

# Ekologia – Nie podgrzewaj atmosfery

## Co każdy może zrobić dla ochrony klimatu?

Ogromna ingerencja i ekspansja człowieka w środowisku naturalnym prowadzi do wielu negatywnych konsekwencji, w tym między innymi ocieplenia klimatu. W związku z tym, że jest to proces powolny i długotrwały, ludzie odczuwając drastyczne skutki globalnego ocieplenia nie utożsamiają ich z własną działalnością. Biorąc pod uwagę fakt, że prawie każda nasza czynność zwiększa pulę gazów cieplarnianych, powinniśmy podjąć działania zmniejszające wielkość emisji z jednoczesną oszczędnością własnego budżetu domowego. Każdy z nas może chronić klimat. Nie podgrzewaj atmosfery!

## Oszczędzaj energię elektryczną w domu

- Wymień żarówki na energooszczędne świetlówki lub lampy LED. Stosowanie żarówek energooszczędnych zmniejsza pobór prądu nawet o 80%. Poza tym świetlówki kompaktowe są dziesięciokrotnie bardziej wytrzymałe.
- Wyłączaj lampy oraz urządzenia z których nie korzystasz. Dopasuj moc oświetlenia do potrzeb. Korzystaj z naturalnego światła, tak ustaw biurko czy fotel do czytania by w ciągu dnia korzystać ze światła słonecznego. Pomaluj ściany jasnymi farbami, które odbijają światło.
- Kupując urządzenia wybieraj te energooszczędne, wysokiej klasy energetycznej (oznaczone symbolem A, A+, A++), z wyłącznikami zegarowymi, z termostatami. Urządzenia AGD klasy A pochłaniają 15% więcej prądu niż A+ i nawet do 40% więcej niż A++. W skali roku pozwala to zaoszczędzić 1,5 mld zł w skali Polski.
- Pralkę i zmywarkę włączaj tylko gdy są pełne (oszczędzisz wodę i energię). Obniż nieco temperaturę prania. Równo i starannie rozwieszaj pranie, a będziesz miał mniej prasowania. Nie używaj suszarek bębnowych.
- Regularnie rozmrażaj lodówkę, przed włożeniem jedzenia do lodówki ostudź je. Ustaw lodówkę z daleka od źródeł ciepła. Nie ustawiaj lodówki na najwyższe chłodzenie.
- Nie przegrzewaj mieszkania, przykręć termostat. Średnia temperatura w pokoju powinna wynosić 20-21°C. Zmniejszenie jej o 1°C gwarantuje spadek kosztów ogrzewania o 7%. Odpowiednio ocieplony budynek pozwala zaoszczędzić na opale i redukuje znaczną utratę ciepła, ograniczając emisję dwutlenku węgla. Ogrzewanie grzejnikami elektrycznymi jest najbardziej energochłonną i kosztowną formą utrzymywania temperatury w pomieszczeniach. Regularne odpowietrzanie ogrzewania centralnego oraz czyszczenie otworów wentylacyjnych zmniejsza koszty grzewcze o 10% rocznie.
- Gotuj potrawy pod przykrywką, oszczędzisz nawet do trzy razy więcej energii.
- Kiedy robisz sobie coś ciepłego do picia gotuj tylko tyle wody, ile potrzebujesz.
- Nie zostawiaj urządzeń włączonych na stand-by. Stwierdzono, że tryb gotowości w ciągu roku emituje 75 kg CO<sub>2</sub> i pozbawia jedno gospodarstwo domowe 22 zł.
- Nie zostawiaj w kontakcie ładowarki do telefonu (laptopa, golarki, akumulatorów itp.). Wbrew pozorom zużywa ona pewną ilość prądu.
- Gdy wychodzisz z domu upewnij się, czy wszystkie urządzenia są wyłączone. Wyłączaj monitor komputera gdy nie korzystasz z niego dłużej niż pół godziny, wprowadź komputer w stan hibernacji lub wyłącz go.
- Wymień stary monitor komputerowy na bardziej wydajny energetycznie monitor LCD.
- Kupowanie sprzętu oznaczonego EnergyStar lub TCO Development gwarantuje niższe zużycie energii.

- Zamiast z klimatyzacji korzystaj z wentylatora.
- Korzystaj z tzw. zielonej energii z przyjaznych dla klimatu odnawialnych źródeł.

### **Oszczędzaj papier**

- Drukuj dwustronnie.
- Wykorzystuj papier zadrukowany jednostronnie do wydruków roboczych lub notatek.
- Wybieraj papier makulaturowy, jego produkcja pochłania ok. 70% mniej energii niż produkcja zwykłego papieru, a dodatkowo oszczędzasz lasy.
- Nie drukuj e-maili i innych niepotrzebnych dokumentów.
- Przechowuj dokumenty w wersji elektronicznej zamiast papierowej.
- Zapisuj zeszyty do końca.
- Korzystaj z papieru toaletowego i ręczników z makulatury.
- Zbieraj makulaturę.
- Zamawiając kserokopie poproś o wykonanie kopii dwustronnych.

### **Oszczędzaj wodę**

- Pamiętaj, że oszczędność wody to także oszczędność energii.
- Zakręcaj kran kiedy myjesz zęby, bierz prysznic zamiast kąpieli – oszczędzisz wodę i energię potrzebną na jej podgrzanie.
- Napraw kapiące krany.
- Na kranie zamontuj perlator, by zmniejszyć zużycie wody.
- Zainstaluj wodomierz, on skutecznie motywuje do oszczędzania.
- Pralkę i zmywarkę włączaj tylko gdy są pełne (oszczędzisz wodę i energię). Przy niepełnej pralce wybieraj oszczędny program prania.
- Jeśli korzystasz z bojlera, ustaw go tak aby podgrzewał wodę tylko wtedy gdy z niej faktycznie korzystasz (np. rano i wieczorem)
- Jeśli masz ogród, podlewaj go późnym wieczorem lub wcześniej rano gdy jest chłodniej. Dzięki temu parowanie nie będzie tak intensywne, a rośliny wchłoną więcej wody. Rzadziej koś trawnik, wyższa trawa ma dłuższe korzenie i zacienia glebę a dzięki czemu chroni glebę przed utratą wilgoci.

### **Wybieraj transport przyjazny środowisku**

- W mieście staraj się poruszać pieszo lub rowerem, a nie samochodem, jest to zdrowsze i bardziej ekonomiczne.
- Korzystaj z transportu publicznego.
- Wybieraj podróż pociągiem zamiast samolotem. Samoloty emitują duże ilości CO<sub>2</sub> do atmosfery, komunikacja lotnicza stanowi najszybciej rosnące źródło emisji CO<sub>2</sub>.
- Jeżdżąc samochodem do pracy staraj się zabierać również inne osoby.
- Umiejętne korzystanie z samochodu pozwala na znaczne oszczędności zużycia paliwa – czyli mniejszą emisję CO<sub>2</sub>: niedopompowane opony to wzrost zużycia paliwa o 5%, jazda pozbawiona gwałtownych hamowań i przyspieszeń redukuje zużycie benzyny nawet o 45%, wyłączenie silnika podczas postoju dłuższego niż 30 sekund pochłania mniej paliwa niż kolejne jego uruchomienie.
- Koniecznie zdejmij z samochodu bagażnik, jeśli z niego nie korzystasz, dzięki temu zaoszczędzisz paliwo. Kupując nowy samochód zwróć uwagę na informacje dotyczące emisji CO<sub>2</sub> i zużycia paliwa. Unikaj wielkich, niewydajnych, pochłaniających ogromne ilości paliwa pojazdów.

## **Świadomie rób zakupy**

- Wybieraj produkty lokalne i sezonowe, dzięki temu ograniczysz energochłonny transport.
- Jedz mniej mięsa lub zostań wegetarianinem. Produkcja mięsa wiąże się z intensywną emisją CO<sub>2</sub> i metanu.
- Wybieraj produkty jak najmniej opakowane lub bez opakowania. W miarę możliwości kupuj produkty w opakowaniach wielokrotnego użytku.
- Nie używaj jednorazowych toreb foliowych.
- Kupuj tylko to, co jest ci naprawdę potrzebne. Nie marnuj jedzenia. Kupuj tylko tyle, ile naprawdę potrzebujesz.
- O ile to możliwe kupuj produkty wykonane z surowców wtórnych, ich produkcja pochłania mniej energii.
- Unikaj produktów jednorazowych, wybieraj produkty trwałe i wysokiej jakości, tak aby służyły ci jak najdłużej.

## **Ograniczaj powstawanie odpadów i odpowiednio postępuj z odpadami**

- Kupuj tak, aby pozostawić jak najmniej śmieci.
- Dziel się z innymi: wymieniaj się książkami, czasopismami, zabawkami, umów się z przyjaciółmi by na zmianę kupować czasopisma, sprzęt typu kosiarka, wiertarka itp. kupuj „na spółę” ze znajomymi.
- Niepotrzebne lecz dobre rzeczy oddaj innym (ubrania, książki, zabawki, meble itp.).
- Segreguj odpady.
- Jeśli masz możliwość, kompostuj odpady organiczne.
- Zabieraj drugie śniadanie w wielorazowym plastikowym pojemniku, zamiast w torebce czy folii aluminiowej.
- Jeśli dostajesz pocztą różnego typu katalogi czy reklamy naklej na skrzynkę informację, że nie chcesz ich otrzymywać, zrezygnuj z subskrypcji katalogów.

## **Chroń lasy, sadź drzewa**

- Drzewa kumulują dwutlenek węgla, który jest główną przyczyną globalnego ocieplenia. Jedno drzewo w ciągu życia pochłania średnio 750 kg CO<sub>2</sub>.
- Oszczędzaj papier by uratować drzewa. Zbieraj makulaturę, jedna tona makulatury pozwoli oszczędzić nawet 17 drzew
- Kupując produkty drewniane wybieraj takie, które są oznaczone symbolami FSC i PEFC ([www.fsc.org](http://www.fsc.org) i [www.pefc.org](http://www.pefc.org)), to oznacza, że pochodzą z certyfikowanych dobrze zarządzanych lasów.

Powodzenia☺

Ewa Pokorska