

Élj környezettudatosan!



Foto: Unsplash/Noah Buscher

Éljünk környezettudatosan. Mondani könnyű – gondolhatjuk, hiszen bármennyire is szeretnénk, a legtöbben nem tudjuk hogyan is kezdjünk hozzá a környezetkímélő élethez. Alábbi tippjeinkkel most ehhez nyújtunk segítséget.

I. Energiatakarékosság:

- Megfelelően szigeteljük otthonunkat! A rosszul szigetelt falakon, tetőn, padlón keresztül a hő akár 50%-a is elszökhet. A szigetelési beruházások, épületszerkezettől függően, akár 2-4 év alatt is megtérülhetnek.
- Vegyük lejjebb a fűtést! Ha csak 1 fokkal csökkentjük a hőmérsékletet, fűtés számlánk akár tizedével is csökkenhet, és háztartásunk akár évente 300kg CO₂-t is megtakaríthat. Helyezzünk hőtükröket a radiátorok mögé! Ezzel akár 5-10%-kal is csökkenhet a gázzámlánk.
- Kapcsoljuk le a villanyt a nem használt szobákban! Így az izzók élettartama hosszabb lesz, és a pénztárcánk is meghálálja az odafigyelést. Használjunk LED izzókat, amelyek használata a hagyományos energiatakarékos izzóhoz képest is harmadannyi CO₂ kibocsátással jár, ráadásul várható élettartama háromszor hosszabb!
- Ne hagyjuk készenléti funkcióban elektromos készülékeinket!

- Háztartási berendezésekből a leginkább energiatakarékosakat válasszuk! A fagyasztók esetében egy A+++-os készülék fele annyit fogyaszt, mint egy A+-os!
- Gyalogoljunk, kerékpározzunk vagy használjuk a tömegközlekedést!

II. Bevásárlás, háztartás

1. Bevásárlás

- Vásárlás előtt írjuk össze, mit szeretnénk venni. Az áruházak hívogatón ajánlatai között könnyű elcsábulni, ha azonban ragaszkodunk a listához, nem költekezzük túl magunkat.
- Válasszunk szezonális terméket, melyet a közelben termeltek. Legjobb a piacon, a termelőktől vásárolni. Ha van kertünk, alapvető zöldségeink, gyümölcsjeink egy részét ott is megtermelhetjük, akár „bio minőségben” is.
- Csak annyi élelmiszert vásároljunk, amennyit tényleg el is fogyasztunk. Ássunk a hűtő mélyére, mielőtt nagybevásárlásra adjuk a fejünket.
- Törekedjünk arra, hogy olyan terméket válasszunk, amelynek csomagolása újrahasznosítható. Ilyen az üveg és a papír. Az alumínium is csaknem 100%-osan újrahasznosítható, azonban ökológiai lábnyoma sokkal nagyobb.
- Megvásárolt termékeinket használjuk el. A félig üres krémes tégelyt például ne dobjuk ki csak azért, mert megjelent egy újfajta csodaszer.
- Vegyünk több dologra is használható termékeket. Léteznek már univerzális tisztítószeresek is, így egyféle anyaggal tisztíthatjuk a fürdőszobát, a WC-t és a padlót is.
- Keressük a természetes alapanyagokból készült kozmetikumokat! Ezek a termékek lemosás után a vízbe kerülve sem okoznak környezetkárosítást.
- Vásárlásaink során ne kérjünk műanyag vagy papírzacskót! Vigyünk magunkkal színes, vagány bevásárlótáskát.

2. Háztartási vegyszerek

- Otthonunk tisztán tartásához nem szükséges agresszív vegyszereket használni. Ügyes kiválasztással két-három fajta elegendő, és ha környezetbarát szereket választunk, ezekkel sem okozunk feleslegesen nagy terhelést környezetünkre. Az ún. „tisztaság-illat” valójában vegyszerek belélegzése – az igazi tisztaságnak nincs külön illata.
- Mosogatószer: válasszunk hatékony, de környezetbarát emblémával ellátott szert.

- Mosószer: legjobb a folyékony. A mosóport mosószóddával keverve még többet tehetünk a környezetünkért.
- Vízkőoldó és fürdőszoba tisztító helyett használjunk ecetet.

III. Víztaakarékossági tippek

1. A háztartásban:

- Ha a zuhanyt választjuk, harmadannyi vizet használunk el, mint amikor kádban fürdünk.
- Fogmosás és borotválkozás közben zárjuk el a csapot. Percenként 5-10 liter vizet megtakarítunk vele.
- Mosogatás közben ne folyassuk a vizet, amíg sikáljuk az edényt, csak az öblítéshez nyissuk ki, használjunk kéttálcás mosogatót!
- Víztaakarékosság érdekében csökkentsük a vécétartály hasznos térfogatát: tegyük bele nagy, tiszta kavicsokat vagy egy vízzel töltött lezárt palackot! Egy átlagos tartályból egy öblítéskor 6-9 liter vizet húzunk le.
- A vízcsapok csöpögését, vécétartályok szivárgását, minél előbb szüntessük meg, cseréljük ki a tömítőgyűrűt! A folyamatos csöpögés havonta akár egy kádnyi vizet is elpazarol.
- A palackozott víz helyett fogyasszunk csapvizet. Magyarországon szinte mindenhol kiváló minőségű az ivóvíz. Munkamegbeszéléseken, tárgyalásokon kerüljön az asztalra vizes kancsó.

2. Mindennapi vízminőség-védelem

- Minél kevesebbet használunk a vízlágyító-, öblítő-, mosó- és tisztítószerekből, szappanból és egyéb kozmetikai termékből, annál kevesebb szennyvíz keletkezéséhez járulunk hozzá.
- Ne használj szemetesként a WC-t! Amellett, hogy eldugulhat, a nem oda való anyagok (vegyszerek, használt olaj, betétek stb.) a szennyvíztisztító telepen is meghibásodást okozhatnak.

3. Vízlábnymunk (közvetve használt vízmennyiség) csökkentése

- Mérsékeljük a húsfogyasztást! Ez nem azt jelenti, hogy legyünk vegetáriánusok, de jó ha tudod, hogy 1kg marhahús előállításához átlagosan 15500 liter vízre van szükség, ami természetesen függ az állattartás módszerétől, illetve az adott éghajlattól. A baromfihús esetében ez a szám 3900 liter. Természetvédelmi szempontból a helyi tenyésztésű, minél természetesebb körülmények között nevelkedett állatok fogyasztása a legelőnyösebb, ilyen például az őshonos szürkemarha.

- Ne vásároljunk felesleges holmikat, a tartós eszközöket használjuk huzamosabb ideig. Például ne cseréljük le háromhavonta a mobiltelefont, csak mert megjelent egy újabb modell. Az elektronikai termékek előállítása során rengeteg vizet használnak és még több szennyvizet engednek a folyókba az eszközöket előállító ipari vállalatok. Ugyanez vonatkozik más termékekre, pl. a ruhaneműkre is.

IV. Hulladék-gazdálkodás:

1. Megelőzés:

- Ne dobjuk ki feleslegessé vált dolgainkat: ami nekünk szemét, lehet, hogy másnak kincs. Próbáljuk meg eladni vagy elcserélni már nem használatos tárgyainkat, így még anyagilag is jól járhatunk.
- Írjuk ki a levelesládánkra, hogy nem kérünk reklámújságokat.
- Termeljünk kevesebb „veszélyes hulladékot”. A háztartásokban használt anyagok közül sok a szemétbe kerülve veszélyt jelent a környezetre. A gyógyszereket, szárazelemeket, akkumulátorokat, tintapatronokat, elektronikai- és elektromos berendezéseket a megfelelő, erre kijelölt helyen kell leadni, ahol ártalmatlanítják őket.
- Bánjunk takarékosan a papírral. Ha nem muszáj, ne nyomtassunk ki mindent. Ha mégis nyomtatnunk kell, akkor a papír mindkét oldalát használjuk, és ha már nincs szükségünk a dokumentumra, tegyük a papírt a szelektív kukába.
- Ünnepek alkalmával válasszunk olyan csomagolóanyagot, amelyeket többször is használhatunk, például díszzacskót.
- Ha valamilyen használati tárgyunk elromlik, nem kell rögtön kidobni. Hívjunk szerelőt, és csak akkor váljunk meg valamitől, ha már tényleg használhatatlanná válik.
- Járjunk könyvtárba! Kedvenc könyveink és újságjaink összes példányát megtaláljuk a könyvtárakban, így elég egyszer kifizetni a tagsági díjat, és ezért cserébe korlátlanul olvashatunk. Így nem csak pénztárcánkat, de környezetünket is kíméljük.

2. Keletkezett hulladék feldolgozása:

- Gyűjtsük szelektíven a hulladékot. Külön gyűjtsük a papírt, a műanyagot, az üveget és a fémet. A műanyag palackokat, tejes vagy üdítősz papírdobozokat mossuk ki, mielőtt betesszük a szelektív kukába.
- A szerves háztartási hulladékot komposztáljuk. Amellett, hogy kevesebb szemetünk lesz, a növényeinknek is termékeny szerves trágyát tudunk

biztosítani vele. Akinek nincs kertje, az is találhat megoldásokat az interneten beltéri komposztálásra!

V. Eco-driving tippek

1. Indulás előtt:

- Szabaduljunk meg a felesleges terhektől! Pakoljunk ki az autóból minden olyan súlyt, amire nincs szükségünk. Minél nehezebb az autó, annál jelentősebb a fogyasztása.
- Tervezzük meg az útvonalunkat! Ha eltévedünk, vagy ha nagy kerülőkkel érünk el a célunkhoz feleslegesen pazaroljuk az üzemanyagot.
- Ellenőrizzük a gumik nyomását! A nem megfelelően felfújott kerék nehezebben gurul, így több üzemanyagot igényel a görgetésük, akár 6%-kal.
- Ellenőrizzük a légszűrőket! Az eltömődött légszűrő miatt nem jut elég levegő a motorba, ami rontja a teljesítményét és 10%-kal több üzemanyagot fogyaszt.

2. Út közben:

- Óvatos gázadással – mintha egy tojást helyeznénk a cipőnk és a gázpedál közé – akár 15%-nyi üzemanyagot is megspórolhatunk.
- Váltunk fel minél hamarabb! Ha a nem megfelelő sebességben vezetjük az autót, többet fogyaszt.
- Csak akkor használjuk a légkondicionálót, ha valóban szükségünk van rá.
- Használjunk tempomatot! A tempomat az egyenletes sebesség megtartásával segít üzemanyagot spórolni, mely akár 7%-os megtakarítást is jelenthet sík terepen. Ugyanakkor emelkedőn érdemes kikapcsolni, mivel ilyenkor az autónak több energiára lenne szüksége, hogy hegymenetben is megtartsa az adott sebességet.
- Kerüljük a motor üres járatását! Ha pl. sorompónál kell megállnunk, érdemes leállítani a motort. Óránként két liter üzemanyagot is elpocsékolhatunk az üres járással.
- Tankoláskor erősen húzzuk meg a benzinsapkát! A nem megfelelően záródó benzintartályból az üzemanyag egy része elillan. A Car Care Council vizsgálata szerint naponta kb. 555 millió liter benzin párolog el így az autókban.

3. Karbantartás során:

- Mindig időben és megfelelően végeztessük el az autó szervizelését. A megfelelően karbantartott autó kevesebbet fogyaszt, és az élettartama is

jelentősen növelhető. A nem megfelelően karbantartott motor akár 50%-kal több üzemanyagot is fogyaszthat, káros anyag kibocsátása is akár 50%-kal emelkedhet.

VI. Természetjárás

- Ismerjük meg közvetlen környezetünk természeti értékeit; a különleges védett területeket, jellegzetes növény- és állatfajokat. Minél többet tudunk róluk, annál elkötelezettebben igyekszünk megvédeni őket, és annál több örömünk telik bennük.
- Akár itthon, akár külföldön járunk, védett területek, botanikai gyűjtemények, barlangok stb. meglátogatásakor ne sajnáljuk a belépődíjak, parkolók, esetleg helybeli szolgáltatások megfizetését. Ezzel is a terület megőrzését, védelmét segítjük. Ne vásároljunk ugyanakkor olyan tárgyakat, amelyek a helyi élővilág károsítása révén készültek.
- Védett területeken csak a kijelölt utakat használjuk, és lehetőleg ne használjunk motorizált eszközöket, mert ezek zajt és szennyezést visznek a területre, valamint közvetlenül is károsíthatják az élővilágot.

Forrás: <https://wwf.hu/cselekedj/elj-kornyeztudatosan/>