

Путешествия

- ▶ Отдавайте предпочтение поезду или автобусу вместо самолета.

Пользование автомобилем

- ▶ Экономичный стиль езды, надлежащее давление в шинах и прогрев двигателя перед началом движения сокращают расход топлива.
- ▶ Автомобиль с небольшим количеством выхлопных газов выбрасывает в атмосферу менее 100 г/км углекислого газа.

Отопление

- ▶ Комфортная температура в квартире составляет 20–21 °С.
- ▶ Понижение температуры на один градус сокращает потребление энергии на 5%, а использование теплового насоса – на 30–50%.

Потребление энергии

- ▶ На отопление уходит около половины энергии, потребляемой в быту.
- ▶ При продаже или аренде квартиры должен предъявляться сертификат об энергопотреблении объекта недвижимости.
- ▶ Пользуйтесь экоэнергией.
- ▶ Следите за своим энергопотреблением на сайте www.helen.fi

Покупки

- ▶ Берите вещи во временное пользование, приобретайте подержанные вещи или покупайте товары в коллективную собственность.
- ▶ Отдавайте предпочтение продукции с экологической маркировкой, приобретайте технику, относящуюся к лучшей категории по энергопотреблению.
- ▶ Документооборот в электронной форме сохраняет природные ресурсы.

Солнечная и ветровая энергия

- ▶ С помощью солнечной энергии можно покрывать половину энергетических затрат, необходимых на нагрев бытовой воды.
- ▶ Солнечная энергия может компенсировать 30%, а ветровая энергия – половину необходимой бытовой электроэнергии.

Окна и балкон

- ▶ Самый эффективный способ проветривания – сквозняк на пять минут.
- ▶ Уплотняйте окна.
- ▶ Остекление балкона сохраняет тепло и уменьшает шум.

Пользование сауной

- ▶ Рекомендуемая температура в сауне составляет 70–80 градусов. Нагревание сауны до ста градусов может на треть увеличить расход энергии.

Экологичный образ жизни

Население Хельсинки скоро достигнет 600 000 человек.

Каждый из нас может своим выбором повлиять на состояние окружающей среды.

Бытовые отходы

- ▶ Сортируйте бытовые отходы по следующим категориям: биомусор, металл, картон, бумага, одежда, стекло, пластика, батарейки и проблемные отходы.
- ▶ Мусор нельзя сжигать.
- ▶ www.hsy.fi

Холодильники и морозильные камеры

- ▶ Не размещайте холодильники и морозильные камеры рядом с плитой или батареей отопления.
- ▶ Рекомендуемая температура в холодильнике составляет +5 °С, а в морозильнике –18 °С.

Бытовая электроника

- ▶ Развлекательная бытовая электроника потребляет более 10% электроэнергии.
- ▶ Используйте энергосберегающие функции электроприборов, не оставляйте технику в режиме ожидания.

Продукты питания

- ▶ Состояние воздуха в квартире на треть обусловлено продуктами питания.
- ▶ Отдавайте предпочтение овощам, местным и сезонным продуктам.
- ▶ Бережливо относитесь к продуктам, избегая их порчи и образования неоправданных отходов.

Приготовление пищи

- ▶ Микроволновая печь потребляет меньше энергии, чем электрическая плита или духовка.
- ▶ Индукционная плита потребляет на 35% меньше электроэнергии, чем плита с обычными конфорками.

Освещение

- ▶ Галогеновые лампы экономят 30% электроэнергии, энергосберегающие лампы –80%, а светодиодные лампы –95% по сравнению с лампами накаливания.

Стиральные машины

- ▶ Стирка при 40 градусах вместо 60 сокращает потребление электроэнергии вдвое.
- ▶ Стирайте белье при полной загрузке машины.

Передвижение

- ▶ Транспорт является источником пятой части выбросов, обуславливающих «парниковый эффект», в атмосферу.
- ▶ Старайтесь больше ходить пешком, перемещаться на велосипеде или общественном транспорте.
- ▶ www.reittiopas.fi

Водопотребление

- ▶ На нагрев бытовой воды уходит 20% энергии.
- ▶ Отдавайте предпочтение душу по сравнению с ванной, сокращайте время пользования душем.
- ▶ Подтекающая сантехника может привести к потере 10 м³ воды в год.

Каждый из нас может своим выбором повлиять на состояние окружающей среды.

▶ Большинство жителей Хельсинки проживают в многоквартирных домах. Тип жилья и его местонахождение существенным образом влияют на потребление энергии.

При выборе района проживания следует подумать о следующих факторах: удаленность от работы и от мест проведения досуга; пешеходное со-

общение, обеспеченность велосипедными дорожками, наличие общественного транспорта; близость объектов инфраструктуры www.hel.fi/palvelukartta/

▶ Дополнительные советы по экологичному образу жизни и передвижению приведены в интернете по адресу: www.hel2.fi/ymk/elamantapa/