

ЧТО **МЫ** МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ДЛЯ **УЛУЧШЕНИЯ ЭКОЛОГИИ**?

Простые действия - реальный вклад.

ЗЕЛЕНый ОФИС. ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЯ



УХОДЯ, ВЫКЛЮЧАЙТЕ СВЕТ

Производство электроэнергии один из главных источников выбросов вредных веществ в атмосферу, парниковых газов, также образования золошлаковых отходов. Подавляющее большинство электростанции в Казахстане используют в качестве топлива полезные ископаемые: уголь, газ, мазут. Их добыча несет непоправимый урон окружающей среде и здоровью людей. Поэтому **первый шаг к устойчивому образу жизни – это экономия электроэнергии**. Важно понять взаимосвязь – чем больше мы потребляем, тем больше вырабатывается энергии и наносится вред окружающей среде.

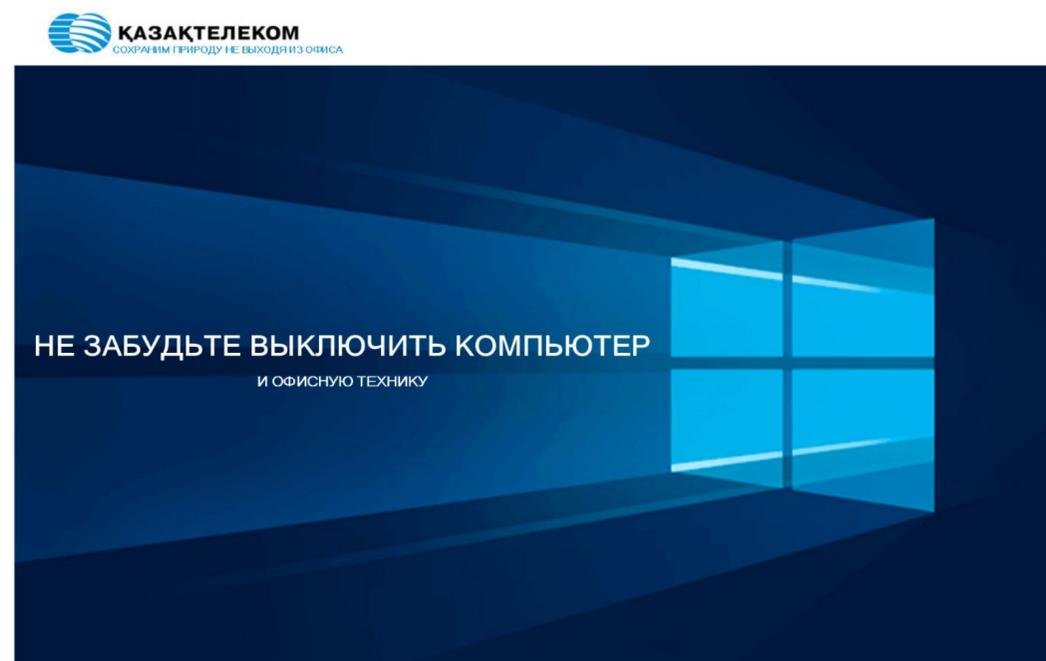
Затраты на энергию являются одними из самых существенных, однако, на сегодняшний день есть множество способов снижения потребления энергии. Даже самые недорогие и простые из них дают экономию больше 20%. Практические действия, перечисленные в этом разделе не только сэкономят расходы, но также уменьшат выбросы парниковых газов и других вредных загрязнителей.

- ✓ Уходя из офиса, выключайте компьютеры, кондиционеры и другие электроприборы там, где это возможно. Отключите и сетевые фильтры. Обесточивание электроприборов позволит вам не только сэкономить электроэнергию, но и обеспечит пожарную безопасность в ваше отсутствие. **Всегда дешевле выключать свет**, даже на короткое время.
- ✓ **Используйте естественное освещение**. Не закрывайте без необходимости шторы днём, не заставляйте подоконник большими растениями, регулярно мойте окна. Грязные или запыленные окна могут снижать естественную освещенность в помещении до 30 %. Можно установить жалюзи дневного света, которые перенаправляют свет на потолок, тем самым предотвращая блики.
- ✓ **Регулярно очищайте от пыли лампы и плафоны** (напоминайте об этом клининговой компании). Это позволит вам отказаться от использования дополнительных осветительных приборов. Скопление на лампах и плафонах грязи может снизить эффективность осветительного прибора на 10-30 %.
- ✓ **Электрочайники**. Очень важно своевременно удалять накипь из электрочайника. Обладая малой теплопроводностью, она снижает эффективность теплопередачи, поэтому вода в такой посуде нагревается медленнее, значит, и электроэнергии расходуется больше.
- ✓ **Зарядные устройства**. Не оставляйте зарядное устройство для мобильного телефона, фотоаппарата, плеера, ноутбука и т.п. включенным в розетку, когда там нет заряжаемого аппарата. Зарядное устройство при этом часто продолжает потреблять электрическую энергию, но использует ее не на зарядку, а на нагрев.

ЗЕЛЕНый ОФИС. ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЯ

Один из самых главных «потребителей» электроэнергии в офисе – это компьютеры и офисная техника. Мы дадим несколько советов как экономить электроэнергию при использовании компьютера.

- ✓ **Настройте режим энергосбережения** в соответствии со своими предпочтениями: *Windows 10- Пуск -> Настройки -> Система -> Питание и сон.*
- ✓ **Не перегружайте процессор.** Чем больше вы загружаете процессор, тем больше электроэнергии потребляется. Закройте все программы, которые вы не используете.
- ✓ **Выключайте компьютер после работы.** Так как «спящий режим» тоже потребляет энергию, выгоднее выключать. Существует мнение, что частое включение и выключение компьютера способствует его быстрому выходу из строя, однако это неправда. Современные ПК рассчитаны на 40 тыс. циклов включения/выключения.
- ✓ **Не используйте заставку.** Заставки не экономят электричество. Исследования показывают, что на самом деле они потребляют гораздо больше энергии, лучше выключить монитор, когда вы его не используете.
- ✓ **Включайте периферийные устройства только когда они вам нужны.** Ваш компьютер может подключаться ко многим внешним устройствам, таким как принтер, сканер, динамик или внешняя веб-камера. Однако эти устройства требуют питания, чтобы оставаться на связи и выполнять свою работу. Даже если вы их не используете, они все равно будут потреблять электричество. Например, принтер среднего диапазона в режиме ожидания может потреблять от 5 до 8 Вт, а принтер высокого класса может достигать 30 Вт.



- ✓ Если есть выбор, **лучше использовать ноутбук.** Его не нужно постоянно подключать к сети, и вы можете использовать его где угодно. Более того, если вы решите сменить устройство, приведите факты в пользу ноутбука. Компьютер потребляет от 70 до 200 Вт, а ноутбук - от 15 до 60 Вт.
- ✓ **Используйте зарядное устройство только при зарядке ноутбука.** Этот совет может быть очевиден, но многие забывают отключить. После того, как вы зарядите свой ноутбук на 100%, снимите зарядное устройство. Не забудьте отключить зарядное устройство от розетки.

ЗЕЛЕНый ОФИС. РЕСУРСЫ



БЕРЕГИТЕ ВОДУ

из неплотно закрытого крана вытекает до 220л воды в сутки

Экономия воды. Вода - самый незаметный пункт в списке бездумного потребления и неосознанного расхода. Обратите внимание, как незаметен расход воды: текущий в туалете бачок расходует около 550 литров воды каждый день. Если вы чистите зубы по 1 минуте в день, при этом не выключаете воду, вы расходуете 10 литров воды в минуту. Во время шестиминутного душа вы используете 108 литров воды. Количество энергии, которую вы при этом используете, ведет к образованию 1 кг CO₂. Как мы уже говорили, водопользование растет, а к 2050 году весь мир столкнется с дефицитом пресной воды. Экономьте воду.

- ✓ Закрывайте краны до конца или немедленно устраняйте неисправность – протекающий кран, текущий со скоростью, одна капля в секунду, ведет к потере около 11 000 литров воды в год.
- ✓ Выключайте воду, если не пользуетесь, например, пока мылите руки или посуду. Возможно это очевидные вещи, но в повседневной жизни часто забываются.

Экономия теплоэнергии. Не загромождайте батареи мебелью и не закрывайте их плотными шторами.

Экономия бумаги — один из самых важных элементов «Зеленого офиса». Производство бумаги также тратит много ресурсов и приводит к вырубке лесов. Бумагу можно переработать 5-7 раз, далее она приходит в негодность и отправляется на свалку. Тонна сэкономленной бумаги (примерно 400 пачек офисной бумаги формата А4) позволяет спасти от вырубки 25 деревьев, сэкономить энергоресурсы и чистую воду, которые также необходимы для производства бумаги.

- ✓ Бумагу, которую вы использовали для печати с одной стороны, можно повторно использовать для печати черновых документов. Если оборудование позволяет, для этих целей можно выделить специальный лоток.
- ✓ Используйте двухстороннюю печать. современные принтеры и копировальные аппараты позволяют настроить двустороннюю печать документов, как в ручном, так и в автоматическом режиме.
- ✓ Старайтесь чаще использовать электронную почту и читать в электронном виде.
- ✓ Не распечатывайте без необходимости.

ЗЕЛЕНый ОФИС. ОТХОДЫ

На сегодняшний день в Казахстане не существует эффективно действующей системы раздельного сбора бытовых отходов. Однако организовать раздельный сбор мусора в офисе вполне возможно. Во всех городах страны достаточно компаний, принимающих вторичное сырье, и найти способ цивилизованной утилизации мусора можно. Наша компания планирует внедрение раздельно сбора отходов.

- ✓ Для сбора бумаги можно установить корзины около каждого рабочего стола или по одной корзине около принтера, копировального аппарата. Если комната небольшая, можно установить одну корзину на несколько сотрудников. Для сбора бумаги удобно использовать обычные картонные коробки.
- ✓ Для минимизации пластиковых отходов рекомендуется использование кувшинов и фильтрованной воды вместо бутилированной для тренингов и мероприятий.
- ✓ Откажитесь от пластика, где это возможно. Вместо пластиковой посуды или одноразового стакана можно приобрести тары из многоразового пластика, стекла или стали.
- ✓ Необходимо стремиться предотвратить образование отходов с самого начала, где это возможно. Однако, если это невозможно, рассмотрите повторное использование или сдайте на переработку.



**СОБИРАЙТЕ
ОТХОДЫ РАЗДЕЛЬНО**

Пластиковая бутылка разлагается 400 лет
Алюминиевая бутылка разлагается 200 лет

Кусок ткани разлагается 3 года, бумага – 4 месяца, жевательная резинка – 5 лет, алюминиевая банка- 10 лет, пластиковая бутылка – около 100-500 лет, стеклянная бутылка – несколько веков.

Производство пластика вредит экологии, потребляя большие запасы нефти, образуя вредные выбросы. Все отходы разлагаются дольше, чем бывают в употреблении.

Далее мы рассмотрим правило 5R, которая является основой при приобретении товаров и обращении с отходами.

ПРАВИЛО 5R

В основу устойчивого образа жизни ставят систему 5R. Это модель сознательного потребления которая ведет к экономии ресурсов, меньшему образованию отходов и более экологичному образу жизни, тем самым достигая целей устойчивого развития. Ниже рассмотрим каждый шаг этого правила.

Rethink/Refuse – не покупайте лишнего, откажитесь. Перед приобретением новой вещи подумайте, действительно ли вам это нужно. Также необходимо пересмотреть свои привычки покупок, возможно есть вещи, которые покупаются по инерции. Откажитесь от ненужных приобретений или ищите более экологичные аналоги. **Экологические проблемы начинаются с перепотребления.**

Reduce – сократите, потребляйте меньше. **Сократить потребление можно в любой области жизни.**

Reuse/Repair – используйте повторно, почините сломанные вещи вместо покупки новых. Все вещи можно и нужно использовать повторно – самому или отдавать кому-либо, кому они пригодятся больше (благотворительные акции, секонд-хенды, буккроссинг и т.д.). Многим вещам можно дать вторую жизнь включив креативность и фантазию.

Recycle – отдайте на переработку. Переработка не решение, так как во многих случаях переработка лишь ненадолго продлевает жизненный цикл вещей, а в итоге они всё равно оказываются в мусорном полигоне.

Rot – органические отходы составляют треть всего бытового мусора. Но даже очисткам и огрызкам можно найти применение. Они превращаются в полезное удобрение для растений.

Постоянно руководствуйтесь этими правилами при приобретении новых вещей, при обращении с отходами.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ



EcoCity - поиск пунктов приема вторсырья



TAZALYK - пункты приема вторсырья на карте
для жителей Алматы

ЧТО ТАКОЕ «ЗЕЛЕНЫЙ» ОФИС

- «Зеленый» офис — это концепция управления организацией.
- Цель «зеленого» офиса — уменьшить негативное влияние деятельности компании на окружающую среду и способствовать рациональному использованию ресурсов.
- «Зеленый» офис базируется на концепции 3R:
 - *reduction* — уменьшать (потребление воды, энергии, других ресурсов);
 - *refinement* — повторно использовать (уменьшение количества отходов при работе в офисах);
 - *replacement* — перерабатывать (закупать товары и услуги, которые минимизируют влияние на окружающую среду, пропагандировать более эффективное использование транспорта в личных и деловых целях и пр.)



Повторное использование и переработка

- Раздельный сбор отходов (бумажные и пищевые — два бака).
- Закупка офисной техники с низким уровнем токсинов. Такие товары легче утилизируются.
- Закупка канцелярии с возможностью многоразового использования. Например, керамические чашки вместо одноразовых стаканчиков, ручки со сменными стержнями.



Экономия электроэнергии

- Максимальное использование природного света из окон.
- Настройка кондиционеров на режим автоматического выключения (если работник забыл выключить на ночь).
- Повышение культуры энергосбережения. Наклейки и плакаты «Тут горят энергосберегающие лампочки», «Мы экономим электроэнергию».



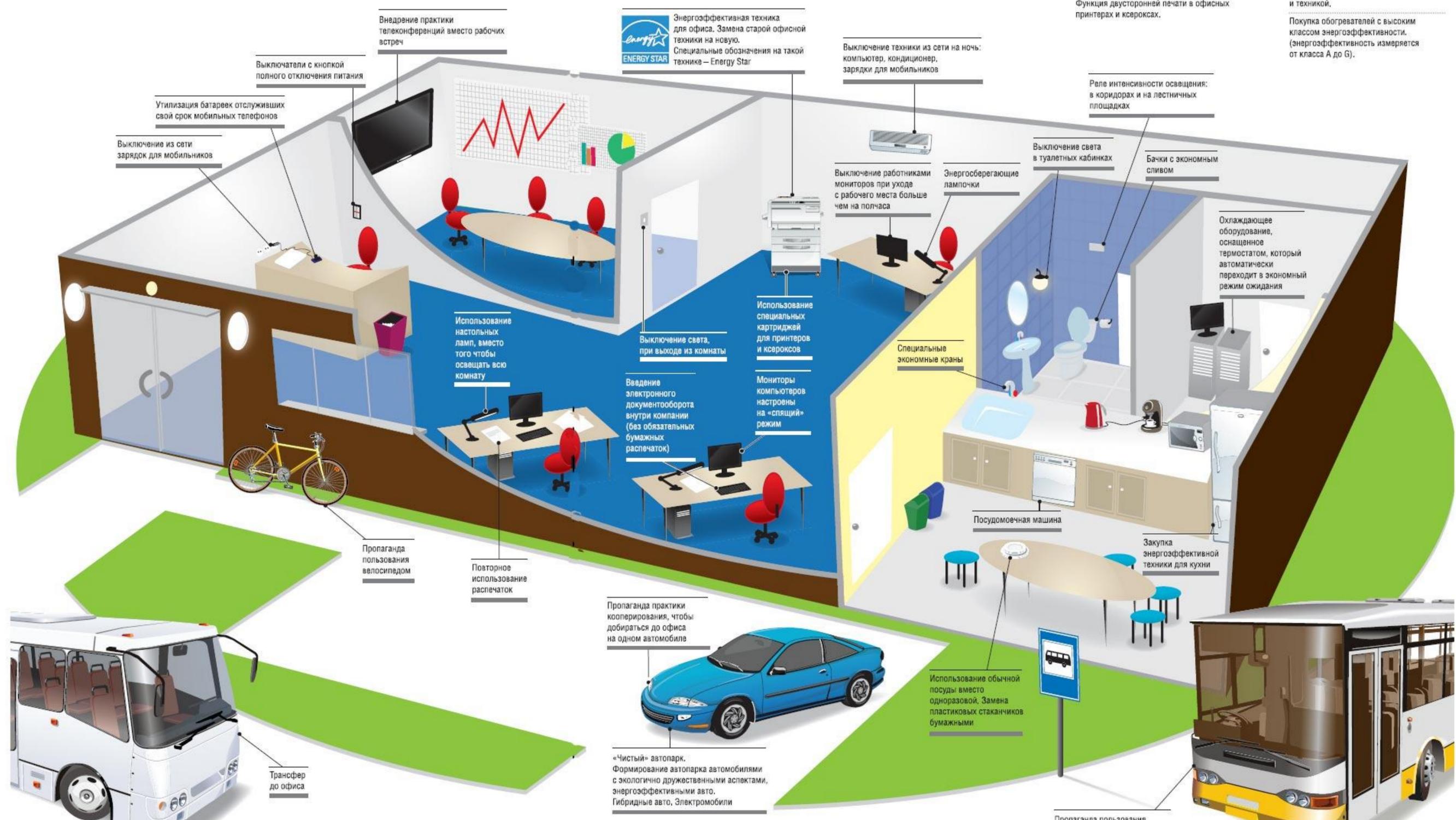
Экономия бумаги

- Распечатка с маленькими полями (1 см вместо 2,5 см). Экономия 8%.
- E-mail заканчивается пометкой: «Не распечатывайте этот документ без необходимости. Экономьте природные ресурсы».
- Электронные архивы вместо бумажных.
- Сбор макулатуры (наличие специально отведенных мест для сбора макулатуры). Коробки около принтеров, копиров, столов работников. 1 тонна макулатуры — это 17 деревьев.
- Функция двусторонней печати в офисных принтерах и ксерксах.



Экономия тепла

- Терморегуляторы на батареях. Установка терморегуляторов на меньшую температуру в конце дня и на выходные, 19 градусов — оптимальная температура для активной работы, 21-22 градуса — для сидячей.
- Автоматическая система регулирования отопления (вместо терморегуляторов).
- Двойные двери.
- Теплоотражающие экраны за батареями отопления.
- Батареи, не заставленные мебелью и техникой.
- Покупка обогревателей с высоким классом энергоэффективности. (энергоэффективность измеряется от класса А до G).





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!