для «зеленых» организаций. Если вы готовите семинар, конференцию, тренинг или какое-то другое мероприятие, подсказки и рекомендации, которые вы в нем найдете, помогут сделать ваше мероприятие экологически дружелюбным, а значит и более эффективным с точки зрения использования ресурсов.

*«Если 20 миллионов человек говорят: «Я только один, что я могу сделать?» и каждый не делает ничего, то 20 миллионов человек становятся частью проблемы, вместо того, чтобы стать частью ее решения»*, - Ральф Надер.

**Станьте хорошим примером для остальных!**

- Для печати материалов в рамках вашего мероприятия, используйте «перезаряжающиеся» картриджи для принтера или копировального аппарата. Таким образом, можно не только сократить количество отходов, но и просто сберечь деньги.
- Используйте черновики или не нужную бумагу для упражнений, игр и занятий, которые могут проходить в рамках вашего семинара, тренинга или конференции.
- Если, там, где вы проводите семинар, есть программа по переработке отходов, то убедитесь, что контейнеры для раздельного сбора мусора присутствуют и что все участники осведомлены о правилах их использования.
- Из органических отходов можно делать компост. Поэтому узнайте у владельца гостиницы или конференц-зала заранее, каким образом вы можете утилизировать органические отходы.
- Покупайте только необходимое количество продуктов и товаров. Избегайте чрезмерного потребления.
- Отдавайте предпочтение производителям и продавцам, которые зарекомендовали себя как дружелюбные к окружающей среде и которые имеют соответствующую маркировку или сертификат.
- Не забывайте, лучшее средство решения проблемы отходов – это не производить их.

**Вы можете значительно сократить количество выбрасываемого мусора используя самые простые, но полезные советы!**

Знаете ли Вы



**В 2002 году, в Ирландии был введен налог на пластиковые пакеты – 15 центов за пакет, что привело к снижению их использования на 95%.**

**Только американцы ежегодно выбрасывают около 100 миллиардов полиэтиленовых пластиковых пакетов (только 0.6% из них перерабатываются).**

**В мировой океан ежегодно попадает около 45000 тонн пластиковых отходов. В результате этого каждый год погибает до 100 000 морских млекопитающих.**





## Отходы - выбрасывайте меньше!

Каждый год человечество производит все больше и больше отходов. Появляются новые свалки, мусоросжигательные заводы и предприятия по переработки мусора. Отходы стали одной из ключевых экологических проблем. Даже самый обычный семинар может частично внести свой вклад в решение этой проблемы. Будьте хорошим организатором - не используйте одноразовую посуду, не печатайте лишние материалы и не покупайте чрезмерно упакованные продукты.

- Старайтесь покупать продукцию, которая уже сделана из переработанного материала или может быть переработана.
- Выбирайте добротные приборы, которые могут долго прослужить, и электрическое оборудование с хорошей гарантией. Приобретайте продукты, которые можно достаточно легко починить.
- Избегайте использования пластиковых пакетов и чрезмерно упакованных товаров. Используйте многоразовые предметы, вместо одноразовых (например, перезаряжающиеся батарейки, керамическую или стеклянную посуду).
- Приобретайте воду и другие напитки в стеклянной таре, которую можно будет сдать обратно в супермаркет или специальный пункт приема стеклотары.
- Печатайте только те материалы, которые на самом деле необходимы и только с двух сторон листа.

В некоторых странах какая-то часть отходов может быть переработана. **Но ваша задача сделать все, чтобы отходов изначально было как можно меньше.**

Знаете ли Вы



**В Душанбе действует ряд пунктов приема стеклотары и макулатуры. Однако, в Душанбе, как и в других городах Таджикистана пока отсутствует система сепаратного сбора твердо-бытовых отходов.**

**Алюминиевая банка стоит в среднем в 3 раза дороже, чем напиток внутри. А пластиковая упаковка стоит в среднем в 2 раза дороже, чем то, что вы из нее выпьете. Производство упаковки тоже требует энергии и природных ресурсов!**



## Смотрите и думайте шире!

Первое о чем вам нужно подумать – на самом ли деле вам нужно проводить эту акцию (в первую очередь с точки зрения ее важности) или участвовать в том или ином мероприятии.

В последнее время мы стали часто летать из страны в страну, принимая участие в различных тренингах, встречах, конференциях и других мероприятиях. Некоторые из них важны для обмена опытом, развития партнерства и повышения знаний и навыков. Но есть и такие мероприятия, в которых нет необходимости принимать участие, поскольку они не отвечают целям и задачам вашей деятельности или стратегии вашей организации.

Поэтому иногда необходимо решить для себя – на самом ли деле это то, что нужно вам или вашей организации. Сможете ли вы уделить внимание обсуждению той или иной темы или посвятить часть времени, чтобы продолжить работу над ней, после участия в мероприятии? Возможно, что семинар или конференция будут более эффективными, если в них примут участие специалисты и представители других организаций.

Если же вы сами становитесь организатором мероприятия, не торопитесь. Обсудите этот вопрос с коллегами. Подумайте на самом ли деле ваше мероприятие так актуально. Возможно ли использовать другие менее затратные альтернативы для решения поставленных задач, например, такие, как Интернет-конференцию или небольшую рабочую встречу.

Если все же необходимость организовать и провести мероприятие существует, то обязательно сделайте все возможное, чтобы в процессе его подготовки и проведения был нанесен минимальный вред окружающей среде.

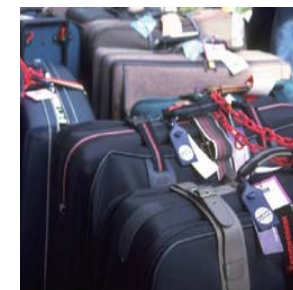
Знаете ли Вы



**Более 2 миллиардов людей ежегодно путешествуют, пользуясь услугами авиакомпаний.**

**Авиация является большим источником выбросов CO<sub>2</sub>. Перелет на самолете на расстояние 2500 км. - это выброс 1,3 тонны парниковых газов на каждого пассажира на борту.**

**США выбрасывают 5,9 миллиардов тонн CO<sub>2</sub> ежегодно, что составляет 20 тонн на человека в год. Это в 10 раз больше, чем во всех странах Африки к югу от Сахары, где людей живет вдвое больше.**



## Место для вашего мероприятия

Это один из первых вопросов, на который нам приходится искать ответ. Где организовать свое мероприятие? Какое место выбрать?

Лучше всего выбрать такое место, до которого будет легко добраться всем участникам или их большей части, используя экологически дружелюбные виды транспорта. Желательно, чтобы до места проведения вашего мероприятия можно было добраться на общественном транспорте. Еще один критерий – компактность. Лучше, чтобы участники жили, работали и питались в том же месте – это минимизирует лишние поездки и транспортные расходы.

Хорошо, если место проведения вашего мероприятия представляет собой пример ответственного отношения к окружающей среде. Например, выбирая большие гостиницы, вы тратите средства и ресурсы. Небольшие кемпинги или гостевые дома гораздо экономичнее и эффективнее.

Лучше выбирать такие места, которые принадлежат местным жителям, обеспечиваются материалами и продуктами питания местного производства. От этого выиграет как местное сообщество, так и природа. Всегда есть вариант провести мероприятие не в городе, а в сельской местности рядом с городом. **Зачастую, здесь все натуральное и экологически чистое.**

У таких небольших заведений есть еще одно преимущество – здесь легче договориться с хозяином и устроить все так, как вам необходимо, чтобы провести мероприятие эффективно. Во многих странах и городах есть свои экологические центры или деревни – почему бы не выбрать их в качестве места проведения своих семинаров и тренингов?!

Знаете ли Вы



**В среднем, на каждого европейца приходится около 11 тонн выбросов парниковых газов в год. Около 9 тонн из них это CO2.**

**Европа - дом для более, чем 7% мирового населения. Однако при этом европейцы потребляют около 20% всех мировых природных ресурсов.**

**Использование теплоизоляционных материалов может сократить потребность в энергии для обогрева зданий на 40% к 2025 году.**



мероприятие, мог отправить ее на переработку. Это также касается и других отходов, которые могут быть переработаны. Но помните – переработка это крайняя мера – лучше всего производить меньше мусора!

Обычно каждый участник мероприятия получает папку, ручку, блокнот и карандаш. Чтобы сэкономить ресурсы, вы можете разместить канцтовары в доступном месте, так, чтобы участники смогли брать только то, что им необходимо.

После работы, выключайте все оборудование и компьютеры из розетки. Если вы оставляете их в режиме ожидания, они все равно продолжают потреблять энергию.

Воду для участников лучше выставлять в больших графинах, вместо того, чтобы закупать множество мелких бутылок. Используйте стеклянные стаканы, а не одноразовые пластиковые!

Для чая и кофе используйте многоразовые керамические чашки и кружки. Откажитесь от использования одноразовой пластиковой посуды. Если вам все же по каким-то причинам приходится пользоваться одноразовой посудой, то вместо пластиковых чашек и тарелок используйте картонные. Они быстрее разлагаются в природе и их даже можно переработать.

Чтобы уменьшить количество отходов, попросите владельцев гостиницы или места, где вы проводите свое мероприятие, разливать молоко и сливки для кофе и чая в стеклянную или фарфоровую посуду. Не покупайте их в пластиковой упаковке.

Чтобы сократить потребление энергии, вы также можете рассмотреть вариант использования больших термосов во время перерывов на кофе. Так, вам не придется постоянно кипятить чайник, чтобы поспеть вовремя. Не забывайте использовать энергоэффективное оборудование во время проведения своего мероприятия.

# Материалы и оборудование

Выбирая материалы и оборудование для проведения мероприятия, помните, что вы должны сделать все возможное, чтобы ваше мероприятие было как можно более экологически дружелюбным. Компьютеры, посуда, бумага, канцтовары – все это понадобится вам для проведения семинара или конференции, но прежде чем приобрести их, подумайте, что вам необходимо на самом деле. Вот несколько советов, как рационально использовать ресурсы и финансы.

Чтобы объявить о вашем событии или мероприятии, вы можете воспользоваться электронными рассылками или веб-сайтом. Программа и другие информационные материалы могут быть отправлены по каналам э-почты, вместо почтовых пересылок в печатном виде.

Печатайте раздаточные материалы с двух сторон листа бумаги. Там, где это возможно, используйте переработанную бумагу.

Минимизируйте использование канцтоваров, особенно таких, производство которых требует большого количества энергии и ресурсов, например пластиковых папок.

Вместо ватманов или флипчарта, можно использовать специальную доску и маркер. Это позволит значительно сократить использование бумаги.

Не делайте слишком много раздаточного материала, лучше разместите документы в электронном виде на веб-сайте, чтобы все заинтересованные лица или участники могли скачать необходимую информацию.

Если есть такая возможность, то собирайте всю бумагу и картон отдельно, чтобы затем владелец места, где вы проводите свое

Знаете ли Вы



**Видео-магнитофон в режиме ожидания потребляет 5 Вт. Если взять 15 миллионов домов, где есть видео-магнитофон, то их общее потребление энергии в режиме ожидания составит 75 МВт! И это не считая других электроприборов.**

**Если бы европейцы кипятили только необходимое количество воды или хотя бы на 1 литр меньше, то удалось бы сэкономить столько энергии, сколько бы хватило для 1/3 всего уличного освещения Европы.**



Здесь ваши участники смогут узнать о том, как с помощью возобновляемых источников энергии производится электричество, как занимаются органическим земледелием и как рационально используются местные ресурсы.

Перед тем, как выбрать место для проведения того или иного мероприятия, проверьте, есть ли там экологические правила и требования, которым следуют владельцы, чтобы снизить негативное влияние на природу. Берегут ли они энергию и воду? Местного ли производства продукты питания и дружелюбны ли они к окружающей среде? Перерабатывают ли там отходы? Помните, правильно выбранное место сможет само по себе многому научить.

## Центр Альтернативных Технологий

Центр Альтернативных Технологий один из самых известных экологических центров в Европе. Он расположен в Западном Уэльсе, в Великобритании. Вся электроэнергия производится здесь благодаря использованию возобновляемых источников энергии, включая энергию солнца, воды и ветра. Здания построены только из натуральных природных материалов - дерева, соломы и глины. На территории Центра занимаются органическим земледелием, а выращенные овощи и фрукты можно попробовать в вегетарианском ресторане, который также является частью Центра.

Центр предоставляет услуги для проведения тренингов и семинаров. Здесь имеется своя собственная большая библиотека с самыми разными публикациями по вопросам охраны окружающей среды. Действует консультативная служба. Ежегодно Центр принимает тысячи посетителей, среди которых был и Принц Чарльз.

[www.cat.org.uk](http://www.cat.org.uk)

Знаете ли Вы



**В странах Европы от 30% до 40% всей вырабатываемой энергии потребляет жилищно-коммунальный сектор. 70% этой энергии идет на отопление зданий, 14% на нагрев воды и 12% на освещение и работу бытовых электроприборов.**

**В Таджикистане нет ни одного экологического центра или поселения, где бы посетители смогли узнать об органическом земледелии, чистой энергии, о редких видах растений и животных, и других экологических проблемах.**





## Транспорт - как ездить правильно

Транспорт всегда оказывал и оказывает влияние на окружающую среду. Поэтому при организации мероприятия важно уделить особое внимание вопросу транспорта. Вот несколько советов.

### Выбирайте нужные мероприятия

Решите для себя вопрос о том, какое мероприятие наиболее важно для вас или вашей организации. Таким образом, вы отбросите менее актуальные мероприятия, которые будут гораздо полезнее и интереснее для представителей других организаций. Это позволит избежать лишних поездок, а также сделает мероприятия более эффективными (ведь в них будут принимать участие люди, которые, на самом деле работают в этой области или проявляют к теме мероприятия огромный интерес).

### Онлайн конференции и телеконференции

Вместо того, чтобы проводить рабочую встречу, вы можете организовать виртуальное обсуждение, используя Интернет, телефон или другое оборудование. Это и дешевле для вас, и лучше для окружающей среды. Если вы все же решили провести настоящий семинар или конференцию, то рабочие моменты по его организации можно обсудить с необходимыми людьми в режиме онлайн, или по телефону.

### Месторасположение

Как уже было отмечено, выбирайте такое месторасположение для организации мероприятия, которое оптимально для всех участников и куда они могут добраться на велосипеде, поезде или другом экологически дружелюбном виде транспорта. Также важно, чтобы участники разместились в том же самом месте, где и будет проходить мероприятие или рядом. Это позволит избежать дополнительных поездок.

Знаете ли Вы



**В Европейском Союзе около 10% всех выбросов парниковых газов приходится на частные автомобили. При этом сектор транспорта в ЕС потребляет 26% всей производимой энергии.**

**В Душанбе автотранспорт является причиной выбросов около 80% всех вредных газов в атмосферу.**

**В Европейском Союзе новые автомобили к 2012 году должны выбрасывать не более 120 г. CO<sub>2</sub>/км.**



Фрукты, овощи, а также животные, выращенные в подсобных хозяйствах или на мелких фермах экологически дружелюбны и полезны для здоровья.

Проверьте, возможно, в регионе, где вы собираетесь провести семинар, тренинг, встречу или конференцию действуют био-фермы или небольшие компании, производящие органические или экологически чистые продукты. Отдавайте предпочтение именно им. Такие фермы или компании используют устойчивые (оказывающие минимальное негативное воздействие на природу) методы землепользования, которые помогают сохранять биологическое разнообразие и местные традиционные культуры.

- **Не покупайте продукты с чрезмерной упаковкой.**

Используйте, в рамках мероприятия, воду из колодца или родника, если это возможно. Проверьте, отвечает ли эта вода санитарным требованиям. Старайтесь не покупать воду в бутылках. Если вам все же пришлось это сделать, то старайтесь выбирать бутилированную воду местного производства.

Используйте стеклянные стаканы, а не одноразовые пластиковые.

Проинформируйте участников о том, какие местные блюда и продукты они могут найти в округе, где проходит ваше мероприятие (например, в регионе производят специальный сорт сыра).

**Используя такие продукты, вы поддерживаете местных предпринимателей и местную экономику.**

Знаете ли Вы



**Американцы ежедневно поедают столько пиццы, что если сложить их вместе, то общая площадь составит около 40 гектаров. Каждую секунду они съедают где-то 350 кусков пиццы.**

**Сегодня в Таджикистане не существует системы контроля за ввозом и использованием ГМО (генетически модифицированных организмов) и продуктов, в состав которых входят ГМО.**

**Сельское хозяйство и животноводство являются причиной выбросов 18% парниковых газов.**



## Продукты питания - что у нас на обед?

Прежде чем выбрать место для организации мероприятия, подумайте, в каком регионе оно находится, что там выращивают фермеры, какие виды культурных и диких растений и деревьев являются традиционными для данного района. Спросите или узнайте, что можно приобрести на местных рынках, и какие продукты питания завозятся из других регионов или стран.

Старайтесь избегать приобретения импортных продуктов, особенно тех, которые были доставлены в регион авиатранспортом.

Желательно покупать продукцию местных производителей, а не крупных корпораций или компаний. Крупные производители мало заботятся о нуждах мелких и средних фермеров, и их продукция редко производится на местном уровне.

Зачастую крупные компании используют дешевый труд в бедных странах мира, стараясь перенести свое производство в такие регионы, где экологические, социальные и другие стандарты не отвечают современным требованиям. Более того, крупные корпорации для производства продуктов питания используют добавки из генетически модифицированных культур.

Покупайте только сезонные овощи и фрукты. При этом больше вероятности того, что они произведены местными фермерами. Покупайте помидоры летом, яблоки осенью и капусту поздней осенью или в начале зимы. Зачем вам яблоки из Новой Зеландии в июле, если на рынке есть местные ягоды и фрукты.

Лучше приобретать мясо, яйца и другие продукты питания, которые выращены на местных фермах и которые доступны на местных рынках.

Знаете ли Вы



**В Таджикистан, согласно Перечню химических веществ разрешенных к применению в республике от 2004 года, можно завозить альдрин, дильдрин и ДДТ, опаснейшие химикаты, которые были запрещены к использованию еще в СССР.**

**В холодной, далекой Исландии, овощи, которые идут на приготовление всем известной пиццы, выращиваются в теплицах, большая часть из которых обогревается за счет геотермальной энергии.**



## Вид транспорта

Помните, что авиаперелеты причиняют наибольший вред природе. Самолеты выбрасывают огромное количество парниковых газов, которые и становятся причиной изменения климата. Поэтому, для путешествия выбирайте (когда это возможно) поезд, автобус или другой общественный транспорт.

## Дата проведения мероприятия

Перед назначением точной даты мероприятия, проверьте агентства путешествий или туристические фирмы на предмет наличия оптимальных транспортных перевозок и маршрутов. Постарайтесь сделать так, чтобы участники приехали на место проведения мероприятия напрямую, без лишних пересадок.

Информацию о мероприятии высылайте потенциальным участникам заранее, чтобы у них была возможность выбрать наиболее экологически дружелюбный вид транспорта, оптимальные маршруты, а также заранее позаботиться о визах и других необходимых документах для поездки за рубеж.

## Во время проведения мероприятия

- Если вы собираетесь покинуть основное место, где проходит мероприятие, чтобы посетить округи или ближайшие населенные пункты, пользуйтесь велосипедом, электричкой или автобусом.
- Если в рамках вашего мероприятия предусмотрены упражнения и другая деятельность на открытом воздухе, то организуйте их так, чтобы участники не сильно уставали от ходьбы.
- Предоставьте участникам информацию о расписании и маршрутах общественного транспорта, которым можно воспользоваться в случае необходимости.

**Путешествуйте с умом!**

Знаете ли Вы



**Сегодня существуют автомобили, которые потребляют 4 литра на 100 км. Вскоре должны появиться машины, которые будут потреблять всего 2 литра топлива на 100 км.**

**Подсчитано, что даже если три-четыре раза в неделю пользоваться услугами такси в течение 10 лет, то это с лихвой окупит владение частным автомобилем за тот же срок.**

**Ходьба пешком и езда на велосипеде делают вас здоровее и подвижнее. Езда на машине, напротив, приводит к целому ряду заболеваний.**



## Размещение участников

Выберете для проведения мероприятия и размещения участников экологически дружелюбное место. Например, небольшой деревенский дом или гостиный дом, который сделан из природных материалов и обставлен мебелью местного производства из экологически чистых материалов, и где вас будут кормить продуктами питания, выращенными без использования химических удобрений местными фермерами. Желательно, чтобы место проведения вашего мероприятия было оснащено возобновляемыми источниками энергии (солнечными панелями, биогазом и т.д.) и энергосберегающим оборудованием.

Поговорите с владельцами понравившегося вам места, возможно, они прислушаются к вашим советам и изменят некоторые правила и привычки, чтобы стать еще более экологически дружелюбными и ответственными.

### Берегите воду

- Принимайте короткий душ вместо ванны, так вы сэкономите огромное количество воды. Закрывайте кран, когда чистите зубы.
- Используйте «минимальный смыв» на туалетной бочке, если тот предоставляет такую возможность.
- Сообщите владельцу об утечках воды из труб или соединений труб на стыках.
- Если участники используют стиральные машины, то убедитесь, что они заполняют ее одеждой полностью (для этого участники могут постирать свою одежду вместе) и машина не работает в холостую. Если вы не смогли найти нужного количества белья, то выберите на стиральной машинке опцию «загружена наполовину», если таковая имеется – так будет тратиться гораздо меньше воды.

Знаете ли Вы



**Из полностью открытого водопроводного крана каждую минуту в канализацию уходит до 15 литров воды, а на мытье горки грязной посуды под сильной струей - в среднем свыше 100 литров воды.**

**Стена из соломенных тюков толщиной 45 см. имеет такой же маленький коэффициент теплопроводности, как и минеральная вата толщиной 25 см.**

**Понижая температуру в помещении на 1°C, вы на 6% сокращаете потребление энергии.**



Ванные полотенца и халаты не обязательно менять каждый день, как это делается в некоторых гостиницах. Лучше следовать другому правилу – попросите новое полотенце или халат, когда у вас возникла такая необходимость. Таким образом, можно избежать ежедневного использования лишних сотен литров воды.

### Берегите энергию

- Постарайтесь найти светлый зал, где достаточно солнечного освещения для работы. Зачем пользоваться электрическим освещением, когда светло и без этого.
- Выключайте за собой свет, когда покидаете помещение или когда в нем больше нет необходимости.
- Снизьте температуру на термостате или выключите обогреватель вообще, вместо того, чтобы распахивать окна, когда стало жарко или душно.
- Пользуйтесь лестницей вместо лифта – это экономит энергию и будет полезно для здоровья.
- Выключайте после работы компьютеры и другое оборудование. Не оставляйте оборудование на долгое время в спящем режиме (standby), так оно все равно потребляет электроэнергию.

### Отходы

- Постарайтесь сделать все возможное, чтобы минимизировать количество выбрасываемого мусора.
- Сортируйте мусор согласно правилам, предусмотренным на месте проведения мероприятия.
- Воспользуйтесь центрами по переработке отходов, если таковые имеются в наличии. Более подробно об этом рассказывается в главе об отходах.

Знаете ли Вы



**В Таджикистане, в жилищном секторе можно сэкономить от 30% до 50% потребляемой энергии, используя простые и доступные меры.**

**Здания, которые построены из природных материалов (глины, соломы, дерева) и спроектированы грамотно, ничем не уступают домам, которые строятся из современных материалов.**

**В Таджикистане на отопление 1 м<sup>2</sup> расходуется до 5 раз больше ресурсов и энергии, чем в среднем по Европе.**

