



Vad kan du göra för miljön?

Vad kan vi göra i vardagen för att minska miljöpåverkan? Det finns flera saker. Här är några förslag

Transporter

- Gå, cykla eller åk kollektivt så ofta du kan istället för att åka bil. En tredjedel av koldioxidutsläppen i Sverige kommer från trafiken.
- Samåk till och från jobbet, skolan eller möten.
- Använd bränslesnåla bilar eller bilar som drivs med alternativa bränslen, som t.ex. etanol.
- Gå en kurs i ”sparsam körning” och lär dig köra bränslesnålt. Det sparar ju även pengar.
- Se till att ha rätt lufttryck i däcken på bilen. Med rätt lufttryck rullar bilen lättare och mindre bränsle går åt.
- Åk tåg istället för att flyga inrikes.

Energi i hushållet

- Köp och använd energieffektiva hushållsapparater. Energiklasserna A, A+ eller A++ är energisnålast.
- Använd lågenergilampor.
- Sänk innetemperaturen. Med en grad lägre temperatur inomhus minskar du uppvärmningskostnaderna med ca 5%.
- Spara på varmvattnet. Sätt snålspolande munstycken på kranar och dusch.
- Använd lock när du kokar eller använd vattenkokare. Vattenkokare kan halvera energiförbrukningen och går snabbare jämfört med att koka på spisen.
- Din TV och video drar ström i stand-by läge, stäng av dina apparater helt genom att dra ut kontakten eller stänga av direkt på TV:n istället för med fjärrkontrollen.
- Frosta av frysen med jämna mellanrum. En avfrostad fryr drar mindre energi. Dammsug bakom fryr och kyl, så sparas också energi.
- Släck belysningen när du lämnar rummet.

- Köp Bra Miljöval-el som kommer från förnyelsebara kraftkällor, som vind, vatten och sol.

Handla

- Titta på var varorna i butiken kommer ifrån. Välj gärna närproducerat.
- Att köpa miljömärkta varor, t ex Svanen och Bra miljöval, är ett enkelt sätt att välja produkter med mindre eller liten miljöbelastning
- Köp ekologiska matvaror. KRAV-märket finns på produkter som är ekologiskt odlade eller produkter från djur som har det bättre.
- Drick kranvatten istället för att köpa vatten på flaska. Flaskvattnet transporteras långt, vilket ger en onödig miljöpåverkan. I Sverige har vi nyttigt, bra vatten i kranen.
- Välj en produkt med så lite onödig förpackning som möjligt.

Avfall

- Lämna gamla och överblivna mediciner till Apoteket
- Lämna alla uttjänta batterier i batteriholken eller till din miljöstation. Motivet är att förhindra utsläpp till miljön av de giftiga tungmetallerna kadmium, kvicksilver och bly. Ett bra alternativ till engångsbatterier är uppladdningsbara batterier. Var uppmärksam på alla "dolda", inbyggda batterier i t ex sladdlösa apparater, miniräknare och gratulationskort.
- Sortera dina förpackningar och lämna dem till återvinning på en återvinningsstation. Alla inlämnade förpackningar blir till nya varor, nya förpackningar eller energi.
- Håll aldrig ut kemikalier i avloppet. De ska lämnas till återvinningscentralen som farligt avfall.
- Lämna dina glödlampor, lågenergilampor och lysrör till återvinningscentralen. De innehåller farliga metaller som tas omhand.
- Släng inte skräp i naturen och plocka gärna upp skräp du ser ute.
- Lämna in dina gamla däck till däckhandlaren när du köper nya däck.

Städa/tvätta

- Städa helst utan kemikalier, t.ex. med en mikrofiberduk. En torr mikrofiberduk på mopp med långt skaft kan ersätta dammsugaren på hårda golv. Med vätska och eventuellt rengöringsmedel är det en bra skurborste.
- Välj miljömärkta rengöringsmedel.
- Köp inte medel som innehåller klor.
- Strunta i alla specialrengöringsmedel. Några tips på andra metoder: T-röd tar bort svåra fläckar på linoleumgolv, ättika eller citronsyra tar bort beläggningar på toalett och kakel, fönster blir rena med diskmedel, ugnen blir ren med såpa som får verka en stund på låg värme.
- Överdosera inte disk- och tvättmedel. Det är både dåligt för naturen och för disk- och tvättmaskinerna. Kolla upp vilken hårdhet på vattnet ni har i ditt område, fråga kommunen. På tvättmedelpaketet står vilken dosering som passar för olika hårdhet på vattnet.
- Tvätta inte i onödigt höga temperaturer. Med dagens tvättmedel blir det mesta rent vid 40-60 grader