

Välj solar och koldioxidbanta!

Denna folder har tagits fram av Naturskyddsföreningen Uppsala län tillsammans med Ingenjörer och Naturvetare Utan Gränser-Uppsala. Tanken är att den ska ge konkreta tips till hur man kan leva mer klimatvänligt. Vi vill inspirera så många medborgare som möjligt i Uppsala län att börja koldioxidbanta!

Solarna står för de saker som du kan förändra och som ger stor effekt på koldioxidutsläppen. Soltipsen kan därför vara bra att börja med. Fundera gärna på hur du kan höja din livskvalitet samtidigt som du sänker dina koldioxidutsläpp. Umgås mer med vänner och unna dig roliga saker på fritiden istället för att konsumera mera. Några exempel presenteras under *Fritid*.

I Uppsala län släpper vi i genomsnitt ut 4,86 ton CO²/per person i direkta utsläpp, t.ex från hushållsel och uppvärmning. Den indirekta energin finns dold i alla produkter och tjänster, mat, kläder och boende etc., som vi konsumerar. Om man räknar in dessa så fördubblas utsläppen.

På vår hemsida kan du få mer information om hur din kommun arbetar med klimatfrågor och hur du kan påverka.

Mer information om föreningarna
www.uppsala.naturskyddsforeningen.se
<http://www.uppsala.inug.nu/se>

Mat

Välj

- ☀ **Ekologiskt producerade varor. Titta efter KRAV-märkta livsmedel**
- ☀ **Baljväxter och grönsaker istället för kött**
- ☀ **Ekologiskt, naturbeteskött eller vilt om du äter kött**
 - Hellre markodlat (rotfrukter, ärtor, bönor och vitkål) än växthusodlat
- ☀ **Säsongsanpassad och närproducerad mat, handla gärna från traktens bönder**
 - Potatis, matvete, korngryn eller sädesslag istället för ris
 - Kranvatten istället för flaskvatten
- ☀ **Cykeln till affären och använd cykelkärra vid behov**
 - Att ta med tygkasse till affären

Undvik

- Varor med mycket emballage, speciellt metallförpackning
- Kött, räkor (om de ej är ekologiska) och viss fisk
- Flygtransporterade varor som exotisk färsk frukt
- Tomater, isbergsallad och gurka på vintern som då oftast är odlade i fossilt uppvärmda växthus

Handla Miljövänligt- blogg med guide för Uppsala
<http://hmvupsala.wordpress.com/>



Bostad

Välj

- ☀ **Miljömärkt el**
- ☀ **Fjärrvärme, pellets, solfångare eller annan grön energi för uppvärmningen**
 - Sänk inomhustemperaturen
 - Energisparglas eller förbättra ditt gamla fönster samt dra för persienner nattetid
 - Timer för belysningen eller släck lamporna i rum där ingen är
 - Byt till lågenergilampor
 - Ljusa färger i rummet
 - Att förbättra isoleringen i huset
 - Vitvaror med energimärkning klass A
 - Att duscha istället för att bada
 - Installera snålspolande munstycken i badrum och kök
- ☀ **Källsortera soporna. Komposten kan bli till biogas!**
 - Koppla disk- och tvättmaskinerna till kallvattenkranen
 - Använd vattenkokare
 - Utnyttja eftervärmern på spisen och ugnen vid matlagning
 - Micro istället för ugn vid uppvärmning
 - Tina fryst mat i kylskåp
 - Mopp med mikrofiberduk istället för dammsugare
 - Tvätta lätt smutsad tvätt i 40 °C. Strunta i förtvätten och fyll maskinen
 - Lufttorka tvätten
 - Sätt upp Nej- till reklam på dörren

Undvik

- Att låta TV och datorn stå på standby, använd dosa med strömbrytare
- Onödig elektronik

Arbete

Välj

- Alla punkter under bostad gäller även här
- ☀ **Minska på resandet. Ha istället telefon-eller videokonferens/möten**
- ☀ **Ljussensorer och timer för belysning och all elektronik**
- Ekologiskt kaffe och te på fiket
- Föreslå ekologiska och vegetariska alternativ i matsalen
- Skriv ut dubbelsidigt
- Miljövänligt papper
- Inför tävling som "bästa energisparare" och "energislåste avdelningen"
- ☀ **Helst företagscykel annars miljöbilar vid behov**

Transporter

Välj

- ☀ **Gå och cykla så ofta som möjligt**
- ☀ **Kollektivtrafik**
- ☀ **Samåkning/bilpool**
- Håll hastigheten
- Lär dig köra bränslesnålt/ecodriving
- Rätt lufttryck i däcken
- Miljöbil, annars kolla bränsleförbrukning!
- Motorvärmare istället för att kallstarta

Undvik

- ☀ **Flyg**
- Snabbfärjor, orsakar mer utsläpp än flyget
- Fyrhjulsdrift, det kräver mer energi
- Att köra bil korta sträckor
- För hög motoreffekt på bilen
- Att köra bilen på tomgång
- Att åka med takbox och överlast

Fritid

Välj

- Vandring och cykling på semestern
- ☀ **Semester i närområdet istället för att göra långväga resor med flyg**
- Tågcharter och tågweekendresa
- Att starta eller gå på studiecirklar med klimattema
- Levande musik, teater, ekologiska restaurangbesök, naturupplevelser eller låna en god bok
- Unna dig en massage eller fotbehandling
- Gå med i en kör eller en teatergrupp
- Sporter med låg materialåtgång; dans, meditation, kampsporter, längdskidor, långfärdsskridskor
- Turas om att bjuda dina vänner på middag med lokala och ekologiska varor
- Skaffa kolonilott
- Gå på naturguidningar
- Lär dig mer om din bygd och hitta dess smultronställen
- Gå på intressanta miljöaktiviteter tex Miljöl se vår hemsida

Kläder och övrigt

Välj

- Second hand eller gå på auktion
- Varor av återvunnet material
- Ekologiska kläder eller lin
- Ordna loppis eller återvinningsrum i bostadsområdet för att byta saker
- Byt kläder med dina vänner
- Sticka och sy egna kläder. Det är kul med en egen stil!

Undvik

- ☀ **Att shoppa i onödan**



Naturskyddsföreningen
Uppsala län



Tillsammans kan vi hjälpa Uppsala län att

KOLDIOXIDBANTA

Spara energi i vardagen och ha roligt samtidigt



Läs gärna mer om våra aktiviteter på
www.uppsala.naturskyddsforeningen.se