

2021.



**Interreg**



Danube Transnational Programme

Tid(y)Up

# GHID PENTRU REDUCEREA DEȘEURILOR ȘI A AMPRENTEI ECOLOGICE

Asociația Maghiară a Întreprinderilor de Mediu



“Scopul publicației noastre este de a ajuta țările situate în bazinul hidrografic al Dunării să creeze un mediu mai curat și râuri mai curate. Efectele negative ale activităților noastre umane, obiceiurile de consum devin din ce în ce mai vizibile: nu mai putem merge într-o drumeție fără să găsim în calea noastră deșeuri, iar marginile drumurilor sunt și ele „pavate” cu mormane de gunoi. Albiile râurilor noastre necesită mai multă atenție, deoarece deșeurile ajunse în câmpia inundabilă sunt luate de apă și transportate departe, fiind mărunțite mult mai repede decât pe câmp. Prin urmare, un scop important este să ne păstrăm deșeurile departe de apele vii, să prevenim generarea de deșeuri dacă putem, iar dacă acest lucru nu este posibil, să le aruncăm la locul potrivit, la punctele de colectare selectivă. În publicația noastră, veți găsi o mulțime de sfaturi despre ce puteți face pentru a avea apele curgătoare din zonă și implicit Dunărea mai curate.

La început, recunoașteți contextele. Verificați fiecare proces și identificați punctele în care puteți face modificări. Uneori schimbarea înseamnă să facem sacrificii, dar, în schimb, vom trăi „momente - aha”, sentimentul când ne dăm seama că, cantitatea de deșeuri este redusă și în coșurile noastre selective de deșeuri. Păstrează viziunea de a oferi copiilor noștri oportunitatea de a înota într-un lac curat, de a face drumeții de-a lungul unui râu fără deșeuri și de a bea apă curată de la robinet.

Vestea bună este că și tu poți face asta! Folosește și împărtășește bunele practici! Cine mai poate face ceva pentru schimbare? Copii, părinți, angajați, primării, școli, voluntari – practic toată lumea!

Implicați cât mai mulți oameni posibil! “



*Gergely Hankó, manager general,  
Asociația Maghiară a Întreprinderilor de Mediu*

## CUPRINS

- 4 SUPRACONSUM
- 6 CÂT DE MARE ESTE AMPRENTA TA?
- 8 CIRCULARITATEA
- 11 APA VITALĂ
- 15 CATERING CARE PROTEJEAZĂ RÂURILE
- 18 NATURAL
- 20 CUMPĂRĂ CONȘTIENT
- 23 ARATĂ-MI GUNOIUL TĂU ȘI ÎȚI SPUN CINE EȘTI!
- 26 PENTRU UN MEDIU MAI CURAT!
- 34 CUM GESTIONĂM ENERGIA?
- 36 CĂLĂTOREȘTE INTELIGENT, ECOLOGIC
- 39 VERDE ÎN VERDE
- 41 UNDE SUNT, CE POT FACE – LISTA DE VERIFICARE
- 45 CALENDAR VERDE
- 47 ACESTEA DEJA FUNCȚIONEAZĂ

Să PORNIM de la început!

# SUPRACONSUM

Global Footprint Network (GFN), o organizație internațională calculează de la an la an, data Zilei Epuizării Pământului - comparând biocapacitatea anuală disponibilă a Pământului, cu amprenta ecologică a umanității, marcând data la care epuizăm resursele ecologice accesibile în anul dat.

În 2019 Ziua epuizării Pământului a picat pe 29 iulie, în timp ce în 2020, pe 22 august – din cauza pandemiei de COVID-19 și a reducerii utilizării mediului, ca urmare. Deci, coronavirusul a însemnat cu trei săptămâni mai puțină solicitare și consum pentru Pământ.



Din păcate, în 2021 am înregistrat un declin, ajungând din nou la 29 iulie, ca fiind Ziua epuizării. Dacă am renunța la economia energetică bazată pe carbon, am putea-o amâna cu 93 de zile și cu încă 13 zile, dacă am putea reduce risipa de alimente. Dacă am putea îmbunătăți rezultatele cu 5 zile în fiecare an, până în 2050 omenirea nu ar fi în deficit.

**DAR DE CE AVEM NEVOIE DE O PANDEMIE PENTRU REDUCEREA CONSUMULUI RESURSELOR? Am putea să o facem singuri. Învățând din aceasta, repornirea sistemelor economice oferă acum o oportunitate unică pentru țări, orașe, companii de a crea un viitor mai locuibil cu regândirea vieții noastre de zi cu zi, astfel încât să consumăm doar atât cât ne putem permite în fiecare an.**

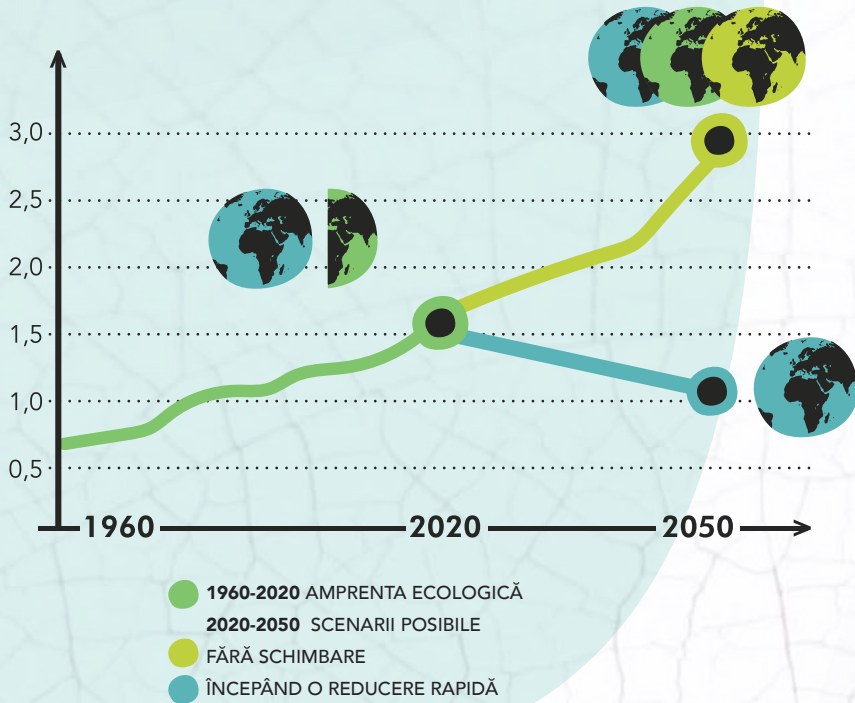




## DAR CE ESTE AMPRENTA ECOLOGICĂ?

Acest indicator este foarte ilustrativ, merită să-l cunoaștem mai bine! Termenul „amprentă ecologică” se referă la cantitatea de pământ, aer și apă necesară unei societăți, unei țări sau unui individ la un anumit nivel de dezvoltare tehnologică pentru a se auto-susține și pentru a absorbi deșeurile pe care le-a produs.

Această valoare poate fi calculată pentru fiecare persoană, grup, regiune, țară sau întreprindere.





# CÂT DE MARE ESTE AMPRENTA TA?

Țările, cu nivel diferit de dezvoltare, au dimensiuni diferite ale amprentei. În general, țările dezvoltate au o amprentă mai mare decât cele în curs de dezvoltare. Să verificăm un exemplu: amprenta Statelor Unite ale Americii 8 hectare/persoană, Etiopia 0,67 hectare/persoană. Scopul este atingerea unui nivel de circa 1,5 ha pe cap de locuitor în fiecare țară, pentru a evita supraconsumul și exploatarea Pământului.

Dacă toată lumea de pe planetă ar trăi ca un cetățean român mediu, am avea nevoie de 2,2 Pământuri...

>> Haideți să vă calculăm propria amprentă!  
<https://www.footprintcalculator.org/>



Pentru a vă reduce propria amprentă, vă oferim câteva sfaturi utile de economisire și durabilitate pentru a vedea cum puteți fi mai atent cu energia, apa, materialele (adică resurse) și cum puteți reduce consumul și mai mult, fiind mai conștient și mai responsabil.



- PESCUIT  
food from the seas and rivers
- GRAZING AREA  
meat, dairy, leather, wool
- FOSSIL FUELS  
manufacturing, transport, heating, cooling etc.
- FOREST USE  
logging, construction, furniture, paper, firewood
- CROP LAND  
food, feed, biofuel, textiles
- BUILT-IN AREA  
houses, roads, infrastructure, power plants

Reducerea amprentei dvs. ecologice - împreună cu un stil de viață ecologic și durabil - duce, de asemenea, la economisirea de bani, permițându-vă, prin urmare, o viață mai fericită ...



## SUGESTIE

Merită să-i întrebăm pe bunicii noștri cum au trăit, cum au economisit, cum au produs mai puține deșeuri. Din acest punct de vedere, multe lucruri mergeau mai bine, oamenii trăiau mai sustenabil, nu era atâta risipă și, în multe locuri nu erau nici măcar coșuri de gunoi în casă!

*„Trebuie să fii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.”*

*Mahatma Gandhi*

Așadar, uită-te întotdeauna la tine înainte de a da vina pe alții pentru ceva. Dacă vrei să faci schimbări, începe de la tine însuși - privește în jur și acționează. Cineva trebuie să fie întotdeauna primul și, ai încredere în noi, tot mai mulți oameni te vor urma pentru o cauză bună a comunității. Am tematizat posibilele opțiuni, astfel încât să puteți accesa manualul la subiectul relevant, oricând aveți nevoie.

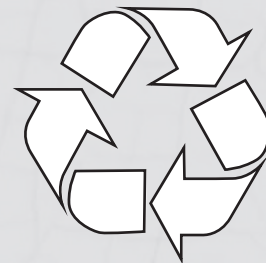
### PICĂTURĂ ÎN OCEAN?!

Avem tendința de a crede că, dacă opresc apa în timpul periajului dinților, nu salvez lumea. Dar se poate! Fiecare pas contează – doar gândește-te ce s-ar întâmpla dacă 7 miliarde de oameni ar opri apa? S-ar putea să ne simțim mici, dar trebuie să crezi că fiecare picătură contează.



# CIRCULARITATEA

Ciclurile care există în natură nu produc substanțe sau produse secundare inutile. Materialul emis, produs secundar al unui organism viu, este hrană și sursă de energie pentru o altă ființă vie. Acest ecosistem a evoluat de-a lungul a milioane de ani și funcționează perfect până în zilele noastre. Acest ciclu, acest metabolism este un sistem circular perfect închis, pe care de mult timp ne dorim să-l copiem și să transplantăm în procesele economice ale lumii noastre. Principalii actori ai sistemului sunt producătorii, consumatorii și descompunătorii, cunoscuți din lanțurile alimentare. Acestea asigură circulația materialelor. Cu toate acestea, civilizația umană generează și operează procese care au astfel de produse și produse secundare necunoscute în natură: deșeuri și gunoi obișnuit.



## SĂ LUĂM UN EXEMPLU, CUM FUNCȚIONEAZĂ ACEST CIRCUIT PERFECT:

Circulația apei: razele solare încălzesc apa, determinând încălzirea unora dintre picăturile de apă și transformarea în abur. Se numește evaporare. Aerul, saturat cu vapori, se răcește la mare altitudine și formează din nou picături, creând nori. Vântul suflă acești nori, ei „se îngrămădesc”, apoi „explodează” și ploaia ajunge înapoi la pământ. O parte din apa de ploaie se deplasează la suprafață, o altă parte se infiltrază în sol, hrănind plantele. Cantitățile de apă rămase la suprafață se unesc, făcând altele mai mari și mai devreme sau mai târziu ajung în oceane.





Doar gândiți-vă, ce se întâmplă dacă apa care se evaporă este contaminată cu substanțe chimice de curățare care nu sunt degradabile? Ce fel de daune poate provoca în circulație? Câți oameni ar putea fi afectați de poluare?



## ECONOMIE CICLICĂ

Ideea este că, ciclul de viață al produselor ar trebui convertit în ciclu (similar cu teoria „Cradle to Cradle”). Deja la proiectarea produsului și la producție, aspectele de reparabilitate, durabilitate și utilizabilitate trebuie să fie o prioritate, asigurându-se astfel că acestea devin deșeuri cât mai târziu posibil, iar odată ce devin deșeuri vor servi ca materie primă pentru alte produse. De exemplu, standardizarea materialelor de ambalare și asigurarea reciclării acestora ar fi unul dintre cei mai eficienți pași în viitorul apropiat!

De asemenea, putem ajuta ciclul cu idei creative. Putem face sacoșe și saci pentru noi și prietenii noștri din resturi de materiale vechi al unei companii producătoare de perdele. Resturile din industria lemnului ar putea fi elemente excelente pentru copii. Capsula de cafea poate fi o bijuterie frumoasă cu un mic amendament.

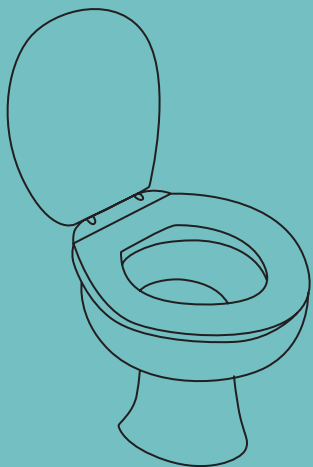
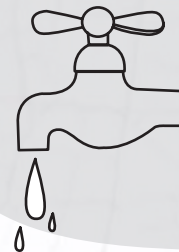
Merită să ne gândim chiar și la începerea unei afaceri de acest gen, pentru că, dacă resturile inutile pentru alte companii sunt materia noastră primă, o putem obține la un preț foarte favorabil.



# > APA VITALĂ

Apa nu este doar un element vital, ci este o resursă naturală pe care trebuie să o folosim cu moderație și înțelepciune.

Nu vă lăsați păcăliți de averse și inundații ocazionale, deoarece acestea – mai ales în zilele noastre – fac parte din schimbările climatice. Adevărata preocupare este starea și cantitatea viitoare a apelor noastre naturale: de aceea trebuie să le protejăm și să fim atenți la ceea ce aruncăm la scurgere și la modul în care conservăm această resursă - acasă și la locul de muncă.



**Știai că?** O persoană folosește 40 de litri de apă pe zi, în medie, doar pentru a spăla toaletele... și nici măcar nu ne-am atins de alte utilizări ale apei (cum ar fi spălarea vaselor, a suprafețelor din locuință, a hainelor, igiena personală - duș, baie, etc.). De asemenea, puteți reduce cantitatea de apă uzată prin plasarea unui obiect care ocupă spațiul apei în rezervorul de toaletă, cum ar fi o sticlă de apă. Există deja toalete, unde este un dispozitiv încorporat, și există și unele, care folosesc apa chiuvetei pentru spălarea toaletei. Dopul de grăsime „ FATBERG”...

Canalul de scurgere nu este un coș de gunoi și nici nu este o structură miraculoasă care absoarbe totul. În afara utilizării prevăzute, alte materiale (cum ar fi șervețele umede, prosoape, deșeurile alimentare) nu trebuie să fie introduse în sistemul de canalizare.

FATBERG ... Chiar și șervețelele biodegradabile pot provoca cu ușurință înfundarea, deoarece apele uzate ajung la stația de epurare în medie, în 6 ore, în cel mai bun caz, iar dezintegrarea șervețelelor durează de obicei, de la unu până la doi ani. Aveți grijă de integritatea sistemului!

# Ce poti face?

## ..... ȘTIAȚI CĂ ÎN GRECIA NU AI VOIE SĂ ARUNCI NICI MĂCAR HÂRTIA IGIENICĂ ÎN TOALETĂ?

- Nu lăsați apa să curgă, închideți robinetul chiar și atunci când vă spălați pe dinți!
- Colectați apa reutilizabilă și folosiți-o! (ex: clătirea toaletelor)
- Fă un duș în loc să faci baie!
- Porniți mașina de spălat vase numai când este necesar și este plină - puteți economisi energie și apă dacă faceți acest lucru!
- Nu spălați deșeurile reciclabile cu apă curată, mai degrabă folosiți apa în vasele care așteaptă să fie spălate!
- Înlocuiți rezervorul de toaletă cu unul care economisește apă!
- Colectați apa de ploaie! Face bine florilor, dacă le udați cu ea.
- Udă cu prudență! Acoperirea solului, de exemplu cu mulci, protejează plantele de uscare, prin urmare vor avea nevoie de mai puțină apă. Sau udați cu sistem de irigare prin picurare, astfel încât să vă puteți crește plantele mai eficient cu mult mai puțină apă.
- Bea apă de la robinet, apă sifon și folosește sticle de apă. Apa îmbuteliată și băuturile răcoritoare au un impact grav asupra mediului.



## AMPRENTA ÎN APĂ

De multe ori nu ne gândim bine că consumul de apă este legat de dieta noastră, adică unele alimente necesită apă mai multă și altele mai puțină. Dacă mâncarea/ingredientul provine dintr-o țară îndepărtată, unde seceta este caracteristică, putem fi siguri că s-a folosit multă apă pentru a le duce la masa dumneavoastră. Câteva date șocante:

Utilizarea apei în cazul diferitelor alimente

Cu cât produsul este mai procesat, cu atât este mai mare consumul de apă. Gândiți-vă la chipsurile: cartoful este irigat, transportat, procesat și transportat din nou, iar în final îl luăm acasă de la magazin și îl mâncăm.



**1kg beef**  
15000 liter



**100g chocolate**  
1700liter



**1 cup pf coffee**  
140 liter



**1 egg**  
135 liter



**bread loaf**  
900 liter



**1kg chicken meat**  
4300 liter



**half kg cheese**  
1600 liter



**1 tomato**  
13 liter

UTILIZAREA APEI ÎN CAZUL DIFERITELOR ALIMENTE

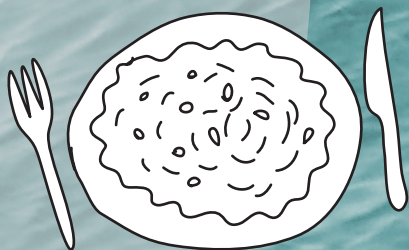


# Ce puteți face?

## CUM SĂ VĂ REDUCEȚI AMPRENTA ÎN APĂ DEPENDENTĂ DE ALIMENTE?

- Alegeți ingrediente locale - fiecare kilometru parcurs necesită aproximativ 2 litri de apă (care este o consecință a consumului de combustibil)
- Consumați mai multe legume în loc de carne – legumele au nevoie de apă mult mai puțină decât carnea (producția de hrană pentru animale, adăpare, apă pentru animale, apă pentru procesare, ambalare, transport)
- Căutați plante care necesită mai puțină apă – de exemplu, în cazul laptelui vegetal, laptele de ovăz ar fi o alegere mai bună decât de migdale, având în vedere că acesta din urmă este o plantă foarte consumatoare de apă.
- Pregătiți-vă singuri snackurile – în cazul chipsurilor, dacă le facem noi, necesită mai puțină apă, mai puțin transport și nu este nevoie de ambalare. E cel mai bine, când folosiți cartofii proprii pentru asta.
- Cultivați propriile legume și udați-le cu irigare prin picurare





## CATERING CARE PROTEJEAZĂ RÂURILE

Pentru a ne proteja apele, trebuie să ne asigurăm că orice activitate în apropierea apei are un impact negativ cât mai mic posibil asupra mediului. Suntem oaspeții apelor noastre vii, așa că am dori să oferim un concept unităților de catering din aceste zone, despre cum se poate face ca activitățile să fie prietenoase cu râul sau chiar să asigure salvarea acestuia. Acest concept nu se referă doar la protejarea mediului înconjurător, ci și la cunoașterea apelor vii și la a ne menține sănătoși.

Calificarea are patru niveluri, în funcție de angajamentul locației față de protecția mediului. Pentru evaluare am creat un sistem de criterii pe baza a trei principii care vizează activitățile restaurantului din perspectiva râului și face recomandări cu privire la gestionarea deșeurilor, utilizarea apei și adoptarea malului râului de către unitate.





## Principiul #1

### >> NU POLUA RÂURILE!

Pentru a reduce poluarea râurilor, merită să reducem deșeurile în (restaurante) unitățile de catering, evitând pe cât posibil tacâmurile și vasele de unică folosință, de calitate scăzută și materialele de ambalare. Dacă apare acest tip de deșeurii, asigurați-vă că sunt plasate în containerul sau punctul de colectare potrivit. Este responsabilitatea restaurantului să informeze și sensibilizeze clienții despre acest aspect. De asemenea, puritatea apelor trebuie avut în vizor și când folosiți produse de curățare, iar în restaurante trebuie folosite doar produse ecologice, biodegradabile. Respectarea criteriului minim obligatoriu, înseamnă calificarea RIVER-FRIENDLY\* (PRIETEN AL RÂULUI \*), respectând și ale extra criterii, locația poate obține calificarea RIVER-FRIENDLY \*\* (PRIETEN AL RÂULUI\*\*).

## Principiul #3

### >> AJUTĂ FAUNA SĂLBATICĂ!

Suntem oaspeții râurilor și apelor noastre vii. Dincolo de prezența noastră, suntem obligați să protejăm fauna sălbatică. Proprietarul restaurantului se va asigura că în aria unității se plantează arbori și flori native care atrag insectele oferindu-le hotel/adăpost. Din cauza secetei în creștere este nevoie de asigurarea unei irigații continue prin colectarea apei de ploaie, acolo unde este posibil. Pentru a reduce deșeurile în restaurant, deșeurile organice trebuie compostate pentru a hrăni pământul.

Dacă restaurantul lucrează activ pentru râu, în baza ultimelor 2 principii, obține calificarea RIVER-SAVER \*\*\* (SALVATOR AL RÂULUI \*\*\*), și dacă bucătăria acestuia este mediu protector și îndeplinește cerințele pentru certificatul de Restaurant Sustenabil din inițiativa Eroilor ai Mesei Responsabile, merită calificarea de RIVER-SAVER \*\*\*\* (SALVATOR AL RÂULUI \*\*\*\*).\*\*\*\* mark!

## Principiul #2

### >> CURĂȚĂ RÂUL!

Proprietarul restaurantului adoptă malul râului și asigură curățenia continuă a acestuia. El/ea își implică și clienții, punându-le pungi și mănuși. Așează deșeurile colectate într-un container municipal - sau, dacă deșeurile sunt de calitate bună, în containere selective. Nu e suficient doar curățarea râului, ci și cunoașterea și promovarea specificului acestuia, sensibilizând astfel vizitatorii asupra importanței protecției râului.



Restaurantul care îndeplinește criteriile de mai sus va primi certificatul, însoțit de medalia și placa din plastic de râu și lemn plutitor, iar profilul său va fi afișat pe Harta Clean Tisza și aplicația Heroes of Responsible Dining. În plus, în schimbul măsurilor puse în aplicare, restaurantul va primi promovare, sub formă de articole, precum și campanii, comunicate de presă, recomandări de locații pentru evenimente.

Clienții acestor restaurante pot pleca cu o experiență mult mai bogată și, pe lângă că se distrează, mai pot face și ceva util și bun, chiar și doar alegând un restaurant cu această certificare. Restaurantele certificate pot aplica numeroase măsuri prin care să protejeze mediul înconjurător. Oaspeții pot evalua și nota locul, iar dacă consideră că nu îndeplinește criteriile de protecție a râului, îl pot raporta folosind codul QR de la locație.

Plastic Cup (Cupa de plastic) și partenerii săi oferă, de asemenea, sprijin pentru dezvoltarea unui catering, prieten al râului (River Friendly Catering), atât în ceea ce privește materialul de cunoștințe, cât și instrumentele (cum ar fi cele de marketing), pentru a face și a menține râurile curate.

>> Ai dori să vizitezi unul dintre aceste restaurante sau bufete? Sau ești un proprietar de restaurant și vrei să aplici pentru acest certificat? Urmărește detaliile programului care urmează în curând pe platforma online Plastic Cup! <https://petkupa.hu/eng/>



# NATURAL EXISTĂ ALTERNATIVE!



Ceea ce nimănui nu-i place, dar trebuie făcut: curățarea

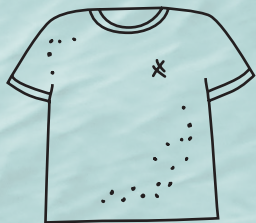
Desigur, este necesar, dar cu puțină atenție casele și birourile noastre pot fi curate și strălucitoare având grijă și de mediu. Cum ar trebui să începem? Merită să fim atenți, deja la achiziție, ce și cum vrem să păstrăm curat. Din fericire, alături de substanțele clasice deja putem cumpăra și produse de curățare ecologice (oțet, sifon de spălat, acid citric).

Asa deci:

- >> Înlocuiți substanțele chimice de curățare cu produse naturale!
- >> Căutați produse cu etichetă ecologică!
- >> Nu uitați că, dacă curățăm cu o substanță periculoasă, aceasta va ajunge în canalizare, poluând sistemul de canalizare și apele vii!
- >> Angajați doar firme de curățenie care garantează utilizarea produselor ecologice și tratează corespunzător deșeurile colectate selectiv.

## GHID DE PRODUSE NATURALE DE CURATARE

Doar pentru că ceva se bazează pe ingrediente naturale, nu înseamnă că nu poate fi periculos! Amestecarea diferitelor substanțe naturale poate elibera, de asemenea, gaze care pot fi dăunătoare organismului tău, așa că, verifică întotdeauna ce ar trebui să folosești și cum. De asemenea, doar pentru că este un produs natural de curățare, nu înseamnă că îl poți turna direct în natură!



	ALCOOL	CITRIC ACID	ACID ACETUC	SĂPUN DIN BILĂ BOU	NUCILE DE SPĂLAT	SĂPUN RUFEE	SODĂ DE SPĂLAT	PERCARBONAT DE SODIU	BICARBONAT DE SODIU
SPĂLAREA					✓	✓ ✓	✓ ✓		
EXFOLIEREA		✓	✓						
ALBIREA							✓ ✓	✓ ✓	✓
ÎNDEPARTAREA PETELOR	pata de vin, cerneala de stilou					pată de grăsime	pată de grăsime, pată de iarbă (se recomandă testul de culoare),	altă pată (se recomandă testul de culoare)	
DEGRESAREA	✓		✓			✓ ✓	✓ ✓		✓ ✓
FRECARE									✓ ✓
CURĂȚAREA GEAMURILOR	✓	✓	✓						
DETARTRARE		✓ ✓	✓ ✓						✓
DETARTRAREA CAFETIEREI		✓	niciodată						
ÎNDEPARTAREA MUCEGAIULUI			✓ ✓					✓ ✓	
DEODORIZAREA									✓ ✓



# CUMPĂRĂ CONȘTIENT!

Este important să fim conștienți când facem cumpărături, pentru a ne scuti de o mulțime de articole/ambalaje inutile. Iată câteva sfaturi:

## O FOAIE DE HÂRTIE

Pregătiți-vă din timp pentru cumpărături: gândiți-vă de ce aveți nevoie și întocmiți o listă cu produse pe o foaie de hârtie sau în telefon. Merită să vă gândiți la achiziționare în avans, pentru mai multe zile, cu drumuri mai puține la magazine, reduceți emisiile de CO2. Regula de bază: Nu merge la cumpărături flămând, pentru că vei uita cu ușurință de listă!



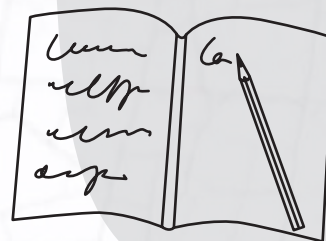
## PROPRIA SACOȘĂ SAU COȘ

Merită să păstrați o sacoșă (plasă) de cumpărături în geanta voastră, nu se știe niciodată... Când se întâmplă, că nu aveți o plasă cu dvs., căutați în magazin o cutie de carton goală pentru a pune în

ea articolele cumpărate. Întrebați întotdeauna dacă o puteți lua, unele tipuri de cutii sunt utilizate și în magazine. Puteți folosi această cutie și pentru colectarea selectivă a deșeurilor, astfel încât să nu aveți nevoie să cumpărați un coș separat pentru acest lucru.

>> Realizarea unei sacoșe din perdea:  
<https://www.youtube.com/watch?v=swPrYNu1kGM>

>> Realizarea unei sacoșe din tricou:  
<https://www.youtube.com/watch?v=DesGx5lpMWQ>



## > SFAT

Fă-ți propria sacoșă dintr-o perdea sau un tricou nefolosit. Cu siguranță există undeva o perdea pusă deoparte sau un tricou nefolosit, fă-le utile, dă-le o nouă viață!



## CUMPĂRĂ DE LA PRODUCĂTORI LOCALI!

Caută fermieri locali, magazine în cartierul tău sau chiar pe internet!  
Merită să vizitezi piața locală, poți cumpăra o mulțime de produse din regiune.  
Nu uita să iei sacoșa și plasa! Dacă ai o grădină sau o terasă acasă, poți să cultivi plante tu însuși.



## CITEȘTE ETICHETELE!

Produsele cu etichetă ecologică sunt ambalate în materiale reutilizabile sau reciclabile sau sunt produse într-un mod ecologic.

Sunt din ce în ce mai multe etichete noi, unele dintre ele sunt create și folosite chiar de producător. Este important că, dacă nu cunoști o etichetă, informează-te!

## NU FII CUMPĂRĂTOR COMPULSIV (SHOPAHOLIC)!

Cumpărăturile sunt alegerea ta - Tu decizi de ce ai nevoie și pe cine sprijini cu banii tăi. Nu finanțai poluarea mediului, chimizarea, exploatarea copiilor prin muncă, producția lucrurilor dăunătoare și inutile.

Vânzările de garaje devin din ce în ce mai frecvente, așa că este o idee bună să iei articolele de care ai nevoie din aceste locuri, dar poți scăpa și de propriile articole inutile în același mod.



## CAUTĂ ORIGINALUL ȘI PROASPĂȚI!

Produsele locale sunt întotdeauna mai bune! Credeți-ne, cel mai gustos, proaspăt și mai prietenos cu mediul este să alegeți fructele și legumele locale care nu sunt ambalate și tratate cu substanțe chimice, pentru a preveni deteriorarea în timpul transportului. Verificați întotdeauna originea!

## EȘTI CEEA CE MĂNÂNCI, DECI:

- Îți pui în farfurie doar când și cât mănânci!
- Resturile neatinse pot fi folosite din nou
- Consumă legume și fructe cultivate local (bio), și murături, sucuri făcute din acestea, dacă sunt disponibile, întărindu-ți astfel sistemul imunitar. Dacă participi la activitățile „Culege-ți singur...”, vei beneficia de produse proaspete și totodată, vei participa la un program comunitar grozav.
- Dacă poți, păstrează-le tu însuși! Cu puțină investiție de energie și timp, îți poți stoca toate fructele și legumele de sezon pentru iarnă, și există o mulțime de moduri de a face acest lucru - putem usca, mura, aburi, pasteuriza. Dar este important să verifici la ce trebuie să fii atent, la ce metodă apelezi, pentru a evita aruncarea mai multor borcane cu dulcețuri de piersici pentru că s-au mucegăit... Cea mai sigură și simplă metodă este uscarea, cu o depozitare adecvată le poți păstra practic la nesfârșit.
- Luați-vă gustările și prânzul în propriile recipiente (de sticlă). Încercați să evitați încălzirea alimentelor în recipiente de plastic.



## > SFAT

Dacă participi la un eveniment „Culege-ți singur...”, învață întotdeauna cum trebuie cules un anumit fruct sau legumă, cum trebuie să ai grijă de plantă (copac), că aceasta să producă din nou recolte bogate.



# ARATĂ-MI GUNOIUL TĂU ȘI ÎȚI SPUN CINE EȘTI!

La început, să clarificăm două noțiuni importante, care sunt folosite ca sinonime în limbajul de zi cu zi:



## GUNOI

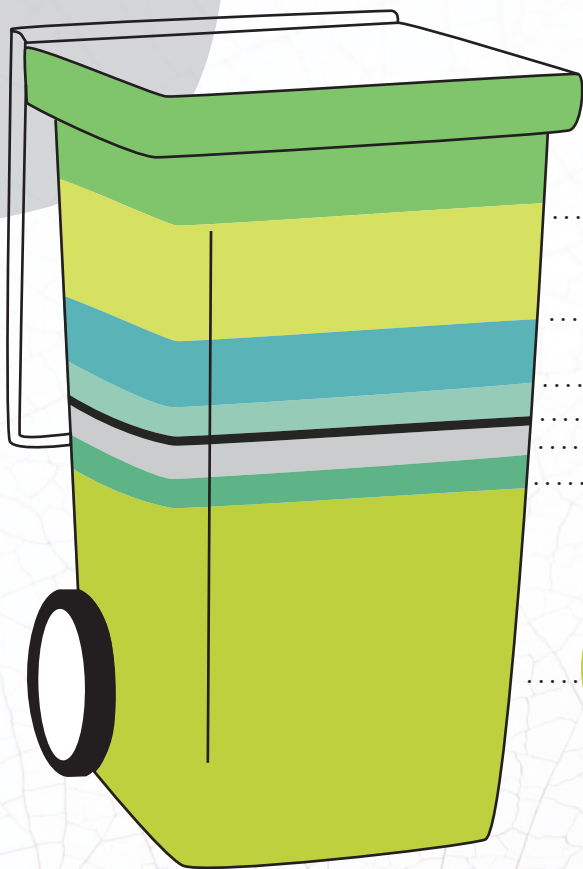
Material inutil pe care proprietarul nu poate sau nu vrea să îl mai folosească. Gunoiul este scos din ciclul economic și ajunge amestecat și contaminat în gropile de gunoi sau în incineratoare.

## DEȘEURI

Un material (resursă) care a devenit inutil la sursă, dar poate fi reciclat ca materie primă secundară colectată și tratată separat în funcție de tipul de substanță. În Ungaria, de exemplu, din acestea sunt făcute bănci de grădină, material izolator, piese auto, sticle reciclate, hârtie de birou, mobilier din carton și multe alte lucruri utile.



## COMPOZIȚIA CONȚINUTULUI UNUI CONTAINER MEDIU:



18,6%

organic (bio)

15%

plastic

12,7%

hârtie

3,8%

sticle

3,3%

metal

1,2%

periculoase

3,5%

textil

40,5%

**Alte, comunale**

lemn, porțelan, alte plastice,  
deșeuri igienice și cu granulație mică



Dacă ne uităm îndeaproape, putem vedea că, printr-o sortare adecvată, putem reduce cantitatea de gunoi cu până la 30%. De fapt, prin compostare îl putem reduce cu până la 30%, din nou. Există deja multe soluții bune, inodore, pentru compostarea acasă, ca să nu mai vorbim de compostoarele de grădină. Dar este important să cunoașteți regulile de compostare. Și mai important decât gestionarea deșeurilor noastre este prevenirea creării acestora! La urma urmei, cele mai bune deșeurii sunt deșeurile care nu sunt produse. Dar cum începem această călătorie?

>> **STABILEȘTE OBIECTIVE REALISTE!** – Nu vei fi un „erou zero deșeurii” de mâine, dar îți poți planifica drumul pentru a ajunge acolo în unul sau doi ani.

>> **EVITĂ OBIECTELE DE UNICĂ FOLOSINȚĂ!**

>> Fă-ți singur geanta/sacoșă și nu uita să o iei cu tine!

>> **PREGĂTEȘTE-L ACASĂ!** Merită să mănânci pe cât posibil, mâncarea preparată de tine, astfel încât să nu folosești ambalaje inutile (de ex . cutie de plastic/hârtie a preparatelor gata pentru consum, ambalaje din plastic pentru budinca de orez).

>> **OFERĂ CUIVA, DACĂ E PREA MULT!** – Dacă ai făcut prea multă mâncare și îți dai seama că nu o vei mânca, întreabă-ți prietenii, vecinii, colegii, colegii de clasă dacă o acceptă. Nu e nicio rușine în a oferi și nici în a accepta!

## > SFAT

Goliți coșul de gunoi și vedeți ce găsiți în el, analizați ce îmbunătățiri puteți face în gospodăria dvs. pentru a reduce deșeurile. Atenție și la igienă, purtați mănuși!



# 9R PENTRU UN MEDIU MAI CURAT!

Cu ajutorul „9R” analizăm ce putem face noi înșine, la ce trebuie să avem grijă pentru a reduce conținutul coșului de gunoi și astfel amprenta noastră ecologică.



## 1. REGÂNDIRE!

Crede-ne, la o problemă există întotdeauna și o altă soluție, mai bună, care dăunează mai puțin mediului. Niciodată nu este prea târziu să îți regândești obiceiurile, consumul, unde poți economisi timp și bani și ai și un sentiment al succesului. O modalitate bună este să ții evidența cheltuielilor lunare, să urmărești contul bancar - și să vezi cum îți poți reduce cheltuielile.

## 2. REFUZĂ! NU TREBUIE SĂ ACCEPȚI CEVA CU CARE NU EȘTI DE ACORD.

Aceasta înseamnă un mesaj clar că nu ești de acord cu un anumit serviciu/produs. Acesta ar putea fi un pliant, pungă de plastic, paie, refuzul unui cadou promoțional gratuit. Crede-mă, exemplele bune sunt lipicioase! Vei avea din ce în ce mai mult succes și adepți când vor vedea că ești în alte moduri de a trăi o viață de calitate. De exemplu,



## 3. REDUCE! UTILIZEAZĂ MAI PUȚIN MATERIAL, OBIECTE, RESURSE! MAI MIC, MAI FRUMOS.

pune o notă pe căsuța poștală cu „Fără fluturași!” - pentru că știi că oricum va ajunge la gunoi.

Broșurile și pliantele cu promoții sunt acum ușor de vizualizat prin aplicații, dar ferește-te de ofertele tentante! Înainte de a te decide, asigură-te că ai nevoie de produsul respectiv!

Dacă ne reducem și ne optimizăm consumul, folosim doar cantitatea necesară de resurse, reducem imediat cantitatea gunoierului pe care o producem. De fapt, cu asta economisim chiar și bani! Fă cu mai puțin, îmbogățește-te cu calitate!

## 4. REÎNNOIEȘTE!

**SCHIMBĂ PRODUSELE SAU SERVICIILE CU UNELE MAI ECOLOGICE, CU IMPACT MIC ASUPRA MEDIULUI!**

Închirierea ar putea fi o alternativă bună în loc să cumpărăm ceva pe care nu l-am putea folosi la maximum. De fapt, produsele în multe cazuri pot fi înlocuite cu servicii (folosind un serviciu de transport în loc de a deține o mașină). Putem înlocui produsele care au un impact ridicat asupra mediului cu alternative ecologice: de exemplu, folosiți produse de curățare din ingrediente naturale (oțet, bicarbonat de sodiu, acid citric).

Astăzi, poți găsi o soluție mai ecologică în toate serviciile, de exemplu: o cosmeticiană care folosește cârpe lavabile și materiale naturale, un serviciu de închiriere de mașini de unde poți închiria doar mașini electrice sau un restaurant unde poți cere mâncare la pachet în propria cutie.



## 5. REFOLOSEȘTE!

Cu puțină creativitate poți folosi lucruri, de care nu mai ai nevoie, în alte scopuri fără a cheltui bani. Gândește-te doar la un borcan de muștar care, atunci când este gol, ar putea servi ca un pahar obișnuit sau ca o casetă de creion.

### > SUGESTIE

Poți realiza o mulțime de obiecte utile grozave din resturi sau produse nefolosite, merită să cauți online idei. Cu siguranță ai prieteni, familie sau colegi care și-ar dori să se alăture unei creații comune, invită-i și pe ei, va fi o amintire de neuitat.

# Ce poti face?

## FII CREATIV ȘI ECONOMIC ȘI LA SERVICIU ȘI LA ȘCOALĂ! CUM?

- Prin achiziționarea și înlocuirea cartușelor de toner cu cele reîncărcabile.
- Propria ta cană, sau pahar este nu doar un obiect cu amintiri , ci și o opțiune mai igienică și mai ecologică în comparație cu un pahar de unică folosință.
- Putem lua notițe pe partea goală a hârtiei uzate. Nu arunca hârtia cu o singură față folosită, reutilizează-o!
- Donează dispozitive electrice și electronice redundante, dar funcționale, organizațiilor care le pot folosi în continuare sau le pot duce la un loc de colectare selectivă a deșeurilor.

### ȘTIAI CĂ METALELE PREȚIOASE SE GĂSESC ÎN DEȘEURILE ELECTRONICE?

Și reutilizandu-le, ajutăm mediul înconjurător. Din păcate, este încă foarte dificil să recuperezi aceste materiale din articole neutilizate, nedorite. Pentru a crește eficiența, prelucrarea ulterioară a produselor ar trebui să fie un aspect important în faza de proiectare a acestora.



## INUTIL PENTRU TINE, VALOROS PENTRU ALTCINEVA

.....

Ori de câte ori este posibil, repară aparatele stricate sau trimite-le companiilor care le vor repara și revinde. De asemenea, acestea pot fi date magazinelor care vând astfel de articole sau la centrele de reciclare, de unde ajung la firmele care le demontează, piesele reutilizabile sunt separate, iar restul este reciclat. Vizitează astfel de centre de reciclare, zilele porților deschise sunt foarte instructive!

- O „petrecere de schimb” organizată în casă poate fi o soluție, în care poți face schimb de rechizite, echipament de schi, cadouri, haine, sticle, echipament de plajă, lucruri pentru copii – pentru că „va fi bun pentru altcineva”.

Există, de asemenea, așa-numitele grupuri online „zero deșeuri” în care puteți încărca produse, obiecte nefolosite și le puteți dona. Dacă nu există un astfel de grup în municipiul dumneavoastră, ar trebui să înființați unul!

- La locul de muncă poate exista și un raft de cadou sau de donații, cu cărți, obiecte mici, obiecte de uz casnic – ca să nu ajungă la gunoi.
- Dacă habar nu ai ce să faci, du-le la centrele de colectare a deșeurilor, dar măcar așteaptă următoarea dată a colectării deșeurilor casnice, legat de care furnizorul de servicii publice va oferi informații din timp.





## 7. REGENEREAZĂ! COMPOSTEAZĂ-L, COLECTEAZĂ SEPARAT ȘI UTILIZEAZĂ-L PE LOC!

Credeți sau nu, puteți composta chiar și acasă, în bucătărie. Nu locuim în birourile noastre 24/7, dar chiar și acolo generăm deșeuri organice. Colectând separat acestea pot fi folosite acolo sau acasă. Acest lucru reduce cantitatea deșeurilor, pe de o parte, iar, pe de altă parte, ar putea face bine plantelor din birou. Totul este doar o chestiune de a lua o decizie și de a rămâne consecvent. Colectarea separată a verdețurilor vă poate reduce deșeurile menajere cu două treimi.

## 6. REPARĂ-L!

S-ar putea să nu fie nevoie să cumperi unul nou - cu puțină cooperare, interes și timp liber, multe lucruri ar putea fi reparate. S-ar putea să afli despre talentele ascunse ale colegilor tăi dacă nu te descurci singur. Nu trebuie trecut cu vederea faptul că repararea a ceva sau a unui proiect de bricolaj poate aduce plăcere și succes - doar încercă! Există deja ateliere înființate special în acest scop, și unde poți cere ajutorul unui specialist pentru rezolvarea problemei.





# Ce poti face ?

## CE PUTEM COMPOSTA?

### Din bucătărie si prin casă:

- Deșeuri de legume, zaț de cafea și frunze de ceai, flori ofilite;
- Fecale de animale de companie erbivore cu așchii de lemn, pene, păr;
- Hârtie (hârtie absorbantă, cutie de ouă tăiată), lână, bumbac și textile de in (bine tăiate în bucăți).

### Din grădină:

- Iarbă tăiată, buruieni de grădină (înainte de înflorire)
- Frunze de copac, paie, crengi tocate, crenguțe, flori ofilite, tulpini de legume, fructe căzute.

ÎNCEARCĂ! Înainte de a-ți face propriul compost, informează-te la ce să fii atent (de exemplu, umiditatea), deoarece va fi o comunitate de organe vii.





## 8. RECICLEAZĂ!

### COLECTEAZĂ GUNOIUL SEPARAT ȘI RECICLEAZĂ-L!

• Oportunitatea este acolo - coșurile de reciclare sunt în birouri, școli, case. Înainte de a arunca ceva reciclabil, verifică dacă este curat de resturi și pete de substanțe organice.

Știi că în multe cazuri, deșeurile selective sunt sortate manual? Fii empatic și dă o mână de ajutor clătindu-ți deșeurile uscate și asigurându-te că pui la coș doar ceea ce vrei să arunci.

• Nu pune hârtii uleioase și cutii de pizza în coșul de reciclare a hârtiei - acestea nu pot fi procesate și trebuie aruncate la gunoiul amestecat. Presează sticlele de plastic și conservele înainte de a le pune în coș, economisește spațiu și permite să încapă mai multe deșeuri în colector.

Imaginează-ți cum ar fi să îți transporti salteaua de plajă umflată în mașină. Nu ar încăpea prea mulți pasageri și alte lucruri lângă el. Este la fel și cu un camion de gunoi, aplatizează obiectele pentru a încăpea multe sticle într-un spațiu mic!

• Este chiar mai bine dacă colectezi capacele de plastic, deoarece poți sprijini cu ele cauze bune, cum ar fi un tratament medical, activități de protecție a mediului sau să te alături unei campanii a unei grădinițe sau a unei școli.

• De multe ori nu este ușor să te descurci în misterele colectării selective a deșeurilor. Merită să verifici regulile locale, deoarece acestea pot varia de la țară la țară, de la un municipiu la altul, de la un cartier la altul.



## 9. REACȚIONEAZĂ!

Nu trece pe lângă poluarea mediului fără un cuvânt! Vorbește, vino cu inițiative, acționează, fii un exemplu de urmat pentru cei din jurul tău! Există tot mai multe programe de voluntariat la care te poți alătura sau chiar poți demara și organiza unul, tu însuși. Cu ajutorul rețelelor de socializare, poți face publicitate cu ușurință. Este important să menții legătura cu autoritățile locale, de exemplu, dacă vrei să plantezi un copac într-o zonă publică, cere acordul autorităților.

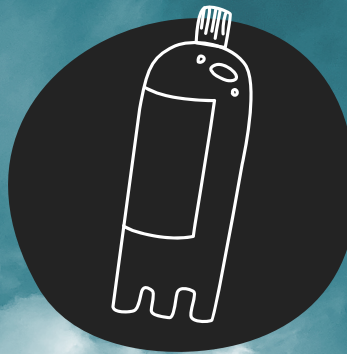
**NU ESTI SINGUR !** Participarea la astfel de activități este un ajutor pentru mediu, dar și pentru sufletul tău, deoarece te poți întâlni cu mai mulți „războinici” ecologici și îți dai seama că nu ești singur.

Dacă vrei să îi sensibilizezi pe cei din jurul tău, cu privire la protecția mediului, fii empatic, ascultă argumentele împotriva acesteia, cunoaște-le motivația și încearcă să-i convingi. Comunicarea agresivă niciodată nu produce la rezultate bune. Poate că interlocutorul nu este de acord cu tine imediat, dar crede-ne, i-ai sădit o sămânță în minte.

# Ce poti face ?

## ÎN ȘI DINCOLO DE ZILELE DEDICATE

- Fii voluntar și ajută munca organizațiilor civile !
- Devino un „pirat de plastic” și participă la programe de curățare a râurilor ! (cum e ca de exemplu acțiunea din Ungaria <https://petkupa.hu/eng/>)
- Fii un consumator conștient, aprovizionează-ți camera prin programul „culege-ți singur!”
- Petrece concediul în propria ta țară! Punem pariu că nu ai fost în multe locuri din țară.
- Reclamele manipulează - nu te lăsa păcălit, rezistă promoțiilor.





# > CUM GESTIONĂM ENERGIA?

Să începem cu energia care menține totul în mișcare. Consumul nostru de energie reprezintă un factor important în procesul de schimbare climatică. Cea mai mare componentă a amprentei ecologice menționate anterior este consumul de combustibili fosili (în țările dezvoltate). Sarcina noastră este dublă: trebuie să fim mai prudenți cu consumul nostru și trebuie să folosim energie regenerabilă într-o proporție mai mare.

## > SUGESTIE

Consumul nostru de energie a crescut din mai multe motive, în ciuda faptului că folosim din ce în ce mai multe dispozitive eficiente din punct de vedere energetic! Dar, în același timp, folosim din ce în ce mai multe dispozitive care necesită energie electrică. Merită să ne gândim câte dispozitive care necesită electricitate am folosit acum 30 de ani, și câte utilizăm acum. Pe de altă parte, suntem mult mai mulți, 8 miliarde de oameni vor acces la electricitate acum, în timp ce în 2000 „doar” 6 miliarde de oameni trăiau pe planetă.



# Ce poti face?

- Opriți echipamentele electrice și electronice când nu sunt utilizate!
- Folosiți becuri economice LED!
- Un laptop consumă mai puțină energie decât un PC. Dacă ai nevoie de unul nou, optează pentru un laptop cu economie de energie!
- Mai puțin gadget, mai puțină energie: dă mai departe ce nu folosești!
- Folosește lămpi solare cu senzori de mișcare!
- Instalează un panou solar, un colector solar sau o roată eoliană!
- Încălzește inteligent! Îți poți adapta încălzirea la stilul tău de viață cu soluții inteligente: Există panouri solare mobile, pliabile - în deplasare sau în drumeții, poți încărca fără rețea și te poți îmbrăca cald în loc să pornești căldura!

Știi că temperatura ideală în birou este de 18-21 C, iar noaptea este suficient să menții clădirea la 15 C.? Temperatura medie pe care o setăm încălzirea în casele noastre variază de la o țară la alta, de exemplu în Olanda temperatura medie interioară este de 18 grade.

- Dacă este posibil, evită utilizarea aparatului de aer condiționat! Folosește un ventilator, îl poți accesa oricând, oriunde!

Știi că atunci când folosești aer condiționat, nu ar trebui să setezi diferența dintre temperatura interioară și cea exterioară la mai mult de 5 grade pentru că poate avea un impact grav asupra sănătății și corpului tău?

- Pe cât e posibil, evită utilizarea bateriilor și acumulatorilor! Dacă este inevitabil, folosește cele reîncărcabile!





## > CĂLĂTOREȘTE INTELIGENT, ECOLOGIC

Suntem cu toții în mișcare, în deplasare - dar depinde cum facem asta. Transportul este responsabil pentru aproape o treime din emisiile de dioxid de carbon cauzate de activitățile umane. Aceasta include transportul pentru a ajunge în concediu, a merge la cumpărături și la muncă. De menționat este că, mașinile sunt cele mai poluante, ele fiind responsabile pentru 60,7 la sută din dioxidul de carbon emis pe drumurile europene.

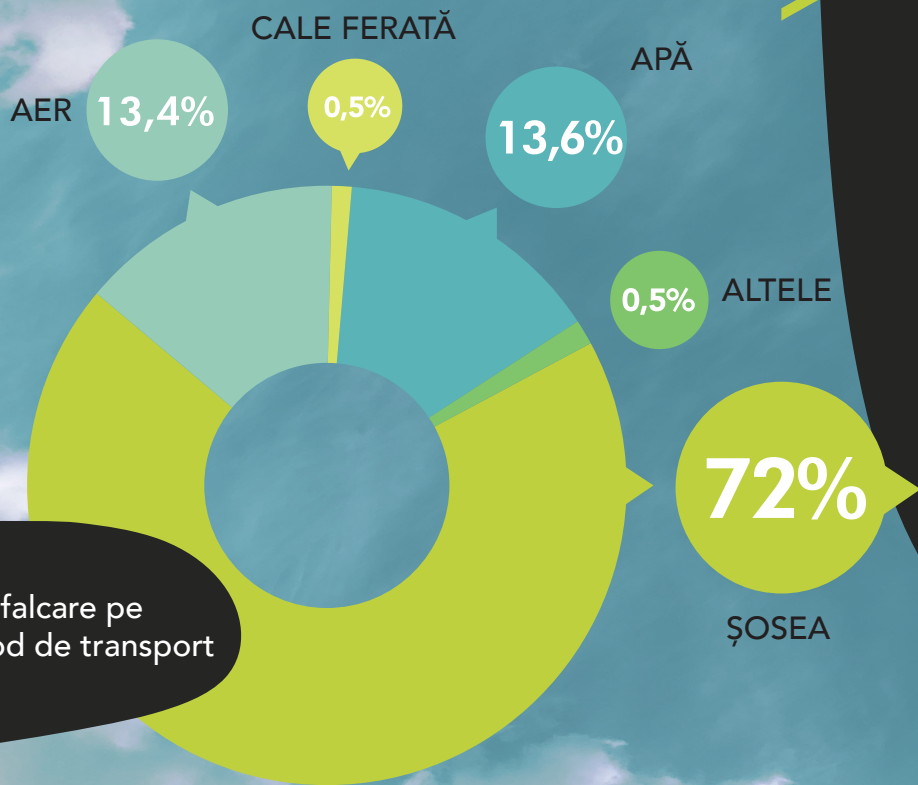
### O MAȘINĂ, DAR CÂȚI PASAGERI?

În Europa, în medie, o mașină transportă doar 1,7 pasageri, în timp ce mai mulți pasageri ar însemna mai puține mașini, deci mai puțin combustibil, trafic mai mic și s-ar reduce poluarea aerului, rezultând un număr mai mic de îmbolnăviri.

#### > SUGESTIE

>> Întreabă-ți vecinul, colegul sau prietenul în ce direcție, până unde se deplasează dimineața, pentru a vedea dacă vă puteți organiza împreună transportul. >> Dacă poți, optează pentru bicicletă! Trăim vieți din ce în ce mai sedentare, iar mersul cu bicicleta este bun nu numai pentru mediu, ci și pentru sănătatea ta.

Defalcare pe  
mod de transport



Transport șosea



**60,7%**  
autoturisme



**26,2%**  
camioane grele



**11,9%**  
camioane mici



**1,2%**  
motociclete



# Ce poti face?

## CÂTEVA SFATURI PENTRU A AVEA GRIJĂ DE MEDIU ȘI PE DRUM:

- Trotinetele sunt la modă și, dacă obosești, poți să-l pliezi și să sari într-un autobuz.
- Dacă călătorești departe, încearcă un serviciu de carpooling (cum ar fi de ex Motar: [www.motar.eu](http://www.motar.eu))
- Îmbunătățește-ți lista de lucruri de făcut, chiar vei economisi timp.
- Alege articolele care sunt transportate din țara ta de origine sau dintr-o țară vecină, astfel încât să emită mult mai puțin CO2.
- Evită gadgeturile ieftine, de proastă calitate. De obicei, fie ajung ca un gunoi în gospodăria noastră, fie se strică după câteva utilizări din cauza calității lor. Iar procesul de fabricare și transport al acestora produce aceleași emisii de CO2.
- Picioarele tale sunt mereu la îndemână. Mersul pe jos te face să vezi mai mult din mediul tău înconjurător și te face sănătos.



# > VERDE ÎN VERDE

Câteva sfaturi pentru a trăi într-un mediu mai verde:

- >> Plantele și florile verzi sunt locul păsărilor, important este să le îngrijești chiar și iarna; merită să plasați hrănitore pentru păsări, semințe, bile de hrănire pentru ele.
- >> Vara, putem avea grijă și de organisme utile și insecte polenizatoare cu un mic hotel de insecte.
- >> Acolo unde este posibil, organizați o acțiune de plantare de copaci cu o ocazie sau o aniversare semnificativă pentru localitate, sau legată de un eveniment semnificativ în cadrul companiei.



## > SFAT

În tot mai multe orașe a devenit un obicei plantarea unui copac în cinstea nou-născuților. Dacă nu este încă o tradiție în municipiul dumneavoastră, încercați să propuneți această idee autorităților locale.

- >> Copacii care oferă umbră produc oxigen și temperează clima locală - acordați atenție în putem chiar exprima angajamentul unei companii prin „adoptie” (îngrijire, îngrijire).

## > SFAT

Nu poți începe destul de devreme... Alătură-te organizației internaționale Plant-For-the-Planet, fondată de un băiețel de 9 ani pentru a planta mai mulți copaci. <https://www1.plant-for-the-planet.org/>



- >> Merită să creezi chiar și o mică grădină de condimente, iar odată cu creșterea ei poți adăuga savoare și culoare mesei.

## > SFAT

Există multe lucruri care pot fi reciclate și refolosite în grădina de mirodenii: sticle pentru animale de companie, cutii - material excelent pentru ghiveci.



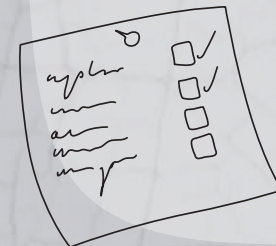


## AI AUZIT VREODATĂ DE SCĂLDAT ÎN PĂDURE?

Natura este habitatul natural al oamenilor, așa că nu e de mirare că după o drumeție sau un tur de trekking, în ciuda oboselii, ne simțim reîncărcați. Merită să vizitezi în mod regulat pădurile din apropiere și să fii atent la sunete, mirosuri, urme de animale, sau chiar animale.



# > UNDE SUNT, CE POT FACE – LISTA DE VERIFICARE



Am întocmit o listă cu măsurile pe care le poți lua în mediul tău, dacă e nevoie pentru a îmbunătăți situația:

>> SUBIECT

>> ALUZIE

>> A FACE

>> DATA  
SCADENTEI

UȘI ȘI FERESTRE

Înlocuirea și repararea ferestrelor și ușilor necesită o investiție mai mare, dar merită făcută deoarece se poate pierde multă căldură prin ferestre și uși învechite, cu izolare slabă. Dacă nu aveți suficiente resurse financiare, merită să reduceți pierderile de căldură cu perdele, material izolator și covoare.

UTILIZAREA  
APEI - COLECTARE

Fiecare picătură de apă este o comoară. Merită să verificați dacă toate robinetele se închid corect și că nu există scurgeri. Când spălați toaletele, asigurați-vă că utilizați doar atâta apă de cât aveți nevoie. Dacă a rămas apă în cantină sau ulcior, folosește-o pentru a uda plantele în loc să o verși. De asemenea, merită să colectați apă în timpul ploilor abundente. Există vase speciale pentru aceasta, dar pentru asta e perfect și un butoi vechi.

REDUCEREA  
DEȘEURILOR

Prevenirea este mai importantă decât separarea deșeurilor. Merită să ne gândim împreună cu ceilalți utilizatori ai clădirii unde putem reduce deșeurile. De exemplu: folosirea propriilor căni, chiar și pentru ceaiul cumpărat de la cantină, vânzarea de băuturi răcoritoare îmbuteliate în sticlă (și asigurarea reciclării), reciclarea deșeurilor de hârtie etc. Ca punct de plecare, merită să te uiți în coșul de gunoi pentru a vedea ce deșeuri sunt acolo.



TRAFIC

Contează cum parcurgem distanța dintre casă și loc de muncă, școală, instituții, etc. Putem face multe pentru a o optimiza și aici. Dacă poți, urcă pe bicicletă. Dacă nu poți face asta, evită să conduci singur o mașină de 5 persoane, încearcă să o umpli cu colegi sau vecini, care merg în aceeași direcție. Transportul public este o modalitate ușoară de a vă deplasa în orașele mai mari. Locurile de muncă și școlile își pot construi propriile active pentru aceasta.

COMPOSTAREA

Gama de compostoare se extinde de la an la an și există deja multe soluții pentru interior și exterior. Poți să fabrici un compostor, tu însuși, sau să cumperi unu, gata făcut. Prima ta sarcină este să găsești locul potrivit și să alegi un compostor în consecință. Pământul/ceaiul de compost poate fi dat plantelor din birou sau celor de acasă.

SELECTAREA

Pubele pentru colectare selectivă sunt ușor de cumpărat, dar puteți să le fabricați și singuri recicland astfel propriile deșeuri. Soluțiile creative pot lua chiar forma unei competiții. Astfel, persoanele din aceeași clădire vor avea o atitudine pozitivă față de aceste pubele. Asigurați-vă că modalitatea corectă de colectare va fi afișată clar și vizibil pentru toată lumea.

LUCRĂRI DE REN-  
OVARE, CONST-  
RUCȚII

Dacă sunteți pe cale să renovați sau să construiți, există o mulțime de opțiuni pentru soluții durabile. Este esențial să avem un designer bun cu experiență și creativitate, care să ne poată economisi mulți bani.

TEAM BUILDING  
ÎN SPIRITUL SUS-  
TENABILITĂȚII

De asemenea, merită să alegi durabilitatea și protecția mediului ca temă pentru diferite activități de team-building. De asemenea, merită să implicăm diferite organizații care au mai multe cunoștințe asupra subiectului și le putem sprijini în implementarea serviciilor pe care le oferă. Astfel de acțiuni ar putea fi: strângerea gunoiului, plantarea de copaci, „pirateria PET”, reciclarea artizanală (licitație de articole realizate, donarea de bani către organizații), vizitarea fabricii de sortare/munca în ea, distribuire de alimente etc.



>> SUBIECT

>> ALUZIE

>> A FACE

>> DATA  
SCADENTEI

INVESTIGAȚI  
FURNIZORII

Pentru a conduce orice instituție ai nevoie de furnizori și subcontractanți. Putem face multe pentru mediul nostru alegând cel mai ecologic și mai durabil furnizor. De exemplu: utilizați serviciile unui parc de servere care utilizează energie regenerabilă pentru operațiunile sale și/sau utilizează o mașină electrică pentru livrare (încărcată cu energie regenerabilă) și/sau contracte cu o companie care utilizează materiale reciclate pentru produse.

CATERING

De asemenea, putem economisi o mulțime de deșeuri și energie în cateringul de birou și școlar. La prepararea alimentelor, folosirea ingredientelor locale și de sezon este un aspect important. Merită să alegeți sau să cumpărați atât cât veți mânca cu siguranță. Putem gestiona resturile în conformitate cu legislația locală, așa că asigurați-vă că le găsiți un loc util. Le poți oferi nevoiașilor, sau le poți folosi pentru a hrăni animale etc. Sunt tot mai multe companii și start-up-uri specializate în acest domeniu, care te pot ajuta.

STABILIREA  
UNUI SISTEM DE  
RECOMPENSE

Oamenilor le place să fie recompensați și, mai important, îi motivează. Prin urmare, merită să dezvoltați diferite sisteme de recompensă pentru a motiva angajații, studenții, să fie proactivi. Pentru a crea un sistem eficient de recompense, căutați lucrurile care motivează cel mai mult grupul - ar putea fi o recompensă în bani, un zid de mândrie, insigne, rang etc.

PROPRIILE MELE  
IDEI:







## FII MEREU INFORMAT!

Având în vedere cercetarea și dezvoltarea continuă, merită întotdeauna să fiți la curent cu știrile ecologice. La nivel Mondial, în fiecare an se pune din ce în ce mai mult accent pe acest aspect, astfel, este ușor de imaginat că la o problemă s-ar putea găsi o soluție bună și durabilă în doar câteva luni.

Mai multe informații despre ODD-uri: >>



# OBIECTIVE DE DEZVOLTARE SUSTENABILĂ

Pentru a trăi o viață sustenabilă în întreaga lume, Națiunile Unite au întocmit o listă de obiective, cunoscute sub numele de ODD, pentru a ne ajuta să decidem ce trebuie să îmbunătățim în mediul nostru

# CALENDAR VERDE

Calendarul verde ne ajută să avem grijă de mediul înconjurător pe tot parcursul anului. Zilele speciale sunt de asemenea, un bun prilej de a ne implica, împreună cu cei din jur, în diferite activități, precum culesul deșeurilor, plantarea de copaci etc.

**01.02.**

TISZA WILDLIFE  
REMEMBRANCE DAY

**02.02.**

WORLD  
WETLANDS DAY

**01.03.**

RECYCLED  
PAPER DAY

**03.03.**

WORLD  
WILDLIFE DAY

**05.03.**

INTERNATIONAL  
DAY OF ENERGY  
EFFICIENCY

**18.03.**

GLOBAL  
RECYCLING DAY

**21.03.**

INTERNATIONAL  
DAY OF FORESTS

**22.03.**

WORLD  
WATER DAY

**23.03.**

WORLD  
METEOROLOGICAL DAY

**LAST  
SATURDAY  
OF MARCH**

EARTH HOUR

**22.04.**

EARTH DAY

**LAST  
WEDNESDAY  
OF APRIL**

INTERNATIONAL  
NOISE AWARENESS  
DAY

**SECOND  
SATURDAY  
OF MAY**

WORLD FAIR  
TRADE DAY

**10.05.**

BIRDS AND TREES  
DAY

**15.05.**

WORLD CLIMATE  
CHANGE DAY

**20.05.**

WORLD BEE DAY

**22.05.**

INTERNATIONAL  
DAY FOR BIOLOGICAL  
DIVERSITY

**24.05.**

EUROPEAN DAY  
OF PARKS

05.06.

WORLD ENVIRONMENT DAY

08.06.

WORLD OCEANS DAY

09.06.

EMPTY CLASSROOM DAY

SECOND MONDAY OF JUNE

WORLD MEAT FREE DAY

17.06.

WORLD DAY TO COMBAT DESERTIFICATION AND DROUGHT

29.06.

INTERNATIONAL DANUBE DAY

07.03.

INTERNATIONAL PLASTIC BAG FREE DAY

01.08.  
(VARIED)

OVERSHOOT DAY

01.-09.08.

UPPER TISZA PLASTIC CUP

SEPTEMBER

INTERNATIONAL NATURE FILM FESTIVAL GÖDÖLLŐ, WEEK OF NATIONAL PARKS

THIRD SATURDAY OF SEPTEMBER

WORLD CLEANUP DAY

16.09.

WORLD OZONE DAY

16.-22.09.

EUROPEAN MOBILITY WEEK

22.09.

WORLD CAR FREE DAY

30.09.

PACKAGE FREE DAY

04.10.

WORLD ANIMALS DAY

10.10.

DAY OF COMPOSTING

24.10.

INTERNATIONAL DAY OF CLIMATE ACTION

01.11.

WORLD VEGAN DAY

05.12.

INTERNATIONAL VOLUNTEER DAY

05.12.

WORLD SOIL DAY

29.12.

INTERNATIONAL DAY FOR BIOLOGICAL DIVERSITY



# > ACESTEA DEJA FUNCTIONEAZĂ

Pentru a facilita găsirea de soluții mai ecologice, am creat o gamă de servicii utile:

## > GESTIONAREA DEȘEURILOR:

### DEȘEURI DE HÂRTIE:

fegroup.hu  
megoldaskft.hu  
www.inest.hu  
dunarecycling.hu  
www.nagyeshettichkft.hu  
www.iratmentes.hu

### TRATAREA ȘI COLECTAREA

#### ANVELOPELOR VECHI:

www.duna-drava.hu  
www.ecomissio.kft.hu

#### COLECTAREA ULEIURILOR UZATE:

biofilter.hu  
mol.hu  
gegol.hu

#### COLECTAREA DEȘEURILOR ALIMENTARE:

www.atevszolg.hu  
envirotis.hu

### COMPOSTARE (ÎN INTERIOR):

compcity.help

### COLECTAREA DEȘEURILOR PERICULOASE:

www.aksd.hu  
www.trans-global.hu  
www.emkkft.hu

### SERVICII LEGATE DE REDUCEREA DEȘEURILOR DE PLASTIC:

#### PURIFICATOARE DE APĂ:

www.viztisztitomarket.hu  
www.bwt.com/hu-hu  
www.vizetiszom.hu

#### LIVRARE ÎN CUTII METALICE:

www.rakun.hu

### MAGAZINE CU ZERO DEȘEURI:

hulladekmentes.hu  
csomagolasmentes.hu  
tebe.hu

### EVITAREA SUBSTANTELOR CHIMICE:

mosomami.hu  
hu.cycle.bio  
zerowastestore.com  
cleaneco.hu

### HAINE DURABILE, ACCESORII:

printa.hu  
www.oatava.com  
rethy-fashion.com  
philomen.eu  
www.wyhoys.com  
nesshoes.com  
jannjune.com  
www.cimbi.net/en  
www.4ocean.com  
www.plantethics.eu  
www.cirrhopp.com  
uny-versum.com  
www.medencedesign.com

## > ENERGIE DE REÎNNOIRE:

### PANOU SOLAR:

platosolar.com  
solarexpress.hu  
wagnersolar.hu  
www.tesla.com/solarroof

### TURBINĂ EOLIANĂ:

www.szelturbina.com

### TURBINA CU APĂ:

www.xylem.com/en-us  
www.chinahydrogenerator.com  
www.waterlilyturbine.com  
www.energynomad.com

### TRANSPORT ALTERNATIV:

molbubi.hu/hu  
www.mollimo.hu  
tanulobicikli.hu  
greengo.com  
electricbrands.de/en  
sonomotors.com  
izera.com  
www.bird.com  
www.li.me  
blinkee.city

## > COMPANII CARE SUSȚIN RECICLAREA:

CERNEALĂ DE IMPRIMARE DIN CAFEA:  
caffeincl.nl

### CONEXIUNI, CÂND GÂNDEȘTI ÎN CERCURI

rethink-resource.com

### ECONOMISIREA ALIMENTELOR: trjfp.com

### RECUPERAREA PRODUSELOR SECUNDARE:

www.lifecitrus.eu/index.php/en

### COLECTARE INTELIGENTĂ A DEȘEURILOR: enevo.com

### MAȘINĂ DE SPĂLAT: bundles.nl

### ULEI MORT, DEȘEURI ALIMENTARE:

biofilter.hu

### RECICLAREA PLASTICULUI: www.miniwiz.com

### MATERIA PRIMA DIN MATERIALUL RAMAS:

www.grapoila.hu

### RECICLARE: www.terracycle.com/en-US

### UMPLEREA CU NUTRIENȚI A SOLULUI: mastergood.hu

### ORGANIZAȚII LA A TE ALATURA CA VOLUNTAR

www.worldwildlife.org  
www1.plant-for-the-planet.org  
petkupa.hu/hu\_HU  
foodnotbombs.net  
www.unv.org  
www.janegoodall.org  
www.greenpeace.org

publicat de:

Asociația Maghiară a  
Întreprinderilor de Mediu

text:

Zita Szóllósi – Sebestyén &  
Gergely Hankó

grafică:

Szonja Kiss &  
Zita Kismarty – Lechner

Proiect finanțat din Fonduri Europene (ERDF, IPA, ENI) în cadrul Programului Transnațional Dunărea, cu contribuția financiară a statelor și instituțiilor partenere.