

# Устойчивое потребление каждый день

## Экологический справочник



Экологическая служба региона Лахти  
Холлола - Лахти - Настола



CENTRAL BALTIC  
INTERREG IV A  
PROGRAMME  
2007-2013

# Устойчивое потребление каждый день

Устойчивое потребление – это рациональное использование природных ресурсов. Оно является одной из важных составляющих современной жизни. Потребитель все чаще задумывается не только о своем здоровье, но и об окружающей среде.

В предлагаемой Вам брошюре собрана информация и приведены примеры того, как каждый из нас может способствовать сохранению природных богатств своими действиями, не требующими больших физических и материальных затрат.

## Экоэффективность

Экоэффективность означает минимальное потребление природных ресурсов при производстве каких-либо товаров и услуг, тем самым способствующее снижению нагрузки на окружающую среду.



**Экологический рюкзак** – это количество использованных природных ресурсов на всех этапах жизненного цикла того или иного продукта в килограммах. Финский "Экологический рюкзак" весит около 40 тонн в год.

## Примеры "Экологического рюкзака"

- золотое кольцо (5 г) – 2500 кг
- апельсиновый сок (200 г) – 5 кг
- зубная щётка – 1,5 кг
- джинсы – 10 000 кг



**Экологический след** - это условное понятие, отражающее потребление человечеством ресурсов биосферы. Это площадь (в гектарах) биологически продуктивной территории и акватории, необходимой для производства используемых нами ресурсов и поглощения, а также переработки наших отходов. В среднем "Экологический след" Финляндии составляет около 6,2 га (12 место в мире по данным на 2007 г). Если бы все в мире жили как финны, то потребовалось бы 3,5 Земных шара. Высокие показатели "Экологического следа" характерны для развитых стран. Главная задача заключается в том, чтобы развитые и быстро развивающиеся страны сократили избыточное потребление и расточительное использование природных ресурсов.

## "Экологический след" в странах мира (в 2007 г.)

- Объединённые Арабские Эмираты – 10,7 га
- США – 8,0 га
- Эстония – 7,9 га
- Швеция – 5,9 га
- Франция, Италия – 5,0 га
- Россия – 4,4 га
- Индия – 0,9 га

# Транспорт



Транспорт является одним из главных источников загрязнения окружающей среды, на содержание которого потребляется большое количество природных ресурсов и энергии, что способствует росту количества отходов, ухудшению качества воздуха, а также увеличению шумового загрязнения. Вождение личного автомобиля и путешествия могут оказывать негативное влияние на окружающую среду. Больше всего загрязняющих окружающую среду веществ выделяют самолеты и автомобили.

## Советы:

- пользуйтесь общественным транспортом
- ходите пешком
- ездите на велосипеде



Во время ходьбы пешком или езде на велосипеде выхлопные газы не образуются. Кроме того ходьба и езда положительно влияют на Ваше здоровье! Во время пробок на дорогах на велосипеде Вы быстрее доберетесь до места назначения.

## Советы автолюбителям:

- пользуйтесь автомобилем по необходимости
- при покупке выбирайте автомобиль, оказывающий минимальное влияние на окружающую среду
- двигайтесь без резких ускорений и торможений
- не перегружайте автомобиль
- поддерживайте требуемое давление накачки шин
- планируйте маршрут следования заранее
- избегайте поездок через или в центре города



## ПРИМЕРЫ ВЫБРОСОВ ДИОКСИДА УГЛЕРОДА (CO<sub>2</sub>)

Тип поездки	Раз в год		Автомобиль
На работу (30 км)	220	Автобус 337 кг	1188 кг
За продуктами (5 км)	60	Велосипед 0 кг	54 кг
В отпуск (1000 км)	1	Поезд 15 кг	180 кг

(Источник: Motiva Oy)

# Транспорт

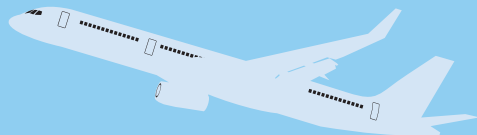


Затраты на путешествие из Хельсинки в Оулу (около 610 км)

Транспортное средство	Затраты, €/чел	Энергопотребление, МДж/чел	Выбросы CO <sub>2</sub> в атмосферу, кг/чел	Время в пути
Самолет	109	1437	103,4	1 ч 5 мин
Поезд	60,2	163	10,2	6 ч 20 мин
Автобус	61,2	337	24,6	8 ч 50 мин
Автомобиль	58,4	1298	93,2	7 ч 40 мин

(Источник: Matkalla Suomessa-Peli/Motiva Oy)

Пользуясь транспортом, ежегодно каждый житель Финляндии в среднем потребляет 17 тонн природных ресурсов!



## Устойчивый туризм

Туризм предусматривает использование разных видов транспорта и природных ресурсов, что способствует загрязнению воздуха, исчезновению биоразнообразия, потреблению воды, энергии, образованию отходов и, как следствие, изменению климата. Исходя из этих причин, в последнее время стало очень актуальным развитие устойчивого туризма. Такой туризм, с хозяйственной точки зрения, не причиняет столь большого вреда окружающей среде и местным культурным традициям.



## Советы устойчивого туризма

- Путешествуйте на поезде, совершайте прямые перелеты.
- Путешествуя, уважайте местное население и их культурные традиции.
- Поддерживайте местную сферу услуг.
- Избегайте покупать сувениры, сделанные из исчезающих животных.
- Во время отдыха экономьте, воду, электроэнергию, сортируйте отходы.
- Находясь на природе, не сорите и не тревожьте её обитателей.
- В некоторых странах плохо развита переработка мусора. После отдыха заберите с собой использованные батарейки и пустые бутылки из-под шампуня и кремов для загара.

# Дома



Каждому из нас стоит задуматься над тем, какой вклад мы можем лично внести в охрану окружающей среды. Как не странно, это можно начать делать непосредственно у себя дома, например, с экономии воды, электроэнергии, тепла и сортировки отходов. Ниже приводятся советы, с помощью которых можно решить экологические проблемы и тем самым сэкономить семейный бюджет.

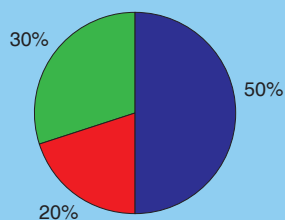
Вам в этом помогут две семьи: Экономовы и Транжировы.

Обычная неделя:	Транжировы		Экономовы	
	кВт-ч	€	кВт-ч	€
Температура в комнате	406	36,6	280	25,3
Холодильная техника	31	3,7	11	1,3
Посудомоечная машина	10	1,2	5	0,6
Приготовление еды	20	2,4	10	1,2
Стирка белья	8	1	4	0,5
Сушка белья	19	2,3	5	0,6
Посещение сауны	53	6,4	16	1,9
Личная гигиена		38		8
Освещение	48	5,8	15	1,8
Развлекательная техника	38	4,6	15	1,8
Обогрев автомобиля	84	10,1	18	2,2
<b>Всего:</b>	<b>717</b>	<b>112,1</b>	<b>379</b>	<b>45,2</b>
Экономия бюджета Экономовых по сравнению с Транжировыми: 338 кВт-ч и 66,90 евро в неделю.				

(Источник: Motiva Oy)

Семьи Транжировых и Экономовых состоят из четырех человек. Они живут в частных домах и имеют по одному автомобилю. Их отношение к использованию электроэнергии отличается друг от друга и это видно по суммам в их счетах. Экономовы экономят около 70 € в неделю по сравнению с Транжировыми. На какую из этих семей похожа Ваша? (Источник: Adato Energia Oy)

Потребление электроэнергии дома



- отопление
- электроприборы и освещение
- подогрев воды



## Тепло

- Оптимальная температура в жилых помещениях 20 – 22°C. При изменении  $t$  на 1°C можно сократить энергозатраты на 5%.
- Следите за чистотой и исправностью отопительных приборов.
- При проветривании лучше на короткое время открыть несколько окон.
- Во время отопительного сезона утеплите окна и балконную дверь.
- Не закрывайте радиаторы отопления мебелью и плотными занавесками.

## Электроэнергия

- Выключайте свет и приборы, когда они не нужны.
- Размораживайте морозильные камеры и холодильники регулярно 2 раза в год.
- При приготовлении пищи, закрывайте кастрюлю крышкой.
- Мойте посуду или стирайте белье при полной загрузке машины.
- Оптимальная температура в холодильнике +5°C, в морозильной камере -18°C. При изменении  $t$  на 5°C увеличивается расход энергии на 20 %.
- Не устанавливайте холодильник возле радиатора отопления или газовой плиты. Таким образом расход энергии сократится на 20–30%.

## Примеры приборов и время, за которое потребляется 1 киловатт-час (кВт·ч)

Время использования = 1 kWh		ЖК телевизор	6 ч
Печь-каменка	8 мин	Домашний компьютер	6 ч
Духовка	40 мин	Лампа накаливания (60 W)	17 ч
Электроплита	50 мин	Холодильник, класс A	60 ч
Пылесос	1 час	Digibox	66 ч

(Источник: Adato Energia OY)

## Отходы

### Сокращайте количество отходов

- не используйте одноразовую посуду
- почините сломанные вещи
- готовьте столько еды, сколько Вы сможете съесть
- при покупке товаров не используйте упаковочные пакеты

### Сортируйте отходы дома и на работе

Справочники по раздельному сбору отходов на русском языке можно бесплатно получить в Экоинфоцентре Экологической службы региона Лахти по адресу: Vesijärvenkatu 27.

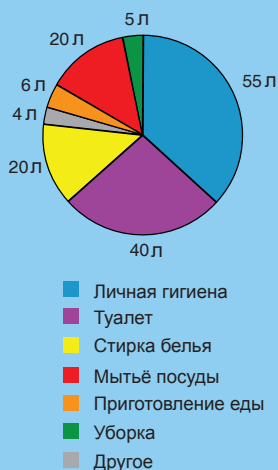
### Вторичное использование

В Лахти пригодные товары б/у можно отнести в пункты Kirpputori, в Патину (Jalkarannantie 20) или в Армию Спасения (Pelastusarmeija) по адресам: Vesijärvenkatu 29, Hämeenkatu 28 и Ostoskatu 16.





**Потребление воды в Лахти  
(150 л/чел/сутки)**



(Источник: LahtiAqua Oy)

Утечка воды в год	Толщина струи	Дополнительные расходы
30 м³ /год 	 Швейная нить	 90€
300 м³ /год 	 Швейная игла	 900€
3 000 м³ /год 	 Спичка	 9 000€
30 000 м³ /год 	 Карандаш	 90 000€

(Источник: Motiva Oy)

## Вода

В Финляндии водопроводная вода является чистой и безопасной для питья и не требует какой-либо дополнительной обработки. Это касается также и региона Лахти. В Лахти с 1.1.2011 плата за воду включает в себя оплату за снабжение чистой питьевой водой 1,24 €/м³ и за отведение и очистку сточных вод 1,97 €/м³. Дополнительная информация на сайте [www.lahtiaqua.fi](http://www.lahtiaqua.fi)

## Советы

- Предпочитайте душ приему ванны.
- Принимая душ в течение 5 минут, Вы расходуете около 100 л воды, а для наполнения ванны, необходимо около 200 л.
- Закрывайте кран, когда чистите зубы, бреетесь или намыливаетесь. В течение 3 минут Вы сэкономите до 45 л воды.
- Приобретайте экономичную сантехнику – унитаз с двумя режимами слива. Такой унитаз экономит примерно 15 л воды в день, а за год Вы сэкономите 5400 л воды.
- Почините или замените все протекающие краны и неисправную сантехнику.
- Из капающего крана вытекает без всякой пользы 24 л воды в сутки, 720 л в месяц, что составляет 8640 л в год.
- При мытье посуды не держите кран постоянно открытым.
- Не размораживайте продукты под струей воды из-под крана. Лучше всего заранее переложить продукты из морозилки в холодильник.
- В летнее время для полива газонов и огородов используйте дождевую воду.
- Уменьшите давление воды в кране. Достаточное давление в душе 12 л/сек, а в раковиннике – 6 л/сек.

## В магазине



*В мире растет численность населения, поэтому постепенный рост потребления и уровня жизни приводит к тому, что человечество использует все больше природных ресурсов, которые может дать нам наша планета Земля. Мы просто обязаны ограничивать свое потребление и это стоит начать с самого себя и, в частности, с совершения покупок.*

### Советы

- Перед походом в магазин, составьте список покупок. Не покупайте привлекательные, но ненужные вещи.
- Выбирайте товары, которые можно использовать многократно.
- Покупайте продукты и товары имеющие экомаркировку.
- Выбирайте товар, в котором меньше упаковки.
- Покупайте часто используемые товары и продукты в больших или экономичных упаковках.
- Идя в магазин, возьмите с собой сумку для покупок.
- Покупайте местные продукты питания и товары. Это позволит снизить негативное влияние транспорта на природу при их перевозках.
- Делайте покупки в близлежащих магазинах.
- Раз в неделю введите в семье "День без покупок".



### Устойчивый шоппинг

- Делайте покупки, когда это действительно необходимо.
- Покупайте энергосберегающие приборы класса А.
- Старайтесь минимально использовать моющие средства. Покупайте те, которые не содержат фосфора, ароматических добавок и имеют экологический знак "Лебедь" (см. стр. 10).
- Покупайте те товары, которые можно починить при необходимости.
- Берите на время, арендуйте или делитесь сами с другими людьми предметами, которые редко используются.
- Покупайте одежду с маркировкой "Безопасный текстиль" (Turvallinen tekstiili).





## В магазине



### В продуктовом магазине

Покупайте столько продуктов, сколько Вы сможете съесть. Не ходите за покупками голодными!

- Не покупайте воду в маленьких бутылках.
- Покупайте продукты с маркировкой "Reilun kauppa", с экомаркировкой "Luomu", "Eurolehti" и со знаком "Kotimaiset Kasvikset" (см. стр. 10 - 11).
- В соответствии с сезоном покупайте местные овощи и фрукты.
- При производстве куриное мясо причиняет меньше вреда окружающей среде, чем свинина и говядина.
- Старайтесь не покупать морепродукты и рыбу исчезающих пород, такие как треска, угорь, морской окунь, осетровые, тигровые креветки. Вместо них покупайте окуня, судака, леща, щуку, камбалу, скумбрию, ряпушку.
- Готовьте пищу сами, избегайте покупать полуфабрикаты.
- Покупайте продукты без пищевых добавок "Е", так как некоторые из них являются токсичными и опасными, как для Вашего здоровья, так и для природы.



# Маркировка товаров и услуг



При покупке на упаковках товаров Вы можете встретить различную маркировку, информирующую, в частности, о качестве продукции, об энергосбережении или об экологичности данного товара. Например, экологическая маркировка сообщает потребителю, что изделия или услуги, которым она присвоена, в течение своего жизненного цикла оказывают минимальное воздействие на окружающую среду, по сравнению с другими аналогичными изделиями и услугами. Предлагаем Вам познакомиться с видами маркировок, распространенных в Финляндии.

## Экознак "Лебедь" - во имя окружающей среды Joutsenmerkki



Существует с 1989 года и является официальным экологическим знаком Северных стран (Финляндия, Швеция, Норвегия, Исландия и Дания). Цель знака - дать покупателям рекомендации по лучшим с точки зрения охраны окружающей среды решениям. Чтобы получить знак "Лебедь", изделие или услуга должны соответствовать строгим требованиям по окружающей среде, охране здоровья и качеству. Изделие, имеющее знак "Лебедь", оказывает минимальную нагрузку на окружающую среду. Оно также является более качественным и безопасным.

## Экознак "Органический продукт" (в соответствии с природой) Luomu (luonnonmukainen)



Финский экознак говорит о том, что продукция с/х и пищевой промышленности, изготовленная в соответствии с утвержденными правилами Евросоюза, предусматривающими отказ от использования пестицидов, антибиотиков, синтетических минеральных удобрений, регуляторов роста, искусственных пищевых добавок, а также запрещающими использование генетически-модифицированных организмов (ГМО). Данный экознак может иметь продукт, состоящий на 95 % из сырья, выращенного в соответствии с правилами Luomu.

## Экознак "Цветок Евросоюза" EU-Kukka



Это общий экознак стран Европейского Союза. Выбирая изделия, получившие знак "Цветок Евросоюза", Вы можете благотворно повлиять на окружающую среду. Этот знак показывает, что при изготовлении изделия большое внимание обращалось на экономию энергии и воды, количество отходов было доведено до минимума, предпочтение отдавалось возобновляемым природным ресурсам, до минимума было доведено использование сырьевых материалов, оказывающих воздействие на окружающую среду.

## Экознак "Органический продукт Евросоюза - Евролист"



### EU:n luomumerkki eli Eurolehti

Экознак "Eurolehti" используется на территории Евросоюза. Продукция, имеющая данный экознак, отвечает тем же требованиям и правилам "Органического продукта" Евросоюза, что и финский экознак "Luomu". При производстве продукции большей частью используется сырьё, выращенное на территории Евросоюза.

# Маркировка товаров и услуг



## Знак "Ключ-флаг"

### Avainlippu

Финский знак качества "Avainlippu" свидетельствует о том, что изделие изготовлено или услуга произведена в Финляндии. Право на использование знака дает Союз финского труда, который также следит и за использованием знака.



## Знак "Отечественные растения"

### Kotimaiset Kasvikset

Знак качества (экстра и персый сорт) овощей и фруктов, выращенных в Финляндии.



## Знак "Хорошее из Финляндии"

### Huvää Suomesta

Продукты питания, имеющие этот знак, изготовлены в Финляндии. Мясные, рыбные, молочные продукты, а также куриные яйца являются финскими на 100 %. Этот знак можно также использовать в других продуктах питания, если в их состав входит 75 % финского сырья. Этот знак могут иметь рестораны.



## Знак "Справедливая торговля"

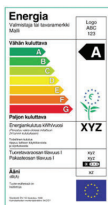
### Reilun kaupan merkki (Fairtrade)

Международный сертификационный знак, защищающий интересы мелких фермеров и рабочих плантаций развивающихся стран. Знак на продукте гарантирует, что производитель товара получает за свою работу оплату, которая покрывает расходы на производство и даёт возможность его долгосрочного развития. Система справедливой торговли запрещает использование детского труда и устанавливает требования к условиям и безопасности работы на плантациях. В Финляндии со знаком Fairtrade продаются кофе, чай, сахар, фрукты, цветы, шоколад и текстиль.



## Знак энергосбережения Energiamerkki

Знак предоставляет информацию о расходе электроэнергии, потребляемой бытовой техникой, а также об экономном режиме использования воды. Эта маркировка обязательна для стиральных и посудомоечных машин, холодильников, морозильных камер и микроволновых печей. Прибор с классом А–С (зеленый цвет) потребляет минимальное количество электроэнергии; класс D (желтый цвет) – среднее и класс E–G (красный цвет) – максимальное. В Финляндии контроль осуществляется Центром "Безопасная техника" TUKES.



## Знак "Energy Star"

### Energy Star-merkki

Это международный стандарт для энергоэффективных потребительских товаров. Программа была основана в 1992 году Агентством по охране окружающей среды США в попытке сократить потребление энергии и выброс парниковых газов от электростанций. Этот знак проставляют, в частности, на компьютерах и другом офисном оборудовании.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## Экологическая служба региона Лахти

Vesijärvenkatu 11 C, 1 этаж  
PL 126, 15140 Lahti  
тел.: (03) 814 11 (коммутатор)  
имя.фамилия@lahti.fi  
[www.lahti.fi](http://www.lahti.fi) > asuminen ja ympäristö

**Экологический информационный центр**

Vesijärvenkatu 27, Lahti  
тел.: (03) 814 3160

Часы работы: пн – пт: 09:00 – 16:00  
                                чт: 12:00 – 16:00

## TRANSPORT

www.vr.fi  
www.matkahuolto.fi  
www.finnair.fi  
www.kulku.info

## Matkalla Suomen kaupungeissa:

ilmansuojelu.ytv.kaapeli.fi/matkalla/v1.02/  
Matkalla Suomessa:www.motiva.fi/matkalla\_  
suomessa/peli-iso.html

## ДОМА

[www.lahtienergia.fi](http://www.lahtienergia.fi)  
[www.lahtiaqua.fi](http://www.lahtiaqua.fi)  
[www.phj.fi](http://www.phj.fi)  
[www.motiva.fi](http://www.motiva.fi)

## В МАГАЗИНЕ

www.ymparistomerkki.fi  
www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja/  
www.luomu.fi

[www.eettinervalinta.fi](http://www.eettinervalinta.fi)  
[www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja/kestava-kulutus/](http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja/kestava-kulutus/)  
[www.sll.fi/luontojymparisto/kestava](http://www.sll.fi/luontojymparisto/kestava)  
[www.dolceta.eu/suomi/](http://www.dolceta.eu/suomi/)



Данный справочник подготовлен и опубликован  
в ходе совместного проекта "Круги на воде"  
гг. Лахти и Таллинна в рамках программы  
Евросоюза Central Baltic Interreg IV A 2007 – 2013