

## ПАМЯТКА

### Что такое «Справедливый переход к устойчивому образу жизни»?

Ежегодно 15 марта отмечается Всемирный день прав потребителей.

По сложившейся традиции Международная Федерация потребительских организаций – Consumers International каждый год определяет тематику Всемирного дня прав потребителей.

Всемирный день защиты прав потребителей проводится ежегодно 15 марта, начиная с 1983 года, а с 1994 года широко отмечается и в Российской Федерации.

Международная Федерация потребительских организаций каждый год определяет тематику Всемирного дня защиты прав потребителей, в 2025 году девизом является – «A Just Transition to Sustainable Lifestyles» «Справедливый переход к устойчивому образу жизни».

Проблемы загрязнения окружающей среды и истощения природных ресурсов становятся все более актуальными.

Прошедшее десятилетие стало самым теплым за всю историю наблюдений, а экстремальные погодные условия стали обычным явлением во многих странах. Утрата биоразнообразия и загрязнение окружающей среды представляют собой растущую угрозу для всей планеты и для здоровья человека. Становится все более очевидным, что последствия этих кризисов не только экологические, но и экономические и социальные, и подрывают прогресс в достижении Целей устойчивого развития (ЦУР).

Всемирная организация потребителей призывает всех переходить к устойчивому образу жизни, который поможет снизить вред природе и улучшить условия для будущих поколений.

Справедливый переход подразумевает, что переходный процесс должен обеспечивать социальную справедливость и соблюдение прав человека.

**Устойчивый образ жизни – это подход, который сосредоточен на осознанном потреблении, стремлении к минимизации**

**ухудшения состояния окружающей среды, вследствие потребления человеком продуктов и ресурсов.**

Чтобы сохранить нашу планету для будущих поколений, нам придется внести фундаментальные изменения в то, как мы питаемся, как путешествуем, как обогреваем или охлаждаем наши квартиры, а также в то, какие товары и услуги мы покупаем и используем каждый день.

При этом важно, чтобы товары и услуги, потребление которых не наносит вреда окружающему миру, стали для потребителей доступными и недорогими. Этот переход не должен происходить за счет ущемления основных прав и потребностей, а наоборот давал возможность для развития, обеспечивая устойчивый образ жизни, как для людей, так и для планеты.

В эпоху экологических проблем и растущего осознания хрупкости нашей планеты, принятие устойчивого образа жизни становится необходимой и важной обязанностью каждого гражданина.

**Разумное потребление** - путь к устойчивому образу жизни. Оно представляет собой концепцию потребления ресурсов и товаров с учетом их воздействия на окружающую среду, социальные аспекты и личное благополучие. Этот подход нацелен на минимизацию отрицательного воздействия человеческой деятельности на планету и на создание более сбалансированного и устойчивого образа жизни.

Справедливый переход подразумевает то, что переходный процесс к устойчивому образу жизни должен обеспечивать социальную справедливость, должны соблюдаться права человека и его потребности, необходимо организовать поддержку всех, кто может понести экономические потери при переходе к «зеленой экономике», будь то страны, регионы, отрасли, сообщества, работники или потребители.

Мероприятия, организованные в рамках Всемирного дня защиты прав потребителей в 2025 году будут нацелены на глобальный призыв к справедливому переходу потребителей к устойчивому образу жизни.

**Основные принципы разумного потребления:**

**Сознательность:** Разумное потребление начинается с осознания последствий наших потребительских решений. Потребитель должен быть информирован о том, как производятся товары и как они влияют на окружающую среду и общество.

**Минимализм** - отказ от избыточного потребления и стремление к простоте. Минимализм помогает сосредоточиться на том, что действительно важно, и снизить потребление ресурсов.

**Экологическая устойчивость:** Потребитель должен уделять особое внимание выбору товаров и услуг, которые имеют наименьший отрицательный экологический след, а именно покупать товары с экологическими сертификатами, уменьшать использование одноразовых изделий.

**Социальная ответственность:** Разумное потребление также включает в себя учет социальных аспектов производства и потребления товаров. Это означает поддержку компаний, которые следуют этическим стандартам производства, обеспечивают достойные условия труда и справедливую оплату своих работников.

**Локальное потребление:** Предпочтение местным товарам и услугам способствует снижению уровня транспортных выбросов и поддерживает местное хозяйство и сообщество.

### **Преимущества разумного потребления:**

Сохранение ресурсов: Разумное потребление помогает сократить использование природных ресурсов, уменьшить количество отходов и снизить негативное воздействие на окружающую среду.

Экономические выгоды: Минимизация избыточного потребления ведет к экономии денежных средств и способствует более ответственному управлению финансами.

Улучшение качества жизни: Разумное потребление способствует более здоровому и сбалансированному образу жизни, снижая стресс и повышая уровень удовлетворенности.

Телефонный номер Единого консультационного центра  
Роспотребнадзора  
8 800-555-49-43 (по России звонок бесплатный).

Адрес: г. Новосибирск, ул. Спартака, д.8Д, каб. №11, тел. 223-97-86.

Часы работы с 08-00 до 16-30 (с пн.-пт.) Обед: с 12.00 до 12.30  
эл. почта: [kc\\_zpp\\_nsk@mail.ru](mailto:kc_zpp_nsk@mail.ru)

## ПАМЯТКА

### «Экологические проблемы и пути их решения»

Некоторые основные экологические проблемы человечества были названы еще в 1972 году на первой международной экологической конференции - Конференции ООН по проблемам окружающей среды. Тогда ученые и эксперты призвали государства бережно использовать природные ресурсы Земли, ограничивать выбросы тепла и предотвращать загрязнения морей. С тех пор прошло более 50 лет, но эти вопросы не только не решены - с каждым годом они усугубляются, а их перечень растет.

#### Глобальное потепление и изменение климата

Глобальное потепление - это естественный процесс повышения общей температуры на Земле. Но за последние полтора века его темпы значительно выросли из-за технического прогресса и повсеместного сжигания ископаемого топлива, постоянно растет концентрация парниковых газов.

##### Причины:

Причиной глобального потепления и изменения климата на планете ученые считают парниковые газы. Многие из них встречаются в природе, но влияние человека приводит к тому, что в атмосфере растет их концентрация. Причина этого - сжигание человеком ископаемого топлива, вырубка лесов, использование фторированных газов и удобрений, содержащих азот. Свой вклад вносит и развитие скотоводства: животные производят большое количество метана, когда переваривают пищу.

##### Пути решения проблемы:

В попытке сдерживать глобальное потепление многие государства ставят перед собой цели по сокращению выбросов углекислого газа. Текущие обязательства стран, в попытке сдерживать глобальное потепление, предусматривают сокращение цифры выбросов до 55 миллиардов тонн. Чтобы потепление оставалось в пределах 1,5 градуса, выбросы должны быть снижены до 33 миллиардов тонн к 2030 году. Чтобы двигаться в сторону этой цифры, нужны фундаментальные изменения в укладе общества: придется сокращать использование ископаемого топлива и переходить на чистые источники энергии, нужно сокращать вырубку лесов и использовать экологичные методы выращивания сельхозкультур.

#### Разрушение озонового слоя

Озоновый слой - это так называемый "солнцезащитный крем" Земли. От него зависит защита всего живого на земле от избыточного количества ультрафиолетового излучения. В 70-е годы прошлого века ученые начали замечать признаки угрозы и нашли над Антарктидой озоновую дыру - это область, где концентрация этого газа была крайне низкой. Тогда это связали с влиянием хлорфторуглеродных газов, используемых в холодильниках. Но исследования продолжались, и сейчас установлено, что в целом лишь на 1-2% на состояние слоя влияют естественные причины, в остальном за его "истончение" ответствен человек.

##### Причины:

Среди причин разрушения озонового слоя есть естественные и антропогенные. К первым относят, например, извержения вулканов, солнечные пятна и стратосферные ветры. Среди техногенных причин называют использование растворителей, аэрозолей, веществ для охлаждения в холодильниках, кондиционерах и т. д., а также нерегулируемые запуски ракет.

##### Пути решения проблемы:

Власти стран прикладывают усилия для решения проблемы разрушения озонового слоя. В 1985 году была подписана Венская конвенция, которая закрепила международное сотрудничество в этом вопросе. Результатом работы стало подписание Монреальского протокола по веществам, разрушающим озоновый слой, в 1987 году. Некоторые из них уже не применяют, например, в США. Несмотря на работу на глобальном уровне, каждый человек может внести свой вклад. Например, минимизировать использование автотранспорта с бензиновыми и дизельными двигателями и не пользоваться чистящими средствами, которые содержат химические вещества, выделяющие хлор и бром.

#### Кислотные дожди

Кислотные дожди - это осадки с повышенной кислотностью из-за загрязнений воздуха кислотными оксидами: в них высок уровень содержания азотной и серной кислот. Слишком кислые осадки отмечаются в районах, где много промышленных предприятий и автобанов, где высока плотность населения.

##### Причины:

Причины выпадения кислотных дождей также могут быть естественными - например, извержение вулканов или разлагающаяся растительность. Антропогенной причиной является работа промышленности и

транспорта, в том числе сжигание ископаемого топлива. При попадании в атмосферу они смешиваются с водяным паром, и образуются серная и азотная кислоты.

#### Пути решения проблемы:

Основным путем решения проблемы является постепенный переход на другие виды энергии: атомную, геотермальную, солнечную и ветровую, а также активное использование гидроэнергетику.

### **Уменьшение площади лесов**

На протяжении всей истории человечества люди вырубали леса для своих нужд, но только недавно стали обращать внимание на то, как глобально сократились их площади по всему миру: теперь в отдельных странах ими покрыто только 30-40% территорий. Неограниченные рубки приводят к увеличению выбросов углекислого газа в атмосферу, исчезновению многих видов растений и животных.

#### Причины:

Люди сжигают или вырубают огромные площади, чтобы расчистить землю для нужд сельского хозяйства: выращивания сои, выпаса скота или создания плантаций пальмового масла. Также большие территории страдают от неконтролируемых рубок ради контрабанды ценных пород дерева.

#### Пути решения проблемы:

Эксперты полагают, что сократить темпы уменьшения площади лесов на Земле можно, используя методы устойчивого ведения сельского хозяйства и новые технологии, которые не требуют больших площадей для выращивания культур. Также важно заниматься лесовосстановлением и давать пострадавшим от рубок или стихийных бедствий лесным экосистемам "приходить в себя".

### **Загрязнение окружающей среды, в том числе пластиком**

Уже давно ученые привлекают внимание к вопросам неправильного использования пестицидов и других стойких химикатов, которые накапливаются в пищевой цепи и влияют на все виды организмов. Остро стоит проблема загрязнения воздуха в мегаполисах, очистки сточных вод,

управления твердыми и опасными отходами и их переработки. Повсеместно растет использование пластика - это создает проблему загрязнения им суши и Мирового океана.

#### Причины:

Это выхлопы автомобилей, сточные воды, идущие разными путями в почву и Мировой океан, пестициды, которые при использовании в сельском хозяйстве проникают в грунтовые воды и разносятся по воздуху. Во многих странах остро стоит вопрос с переработкой отходов - как следствие, тотальное загрязнение твердыми бытовыми отходами и пластиком. Последний сегодня находят практически везде - и в полярных льдах, и в содержимом чайных пакетиков.

#### Пути решения проблемы:

Остановить темпы загрязнения окружающей среды можно повсеместным внедрением переработки отходов и повторным использованием стекла, алюминия и пластика. Также страны на законодательном уровне ограничивают объемы и виды химических веществ, которые разрешено использовать в промышленности, и устанавливают штрафы за чрезмерные выбросы.

Экологические проблемы современности требуют срочных и комплексных мер для их решения. Переход к экологически устойчивым технологиям, уменьшение потребления ресурсов и повышение экологического сознания – все это ключевые составляющие борьбы за чистую планету. Сотрудничество государств, научных сообществ, бизнеса и обычных граждан необходимо для достижения этой цели. Нам необходимо действовать сейчас, чтобы обеспечить устойчивое будущее для нашей планеты и будущих поколений.

Телефонный номер Единого консультационного центра  
Роспотребнадзора  
8 800-555-49-43 (по России звонок бесплатный).

Адрес: г. Новосибирск, ул. Спартака, д.8Д, каб. №11, тел. 223-97-86.  
Часы работы с 08-00 до 16-30 (с пн.-пт.) Обед: с 12.00 до 12.30  
эл. почта: kc\_zpp\_nsk@mail.ru

## **ПАМЯТКА**

### **Энергосбережение в сфере ЖКХ**

Действия по расширению прав и возможностей потребителей сосредоточены вокруг увеличения доступа к чистой энергии по трем основным направлениям:

- энергетически чистые дома (отопление, охлаждение, приготовление еды, холодильники, энерго эффективность строений);
- энергетически чистый транспорт;
- чистое электроснабжение.

Потребители являются основными участниками рынка, а не пассивными наблюдателями. Поэтому мы как потребители играем огромную роль в контексте рационального потребления в том числе и энергосбережение в сфере ЖКХ.

### **Энергосбережение в сфере ЖКХ**

Комплексное энергосбережение в сфере ЖКХ – это та последовательность действий, при которой удастся получить эффективный результат в части финансовой экономии, сокращения энерго потерь, повышения энергетического потенциала.

Федеральный Закон «Об энергосбережении и о повышении энергетической эффективности», который был принят 23.11.2009, четко определил первоочередные мероприятия, которые направлены на повышение энергоэффективности, а также указал сроки их внедрения. В данном законе отрасль ЖКХ отдельно не выделяется, но все сферы энергосбережения, затронутые законом, так или иначе непосредственно относятся к ней, так как именно ЖКХ обеспечивает функционирование жилищной сферы, составляющей значительную часть всего имущества.

Говоря о ресурсах многоквартирного дома, подразумеваются ресурсы тепловой и электрической энергии, а также природного газа и воды, оплата за использование которых составляет немалую сумму.

Расходуя эти, перечисленные выше, ресурсы, мы создаем комфортные условия для проживания в доме. При этом уровень комфорта напрямую зависит от уровня потребления. Чтобы в доме было тепло, в нем должна быть исправной система отопления, поставляющая в каждую квартиру достаточное количество тепловой энергии.

Энергосбережение в многоквартирном доме на сегодняшний день очень актуальная тема и тот, кто научился экономить, очень четко понимает, что это необходимо.

Ниже указаны разработанные рекомендации Департамента энергетики, жилищного и коммунального хозяйства города Новосибирска по экономии ресурсов в многоквартирном доме.

Прежде всего, стоит сказать по экономии тепла. Вариантов утепления на самом деле немало, но отметим самые простые:

- уплотнение щелей дверей и окон;
- установка современных деревянных или пластиковых окон с несколькими камерами стеклопакетов. В данном случае лучше выбирать стекла с теплоотражающей пленкой, а также, если конструкцией будет предусмотрено - проветриванием;
- установка второй входной двери;
- установка на стену за радиатором отопления теплоотражающего экрана;
- радиаторы нужно стараться не закрывать мебелью, шторами. Это позволит теплу распределяться более эффективно;
- для сохранения тепла на ночь шторы следует закрывать;
- следует заменить чугунные радиаторы на алюминиевые. Это повысит теплоотдачу до 50%;
- если остеклить лоджию или балкон, то это будет равносильно установке дополнительного окна.

### **Экономия электроэнергии:**

- обычные лампы накаливания следует заменить на энергосберегающие. Кроме того, что их срок эксплуатации гораздо выше обычных в (6 раз), но и при этом еще и потребление энергии меньше в 5 раз. Лампа за время своей эксплуатации окупает себя 10 раз;
- если нет необходимости в общем освещении лучше применять местные светильники;
- необходимо взять за правило при выходе из комнаты гасить свет;
- если у вас имеются устройства, которые длительное время находятся в режиме ожидания, то отключайте их. Различного рода устройства приводят к увеличению расхода электроэнергии на 300-400 кВт\*ч в год;
- старайтесь применять технику с классом энергоэффективности не ниже чем А. При эксплуатации устаревших устройств, расход энергии увеличивается на 50 %;

- располагать холодильник возле газовой плиты или радиатором отопления не стоит. Это приводит к увеличению энергии на 20-30 %.

#### Экономия воды:

- установка счетчика позволит следить за расходом;
- экономить воду можно установкой рычажных переключателей вместо поворотных кранов;
- не стоит открывать кран на полную. Небольшого напора в большинстве случаев достаточно. Экономия составляет порядка 4-5 раз;
- при принятии душа расход воды меньше в 10-20 раз, чем при принятии ванны;
- следует проверить, нет ли утечки воды из сливного бачка. Для устранения неисправности достаточно заменить износившуюся фурнитуру. В случае неисправности в месяц может теряться несколько кубов воды.

#### Экономия газа:

- если говорить об экономии газа, а точнее об уменьшении оплаты, то в первую очередь необходимо установить счетчики на газ;
- в процессе приготовления пищи также можно экономить газ;
- высота пламени горелки не должна быть выше дна кастрюли;
- в случае если дно посуды деформировано, то увеличивается перерасход газа до 50 %;

#### Связь тепла и света.

В обычной квартире, расположенной в многоквартирном доме, потребление тепловой и электрической энергии неразрывно связаны между собой. Зимой при устойчивой морозной погоде приходится использовать электрические обогреватели, а летом, наоборот включать кондиционеры.

К тому же слишком высокая температура в квартире летом приводит к увеличению периода работы холодильников и морозильных камер. Все это ведет к увеличению количества потребленной электрической энергии и позволяет сделать вывод, что повышение уровня теплоизоляции квартиры приведет к повышению ее тепловой инерции и позволит сократить расходы, как на отопление, так и на электрическую энергию.

Телефонный номер Единого консультационного центра  
Роспотребнадзора  
8 800-555-49-43 (по России звонок бесплатный).

Адрес: г. Новосибирск, ул. Спартака, д.8Д, каб. №11, тел. 223-97-86.

Часы работы с 08-00 до 16-30 (с пн.-пт.) Обед: с 12.00 до 12.30  
эл. почта: [kc\\_zpp\\_nsk@mail.ru](mailto:kc_zpp_nsk@mail.ru)

## ПАМЯТКА

### Экологически чистая потребительская упаковка



Потребители являются основными участниками рынка, а не пассивными наблюдателями. Поэтому мы, как потребители, играем огромную роль в контексте рационального потребления что касается и экологически чистой

потребительской упаковки.

Целью экологизации упаковки является сведение к минимуму использования невозобновляемых ресурсов, сокращение отходов и загрязнения окружающей среды на протяжении всего жизненного цикла продукта и его упаковки.

Чтобы снизить загрязнение окружающей среды, целесообразно отдавать предпочтение максимально безопасной упаковке.

В настоящее время обязательные для применения и исполнения требования к упаковке (укупорочным средствам) и связанные с ними требования к процессам хранения, транспортирования и утилизации, в целях защиты жизни и здоровья человека, имущества, окружающей среды, жизни или здоровья животных, растений, а также предупреждения действий, вводящих в заблуждение потребителей упаковки (укупорочных средств) относительно ее назначения и безопасности регулируются Техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 005/2011 «О безопасности упаковки» (далее Технический регламент).

Безопасность упаковки должна обеспечиваться совокупностью требований к:

- применяемым материалам, контактирующим с пищевой продукцией, в части санитарно-гигиенических показателей;
- механическим показателям;
- химической стойкости;
- герметичности.

Упаковка, контактирующая с пищевой продукцией, включая детское питание, должна соответствовать санитарно-гигиеническим показателям.

Упаковка, предназначенная для упаковывания пищевой продукции, включая детское питание, парфюмерно-косметической продукции, игрушек, изделий детского ассортимента, не должна выделять в контактирующие с ними модельные и воздушную среды вещества в количествах, вредных для здоровья человека, превышающих предельно допустимые количества миграции химических веществ.

Международный маркировочный стандарт принят решением Европейской комиссии для информирования потребителей о свойствах пластиковой тары, рекомендациях по ее использованию. Эта система знаков применяется для сортировки изделий и полимерных материалов перед отправкой на вторичную переработку.

Маркировка упаковки должна содержать информацию, необходимую для идентификации материала, из которого изготавливается упаковка (укупорочные средства), в целях облегчения сбора и повторного использования упаковки, и должна быть прочной, стойкой к истиранию и долговечной.

Маркировка должна содержать цифровой код и (или) буквенное обозначение (аббревиатуру) материала, из которого изготавливается упаковка (укупорочные средства), и должна содержать различные символы, в том числе о возможности утилизации использованной упаковки (укупорочных средств).



Информация должна быть изложена на русском языке и на государственном(ых) языке(ах) государства-члена Таможенного союза при наличии соответствующих требований в законодательстве(ах) государства(в)-члена(ов) Таможенного союза.

При возможности, всегда стоит отдавать предпочтение товарам в экологичной упаковке и изготовленным из натурального сырья. Очень важно своим примером способствовать правильной утилизации бытовых отходов.

Эко упаковка производится из натурального природного сырья, которое быстро восстанавливается (возобновляемый ресурс), легко перерабатывается или быстро разлагается в природе без выделения токсичных соединений.

Многоразовая упаковка из различных материалов - это в большинстве случаев лучшее решение, поскольку ее можно использовать многократно перед переработкой или утилизацией, сокращая количество отходов и воздействие на окружающую среду. Часто и ту упаковку, которую реализуют как одноразовую, можно помыть и использовать десятки раз.

Бутылки из PET (ПЭТ, полиэтилентерефталата) являются распространенным типом упаковки, используемой для напитков, продуктов питания, соков. Они легкие, устойчивы к разрушению и обладают хорошими барьерными свойствами, которые могут помочь защитить продукт внутри от внешних факторов, таких как кислород и ультрафиолетовое излучение. ПЭТ-бутылки также пригодны для вторичной переработки и могут быть легко переработаны в новые бутылки или другие пластиковые изделия. Такие бутылки важно сдавать в контейнеры отмеченные знаком – вторсырье.

## МАРКИРОВКА ПЛАСТИКА

| 1                                            | 2                                                                        | 3                                                                        | 4                                                     | 5                                                         | 6                                                                      | 7                                                                        |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| PETE                                         | HDPE                                                                     | PVC                                                                      | LDPE                                                  | PP                                                        | PS                                                                     | OTHER                                                                    |
| Полиэтилен-терефталат                        | Полиэтилен высокой плотности                                             | Поливинилхлорид (ПВХ)                                                    | Полиэтилен низкой плотности                           | Полипропилен                                              | Полистирен                                                             | Прочие виды пластика                                                     |
| Бутылки из-под воды, соков, йогуртов, молока | Бутылки из-под шампуней, моющих средств, косметики<br>Пластиковые пакеты | Прозрачная упаковка от пищевых продуктов<br><br>Не подлежит переработке! | Упаковка от стирального порошка<br>Пластиковые пакеты | Баночки из-под косметики<br>Упаковка от пищевых продуктов | Одноразовая посуда<br>Лотки для овощей и фруктов<br>Коробки из-под яиц | Тюбики зубной пасты<br>Бутылки от кулера<br><br>Не подлежат переработке! |

В целом, эко упаковка является важным шагом в снижении воздействия упаковки на окружающую среду и повседневные привычки. Используя экологически чистые материалы и сводя к минимуму количество отходов, мы можем продвигаться в направлении более

устойчивого будущего, циклической экономике, где ресурсы не выбрасываются, а используются многократно.

В мире работают несколько десятков организаций, занимающихся экологической сертификацией товаров, создана международная ассоциация GEN (TheGlobalEcolabellingNetwork — Глобальная сеть экомаркировки). Россия в GEN представлена маркировкой «Листок жизни» - такая эмблема на товаре говорит, что он прошел международную экологическую сертификацию.

«Листок жизни» — единственная российская экомаркировка, реально гарантирующая безопасность и соблюдение экологических норм на всех этапах производства продукта.



Телефонный номер Единого консультационного центра Роспотребнадзора  
8 800-555-49-43 (по России звонок бесплатный).

Адрес: г. Новосибирск, ул. Спартака, д.8Д, каб. №11, тел. 223-97-86.  
Часы работы с 08-00 до 16-30 (с пн.-пт.) Обед: с 12.00 до 12.30  
эл. почта: kc\_zpp\_nsk@mail.ru