

Bli klimatsmart

**Enkla tips på
hur du minskar din
klimatpåverkan**

**energi
& klimat**
rådgivningen





Du kan minska din klimatpåverkan redan idag!

Medelsvensken släpper ut sex ton växthusgaser (CO_2e^*) per år. För att klara tvågradersmålet, som enligt FN:s klimatkonvention anses vara den maximala temperaturhöjning som kan tillåtas för att förhindra "skadliga effekter av klimatförändring", skulle denna mängd behöva minska till ett ton per person och år. Varje persons kunskap, delaktighet och agerande i klimatfrågan är viktig för att vi ska lyckas med detta.

Här får du några konkreta tips om 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 i arbetet för ett hållbart klimat!

*Koldioxidekvivalenter (CO_2e): Mängd av en växthusgas uttryckt som den mängd koldioxid som ger samma klimatpåverkan; påverkan av till exempel 1 kg metan motsvarar klimatpåverkan av 21 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 dina koldioxidutsläpp.

Uppvärmningen står för 80 procent av energianvändningen i bostaden. Genom att välja ett energislag med mindre klimatpåverkan kan du göra stora klimatvinster. Om du eldar olja är det smart att gå över till biobränsle. Även pellets och fjärrvärme är bra ur klimatsynpunkt.

Välj förnybar el. De flesta elbolag erbjuder el som enbart produceras från förnyelsebara energikällor som vindkraft, vattenkraft, biomassa och solenergi.

Minska elanvändningen

Du använder nästan hälften av hushållselen i köket. Här kan du

göra många klimatsmarta val! Koka upp vattnet i vattenkokare och använd lock på kastrullen, så halverar du energiåtgången. Byt ut gamla energikrävande vitvaror och satsa på dem som har energimärkning A+++.

Se även till att dammsuga baksidan av kyl och frys regelbundet.

I tvättstugan sparar du mycket energi genom att lufttorka tvätten i stället för att torktumla den.

Upp till fem procent av all hushållsel kan gå åt till hemelektronik i standbyläge. Genom att ansluta dessa apparater till grenkontakter med strömbrytare kan de lätt stängas av.

1. Sänk temperaturen

Inomhustemperaturen är en vane-sak. Med varma tofflor och en skön tröja klarar du att sänka flera grader och kan spara tusentals kronor om året.

Visste du att

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



2. Lagom kallt ▷

Kontrollera temperaturen i kylskåp och frys. Varje grad kallare än +5° C i kylan och -18° C i frysen ökar energianvändningen med fem procent. Ett energibesparande tips är att tina fryst mat i kylan i stället för i mikron.



4 tips!



3. Mindre vatten ▷

Du kan minska vattenåtgången i köket genom att installera snålspolande blandare, att diska i diskhon i stället för under rinnande vatten eller genom att använda en energieffektiv diskmaskin som du kör när den är full.



◁ 4. Skapa ljuspunkter

Lågenergilampor och LED-lampor drar mycket mindre el än glödlampor, så genom att byta lampor minskar du energianvändningen med 70–80 procent. Ge rummet flera ljuspunkter så att du kan anpassa ljuset till det du gör. Släck lampor i de rum där du inte vistas.



Resor

Hur vi reser har stor betydelse för vår klimatpåverkan. Flyg- och biltransporter hör till våra största miljöhot och genom att låta bilen stå, samåka mer eller cykla 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 ytterområdena kan nyttja infartsparkeringar för att minska sina bilresor. Nästan hälften av alla bilresor är kortare än fem kilometer. Många av dessa resor kan göras med cykel i stället. Om du cyklar släpper du inte ut några växthusgaser alls och du kan även öka ditt välbefinnande.

Snåla på soppan

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

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

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 lätt och ha välpumpade däck. Trafikverket har en snabbkurs i sparsam körning på sin webbsida.

Ett sätt att minska bilåkandet är att organisera en ”vandrande skolbuss” med andra föräldrar, där ni turas om att till fots följa barnen till skolan.

Visste du att

Oljeproduktionstoppen, eller peak oil, är den tidpunkt då världens efterfrågan på olja överstiger tillgången. Den lättillgängliga oljan håller på att ta slut och vi är på väg att hamna i en situation där det går åt mer energi att utvinna oljan än vad vi får ut av den. Särskilt mat och transporter kommer att öka i pris. Det är därför viktigt att snabba på omställningen till mindre oljeberoende.

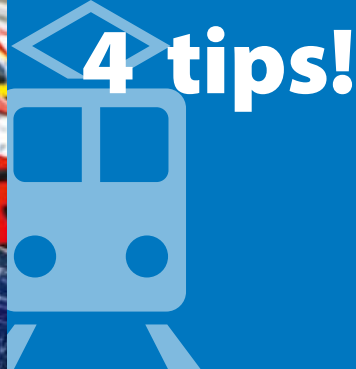
1. Låt bilen stå

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 CO₂e per år.



2. Använd bilpool >

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



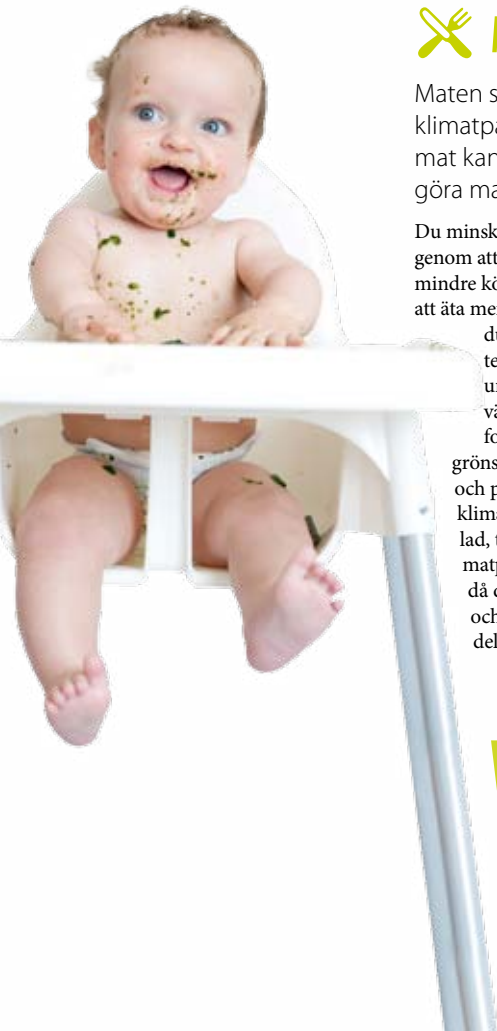
3. Res kortare >

En semester i sydöstra Asien lockar många på vintern. Men tänk på att en enda resa tur och retur till Thailand släpper ut mellan fem och sex ton CO₂e per person. Res utomlands mera sällan och välj helst mer närbelägna resmål. Mest klimatsmart är naturligtvis att "hemestra".



< 4. Ta tåget

Det finns idag inget alternativ som går att jämföra med tåget när det gäller att undvika CO₂e-utsläpp. Med transfer, incheckningar och väntetider är dessutom tåget ofta snabbare. En flygresa mellan Stockholm och Göteborg släpper ut 135 gånger mer CO₂e än en tågresa samma sträcka.



Mat

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

Du minskar din klimatpåverkan genom att äta mer grönsaker och mindre kött. En bra grundregel är att äta mer säsongsbetonat. Om du ändå vill köpa importerad frukt och grönt, undvik grödor odlade i växthus som värms av fossila bränslen. Grövre grönsaker som morot, vitkål och palsternacka är betydligt klimatsmartare än bladsallad, tomat och gurka. Klimatpåverkan från ris är stor då det odlas under vatten och nedbrytningen av växtdelarna bildar metangas.

Bra ersättningar för ris är bovete, dinkelvete och mathavre.

Minska proteinmängden

Vi får i oss 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 öppna hagarna. Viltkött är bättre än kött från tamboskap. Musslor är utmärkt klimatsmart mat. 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 till biobränsle. Genom att låta vårt proteinintag till större del komma från baljväxterna kan vi göra stora klimatvinster.

1. Märkning att lita på ▷

Pålitliga miljömärkningar – MSC (Marine Stewardship Council) för fisk och annan marin fångst, KRAV och EU Ekologiskt jordbruk. Alla tre står för en uthållig framställning av livsmedel som bevarar mångfald och främjar en ekologisk produktion.



4 tips!



◁ 2. Närproducerat i säsong

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



3. Köttfria veckodagar ▷

Kött har väldigt stor klimatpåverkan. Att äta nötkött sju dagar i veckan ger utsläpp av 1200 kg CO₂e på ett år. Genom att äta vegetarisk mat två dagar i veckan kan genomsnittspersonen spara upp till 340 kg CO₂e per år.



△

4. Minska svinnet

Planera inköpen och köp inte mer mat än du gör av med. Genomsnittspersonen kastar 50–60 kilo fullt ätbar mat om året. Det motsvarar utsläpp på 90 kg CO₂e per person och år, och då är inte produktionen inräknad.

Inköp

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

Vår konsumtion orsakar drygt ett ton CO₂e 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, används och blir avfall. Sverige importerar varor där kemikalier har använts i framställningen. Vissa länder har bristfällig miljölagstiftning eller kemikaliekontroll, vilket gör att utsläppen kan bli hundratals gånger större än i länder med strängare regelverk. Ställ krav på ursprungsmärkning och välj i första hand miljömärkta

varor. Pålitliga miljömärkningar är Bra Miljöval, Svanen, Eco Sustainable Textile, EU Ecolabel (textil, lampor, färg), FSC (för trä och papper), GOTS (kläder och textil) samt TCO (IT-produkter).

Ekoreko och begagnat

Att köpa och sälja begagnat bidrar till att förlänga produkters livslängd. Ekoreko-trenden har ökat tillgången på miljömässigt producerade och rättvisemärkta varor och tjänster, vilka ger mindre klimatpåverkan. Ekorekoutbudet sträcker sig över allt från klädbutiker och skönhetsprodukter till kaféer och restauranger.

Visste du att

Energimärkningen visar hur stor energianvändning olika apparater har och underlättar för dig som konsument att göra energismarta val när du köper nya produkter. Från och med slutet av 2011 är energimärkningen obligatorisk i hela EU och ska finnas på kyl, frys, ugnar, tvättmaskiner, torktumlare, diskmaskiner, lampor, luftkonditionering och tv-apparater. Kylar och frysar har en gradering från A+++ till D, medan tv-apparater och många andra produkter har en gradering från A till G.

1. Kolla elförbrukningen
när du handlar elektronikprylar
och välj dem som drar
minst el.



2. Köp vintage ▷

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 plagg genom att köpa ett begagnat. Nya kläder och skor ger upphov till 300 kg CO₂e per person och år.



4 tips!



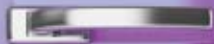
3. Upplev ▷

Att konsumera tjänster och upplevelser ger i regel inte alls lika stort CO₂e-avtryck som att köpa prylar, under förutsättning att de inte kräver någon lång resa. Samma sak gäller många andra tjänster och upplevelser, som massage, hudvård, bio- eller teaterbesök.



◁ 4. Byt ut

Byt ut en gammal energikrävande kyl och frys mot en energisnål. En kombinerad kyl och frys med märkning A+++ drar 60 procent mindre energi än en jämförbar med märkning A. Det motsvarar ett värde på 600 kg CO₂e.



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 sopor göra nytta.

Att ge saker en längre livscykel är 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 förändrar också användningen och är betydligt bättre för miljön.

Källsortering hjälper

Mycket energi och naturresurser kan sparas genom att återanvända material. Metall och glas kan återvinnas hur många gånger som helst och plast kan användas i allt från bilar och bildskärmar till vinteroveraller.

Viktigast är det att sortera

ut farligt avfall, som färger, lösningsmedel, läkemedel, batterier, lågenergilampor och andra elektriska produkter. Miljöstationer på återvinningscentraler och vissa bensinmackor samt mobila miljöstationer är några platser där du kan göra dig av med ditt farliga avfall.

Mest klimatsmart är att förhindra att avfall skapas genom att minska konsumtionen. EU-direktivet avfallstrappan har fem steg och syftar till att vi i första hand ska minimera mängden avfall, därefter återanvända, återvinna, energiutvinna och bortskafter.

1. Källsortera

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

Visste du att

Under 1900-talet ökade årsmedeltemperaturen med 0,7°C, och idag är det varmare än det varit på 1300 år. Glaciärer smälter, istäcket i Arktis minskar och nederbördsmonstren förändras. Ö-nationer drabbas redan idag av de höjda havsnivåerna och naturkatastrofer tvingar människor på flykt. Det är därför nödvändigt att vi bromsar denna utveckling. För att lyckas måste vi hjälpas åt. Du kan göra skillnad!



2. Använd dina sinnen ▷

Släng inte mat som inte är dålig. Stirra dig inte blind på datummärkningen utan använd dina sinnen: titta, lukta, smaka. Genomsnittspersonen kastar 50–60 kilo fullt ätbar mat om året. Det motsvarar utsläpp på 90 kg CO₂e per person och år.



4 tips!



3. Undvik aluminium ▷

Undvik aluminiumförpackningar och återvinn alltid metallförpackningar och värmeljushållare. Vid återvinning av aluminium krävs bara fem procent av den energi som behövs för att tillverka ny.



◁ 4. Återvinn plast

Plastförpackningar är oftast gjorda av olja. För varje kilo plast som återvinns sparar vi en liter olja och två kilo CO₂. I naturen tar det 450 år innan en plastflaska har brutits ner.



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 fem aktiviteter, som tillsammans står för ungefär hälften av utsläppen:

- Hur vi värmer våra bostäder
- Hur mycket el som används i bostaden
- 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 klara 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. Och tänk på att varje steg du tar för oss närmare ett hållbart samhälle.

Åk kollektivt till jobbet
i stället för att ta bilen.
På ett år sparar din familj **600 kg CO₂e.**

Byt från oljepanna till t.ex.
bergvärme i ditt hus. På ett år sparar
din familj **10 000 kg CO₂e.**

Ät vegetariskt två dagar
i veckan. På ett år sparar din
familj **1 360 kg CO₂e.**

Byt tvättmaskin
till **A++**. På ett år sparar din
familj **614 kg CO₂e.**



Vi hjälper dig att få råd!

Energi- och klimatrådgivning är ett samarbete mellan 27 kommuner i Stockholmsregionen som hjälper 1,8 miljoner invånare med energiråd. Verksamheten samordnas av Kommunförbundet Stockholms Län 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.

**energi
& klimat**
rådgivningen

Kontaktuppgifter:

Telefonrådgivning, 08-29 11 29 vardagar

Webb: www.energiradgivningen.se

