



TÖREBODA MARIESTAD GULLSPÅNG
Kommuner i samarbete

En hållbar vardag



Smarta och enkla tips
i vardagen

- som både miljön och plånboken tjänar på

En hållbar värld



I Sverige har vi målet att vi ska lämna över ett samhälle till nästa generation där de stora miljöproblemen är lösta.

För att vi ska nå dit behövs myndigheters, företags, organisationers, ditt och mitt engagemang.

Det finns många sätt att leva mer hållbart. Nedan följer ett urval av tips som kan vara enkla att göra i vardagen.

Smarta inköp

Genom att göra val när vi handlar kan vi styra varor och tjänster mot en hållbar utveckling. Det finns många sätt att förändra vår konsumtion. Ett sätt kan vara att välja varor och tjänster som är miljö- etiskt- eller energimärkta. Andra enkla råd är:

- Välj produkter med bra kvalitet som du kan laga om de går sönder.
- Köp begagnat.
- Köp en tjänst istället för saker.
- Dela ägodelar med grannar och vänner. Exempelvis trädgårdsredskap, tidningar.
- Välj produkter som innehåller så lite gifter som möjligt och som gärna är närproducerade.

Spara in på det onödiga

Plastpåse? – Nej tack! Om du handlar tre gånger i veckan går det åt minst 150 påsar på ett år. En hållbar kasse ersätter många plastpåsar. För de pengar du har sparat kan du t.ex. äta en god middag på restaurang eller bjuda med en vän på bio.

Gåvor & presenter

Vackra presenter går att göra av använda papper, presentpåsar och tidningar. Ge:

- Hållbara saker som den du ger till har önskat sig och behöver.
- Upplevelsegåvor - exempelvis restaurangbesök, bio, naturupplevelse.
- Vålgörenhetsgåvor - exempelvis trädplantering, stöd till fadderverksamheter.
- Löften och tjänster – exempelvis barnvakt, snöskotning.
- Personliga tips - exempelvis dina bästa recept.
- Hemlagat eller hemmagjort.



Använd smart och återanvänd

Att vårda saker och kläder och att återanvända, bidrar till att vi hushåller med våra resurser samtidigt som vårt avfall minskar. Det vi inte kan använda mer lämnas självklart till återvinning.

- Var uppfinningsrik och finn nya användningsområden.
- Laga det som är trasigt.
- Ge vänner och bekanta det du ledsnat på.
- Ge till välgörenhet.
- Sälj, skänk eller byt genom bytesmarknader, annonser och internet.



Matsmart

Produktion och transport av livsmedel påverkar oftast vår miljö negativt. Du kan på olika sätt minska detta genom att exempelvis:



- Planera dina inköp.
- Äta säsongsanpassat.
- Avstå från flygtransporterad mat.
- Välja närproducerat.
- Välja miljö- och rättvisemärkt.
- Skippa flaskvattnet.
- Äta mer vegetariskt.

Rädda maten från soppsåsen

Varje år slänger var och en i genomsnitt lika mycket mat som motsvarar en månads inköp. Onödigt både för miljön och plånboken. Följ några enkla knep:

- Tillaga och portionera lagom .
- Gör matlådor.
- Förvara rätt.
- Laga mat på rester.
- Dela med dig.

Bo smart

Det finns mycket du kan göra i ditt hem som inte innebär stora åtgärder eller kostnader. Några småtips är:



- Belysning – byt ut dina 10 mest använda glödlampor mot lågenergilampor och spara 500 kWh (ca 500 kr) per år. Byter du till LED lampor, sparar du ännu mer.
- Minska stand by – 10 % av hushållselen till ingen nytta!
- Ha rätt temperatur – sänk temperaturen med 1°C och spara 5 % av uppvärmningskostnaden.

Din kommunala energi- och klimatrådgivare kan ge fler råd.

Res smart

Det finns många sätt att minska klimat- och miljöpåverkan från dina transporter.

Exempelvis kan du byta ut bilresor mot tåg eller buss, samåka eller välja miljöbil. Kan du cykla eller gå sträckor du tidigare åkt bil så tjänar hälsan, miljön och plånboken på det.



Ibland kan det vara svårare att ställa bilen. Men tänk då på att det finns flera sätt att köra både klimatsmart och ekonomiskt. Några enkla sätt att spara på bränslet är:

- Ha rätt tryck i däcken - spara upp till 3%.
- Stäng av klimatanläggningen - spara ca 10%.
- Ta av takboxen när den inte används - spara upp till 10%.
- Lär dig sparsam körning - spara ca 15%.
- Använd motorvärmare - när det är under +10 °C ute - spara upp till 1 dl/start.

Denna skrift är framtagen av Agenda 21 i Mariestad, Töreboda och Gullspång, september 2011. För mer information se kommunernas hemsidor: www.mariestad.se, www.toreboda.se, www.gullspang.se eller Miljömålportalen www.miljomal.nu.
Källor: Miljömålportalen, Naturvårdsverket, Vägverket och Energimyndigheten.