

# BLI KLIMATSMART

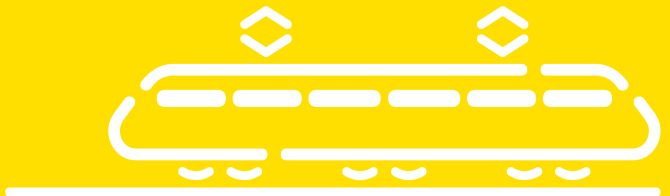
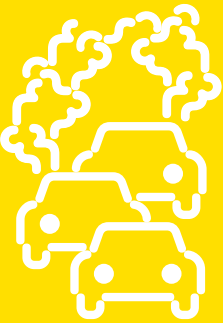
BOSTAD • RESOR • MAT • INKÖP • AVFALL



ENKLA TIPS  
PÅ HUR DU  
MINSKAR  
DIN KLIMAT-  
PÅVERKAN



energi  
& klimat  
rådgivningen



# DU KAN MINSKA DIN KLIMATPÅVERKAN REDAN IDAG!

Medelsvensken släpper ut ca 11 ton växthusgaser (CO<sub>2</sub>e\*) per år. För att klara det så kallade tvågradersmålet, som enligt FN:s klimatkonvention anses vara den maximala globala temperaturhöjning som kan tillåtas för att förhindra "skadliga och oåterkalleliga effekter av klimatförändringarna", skulle denna mängd behöva minska till ett ton per person och år. Om varje person förbrukade jordens resurser som medelsvensken skulle vi behöva fler än fyra jordklot för att tillgodose vårt behov. Varje persons kunskap, delaktighet och agerande i klimatfrågan är viktigt för att vi ska lyckas ställa om till ett hållbart samhälle.

Här får du några konkreta tips på hur du själv enkelt kan bidra till att minska din klimatpåverkan. Alla bidrag gör skillnad, från att slänga mindre mat till att släcka lampor i tomma rum. Du behövs för att omställningen ska lyckas!

\*

## **Koldioxidekvivalenter (CO<sub>2</sub>e):**

Mängd av en godtycklig växthusgas uttryckt som den mängd koldioxid vilken ger samma klimatpåverkan; påverkan av till exempel 1 kg metan motsvarar klimatpåverkan av 25 kg koldioxid.

# BOSTADEN

Små förändringar i ditt hem kan gynna både din ekonomi och planeten. Dessutom kan det höja trivselfaktorn!  
Se hur du enkelt kan minska energianvändningen och därmed även dina koldioxidutsläpp.

Uppvärmningen står för ca 80 procent av energianvändningen i bostaden. Genom att minska bostadens energibehov eller välja ett energislag med mindre klimatpå-

verkan kan du göra stora klimatvinster. Om du exempelvis idag eldar med olja för din uppvärmning skulle ett byte till en annan värme-källa ha stor inverkan på dina utsläpp.

Välj förnybar el! De flesta elbolag erbjuder idag elavtal för köp av el som är ursprungsmärkt och som enbart produceras från förnyelsebara energikällor så som vindkraft, vattenkraft, biomassa och solenergi.

## Minska elanvändningen

Du använder nästan hälften av hushållselen i köket. Här kan du göra många klimatsmarta val! Koka alltid upp vatten i vatten-

kokare och använd lock på kast-rullen så halverar du energi-användningen. Ta till vara på restvärmen när du använder spis och ugn. Byt ut gamla energikrävande vitvaror och satsa på dem som har bästa energimärkning. Se även till att dammsuga baksidan av kyl och frys regelbundet.

I tvättstugan sparar du mycket energi genom att lufttorka tvätten istället för att torktumlå den.

Elektriska apparater i stand-by-läge drar oftast lite ström trots att de uppfattas som avstängda. Upp till fem procent av all hushållsel kan gå åt till denna typ av last. Genom att ansluta dessa apparater till grenkontakter med strömbrytare kan de lätt stängas av helt.

### Visste du att

Växthuseffekten är ett naturligt fenomen och en förutsättning för allt liv på jorden; om den inte fanns skulle temperaturen vara i genomsnitt 35 °C kallare. Men nu har vi människor förstärkt effekten genom utsläpp av stora mängder växthusgaser, däribland koldioxid, metan och dikväveoxid. Våra utsläpp har ökat halten av koldioxid i atmosfären med drygt 40 procent sedan 1800-talet!

## Sänk temperaturen

Inomhustemperaturen är till stor del en vanesak, med varma tofflor och en skön tjock tröja klarar du att sänka flera grader. För varje grad kan du spara ca fem procent av din uppvärmningsenergi per grad och potentiellt tusentals kronor om året.



## Lagom kallt

Kontrollera temperaturen i kylskåp och frys. Varje grad kallare än +5 i kylan och -18 i frysen är helt onödig och ökar energianvändningen med fem procent. Ett energispar tips är att tina fryst mat i kylan i förväg istället för i mikron, då återanvänder du en del av energin som gick åt till att frysa maten från första början!



## Mindre vatten

Du kan minska vattenåtgången i köket genom att installera snålspolande blandare, att minimera diskning under rinnande vatten eller använda en energieffektiv diskmaskin som du kör när den är helt fullmatad. Moderna diskmaskiner med bästa energimärkning är mycket effektiva!



## Skapa ljuspunkter

Moderna LED-lampor drar mycket mindre el än halogen- och glödlampor och har dessutom betydligt längre livslängd, så genom att byta lampor kan du minska energianvändningen för belysning med 70-80 procent. Ge rummet flera ljuspunkter så att du kan anpassa ljuset till din aktivitet och glöm inte bort att släcka lampor i de rum där du inte vistas!

# RESOR

Hur vi reser har stor betydelse för vår klimatpåverkan. Flyg- och biltransporter som drivs med fossila bränslen utgör en stor del av vår klimatpåverkan och genom att välja alternativa färdmedel, som t.ex. tåg eller cykel, eller välja andra resmål kan vi minska denna påverkan.

Många kan minska sin klimatpåverkan genom att resa smartare. Stockholmsområdet har en väl utbyggd kollektivtrafik och de som bor i ytterområden kan nyttja infartsparkeringar för att minska sina bilresor. Nästan hälften av alla bilresor är kortare än tre kilometer, många av dessa skulle kunna göras med cykel istället. Om du cyklar släpper du inte ut några växthusgaser alls och du förbättrar samtidigt din hälsa samt ökar ditt välbefinnande.

## Snåla på soppan

Om du måste köra bil finns det mycket du kan göra för att köra

bränslesnålare. Miljöbilar släpper ut mindre koldioxid än vanliga bensin- och dieselbilar.

Hur du kör påverkar också bränsleförbrukningen. Håll hastighetsgränserna och undvik att köra mer än 100 kilometer i timmen.

Använd så hög växel som möjligt, kör mjukt och ha rätt däcktryck. Trafikverket har en snabbkurs i sparsam körning på sin webbsida.

Ett annat sätt att minska bilåkandet är att organisera en så kallad "vandrande skolbuss" med andra föräldrar där ni turas om att till fots följa barnen till skolan.

## Visste du att

Förutom att elbilar inte släpper ut några avgaser är de även mycket mer energieffektiva. Verkningsgraden för omvandling från "tankning" till framdrivning för en modern elbil är drygt 70 % medan samma värde för en bensinbil endast är cirka 15 %!



## Res kortare

En semester i Sydostasien lockar många på vintern. Tänk då på att en enda resa tur och retur till Thailand med flyg släpper ut mellan fem och sex ton CO<sub>2</sub>e per person. Res utomlands mer sällan och välj mer närbelägna resmål. Mest klimatsmart är naturligtvis att "hemestra".



## Låt bilen stå

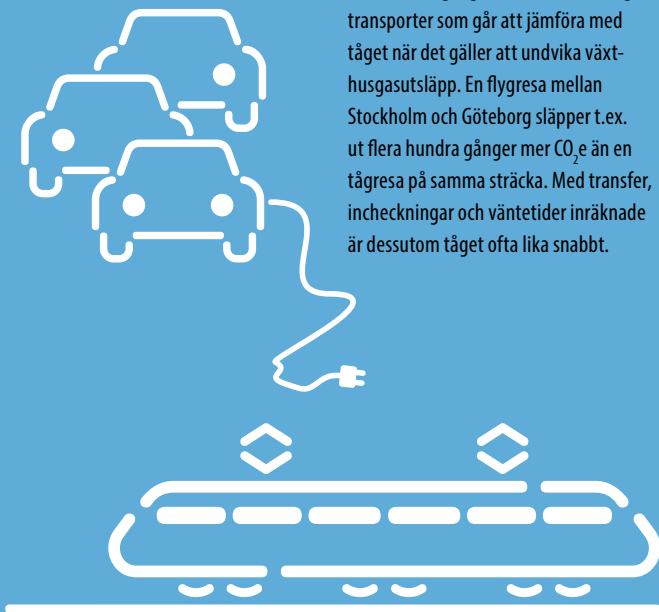
Tänk efter innan du väljer bilen. Om du normalt pendlar två mil på vardagarna och låter bilen stå en dag i veckan kan du spara upp till 0,6 ton CO<sub>2</sub>e per år.

## Använd bilpool

På allt fler platser i landet finns idag bilpooler. Förutom att det ofta är billigare än att äga en egen bil bidrar det till att vi får färre bilar på gatorna och därmed minskade utsläpp och minskad trängsel i trafiken.

## Ta tåget

Det finns idag inget alternativ för längre transporter som går att jämföra med tåget när det gäller att undvika växthusgasutsläpp. En flygresa mellan Stockholm och Göteborg släpper t.ex. ut flera hundra gånger mer CO<sub>2</sub>e än en tågresor på samma sträcka. Med transfer, incheckningar och väntetider inräknade är dessutom tåget ofta lika snabbt.



# MAT

Maten står för ungefär en fjärdedel av hushållens klimatpåverkan och genom att välja mer klimatsmart kan du göra stor skillnad. Dessutom kan det innebära hälsofördelar och göra matlagningen lite mer spännande.

Det enklaste sättet att minska din matrelaterade klimatpåverkan är att äta mer vegetabilier och mindre kött. En bra grundregel är också att äta mer säsongsbetonat. Om du ändå vill köpa importerad frukt och grönt, undvik då grödor odlade i växthus som värms upp med hjälp av fossila bränslen. Grövre grönsaker som t.ex. morot, vitkål och palsternacka är betydligt klimatsmartare än bladsallad, tomat och gurka. Klimatpåverkan från ris är stor då odlingen i vatten ger upphov till utsläpp av metan-gas. Bra alternativ till ris är t.ex. bovete och mathavre.

## Minska proteinmängden

Vi svenskar får i oss i snitt 70 procent mer protein än vad vi behöver. Genom att minska proteinmängden och välja klimatsmartare proteinkällor minskar vi utsläppen. Använd kött som ett tillbehör och välj då ekologisk kyckling eller naturbeteskött av nöt och lamm för att bibehålla de svenska ängsmarkerna. Viltkött är bättre än kött från tamboskap. Musslor är utmärkt klimatsmart mat som bland annat motverkar övergödning. Däremot är jätteräkor riktiga miljöbovar.

## Visste du att

Ärtor och bönor kan minska utsläppen av växthusgaser. Orsaken är att baljväxter bidrar till att binda kol i marken. De kräver inte heller kvävegödsling vilket minskar förbrukningen av fossila bränslen med 35–60 procent jämfört med många andra grödor. Baljväxter är även användbara för produktion av biobränsle. Många baljväxter går också utmärkt att odla i Sverige. Genom att låta vårt proteinintag till större del komma från baljväxter kan vi göra stora klimatvinster.



## Märkning att lita på

Pålitliga miljömärkningar MSC (Marine Stewardship Council) för fisk och andra marina livsmedel, KRAV och EU Ekologiskt jordbruk. Alla tre står för en uthållig fram-ställning av livsmedel som bevarar mångfald och främjar ekologisk produktion.



## Närproducerat i säsong

Köp närproducerade matvaror och välj råvaror efter säsong. Det innebär att äta mer färsk frukt och grönt under den period då de går att skörda här i Sverige och undvika dem resten av året. Det kan ju vara trevligt att få längta ibland också!



## Köttfria veckodagar

Kött har väldigt stor klimatpåverkan. Att äta en portion nötkött varje dag ger upphov till utsläpp av ca 1,2 ton CO<sub>2</sub>e per år. Genom att äta vegetarisk mat två dagar i veckan kan genomsnittssvensken spara upp till 0,34 ton CO<sub>2</sub>e per år.



## Minska svinnet

Planera inköpen och köp inte mer mat än du gör av med. Genomsnittssvensken kastar 50–60 kg fullt ätbar mat om året. Det motsvarar utsläpp av 90 kg CO<sub>2</sub>e per person och år, och då är inte ens produktionens påverkan inräknad.



# INKÖP

Vår konsumtion av varor står för en stor del av världens klimatpåverkan. Både tillverkningen av varorna och transportererna påverkar miljön. Men genom medvetna val kan vi få vår konsumtion mer hållbar.

Vår konsumtion orsakar drygt fyra ton CO<sub>2</sub>e per person och år. Kläder och skor är de klart största posterna, följt av elektronik.

Varor och tjänster har olika miljöpåverkan under sin livscykel. Miljön påverkas där råvaran utvinns, produceras, transporteras, brukas och hanteras som avfall. Sverige importerar varor från många länder, länder som i vissa fall har bristfälligt miljölagstiftning eller kemikaliekontroll, vilket gör att vår konsumtion kan ha stor negativ miljöpåverkan lokalt. Ställ krav på ursprungsmärkning och välj i första hand miljömärkta produkter. Pålitliga miljömärkningar är Bra miljöval, Svanen, Eco Sustainable

Textile, EU Ecolabel (textilier, lampor, färg), FSC (trä & papper), GOTS (kläder och textilier) samt TCO (elektronik).

## Återanvänd och dela!

Att köpa och sälja begagnat bidrar till att förlänga produkters livslängd. Idag är det lättare än någonsin att köpa och sälja begagnade varor tack vare digitala hjälpmedel som webbsidor och appar. Att hyra eller låna prylar som man använder ett fåtal gånger eller mycket sällan istället för att köpa nytt innebär också en stor vinst för klimatet. Delningsgrupper på sociala medier och utyrning blir allt vanligare.

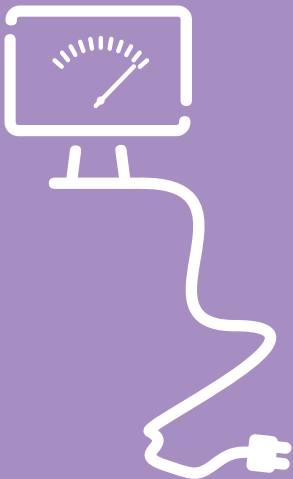
Har du funderat på hur du skulle kunna bidra till en växande delningsekonomi?

### Visste du att

Energimärkningen visar hur stor energianvändning olika apparater har och underlättar för dig som konsument att göra klimatsmart val när du köper nya produkter. Från och med slutet av 2011 är energimärkningen obligatorisk i hela EU och ska finnas på bland annat kyl, frys, tvättmaskiner, diskmaskiner, lampor och tv-apparater (fler produktkategorier läggs till löpande).

## Kolla elförbrukningen

När du handlar elektronikprylar och välj dem som drar minst el.



## Köp begagnat

Fina fynd kan du hitta både på internet och i secondhandbutiker. Du sparar 97 procent av den energi som krävs för att tillverka ett nytt klädesplagg genom att köpa ett begagnat. Konsumtion av nya kläder och skor ger upphov till 0,3 ton CO<sub>2</sub>e per person och år.



## Upplev

Att konsumera tjänster och upplevelser har i regel inte alls lika stor klimatpåverkan som att köpa prylar, under förutsättningen att upplevelsen inte också innebär någon längre resa. Samma sak gäller många andra tjänster och upplevelser, som t.ex. massage, hudvård, bio- eller teaterbesök.



## Byt ut

Byt ut en gammal energikrävande kyl och frys mot en ny energisnål. En kombinerad kyl och frys med högsta energimärkning idag (A+++)<sup>1</sup> drar 60 procent mindre energi än en jämförbar med märkning A. Det motsvarar utsläpp av 600 kg CO<sub>2</sub>e per år.



# AVFALL

Det du vill slänga kan innehålla både farliga och värdefulla ämnen. Om du sopsorterar på rätt sätt kommer det som går att återvinna till användning och det miljöfarliga tas om hand på rätt sätt.

Låt dina soppor göra nytta, inte skada!

Att ge saker en längre livslängd är oftast klimatsmart. Kanske går det att sälja eller ge bort det du vill bli av med? Att laga saker som går sönder i stället för att slänga dem förlänger också livslängden och är betydligt bättre för miljön än att köpa nytt.

## Källsortering hjälper

Mycket energi och naturresurser kan sparas genom att återanvända material. Metall och glas kan återvinnas hur många gånger som helst.

Viktigast är det att sortera ut farligt avfall, som färger, lösningsmedel,

läkemedel, batterier, elektronik mm. Miljöstationer på återvinningscentraler och vissa bensinmackar samt mobila miljöstationer är några platser där du kan göra dig av med ditt farliga avfall.

Mest klimatsmart är att försöka hindra att avfall skapas genom att minska sin konsumtion när så är möjligt. EUs avfallsdirektiv innehåller en avfallstrappa som syftar till att rangordna olika åtgärder för att minska avfallens miljöpåverkan. Enligt avfallstrappan ska vi i första hand minimera uppkomsten av avfall, därefter återanvända, återvinna, energiutvinna och bortskaffa (deponera).

## Visste du att

Under 1900-talet ökade årsmedeltemperaturen på jorden med 0,7 °C, och idag är det varmare än det varit på 1300 år. Denna temperaturökning har bidragit till att glaciärer försvinner, istäcket i Arktis minskar, nederbördsmonster förändras, vilket i sin tur bidrar till fler torrperioder och översvämningar, och att havsnivåerna stiger. Dessa effekter märks redan av idag och det är huvudsakligen människor i fattigare delar av världen som drabbas, de kan behöva lämna sina hem och överge sina uppehållen. Det är därför nödvändigt att vi bromsar denna utveckling. För att lyckas måste vi alla hjälpas åt!

## Källsortera

Det mesta kan återvinnas. Se till att avfallet hamnar på rätt plats så att det kan tas om hand på ett säkert sätt.



## Matrester blir till biogas

Matavfall innehåller mycket energi. Till skillnad från andra typer av avfall kan matavfall också innehålla mycket näringsämnen och vatten. Detta gör matavfallet mindre lämpligt att energiåtervinna genom förbränning. Genom att låta speciella bakterier bryta ned matresterna i en bioreaktor kan vi producera biogas. Biogasen kan användas som ett förnybart bränsle i t.ex. bussar, taxibilar och sopbilar. I processen bildas också biogödsel som bönderna kan använda när de odlar ny mat och på så sätt tas näringsämnena om hand.

## Använd dina sinnen

Släng inte mat som inte är dålig. Stirra dig inte blind på datummärkningarna utan använd dina sinnen; titta, lukta och smaka, för att vara säker på om varan fortfarande kan ätas eller inte.



## Undvik plast

Plaster har många goda egenskaper, de är flexibla, formbara, lätta, starka, isolerande och vattentåliga och har därmed väldigt många olika användningsområden. Men plaster har också många nackdelar. Idag tillverkas nästan all plast av olja och bidrar på så sätt till utnyttjandet av jordens ändliga resurser samt till finansiering av fossilindustrin. Dessutom är de flesta plaster svårnedbrytbara och den plast som hamnar i naturen kan påverka både vår hälsa och vår miljö negativt i hundratals år framåt. I naturen tar det t.ex. 450 år för en vanlig PET-flaska att brytas ned.

# VARJE STEG RÄKNAS

När vi hjälps åt kan totalsumman av de små bidrag vi gör få stora effekter. Kunskap om vår klimatpåverkan leder till medvetna val som gynnar oss alla. Alla åtgärder du gör i din vardag är inte enkelt mätbara men de gör garanterat skillnad.

De viktigaste åtgärderna vi kan göra för miljön är att ändra våra vanor kring dessa sex aktiviteter, som tillsammans står för ungefär hälften av utsläppen:

- Hur vi värmer våra bostäder
- Hur mycket el som används i hushållet
- Hur många och vilken typ av prylar vi köper
- Hur mycket och vilket kött vi äter
- Hur mycket och vilken bil vi åker
- Hur långt och hur ofta vi flyger

Det finns ingen enskild lösning som räcker för att minska utsläppen så mycket som krävs för att nå klimatmålen. Både små och stora förändringar av våra vanor och den teknik vi använder behövs. Ingen kan göra allt men alla kan göra något. Tillsammans kan vi bygga en hållbar framtid.

På sidan intill kan du se fyra konkreta tips som du kan göra för att åstadkomma en riktig förändring. Kom ihåg att varje steg du tar för oss närmare ett hållbart samhälle!



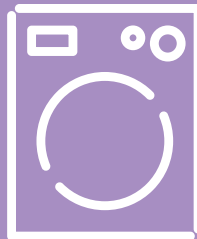
Åk kollektiv till jobbet istället för att ta bilen. Varje dag du låter bilen stå sparar din familj ca 600 kg CO<sub>2</sub>e per år!



Byt från oljepanna till t.ex. bergvärmepump i ditt hus. På ett år sparar din familj ca 10 000 kg CO<sub>2</sub>e!



Ät vegetariskt minst två dagar i veckan. På ett år sparar din familj ca 1400 kg CO<sub>2</sub>e!



Byt tvättmaskin till en med högsta energimärkning (A+++). Jämfört med en maskin märkt med klass A sparar din familj 614 kg CO<sub>2</sub>e per år!

## Vi hjälper dig att få råd!

Energi- och klimatrådgivningen är ett samarbete mellan kommunerna i Stockholmsregionen som hjälper över två miljoner invånare med energiråd.

Verksamheten samordnas av kommunförbundet Storsthlm och är i huvudsak finansierad av Energimyndigheten. Hos oss får du kostnadsfri och opartisk rådgivning. Vi arbetar hårt för att minska klimatpåverkan och vänder oss till privatpersoner, företag och organisationer och ger råd om hur du kan:

- Minska din klimat- och miljöpåverkan
- Minska din energianvändning
- Hitta tekniska lösningar



### Kontaktuppgifter

Telefonrådgivning, 08-29 11 29 vardagar  
[www.energiradgivningen.se](http://www.energiradgivningen.se)