

Klimattips i vardagen både hemma och på företaget

El och energi:

- **Byt till en elleverantör som säljer grön el.** Byt till en leverantör som erbjuder miljövänlig el.
- **Byt till lågenergilampor.** Under en lågenergilampas livslängd sparar man ungefär 600 kr jämfört med om man använder en vanlig glödlampa.
- **Släck lamporna** i rum du inte befinner dig i
- **Stäng av datorn när du går hem.** En dator i stand by-läge mellan 18-08 och helger genererar 62 kg koldioxid/år. Släck alla lampor och stäng av all kontorsutrustning vid hemgång.
- **Stäng av elektroniken ordentligt.** Skaffa ett grenuttag med strömbrytare som du kopplar din dator, skrivare o.s.v. till så blir det enkelt att stänga av allt och glöm inte ta ut laddaren ur kontakten när du laddat klart din telefon.
- **Energieffektivisera kontoret.** Många kontorsmaskiner (datorer, skärmar, skrivare etc) har strömsparfunktioner. Välj energieffektiv utrustning, gärna med märkning från Svanen, TCO eller Energy Star. Skänk gamla datorer till olika organisationer eller återvinn dem.
- **Använd en vattenkokare.** Det går ungefär dubbelt så snabbt samt drar mindre energi än att koka vatten med en kastrull. Om du måste använda en kastrull se då till att använda ett lock. (Tips från energimyndigheten m.fl.)
- **Mät, täta och stäng.** Mät temperaturen med termometrar på olika ställen i huset/lokalen. Täta dragiga fönster och ytterdörrar. Stäng dörrar till kalla utrymmen.
- **Tvätta klimatsmart.** Överdosera inte, följ doseringsanvisningarna för den hårdhet ditt vatten har, tvätta alltid med full maskin, välj också så låg tvättemperatur som möjligt.
- **Diska klimatsmart.** Diskmaskin är bra, och ännu bättre om man tänker efter hur man använder den. Visste du att du kan spara 20-40% (Energimyndigheten) energi på sköljningarna om du ansluter diskmaskinen till kallvatten? Vänta tills maskinen är full, en full diskmaskin drar lika mycket energi som en halvfull och handdiska inte under rinnande vatten.
- **Ta en funderare på att skaffa nya vitvaror.** Det är stor skillnad på energiförbrukningen förr och nu.

- **Håll rätt temperatur i kyl och frys och ta hand om dem.** Enligt energimyndigheten räcker det med minus 18 grader i frysen, plus 5 i kylan och plus 12 i svalen. Frosta av regelbundet, då förbrukar kylaggregatet mindre energi. Damma av på baksidan, damm på kondensorn ökar åtgången av el.

Transport:

- **Åk kollektivt eller samåk.** Att åka kollektivt är det klimatsmarta sättet att resa. Om du saknar möjlighet till kollektiva resor försök att samåka.
- **Åk tåg istället för att flyga.** Det går åt 50 gånger så mycket energi när man flyger, jämfört med att åka tåg (Energirådgivningen). Kanske kan du till och med arbeta på tåget?
- **Kör gärna med en bil som går på alternativa drivmedel**
- **Planera din resa.** Undvik onödiga resor med bilen och glöm inte kontrollera lufttrycket i däcken. Om du har rätt lufttryck i däcken sparar du både bensin och däck.
- **Lär dig EcoDriving.** EcoDriving sparar både på miljön och plånboken.

Då man känner måste ta flyget eller göra en längre bilresa kan man Klimatkompensera och köpa utsläppsrätter (minska antalet som finns till försäljning inom EU)

På kontoret:

- **Konferera på nätet.** Prata med dina kollegor med ljud och bild över nätet. Det finns ett flertal bra konferenslösningar som gör att du sparar tid, pengar och miljö
- **Använd e-fakturor.** Elektroniska fakturor, både till och från företaget, är bra både för företaget och dess kunder och leverantörer.
- **Skriv inte ut allt.** Hantera dokument elektroniskt istället. Om det måste arkiveras, använd ett elektroniskt dokumenthanteringssystem. Undvik att dubbellagra filer, undantaget säkerhetskopior. Skaffa miljömärkt skrivarpapper.
- **Kopiera och skriv ut dubbelsidigt**
- **Ta med en matlåda.** Laga lite mer mat hemma så det räcker till matlådor på jobbet så sparar du både pengar och miljö.

Mat: Alla led i livsmedelskedjan; odling av spannmål, ris och grönsaker, uppfödning av djur, transport och förädling av livsmedelsråvaror samt transport till butik bidrar till växthuseffekten. Enligt LRF kommer minst 20 procent av Sveriges totala bidrag till växthuseffekten från den svenska matproduktionen. Sedan importerar vi en hel del också vilket gör att den egentliga siffran är betydligt högre.

- **Drick kranvatten!** Vi har förmodligen världens bästa kranvatten i Sverige. Att köpa vatten på flaska är ett enormt slöseri. Om man vill ha bubblor, skaffar man en kolsyremaskin.
- **Handla ekologisk och närproducerad mat.** Det är inte bara bra för miljön utan även för oss människor och djur. Ju fler det är som handlar ekologiskt desto billigare blir det. Bra miljöval, KRAV och Svanen är exempel på miljömärkningar
- **Välj grönsaker och frukt efter årstiden** så som jordgubbar och tomater på sommaren och morötter och kål på vintern
- **Ät mindre kött!** Köttindustrin bidrar med större växthusgasutsläpp än transportsektorn och står för 18 % av alla koldioxidutsläpp, enligt FN:s rapporter. Att sluta äta kött är kanske det enskilt största en individ kan bidra med. Vegetabiliska produkter är oftast mycket mindre klimatbelastande än de animaliska. Man behöver inte bli vegetarian, men det är bra att minska sin konsumtion av kött. En köttfri dag varje vecka kanske kan vara något?
- **Välj klimatsmart mat.** Ärtor, bönor och andra baljväxter ger generellt låga utsläpp när de odlas. Gul lök, potatis och rotfrukter är andra exempel på mat med låg klimatpåverkan. Kyckling ger minst klimatpåverkan av de olika köttslagen. Om du skall äta fisk välj fiskar som gös och hoki. Ät gärna musslor, de är utmärkt klimatsmart mat! (Råd från naturskyddsföreningen, LRF och SIK)
- **Cykla till affären.** Planera månadens eller veckans inköp så du inte behöver handla varje dag med bilen varje dag. Ta cykeln till affären för att handla färskvarorna.
- **Ta med tygkassar till affären.** Det är både mer hållbart och billigare än att köpa plast- eller papperspåsar. Undvik även plastpåsar till grönsaker och frukt.
- **Ta till vara på maten och använd rester.** Undvik att slänga maten, vi i Sverige kastar varje år mat motsvarande utsläppen från 700 000 bilar (siffror från Naturvårdsverket)
- **Låt maten svalna innan du ställer in den i kylan**
- **Odling själv på balkongen eller i trädgården**

Övrigt:

- **Kompostera, källsortera och panta** så att materialet kan bli samma material, ett nytt material eller energi. Återvinningsindustriernas livscykelanalyser visar klimatnyttan av materialåtervinning (jämfört med energiutvinning) enligt följande:
 - aluminium medför minskade koldioxidutsläpp med 10 ton per ton återvunnen aluminium
 - glas medför minskade utsläpp på omkring 0,6 ton koldioxid per ton glas som återvinns
 - koppar ger minskade utsläpp på 20 ton koldioxid per ton återvunnen koppar
 - papper ger minskade utsläpp på 1,5 ton koldioxid per ton återvunnet papper
 - plast ger minskade utsläpp på omkring 1,5 – 2 ton koldioxid per ton återvunnen plast
 - stål ger minskade utsläpp på motsvarande 1 – 1,3 ton koldioxid per ton återvunnet
- **Konsumera smart.** Köp inte annat än vad du behöver. Köp och sälj begagnat. Att fynda på loppisar är både smart och roligt och vintage är mode!
- **Reparera saker som har gått sönder.** Varför ska soptippar fyllas av bruksföremål som kan användas ytterligare en tid?
- **Köp bra och hållbara saker.** Satsa på saker som håller länge och som du inte tröttnar snabbt på.
- **Köp produkter med så liten klimatpåverkan som möjligt.** Genom att till exempel köpa ekologiskt producerad bomull och miljömärkta textilier och kläder bidrar du till minskad klimatpåverkan. För att producera de stora mängder bekämpningsmedel och konstgödsel som går åt inom konventionell bomullsodling, krävs massor av energi. Energiproduktionen för ofta med sig utsläpp av klimatgaser

Källor bl.a:

Energimyndigheten (<http://www.energimyndigheten.se/>)

Energirådgivningen (<http://www.energiradgivningen.se/>)

LRF www.lrf.se

Mat och klimat (LFR och Svenskt Sigill) <http://www.matochklimat.se>)

Naturskyddsföreningen (<http://www.naturskyddsforeningen.se/>)

Naturvårdsverket (<http://www.naturvardsverket.se/>)

IVL (<http://www.ivl.se/>)

Återvinningsindustrierna: <http://www.recycling.se>

Vattenfall (www.vattenfall.se)

Mer information om vad egenkontroll innebär hittar du på www.naturvardsverket.se under Lagar och andra styrmedel/Tillsyn och egenkontroll.