Евразийский
Банк Развития

Зелёный навигатор



- УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ
- ЗЕЛЁНЫЕ ПРИВЫЧКИ
- ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
- ЭКОЛОГИЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Нужен детский навигатор? Переверни!

Приветствие от Николая Подгузова

Председатель Правления ЕАБР



Дорогие читатели!

Экологическая повестка всегда в числе стратегических приоритетов нашего Банка. Мы исходим из того, что устойчивое развитие возможно только тогда, когда экономика, экология и социальная сфера движутся в одном ритме. Если не считаться с воздействием на природу, рано или поздно мы столкнемся с истощением ресурсов и снижением качества жизни.

Поэтому Банк последовательно встраивает экологическую ответственность во все направления своей работы — от финансирования проектов до повседневных операций. Мы поддерживаем инициативы, которые снижают нагрузку на окружающую среду, помогают разумнее распоряжаться ресурсами и продвигают зеленые технологии.

Об экологии часто говорят языком стратегий, дорожных карт, крупных проектов и инвестиций. Это важный разговор. Но большая и важная часть заботы о природе начинается не с документов, а с обычных ежедневных привычек. С простых вопросов самому себе: как мои действия сегодня повлияли на мир вокруг? Выключил ли я свет? Выбрал электронный чек вместо бумажного? Взял с собой многоразовую бутылку? На первый взгляд — мелочи. Но именно из ежедневных маленьких действий складывается общий результат.

Чтобы полезные перемены проходили легче, команда ЕАБР подготовила «Зеленый навигатор» — практический гид по снижению экологического следа. Он покажет, что экологичный образ жизни — это не про радикальные ограничения, а про осознанные решения. Навигатор будет полезен и взрослым, и детям, сделает экологическую повестку ближе и понятнее.

Пусть он станет для вас удобным инструментом, первым или новым шагом к устойчивым экологическим привычкам.

С уважением,

Приветствие от Евгении Клочковой



Руководитель Центра устойчивого развития ЕАБР

Дорогие читатели!

Забота об окружающей среде и рациональное использование природных ресурсов в числе ключевых приоритетов государств — участников ЕАБР. Банк рад быть причастным к этой работе и поддерживает ее реальными инвестициями, финансируя проекты с экологическим эффектом. За последние несколько лет зеленый портфель ЕАБР вырос более чем вдвое и сегодня превышает 1,2 млрд долларов США. За этими цифрами — конкретные изменения: меньше парниковых выбросов, чище воздух, лучше качество воды, доступнее чистая энергия.

Однако прямыми инвестициями наш вклад не ограничивается. Банк помогает воплощать экологические решения через проекты технического содействия. Изучает ключевые темы устойчивого развития региона: энергопереход, взаимосвязь водных, продовольственных и энергетических ресурсов, борьбу с изменением климата. Делится знаниями и опытом зеленого финансирования через образовательные программы Академии ЕАБР. Расширяет международное сотрудничество и присоединяется к глобальным зеленым инициативам.

За всеми достижениями стоят конкретные люди — сотрудники Банка, которые каждый день привносят экологический подход в свою работу. Давайте посмотрим на экологию через повседневные привычки и решения.

«Зеленый навигатор» мы задумали именно для этого: чтобы сделать ответы понятнее, а экологичные решения — доступнее. И, возможно, именно наш навигатор поможет вам сделать первый, самый важный шаг к более экологичному образу жизни.

Приветствие от Юлии Карасевой



Менеджер, Академия ЕАБР

Однажды я захотела провести небольшую ревизию, понять, как обстоят дела с экопривычками у меня и моей семьи. С удивлением поняла, что многое мы делаем уже давно: сортируем пластик и стекло, относим батарейки в офис, даем вторую жизнь любимым вещам. Не называя это вслух экопривычками, мы просто сделали их частью своей жизни.

Так постепенно появилась идея «Зеленого навигатора». Он для человека, у которого есть импульс, но нет ясного ответа на вопрос «С чего начать?». Экологическая тема часто звучит непонятно и пугает терминами. Хотелось приземлить ее на обычную жизнь: простыми словами, понятными примерами, привычками, которые можно встроить в свой день уже сегодня.

Я рада, что навигатор получился семейным. Окружение определяет наши привычки, а самое первое окружение каждого из нас — семья. Когда в осознанный выбор вовлекаются и взрослые, и дети, шанс, что привычка приживется, кратно выше.

Мне очень близка мысль, что энергия всегда рождается в действии. Даже самый маленький шаг — уже вклад в чистую природу. Желаю вам найти в навигаторе именно тот шаг, который окажется вашим.

Приветствие от Ардак Есенгуловой



Старший эксперт,
Дирекция активов и пассивов



Идея пришла благодаря моим племянникам. Когда они были маленькими, то постоянно смотрели мультик про Бубу — веселого непоседливого домового, который интересуется окружающим миром. Видимо, оттуда и ассоциация. Лично для меня ЭкоБуба — это очень доброе и большое существо. Пушистое и зеленое, с огромными глазами и длинными руками, чтобы успевать делать много дел.

Когда узнала про выбор имени, стало радостно от мысли, что частичка меня останется в Банке надолго. К экологии у меня отношение давнее и личное: сортирую мусор, по возможности передвигаюсь на общественном транспорте и пешком. И очень рада, что Банк поддерживает такие инициативы.

История ЭкоБубы
и его взгляды на экологию



Говорим на одном языке

ЭкоБуба объясняет экологические термины простыми словами



1 Образ жизни



- **Zero Waste (Ноль отходов) —** подход, при котором стараются свести количество мусора к минимуму.
- **Осознанное потребление —** покупать только то, что действительно нужно, и выбирать долговечные вещи.



- **Экологический след —** показатель того, сколько ресурсов мы потребляем и какой след оставляем на планете.



- **Устойчивое развитие —** развитие без ущерба для будущих поколений.

2 Обращение с отходами

- **РСО —** раздельный сбор отходов.



- **Вторсырьё —** отходы, которые можно переработать и использовать повторно.



- **Апсайклинг —** творческое превращение старой вещи в новую и более ценную.
- **Даунсайклинг —** переработка, при которой качество материала становится ниже.



- **Компостирование —** процесс переработки органических отходов (остатков еды) в удобрение.

3 Энергия и климат



- **Возобновляемая энергия —** энергия солнца, ветра, воды и других возобновляемых источников.
- **Углеродный след —** совокупная масса выбросов парниковых газов, образовавшихся в результате деятельности человека, семьи или компании за определённый период (обычно за год).



- **Глобальное потепление —** долгосрочное повышение средней температуры Земли.



Калькуляторы углеродного следа

RecycleMag

WWF Footprint

Эти QR-коды ведут к онлайн-калькуляторам углеродного следа.

4 Маркетинг



- **Гринвошинг —** когда товар кажется экологичным только из-за рекламы, упаковки или слов «ЭКО» и «БИО».



- **Экомаркировка —** специальные знаки на товарах, подтверждающие экологические свойства продукции.



- **Cruelty-free —** обозначение того, что продукт и его ингредиенты не тестировались на животных.

Простые правила «зелёной» жизни

5S x 5R. Как порядок в процессах помогает порядку в потреблении



Каждый человек в среднем производит 400–500 кг отходов в год — это около 1,2 кг в день. Семья из четырёх человек за год создаёт почти 2 тонны отходов. Но до 60% бытового мусора можно переработать или использовать повторно. Значит, главное — выстроить систему.



400–500 кг
отходов в год



1,2 кг
мусора в день



~ 2 тонны
отходов в год у семьи из 4 человек



до 60%
можно переработать или использовать повторно

Представьте: если сложить друг на друга все мусорные пакеты, которые одна семья выбрасывает за год, получится башня высотой с девятиэтажный дом. Впечатляет? Меня тоже. Но хорошая новость в том, что каждый из нас может серьезно сократить свой вклад в эту гору. Не нужно менять жизнь целиком, достаточно выстроить систему. И знаете, что мне особенно нравится в нашем Банке? У нас любят системы. К примеру, многим знаком принцип 5S — японская методология организации рабочего пространства:

Две системы — одна логика



5S

- Seiri — сортируй
- Seiton — систематизируй
- Seiso — содержи в чистоте
- Seiketsu — стандартизируй
- Shitsuke — совершенствуй

⟷

5R

- Refuse — откажись
- Reduce — сократи потребление
- Reuse — используй повторно
- Recycle — перерабатывай
- Rot — компостируй органику



Простые правила «зелёной» жизни

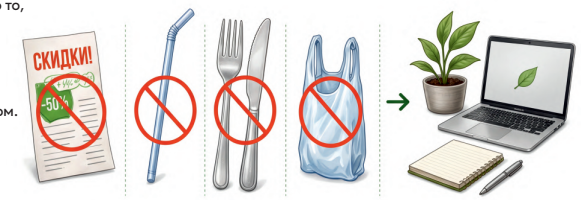
1 Seiri (Сортируй) ⟷ Refuse (Откажись)

Seiri: Убираем лишнее. Оставляем только то, что действительно нужно.

Refuse: Не берём лишнее в дом и офис.

Суть: Говорите «нет» вещам, которые вам не нужны или быстро станут мусором.

Примеры: Рекламные листовки, пластиковые соломинки, одноразовые приборы, лишний пакет.



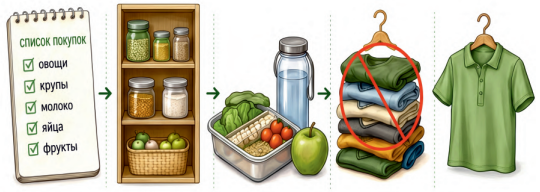
2 Seiton (Систематизируй) ⟷ Reduce (Сократи)

Seiton: У каждой вещи своё место. Всё организовано.

Reduce: Используем вещи разумно и сокращаем лишнее потребление.

Суть: Покупайте только то, что действительно необходимо, и выбирайте качественные вещи.

Примеры: Список покупок, разумный набор продуктов, меньше спонтанных покупок, одна качественная вещь вместо нескольких лишних.



3 Seiso (Содержи в чистоте) ⟷ Reuse (Используй повторно)

Seiso: Регулярно поддерживаем чистоту и порядок.

Reuse: Даём вещам вторую жизнь, чиним или используем повторно.

Суть: Чистота — это не только убрать, но и продлить срок службы вещей.

Примеры: Тканевый шопер, термокружка, ремонт вещи, передача одежды на благотворительность, аренда вместо покупки.



тканевый шопер | термокружка | ремонт вещи | передача одежды на благотвори-тельность | аренда вместо покупки

Простые правила «зелёной» жизни

4 Seiketsu (Стандартизируй) ⟷ Recycle (Перерабатывай)

Seiketsu: Закрепляем правила, чтобы порядок стал нормой.

Recycle: Разделяем отходы и сдаём их в переработку.

Суть: Система работает, когда правила понятны и соблюдаются регулярно.

Примеры: Отдельно собранные ПЭТ-бутылки, макулатура, стекло, алюминий, батарейки, старая техника.



5 Shitsuke (Совершенствуй) ⟷ Rot (Компостируй)

Shitsuke: Ищем лучшие решения и постоянно совершенствуем процесс.

Rot: Возвращаем органику в природный цикл.

Суть: Самый совершенный процесс — когда ресурс возвращается в природу.

Примеры: Компостная яма, домашний вермикомпостер, пищевые отходы, измельчитель-диспоузер, плодородная почва для растений.



компостная яма | домашний вермикомпостер | пищевые отходы | измельчитель-диспоузер | плодородная почва для растений

Главная мысль



учит порядку в процессах **5S** ⟷ учит порядку в потреблении **5R**



Вместе они помогают не создавать хаос ни на рабочем месте, ни в окружающей среде.

Навигатор в экомире



Ваши проводники, карта и экоамбассадор ЕАБР

Россия

- **RecycleMap** — карта пунктов приёма вторсырья по России: recyclemap.ru
- **Сервис поиска точек сбора в Москве:** recycle.mos.ru
- **Фонд «Второе дыхание»** — карта переработки одежды: vtoroe.ru/modno-sdat/locations

Москва

1 Благотворительный фонд «Второе дыхание»

Адрес: Москва, ул. Мытная, 74
Телефон: +7 (499) 110-32-30
vtoroe.ru
Принимают: одежду, обувь, текстиль
Фонд сортирует вещи и направляет на благотворительность или переработку текстиля.

2 Собиратор — центр приёма вторсырья

Адрес: Москва, Кавказский бульвар, 56, стр. 12
sobirator.ru
Принимают: пластик, стекло, бумагу, металл, электронику

Санкт-Петербург

3 РазДельный Сбор

rsbor.ru, rsbor.ru/recycle
Принимают: пластик, стекло, бумагу, металл, электронику
Экологическое движение проводит регулярные акции приёма вторсырья

4 Переработкинская

Адрес: Санкт-Петербург, Лиговский пр., 74
pererabotkinskaya.ru
Принимают: пластик, бумагу, стекло

Казахстан, Алматы

5 Recycle Birge

recyclebirge.kz
Принимают: пластик, стекло, бумагу

6 Тепло Charity Shop

Адрес: Алматы, ул. Розыбакиева, 289
instagram.com/teplo.charity
Принимают: одежду, обувь, текстиль

Астана

7 LS Ecolife

Адрес: г. Астана, ул. Телжан Шонанулы, 36А
ls.com.kz
Телефон: +7 700 503-33-03
Принимают: картон, макулатуру, пластик, ПЭТ-бутылки, алюминиевые банки, стеклобой

Ваша карта

Кыргызстан, Бишкек

8 MoveGreen

Адрес: Бишкек, ул. Байтик Баатыра, 4
movegreen.kg
Принимают: пластик, стекло, бумагу

Армения, Ереван

9 Green Green Ecocenter

Адрес: Ереван, ул. Бабаяна, 6А, парк Победы
Телефон: +374 (93) 771-480
greengreen.am
Принимают: пластик, стекло, бумагу, электронику, вещи для повторного использования



Беларусь

- **Карта пунктов приёма вторсырья проекта «Цель 99»:** target99.by/resources/map/
Проект обучает жителей Минска и всей страны сортировать мусор, чтобы превращать до 99% бытовых отходов во вторсырьё.

10 Благотворительный проект KaliLaska

Адрес: Минск, ул. Ольшевского, 1/4 (въезд во двор на светофоре рядом с магазином «Хит!»)
Телефон: +375 (29) 606 11 04
instagram.com/kalilaska/
Принимают: одежду, обувь, украшения и бижутерию, детские игрушки, некоторую технику, канцелярские принадлежности, книги, посуду
Часть вещей передаётся в социальные учреждения Беларуси, часть продаётся на маркетах KaliLaska
Требования: одежда чистая, аккуратная, без дыр и заплат, с рабочими застёжками
График: вт–сб, 12:00–20:00 без перерыва

11 KaliLaska × Trend Park (ТЦ Galleria Minsk)

Адрес: Минск, пр-т Победителей, 9 (5-й этаж)
Телефон: +375 (29) 699 44 29
Контейнер для одежды без брака в хорошем состоянии; собранное передаётся в соцучреждения по всей стране
График: 10:00–22:00
В магазине Mark Formelle (тот же ТЦ) есть «полка ненужных вещей» (объём 1–2 пакета)

12 Белорусский фонд милосердия и здоровья

Адрес: Минск, ул. Карла Маркса, 39
Телефон: +375 (17) 351-73-12
Принимают: одежду и обувь по сезону (небольшой склад)

Твоя карта

13 Белорусский Красный Крест («Контейнеры добра»)

Телефоны по регионам: redcross.by/contacts

Адреса контейнеров: redcross.by/containers-for-collecting-clothes

instagram.com/redcrossbelarus/

Принимают: чистую, сухую одежду, обувь и текстиль в хорошем состоянии

Дополнительные адреса в Минске:

ул. Первомайская, 20, корпус 3

ул. Могилёвская, 8, корпус 1

ул. Макаёнка, 11 (вход в магазин «Санта»)

14 Дом ночного пребывания для бездомных «Луч маяка»

Адрес: Минск, ул. Ваупшасова, 42

Телефон: +375 (33) 611 31 60

instagram.com/luch_majaka/

Эл. почта: luchmajaka@mail.ru

Принимают: одежду и обувь (особенно тёплую) с подтверждением санитарной обработки для бездомных, людей с инвалидностью, пожилых одиноких людей

15 ТЦ Dana Mall (магазины Zara и Bershka)

Адрес: Минск, ул. Петра Мстиславца, 10

Телефоны: +375 (17) 318 95 10 (Bershka); +375 (17) 318 95 08 (Zara)

Контейнеры для любой одежды (даже рваной и с пятнами); часть уходит на переработку, хорошие вещи — нуждающимся

16 Благотворительное католическое общество «Каритас»

Адрес: Минский район, д. Лесковка, ул. Каритас, 1 (вход рядом с вывеской «Администрация»)

Телефон: +375 (17) 515 31 08

Принимают: чистую, пригодную к носке одежду и обувь для взрослых и детей

Передают одиноким пенсионерам, многодетным семьям, бывшим заключённым, малоимущим

График: 9:00–19:00

17 Склад гуманитарной помощи при храме иконы Божией Матери «Всецарица»

Адрес: Минск, ул. Железнодорожная, 23Г

Телефон: +375 (17) 380 05 11

График: сб, 12:00–15:00
(по согласованию — в любой день)

18 Храм в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»

Адрес: Минск, ул. Притыцкого, 65 (ст. м. «Спортивная»)

Телефон: +375 (29) 377 20 79

Принимают ежедневно

Другие приходы и монастыри — по предварительному звонку

19 Гомель, Mark Formelle

Адрес: Гомель, пр-т Победы, 2

«Полка ненужных вещей» для одежды и аксессуаров



Зелёный старт

7 простых шагов, которые можно сделать уже сейчас



1 Шопер вместо пакета

Пластиковый пакет служит минуты, а разлагается сотни лет. Заведите сумку-шопер и пару фруктовок для овощей и фруктов.

Совет: положите шопер в сумку или в машину, чтобы не забывать.



2 Своя бутылка для воды

Покупка воды в одноразовом пластике — это не только мусор, но и лишние траты. Собственная бутылка из стали или качественного пластика быстро окупается.



3 Ревизия бытовой химии

Когда закончатся привычные средства, попробуйте экологичные аналоги. Ищите понятный состав и маркировки вроде EU Ecolabel.



4 Начните с лёгкой сортировки

Не нужно сразу ставить дома много контейнеров. Начните с понятного: с макулатуры, ПЭТ-бутылок, коробочки для батареек или ламп.



5 Электронный чек

Если терминал позволяет, выбирайте электронный чек. Бумажные чеки из термобумаги нельзя переработать как обычную бумагу.



6 Правило 24 часов

Перед импульсной покупкой подождите сутки. Часто желание проходит, а бюджет и планета только выигрывают.



7 Экономьте ресурсы в быту

Маленькие привычки дают большой эффект.



Закрывайте воду



Гасите свет



Печатайте только при необходимости



Вынимайте зарядки из розеток



Запускайте технику при полной загрузке



Сушите бельё естественно



Не выбрасывайте хлеб

Основные мифы и страхи

Разбираем экологические мифы без зелёного камуфляжа



1 Миф: Бумажные стаканчики — экологичная альтернатива пластику

ФАКТ

Внутри большинства бумажных стаканчиков есть тонкий слой пластика (полиэтилен или полипропилен), который делает их водонепроницаемыми. Такие стаканчики практически невозможно переработать или компостировать, а при контакте с горячими напитками они могут выделять микропластик.



ВЫВОД

Многоразовая кружка или термос — гораздо более экологичный выбор, чем любая одноразовая альтернатива.

2 Миф: Всё «биоразлагаемое» безопасно исчезает

ФАКТ

Это один из самых популярных примеров гринвошинга. Многие пакеты с надписью «биоразлагаемые» лишь распадаются на микропластик под воздействием химических добавок. Настоящая компостируемая упаковка (например, из сахарного тростника, кукурузного крахмала) должна разлагаться в специальных условиях промышленных компостеров за 90–180 дней и иметь соответствующий сертификат (BPI, OK Compost). В домашнем компосте или на свалке этого не происходит.

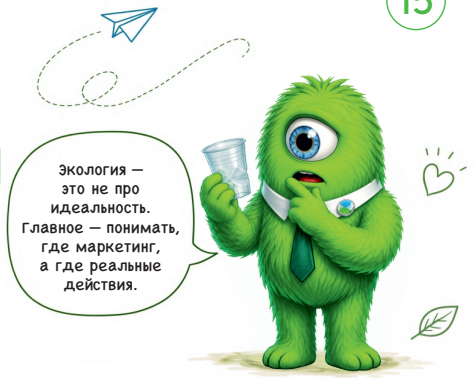


ВЫВОД

Ищите на упаковке не слова, а официальные значки сертификации (например, BPI).

Основные мифы и страхи

Разбираем экологические мифы без зелёного камуфляжа



3 Миф: Экологичные средства для уборки неэффективны и до́роги

ФАКТ

Настоящее экологичное средство безопаснее по составу, меньше вредит водоёмам и подтверждено экомаркировкой. Его эффективность определяется формулой, а не количеством пены. Многие экосредства выпускаются в концентрированном виде, поэтому расход у них меньше, а одной упаковки хватает дольше. В пересчёте на одну стирку или уборку они нередко оказываются экономичнее обычных.



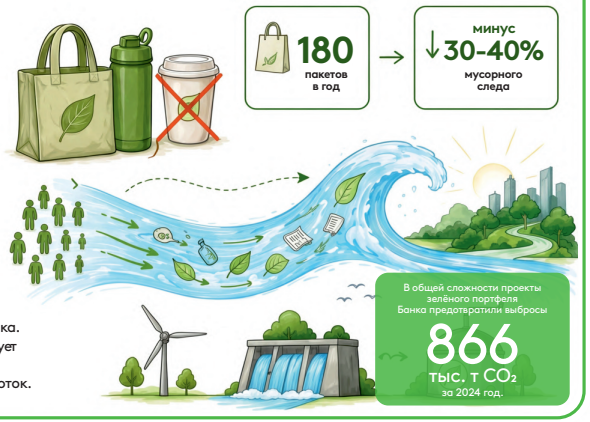
ВЫВОД

Доверяйте составу и сертификации, а не пене и яркой упаковке. И обязательно соблюдайте дозировку — с концентратами это особенно важно.

4 Миф: Мои личные усилия — капля в море, они ничего не решают

ФАКТ

Один человек в среднем использует около 180 пластиковых пакетов в год. Если заменить их шопером, добавить многоразовую бутылку, отказаться от бумажных стаканчиков и сортировать хотя бы пластик и макулатуру, можно заметно сократить свой мусорный след — примерно на 30-40% в год. Личные действия становятся частью большого эффекта, когда их делают многие люди одновременно.

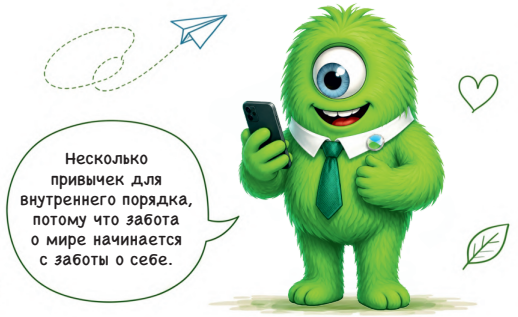


ВЫВОД

Ваш выбор и выбор Банка — это одна цепочка. Вы сокращаете свой след, Банк масштабирует данный подход на целый регион. Мы не множество капель, а единый живой поток.

Экологично к себе

Забота о мире начинается с заботы о себе



1 Правило «зелёной зоны»

Выделите 1 час в день (лучше перед сном), когда гаджеты переводятся в авиарежим. Это снижает уровень кортизола и улучшает сон.



2 Гигиена уведомлений

Отключите пуш-уведомления во всех приложениях, кроме критически важных для работы. Проверяйте мессенджеры в специально отведенное время, а не по сигналу телефона.



3 Цифровой субботник

Раз в неделю удаляйте ненужные скриншоты, неудачные фото и отписывайтесь от рассылок, которые вы не открывали больше месяца.



4 Одно окно — одна задача

Закройте лишние вкладки в браузере. Каждая открытая вкладка — это «фоновый шум», который незаметно съедает вашу энергию.



5 Метод «чистого стола»

В конце рабочего дня убирайте с поверхности всё, кроме монитора и клавиатуры. Чистое пространство с утра — это ясный ум и отсутствие паники.



6 Не только кофе

Иногда напоминайте себе выпить стакан чистой воды, а не только кофе или чай.



Зелёная командировка

Советы для поездок с заботой о себе и природе



1 Цифровой билет

Не печатайте посадочные талоны и брони. QR-код в телефоне экономит бумагу и ваше время на поисках нужного листка в сумке.



2 Набор Zero Waste

Возьмите с собой пустую многоразовую бутылку (наполните ее после досмотра в аэропорту), складную кружку для кофе и свой набор столовых приборов. Это избавит вас от сотен пластиковых стаканчиков в пути.



3 Своя косметика

Берите дорожный набор в маленьких флаконах или твёрдую косметику. Это удобно и уменьшает количество пластика.



4 Шеринг и прогулки

Вместо такси попробуйте общественный транспорт или пешую прогулку, если позволяет расстояние.



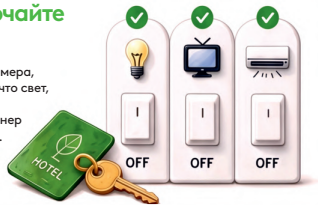
5 Табличка «Не беспокоить»

Если вы живёте в отеле 2-3 дня, откажитесь от ежедневной смены полотенец и белья.



6 Выключайте всё

Уходя из номера, убедитесь, что свет, телевизор и кондиционер выключены.



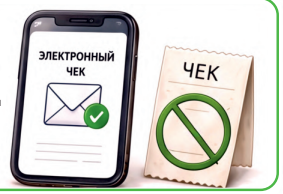
7 Ешьте местное

Выбирайте кафе с локальными продуктами. Это поддерживает местный бизнес и снижает углеродный след.



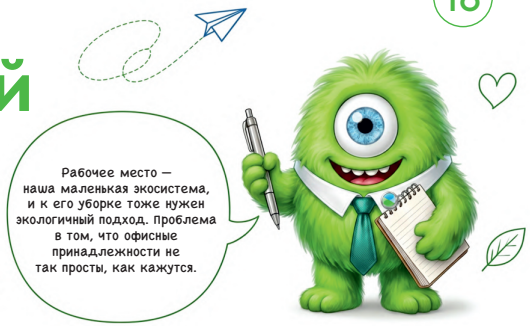
8 Отказ от чеков

По возможности просите электронный чек на почту вместо бумажного.



Канцелярский вопрос

Рабочее место — тоже маленькая экосистема



1 Ручки и маркеры

Корпус ручки и стержень — это разные виды пластика. Собирайте их в специальный бокс для ручек. Если такого бокса нет — это, увы, общий мусор.

Совет: выбирайте ручки со сменными стержнями или из переработанного материала.



2 Мультифоры (файлы) и скотч

Мультифоры и скотч сделаны из мягкого пластика (ПП), который часто не принимают в обычные сетки для бутылок.

Совет: сдавайте их в специализированные пункты приёма плёнки. Если сомневаетесь — лучше в общий мусор.



3 Скрепки, зажимы, скобы (металл)

Даже самая маленькая скоба от степлера — это ценный металлический ресурс.

Совет: заведите маленькую баночку, накопите критическую массу и отправьте всё в металл.



4 Пружины и блокноты

Если блокнот исписан, снимите металлическую пружину: бумагу отправьте в макулатуру, а пружину — в металл.

Перед сдачей документов убирайте пластиковые обложки и металлические элементы.



5 Документы и обложки

Блокноты, документы и бумажные материалы можно сдавать в макулатуру только после удаления лишних пластиковых деталей.

Что убрать: файлы, пластиковые обложки, пружины, плотные ламинированные элементы.



6 Стикеры и флажки

Стикеры — это бумага с клеевой ловушкой: клеевой край портит оборудование для переработки бумаги.

Что делать: отрезайте полоску с клеем, остальное — в макулатуру.



Стикеры-флажки (закладки) — это пластик: их **НЕЛЬЗЯ** сдавать вместе с бумагой.