ЗЕЛЕН НАРЪЧНИК

за всеки ден

Здравей, приятелю, как си?

Да, ти си наш приятел. Живеем заедно, заедно се грижим за нашата общност, заедно сме тук и ще останем тук. Затова искаме да споделим една идея с теб. Една идея как да направим по-добър света около нас.

ZAGORKA
PART OF THE HEINEKEN COMPANY

Ние в ЗАГОРКА вярваме, че с всяко решение можем да допринесем за един по-добър свят – за обществото, за природата и за нас самите. Всяка година чрез платформата ни „Създаваме по-добър свят“ постигаме положителни промени. Макар и понякога да е с малки стъпки, можем да постигнем много в бъдеще и заедно да създадем един по-добър свят.

ЕКОПАК
Организация за оползотворяване на отпадъци от опаковки

НИЕ от ЕКОПАК те предизвикваме да дадеш личен пример за Промяна. Защото вярваме, че всичко и всички сме свързани, че и най-малкото действие в правилната посока води до голяма промяна. Нямаме повече време за губене. Нямаме Планета Б. Всеки от нас е отговорен, затова всеки ден оползотворяваме с грижа за природата. Помогни ни и ТИ!

#зеленообещание

Обединихме усилия в този Зелен наръчник за всеки ден и те каним да се включиш и да дадеш своя принос към заобикалящия ни свят. Следвайки съветите долу, ти не просто правиш стъпки към промяна и по-добър свят, а даваш **#зеленообещание** към себе си, околните и Земята. За да ти помогнем, сме разработили много предизвикателства. Те са от различни сфери, които затварят цикъла на екосистемите, в които живеем. Така ще можеш да си избираш какво да правиш, за да изпълняваш **#зеленообещание** към себе си. Радваме се, че заедно можем да се изправим пред предизвикателствата и постепенно да ги направим част от ежедневието си.

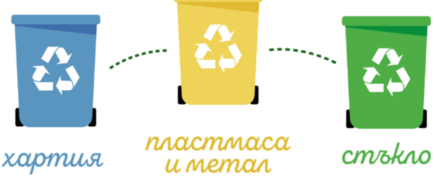
1 Рециклиране

Най-голямата подкрепа за планетата идва от опазването на нейните изчерпаеми ресурси. **Устойчивите ресурси** обичат рециклирането и повторната употреба, когато е възможно. За да рециклираш не се изисква диплома или специален skill, а само желание и мъничко старание:

Разделяй и владей отпадъците

Събирай разделно у дома !

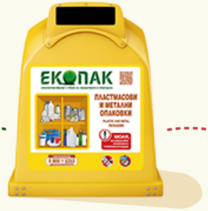
Набави си цветни чували или подходящи кошчета



Разделяй отпадъците от опаковки правилно.

Почиствай ги от остатъци, не изхвърляй силно замърсени отпадъци – това затруднява тяхното рециклиране.

Смачквай или нагъни опаковките, за да намалиш обема им.



да, моля

Пластмасови бутилки от вода, безалкохолно, олио и бира

Кофички от кисело мляко и бутилки от прясно мляко

Кенове от напитки

Консервени кутии

Капачки от буркани

Туби и шишета от козметика и санитарни продукти

Пластмасови чаши и тарелки

Палета и каси

Полиетиленови торбички

не, благодаря

Блистери от лекарства

Туби от масла

ЕКОПАК
ХАРТИЕНИ И КАРТОНЕНИ ОПАКОВКИ

да, моля

Картони и други картонени опаковки

Кутии от бонбони, обувки, яйца, цигари и др.

Хартиени торбички и чували

Кутии от сокове и мляко (хартиени или композитни)

не, благодаря

Памперси

Санитарни материали

Тапети, угарки

Омазнени хартии и картони

Премахни найлоновите обвивки

ЕКОПАК
СТЪКЛЕНИ ОПАКОВКИ
GLASS PACKAGING

да, моля

Стъклени бутилки

Стъклени буркани

Стъклени бурканчета/кутии от козметика

Стъклени шишета от лекарства, подправки и др.

не, благодаря

Електрически крушки

Луминисцентни лампи

Съдове от керамика

Съдове от порцелан

Огнеупорно стъкло

Плоско стъкло, стъкла от прозорци, счупени огледала

2 Ресурси

Като говорим за ресурси няма как да избягаме от две от най-важните природни сили – въздуха и водата. Защото те са основни за Земята и за нашия пълноценен живот като нейни обитатели.

Опазване на водния ресурс

ИЛИ КАК ДА ИЗРАЗХОДВАМЕ ПО-МАЛКО ВОДА?

Спри водата, когато не я използваш. Докато сапунисваш съдове, ръце или миеш зъби, например.

Можеш да спестиш до 60 л. вода всяка седмица, а за 8 седмици можеш да напълниш едно декоративно градинско езеро.

Кратките душове освежават и пестят вода. Настрой таймер следващия път, когато влизаш в банята.

Минута под душа изразходва до 17 литра вода. Същото количество е необходимо за предоставянето на топла супа за 68 души.

Можеш да използваш водата отново. Събери водата, с която измиваш плодовете и зеленчуците.

С нея можеш да полееш цветята.

Изхвърляй тоалетната хартия, салфетки и други отпадъци в кошчето за боклук, за да избегнеш допълнително пускане на водата.

Всяко пускане на водата в тоалетната изразходва до 26 литра вода – точно колкото е необходимо за поливането на едно младо дръвче.

Проверявай и затваряй добре кранчетата на чешмите вкъщи.

От капещото кранче на чешмата, може да изтече 4 литра на час. 16 часа по-късно би могъл да напълниш 1 детски надуваем басейн.

Днес накисни съдовете си, преди да ги измиеш.

Ако предварително накиснеш съдовете си, преди да ги измиеш, можеш да спестиш няколко литра вода. Спомни си, че на теб ти е нужно поне 1,5 л. питейна на ден.

Намаляване на въглеродните емисии

ИЛИ КАК ДА НАПРАВИМ ВЪЗДУХА ПО-ЧИСТ?

Следвай график за поддръжка на своя автомобил.

Поддържаната кола е по-икономична, отделя по-малко емисии и парникови газове. Добре напомпаните гуми също ще намалят разхода ти на гориво с до 10%.

Увери се, че загасяш осветлението, когато то не е нужно.

Ако загасяш лампите, когато не си в стаята или не са ти нужни, намаляваш използването на невъзобновяеми ресурси. Една крушка от 100 вата за 10 часа може да изразходи колкото WiFi рутер за 5 дни.

Запълни пукнатините.

Ако събереш всички недобре запълнени разстояния в дома си, ще получиш отвор с размер на баскетболна топка, през който топлината напуска дома, а всяка допълнителна нужда от отопление гори нови невъзобновяеми ресурси.

Следващият път си купи по-висок клас уред.

Избирай си висок клас уреди (клас А+, А++, А+++). Това са отличниците, които могат да помогнат за намаляване на парниковите газове и замърсяването на въздуха. А телевизорът ти може да работи 3 часа без поражения върху Земята, ако рециклираш 1 рециклирана алуминиева кутия.

Не забравяй да изключиш компютъра и други електроуреди.

Можеш да спестиш до 453 кг въглеродни емисии, което се равнява на 1/3 от тежестта на последен модел немски електрически автомобил. А енергията от рециклирането на 1 стъклена бутилка осигурява 25 минути работа на компютъра.

Използвай LED осветление и естествена светлина, когато е възможно.

Подмяната на традиционните крушки с енергоспестяващи може да намали разходите за осветление с 80-90%, а естествената светлина повлиява нивата на сератонин (известен като „хормон на щастието“). Ако и това не те накара да се усмихнеш, може би сметката за ток - ще.

Отиди до офиса пеш или с колело.

Карането на колело отделя до 21 гр въглеродни емисии на километър, което е 10 пъти по-малко от автомобил. А ако извървиш 50 093 750 крачки ще си „обиколил“ Земята. За да не се обезкуражиш активните хора я „обикалят“ около 4 пъти през живота си.*

*При база 2000 крачки=1,6 км. и обиколка на Земята - 40 075 km

Води записките си на дигитално устройство.

Един тон рециклирана хартия спасява от изсичане 17 дървета и спестява еквивалент на 4100 kw h енергия и 7000 л. вода. Познай това число дали е по-близо да напълни езерото Загорка в Стара Загора или езерото Ариана в София.

3 Отговорна консумация

Грижата за заобикалящия ни свят не се изчерпва само с ресурсите, които потребяваме, но и тяхната Отговорна консумация.

Пазарувай устойчиво.

Носи торба за многократна употреба. Ако ползваш найлонови торби, използвай ги максимално дълго, а накрая ги хвърли в жълтия контейнер. Купувай разумно и съблюдавай кои опаковки са рециклируеми.

Купувай картонени чаши и чинии, а не пластмасови.

Картонът се рециклира много по-добре и се разгражда много по-бързо.

4 Безопасност и здраве

Всичко до тук обобщава грижата за ресурсите на Земята. Но тя има още един важен ресурс – нас, хората. Грижи се за планетата така, както се грижиш за своя дом. Докато се грижиш за себе си и своите Безопасност и здраве.

Ръцете са най-големият източник на зарази.

Не забравяй, щом се прибереш, да измиеш ръцете си със сапун и вода за поне 20 секунди. Така ще убиеш поне толкова микроби, колкото си видял от рекламите днес.

Проветрявай помещенията, които обитаваш, поне два пъти на ден.

Качеството на въздуха е до 500% по-лошо от това на открито.

Хапвай повече плодове и зеленчуци.

Направи седмичен детокс. Зареди тялото си с енергия.

Физическите упражнения подобряват паметта и ни правят по-щастливи.

Започни тренировки с упражнения по няколко минути на ден и увеличавай количеството с 5 или 10 минути всяка седмица. Бонус е тялото за плажа.

Днес използвай стълбите вместо асансьора.

Изкачването на стълби изгаря до 3 пъти пъти повече калории от ходенето.

Слез от транспорта си 1 или 2 спирки по-рано и извърви оставащото разстояние до работа пеша.

Прекарваме приблизително 2/3 от живота си в затворени помещения. А и как ще обиколиш Земята с тролея?

Не стой вкъщи, а се разходи в парка или сред природата през почивните дни.

Само около 1 час разходка навън, може да помогне за по-добър сън през цялата нощ. Цели 8 часа!

5 Подкрепа на местните общности

Нито една значителна промяна не се постига от 1 човек. Ние като компании, отговорни към заобикалящия ни свят, влагаме своите усилия, но Великите промени, както революциите изискват масово обединение. Затова последната, но не по важност, секция от този наръчник посвещаваме на Подкрепа на местните общности.

Почиствай след себе си, на работното място, навън, докато спортуваш или си на поход в планината. Ако видиш отпадък на улицата, площадката или градинката, го изхвърли в подходящия контейнер.

Дребни неща, като събирането на отпадъци, могат да направят средата, в която живеем по-приятна. Лесно е. А действието в планината се нарича **Plogging** (Picking + Jogging) или еко-бягане. Така хем спортуваш, хем почистваш. Упражнява се и с приятели.

Намери подходяща за теб инициатива и бъди доброволец.

Доброволчеството помага и на нас да намерим смисъл и да подобряваме средата. Категорията, която регистрира най-благоприятни резултати при измерване Индекс на щастието, е социална подкрепа. Пробвай и ще разбереш защо!

Този уикенд отиди сред природата или пред блока с приятели или семейството и засадете поне едно дърво.

Дърветата ни помагат да дишаме и филтрират замърсяването, като доказано правят хората по-спокойни и здрави.

Този месец избери една кауза и дари сума по твой избор за нея или купувай с кауза.

Можеш да си купиш картичка, чорапи или играчка с благотворителна

Ако разполагаш с дрехи, одеяла, книги и играчки, които не ползваш, ги дари на тези в нужда.

Ако направиш дарение, подаряваш щастие.

Предложи помощ на възрастен човек.

За възрастните хора преминаването на пешеходната пътека или слизането от автобуса може да представлява истинско изпитание.

Мотивирай колегите да събират разделно.

Разкажи им, че го правиш у дома. Прави го ти, рано или късно ще го направят и те. Един рециклиран стъклен буркан или бутилка спестява енергията, използвана за електрическо осветление на една стая за 4 часа – за моментите, в които работитш и рециклираш до късно.

цел и да помогнеш за спасяването на
един човешки живот.

И така, за да си отговорен, купувай разумно, използвай повторно, подари или събирай разделно, за да може отпадъците да получат шанс за нов живот, а планетата – по-голям шанс. И не забравяй да подкрепяш своята общност и да се грижиш за себе си. Постави си цел. Например всяка седмица да изпълниш поне 5 нови предизвикателства. Така ще знаеш, че твоето #зеленообещание не е само на думи, а стъпка към истинска промяна и по-добър свят.

Zagorka

Екопак