



Ce putem face pentru a proteja mediul și a combate schimbările climatice?

Reduceți consumul și emisiile ACASĂ

Încălzire și răcire

- ✧ În zilele toride, trageți draperiile și jaluzele pentru a opri razele soarelui.
- ✧ Răcoriți-vă cu ajutorul unui ventilator. Ventilatoarele consumă mult mai puțin decât aparatele de aer condiționat.
- ✧ Nu încălziți prea tare apa. Setati boilerul la o temperatură de încălzire a apei de maximum 60 °C, pentru a-i asigura o funcționare eficientă și igienică.
- ✧ Programați-vă inteligent termostatul. Știați că locuința dumneavoastră nu se va încălzi mai repede dacă programați termostatul la o temperatură mai mare decât cea pe care o doriți? Temperatura setată influențează doar temperatura maximă din casă.

Izolația

- ✧ Înlocuiți ferestrele simple cu ferestre cu geam dublu (teropan). Acestea pierd cu 50-70 % mai puțină căldură.
- ✧ Nu puteți schimba ferestrele? Folosiți draperii groase sau panouri izolante pentru a opri aerul rece de afară.
- ✧ Simțiți curent în casă? Înseamnă că pierdeți căldură. Puteți economisi energie etanșeizând cadrele de ferestre și acoperind spațiile de sub uși. Chiar și adăugarea unui capac peste gaura cheii (la clanțele vechi) sau peste fanta cutiei poștale poate ajuta!
- ✧ Izolați rezervoarele de apă caldă, conductele de încălzire centrală și cavitățile din pereți. Dacă nu puteți izola pereții goi pe dinăuntru, montați un panou care reflectă căldura între calorifer și perete.

În bucătărie

- ✧ Cumpărați aparatură care consumă mai puțin curent. În UE, multe produse de uz cotidian precum frigiderele, mașinile de spălat și cuptoarele poartă eticheta energetică a UE, care vă ajută să alegeți un model care consumă mai puțin. Eficiența energetică este evaluată pe clase, de la A+++ (cea mai eficientă) până la G (cea mai puțin eficientă). De exemplu, o mașină de spălat vase cu clasa A+++ poate consuma doar jumătate din energia unei mașini cu clasa D.
- ✧ Verificați dacă ușa cuptorului se închide etanș. Alegeți unul din clasa A. De-a lungul vieții produsului, diferența de consum între un cuptor de clasa A și unul de clasa D poate însemna economii de 1000 lei.
- ✧ Dacă aveți mașină de spălat vasele, nu mai spălați vasele cu mâna. Mașinile moderne de spălat vase consumă mai puțină apă și energie – și cele mai multe au un mod „Eco”. Atenție însă, avantajul se simte doar dacă umpleți mașina de spălat!
- ✧ Nu fierbeți mai multă apă decât aveți nevoie. Dacă apa a stat în fierbător câteva minute, nu este nevoie să o refierbeți.

Spălați inteligent

- ✧ Umpleți mașina de spălat rufe. Nu o porniți pentru doar câteva haine. Așteptați să se adune destule rufe pentru a o folosi la capacitate maximă, fără să depășiți însă greutatea permisă.
- ✧ Alegeți cea mai scăzută temperatură adecvată materialului. În zilele noastre, detergenții sunt atât de eficienți încât pot curăța majoritatea hainelor la temperaturi scăzute.
- ✧ Nu folosiți funcția de prespălare dacă rufele nu sunt foarte murdare.
- ✧ Evitați pe cât posibil să folosiți uscătorul de rufe. Un ciclu de uscare poate folosi de două ori mai multă energie decât un ciclu de spălare.

Economisiți curent

- ✧ Înlocuiți becurile cu incandescență sau cu halogen cu becuri care consumă mai puțin. Un bec cu LED poate dura circa 20 de ani, timp în care vă permite să economisiți peste 100 de euro.
- ✧ Deconectați-vă aparatura când nu o folosiți. Dispozitivele inteligente conectate la internet (televizoare inteligente, console de jocuri, imprimante) produse înainte de 2016 pot consuma până la 80 de wați în modul standby. Conectați-le la un prelungitor cu întrerupător și prize multiple, pentru a opri cu ușurință alimentarea.
- ✧ Întrebați-vă furnizorul de energie dacă există posibilitatea de vă instala un contor inteligent. Sistemele de contorizare inteligente pentru gaz și curent vă pot ajuta să consumați cu 3 % mai puțină energie.
- ✧ Alegeți electricitatea verde. Majoritatea furnizorilor de energie oferă tarife pentru energie electrică „verde”, pentru a sprijini dezvoltarea surselor regenerabile de energie, precum energia eoliană și solară. Dacă locuința dumneavoastră are propriul acoperiș, luați în calcul montarea unor panouri solare. Astfel puteți genera o parte din energia electrică pe care o consumați.



Ce putem face pentru a proteja mediul și a combate schimbările climatice?

Reduceți consumul și emisiile LA SERVICIU

Oriunde ați lucra, câteva gesturi simple vă permit să reduceți consumul de resurse și energie și să generați mai puține emisii. Sistemul UE de management de mediu și audit („EMAS”) poate ajuta întreprinderile și organizațiile din Europa și din lume să-și evalueze și să-și îmbunătățească performanța de mediu.

- ❖ Folosiți propria cană, în loc de pahare de unică folosință din plastic sau carton. Dacă beți două cafele pe zi, aceasta înseamnă aproximativ 500 de pahare de unică folosință pe an.
- ❖ Gândiți-vă bine înainte să tipăriți un document. Gândiți-vă dacă este absolut necesar să imprimați un document sau un e-mail și încurajați-i și pe alții să facă același lucru. Dacă este într-adevăr necesar, imprimați pe ambele părți.
- ❖ Opriți-vă calculatorul și imprimantele noaptea și în weekend. Verificați dacă vă puteți seta calculatorul pe modul economic.
- ❖ Cumpărați bunuri în vrac. Veniți cu sugestia ca pachetele individuale de cafea, zahăr, lapte și ceai să fie înlocuite de cutii mari, din care să se poată servi toată lumea. În acest fel economisiți bani și reduceți cantitatea de deșeuri produse.
- ❖ Încercați să călătoriți mai puțin în interes de serviciu – organizați videoconferințe sau alte reuniuni de la distanță.
- ❖ Întrebați-vă superiorul ierarhic dacă în clădirea în care lucrați s-a efectuat un audit energetic. În clădirile cu iluminare declanșată prin senzori de mișcare, facturile la energia electrică sunt mult mai mici.

Reutilizați și reciclați!

- ❖ Deșeurile nu numai că poluează aerul, apa subterană și solul. Ele eliberează în atmosferă CO₂ și gaz metan, care contribuie la schimbările climatice.
- ❖ Cantitatea de deșeuri generate în UE este în creștere, ajungând în prezent la circa 3 miliarde de tone pe an. La nivelul UE, doar 40 % din deșeurile menajere sunt reutilizate sau reciclate în prezent.

Reutilizați

- ❖ Reutilizați hârtia. Folosiți mai degrabă spatele unei hârtii folosite decât o foaie de hârtie curată pentru o ciornă sau o listă de cumpărături.
- ❖ Donați echipamentele electrice vechi funcționale – de exemplu, unor școli sau centre comunitare care le pot refolosi.
- ❖ Cumpărați baterii reîncărcabile, care pot fi refolosite pentru mai multe cicluri de reîncărcare. Nu uitați să reciclați bateriile epuizate!
- ❖ Faceți schimb, vindeți sau donați haine, mobilier și articole de uz casnic de care nu mai aveți nevoie. În loc să cumpărați produse noi, ați putea împrumuta, închiria sau cumpăra produse la mâna a doua.

Reciclați

- ❖ Reciclarea reduce consumul de energie și volumul de emisii. Reciclând o conservă de aluminiu puteți economisi 90 % din energia necesară pentru a produce o conservă nouă. Dacă în loc să aruncați la gunoi 1 kg de hârtie, îl reciclați, evitați eliberarea în atmosferă a aproximativ 1 kg de emisii de CO₂ (și a gazului metan aferent).
- ❖ Aflați ce tipuri de deșeuri pot fi reciclate în zona dumneavoastră. Nu aruncați sticla, hârtia, cartoanele, plasticul și conservele împreună cu gunoiul menajer. Instalațiile de reciclare pot trata acum tot mai multe tipuri de plastic – verificați la nivel local.
- ❖ Nu aruncați la gunoi dispozitivele electronice. Produsele electronice sunt fabricate din materiale și resurse valoroase, care pot fi reciclate. Metalele, materialele plastice, sticla, toate acestea necesită multă energie pentru extracție și prelucrare. Duceți-le la un punct local de colectare sau la comerciantul de la care le-ați cumpărat.
- ❖ Reciclați bateria de la mașină când aveți nevoie de una nouă. Și anvelopele vechi pot fi reciclate.
- ❖ Compostați! Deșeurile organice – cele de la fructe și legume, cojile de ouă sau zațul de cafea – sunt mult mai folosite dacă sunt compostate decât dacă ajung la groapa de gunoi. Într-o cutie sau grămadă de compost, expuse la aer, deșeurile se descompun și se transformă în îngrășământ natural. Într-un depozit de deșeuri, unde nu este aer, deșeurile fermentează și emit metan, gaz cu un puternic efect de seră.



Ce putem face pentru a proteja mediul și a combate schimbările climatice?

Reduceți consumul și emisiile ÎN CĂLĂTORII

Mersul pe jos este benefic și pentru dumneavoastră, și pentru mediu. Suntem totuși nevoiți să folosim mijloacele de transport – pentru a ajunge la serviciu, pentru a ne vizita rudele sau prietenii, pentru a călători. De aceea este important să facem alegerile corecte, astfel încât să generăm cât mai puține emisii de CO₂.

Sectorul transporturilor generează aproape un sfert din toate emisiile de gaze cu efect de seră din UE. Știați că peste jumătate din emisiile de CO₂ generate direct de cetățenii europeni, acasă sau în afara casei, sunt generate de propriul transport (deplasarea la serviciu cu mașina, călătoria cu avionul către destinația de vacanță etc.)?

Alegeți înțelept

- ✧ Lăsați-vă mașina acasă. Pentru fiecare litru de combustibil ars în motorul mașinii se eliberează peste 2 kg de CO₂. Aceasta înseamnă că, în medie, folosind un rezervor de combustibil, eliberați peste 100 kg de CO₂ în atmosferă!
- ✧ Alternative: bicicleta, transportul public și co-voiajarea – utilizarea în comun (car-pooling) sau în codiviziune (car-sharing) a mașinilor. Bineînțeles, mersul pe jos este modul de transport cel mai ecologic!
- ✧ Luați trenul. O persoană care se deplasează singură cu automobilul generează de 3 ori mai multe emisii de CO₂ pe km decât dacă ar călători cu trenul.
- ✧ Găsiți alternative la deplasarea cu avionul. Transportul aerian este sectorul de transporturi cu cel mai ridicat ritm de creștere a emisiilor de CO₂. Pentru distanțe relativ scurte (până în câteva sute de kilometri), privilegiați călătoria cu trenul.

Dacă sunteți totuși nevoit să luați mașina...

- ✧ Modul în care conduceți are un impact major asupra consumului de combustibil și a cantității de CO₂ emise. Este mai bine să conduceți cu o viteză relativ constantă, decât să accelerați puternic și să frânați brusc pe același parcurs. Păstrați în roți presiunea recomandată – anvelopele dezumflate măresc consumul de combustibil.
- ✧ Dați jos barele de suport pentru portbagaj fixate pe plafonul mașinii, dacă nu le folosiți. Ele măresc consumul de carburant și emisiile de CO₂ cu până la 10 %, pentru că reduc din aerodinamicitatea mașinii.
- ✧ Vreți să vă cumpărați o mașină nouă? Alegeți una cu un consum redus. Toți producătorii și dealerii auto trebuie să afișeze emisiile de CO₂ și consumul de combustibil al autovehiculelor în saloanele auto și în materialele publicitare din UE.

Călătorii responsabile

- ✧ Gândiți-vă să „compensați” emisiile de CO₂ aferente călătoriei pe care o faceți. Multe companii de transport și organizații vă calculează amprenta emisiilor pe care le generați călătorind și investesc o sumă corespunzătoare în proiecte de mediu sau de producție a energiei din surse regenerabile, de exemplu.
- ✧ Vă atrage ideea de ecoturism? Consultați Catalogul online al unităților turistice cu eticheta ecologică a UE.



Ce putem face pentru a proteja mediul și a combate schimbările climatice?

Reduceți impactul asupra mediului LA CUMPĂRĂTURI și LA MASĂ

Mulți europeni au acum acces la alimente și produse foarte variate. Însă tot ce cumpărăm, de la un litru de lapte la o pereche de pantofi noi, trebuie să fie produs – și acest lucru generează emisii de CO₂. În plus, numeroase procese de producție sunt dăunătoare pentru mediu și accelerează schimbările climatice.

Transportul produselor alimentare cu avionul dintr-un colț al lumii în altul generează de 1 700 de ori mai multe emisii de CO₂ decât transportul acestora cu camionul pe o distanță de 50 km. Exploatarea nerațională a pădurilor contribuie la despădurirea suprafețelor, generând aproximativ 20 % din emisiile mondiale de CO₂.

Faceți alegeri inteligente la cumpărături!

- ✧ Atenție la ambalaje: ambalajele din plastic creează cantități mari de deșeuri și sunt adesea dificil de reciclat. Încercați să evitați produsele ambalate și căutați rezerve pentru produse precum șamponul.
- ✧ Când mergeți la cumpărături, luați cu dumneavoastră sacoșe re folosibile. Cumpărați hârtie igienică și prosoape de bucătărie din hârtie reciclată.
- ✧ Gândiți-vă de două ori înainte de a vă schimba telefonul sau tableta. Deșeurile de echipamente electrice și electronice (DEEE) sunt categoria de deșeuri cu cea mai rapidă creștere în UE.
- ✧ Vreți să cumpărați mobilier de grădină sau alte produse din lemn? Căutați etichetele FSC sau PEFC, care garantează faptul că lemnul respectiv a fost exploatat într-un mod durabil.

Măncați inteligent!

- ✧ Nu irosiți mâncarea. Cumpărați doar cât aveți nevoie și păstrați resturile pentru mai târziu.
- ✧ Evitați produsele care nu sunt de sezon – cultivarea plantelor în alt mediu decât mediul lor natural sau în alt anotimp decât anotimpul lor natural de creștere necesită un consum enorm de apă, energie și alte resurse.
- ✧ Spălați fructele și legumele într-un bol mai degrabă decât sub jetul de apă. Udați plantele cu apa rămasă.
- ✧ Înlocuiți o parte din carnea roșie pe care o consumați cu carne de pasăre, pește sau leguminoase. Trecerea de la carne de vită la carne de pasăre vă poate reduce amprenta de carbon a mesei servite cu până la 75 %.

Eticheta ecologică

- ✧ Eticheta ecologică a UE identifică produse și servicii cu un impact redus asupra mediului. Căutați acest logo pe ambalajul becurilor, detergenților și calculatoarelor și pe eticheta hainelor pe care le cumpărați. Chiar și atunci când rezervați o cameră de hotel, verificați dacă hotelul respectiv a primit eticheta ecologică a UE. În prezent, aproximativ 70 000 de produse și servicii poartă eticheta ecologică a UE!

Reduceți consumul de apă

- ✧ Utilizați apa în mod responsabil. Apa dulce reprezintă doar 2,5 % din resursele de apă de pe Terra. Peste două treimi din aceasta ia forma ghețarilor și a calotelor glaciare polare.
- ✧ Folosind mai puțină apă fierbinte, economisiți curent și bani. Instalați robinete și capete de duș cu aerator pentru a reduce consumul de apă.
- ✧ Închideți robinetul când vă spălați pe dinți. Când îl lăsați să curgă, pierdeți până la 8 litri de apă pe minut!
- ✧ Dacă apa picură din robinet și când acesta este închis, încercați să reparați robinetul. Altfel puteți pierde până la 1 l de apă pe oră, echivalentul unei căzi întregi într-o săptămână.
- ✧ Verificați să nu aveți scurgeri la toaletă. Un rezervor defect poate duce la pierderi de 200 de litri de apă pe zi – ca și cum ați trage apa de 50 de ori.
- ✧ Udați-vă plantele seara târziu sau dimineața devreme, atunci când se pierde mai puțină apă prin evaporare.
- ✧ Utilizați un termos. Dacă pregătiți o băutură caldă, fierbeți doar câtă apă vă trebuie sau turnați surplusul într-un termos; în acest fel apa rămâne fierbinte și o puteți folosi din nou.