

КЛИМАТИЧЕСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

#1 ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО

ДОМ

- Не устанавливать кондиционер без острой необходимости
- Для сушки белья использовать солнце вместо электричества
- Выключать устройства из розетки, если они не используются

ПУТЕШЕСТВИЯ

- Путешествовать налегке, брать с собой только самое нужное
- Использовать многоразовые дорожные аксессуары — бутылку, столовые приборы, контейнер, авоську

ТРАНСПОРТ

- Использовать каршеринг или общественный транспорт вместо покупки личного авто
- Сократить «холостые поездки» — один маршрут, несколько дел

ВЕЩИ

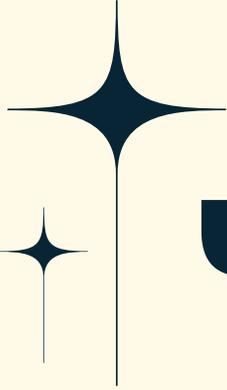
- Отказаться от покупки новой модели телефона, если ваш куплен не так давно и ещё хорошо работает
- Перед походом в магазин составить список необходимого, чтобы избежать импульсивных покупок

ЕДА

- Избегать пищевых отходов, покупать и готовить ровно столько, сколько нужно
- Поддержать глобальную инициативу Meat Free Monday: отказаться от мяса по понедельникам



**ЗЕМЛЯ
КАСАЕТСЯ
КАЖДОГО**



КЛИМАТИЧЕСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

#2 ПОПРОБОВАТЬ НОВОЕ

ДОМ

- Установить измельчитель пищевых отходов (диспоузер)
- Использовать возобновляемые источники энергии при возможности
- Установить аэраторы на краны и душ

ПУТЕШЕСТВИЯ

- Запланировать на отпуск велотур
- Путешествовать ближе — исследовать свой регион или соседние области
- Остановиться в экогостинице

ТРАНСПОРТ

- Не использовать личное авто или такси месяц
- Пересесть с автомобиля на велосипед или общественный транспорт
- Для коротких маршрутов не использовать транспорт, ходить пешком

ВЕЩИ

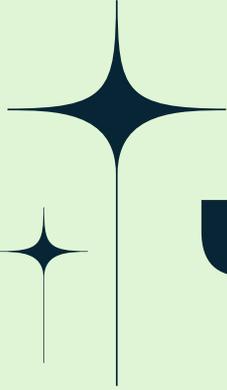
- Сходить в секонд-хенд вместо обычного магазина одежды
- Воспользоваться сервисом аренды/шеринга вместо покупки вещи
- Устроить с друзьями своп (обмен одеждой)

ЕДА

- Приготовить блюдо полностью из сезонных продуктов
- Попробовать пять новых вегетарианских блюд
- Вырастить дома микрозелень или даже овощи



**ЗЕМЛЯ
КАСАЕТСЯ
КАЖДОГО**



КЛИМАТИЧЕСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

#3 СТАТЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ

ДОМ

- Утеплить окна и/или балкон
- Заменить все лампы на светодиодные
- Приобретать технику класса энергоэффективности A+ и A++
- Установить терморегуляторы на батареи

ПУТЕШЕСТВИЯ

- Выбрать прямой рейс вместо полёта с пересадкой
- Выбрать поезд вместо самолёта
- Уменьшить использование кондиционера в машине, открывать окна

ТРАНСПОРТ

- Избегать резких ускорений и торможений
- Не держать двигатель включённым на стоянке
- Следить за состоянием автомобиля и своевременно ремонтировать его

ВЕЩИ

- Отремонтировать сломанную вещь вместо покупки новой
- Если новая вещь необходима, выбрать экологически ответственного производителя

ЕДА

- Выбирать мясо с более низким углеродным следом (курицу) или рыбу
- Отдавать предпочтение продуктам, произведённым в вашем регионе
- Устроить следующую встречу в вегетарианском кафе



**ЗЕМЛЯ
КАСАЕТСЯ
КАЖДОГО**