

Co Ty możesz zrobić dla środowiska?

1. Oszczędzaj energię

- wymień żarówki na energooszczędne – np. LED-owe – są nieco droższe przy zakupie, ale dłużej będą świecić – oszczędzasz więc na długości ich żywotności
- kupuj sprzęty AGD czy RTV, które mają wyższą klasę energetyczną, czyli po prostu zużywają mniej prądu – np. lodówka działa non-stop – warto więc mieć taką, która non-stop zużywa mniej prądu
- **wyłączaj funkcję oczekiwania – stand-by w urządzeniach – kiedy świeci się czerwona czy innego koloru lampka – Twój sprzęt nadal pożera prąd, mimo że z niego nie korzystasz**



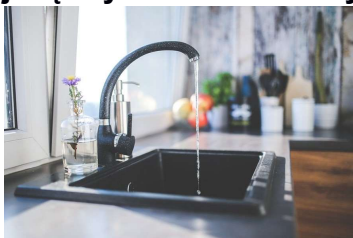
- **wyłączaj z gniazdka ładowarki – nawet jak nie ładujesz np. smartfona, ładowarka wciąż pobiera prąd**
- **wyłączaj urządzenia z gniazdek, gdy wyjeżdżasz na urlop (oczywiście poza lodówką)**

- w zmywarce wybieraj krótsze programy – w większość przypadków wystarczy program godzinny niż np. dwu czy trzygodzinny
- **zmywarkę czy pralkę włączaj dopiero, gdy są pełne**
- pierz na niższych temperaturach
- nie używaj suszarek do suszenia prania – po pierwsze zużywają mnóstwo prądu, po drugie potrafią niszczyć ubrania – jak wieszasz pranie, staraj się je rozwieszać jak najbardziej rozłożone – zaoszczędzisz na prasowaniu - nie tylko prąd, ale również czas
- korzystaj z lamp czy świateł punktowych – w większości czasu nie potrzebujesz żyrandola rozświetlonego 5 czy 6 żarówkami
- **jeśli posiadasz tylko czajnik elektryczny – gotuj tylko tyle wody, ile jest Ci akurat potrzeba – nie gotuj zawsze całego czajnika żeby zaparzyć np. 1 herbatę**
- gotuj pod przykryciem – będzie szybciej i taniej,
- nie wkładaj ciepłych potraw do lodówki – rośnie wówczas istotnie zużycie prądu do schłodzenia powietrza w lodówce
- **skróć w ustawieniach komputera czas przełączania w stan uśpienia – po co komputer ma pracować na pełnych obrotach, skoro Cię przy nim nie ma**
- zainstaluj czujniki oświetleniowe – szczególnie zewnętrzne – reagujące na ruch

Jest zapewne wiele innych sposobów, o których tu nie wspominamy. Warto jednak zacząć – choćby od tych najprostszych, codziennych i naprawdę łatwych do wykonania.

2. Woda – nie marnuj – w Polsce może jej naprawdę zacząć brakować!

- jeśli nie masz zmywarki – która zużywa znacznie mniej wody niż Ty sam do pozmywania tej samej ilości naczyń - zmywaj po zamknięciu odpływu zlewozmywaka
- **staraj się myć owoce i warzywa w misce**



- wiadomo, że może to być wielkie poświęcenie – ale jeśli możesz, korzystaj raczej z prysznica niż kąpieli w wannie

- zainstaluj dwudzielną spluczkę w w.c.
- wybieraj krótsze programy w pralce i zmywarce – używaj ich tylko, gdy są pełne
- **jeśli masz ogród - zbieraj deszczówkę**
- nie myj co tydzień samochodu
- nie podlewaj ogrodu, jeśli zapowiadają opady deszczu
- ogród podlewaj rano lub wieczorem, gdy jest po prostu chłodniej i woda tak szybko nie paruje
- gotuj tylko tyle wody, ile akurat potrzebujesz
- **zakręcaj wodę przy myciu zębów**

3. **Śmieci – segreguj!!!**

Wiadomo, że to niełatwe, że trudno znaleźć miejsce w domu na dodatkowe pojemniki, ale wyrzucanie wszystkich śmieci razem jest gigantyczną krzywdą dla naszego środowiska naturalnego.



Jest to jeden z największych problemów współczesnego świata – ale również każdego z nas, zwłaszcza odkąd **segregacja jest obowiązkiem, a jej brak jest bardzo kosztowny.**

4. **Papier – niby go mniej, ale wciąż bardzo dużo**

Zużywamy go bardzo dużo, chociaż cyfryzacja i postęp technologiczny powodują, że na szczęście coraz mniej, ale pamiętaj, aby:

- jeśli to możliwe – zawierać umowę w sposób cyfrowy, elektroniczny – jeśli nie potrzebujesz i jest to możliwe, poproś sprzedawcę, aby nie drukował całej umowy, ale np. przesłał Ci na adres e-mail
- **jeśli już musisz – drukuj dwustronnie**
- jeśli wydruk jest na jednej stronie, użyj drugiej np. do robienia notatek
- wybieraj papier produkowany z makulatury – oszczędzisz lasy
- **drzewa kumulują dwutlenek węgla, który jest główną przyczyną globalnego ocieplenia. Jedno drzewo w ciągu życia pochłania średnio 750 kg CO₂.**



- 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 i www.pefc.org), to oznacza, że pochodzą z certyfikowanych dobrze zarządzanych lasów.

5. Transport – czas na zmiany

O tym mówi się, już bardzo wiele. Ale zanim wszyscy przesiądziemy się do samochodów na prąd, spróbuj:

- zostawić czasami samochód i wybrać transport publiczny – autobus, pociąg, tramwaj, trolejbus czy metro



- **pomyśl też o zdrowiu – może warto przejechać się na rowerze czy hulajnodze**
- jeśli musisz już korzystać z samochodu – i jeździsz nim np. codziennie do pracy – zorientuj się, czy z Twojej okolicy inne osoby nie jadą w to samo miejsce – w dodatku dorzucą się do paliwa
- nie rozpędzaj się jadąc od świateł do świateł, nie ruszaj z piskiem opon i staraj się jeździć jednak z niższą prędkością.

6. Zakupy, opakowania

Staraj się wybierać produkty na wagę, a nie zapakowane.

- **korzystaj z toreb na zakupy wielokrotnego użytku – jest ich coraz więcej, w różnych stylizacjach, kolorach – torby na zakupy stają się wręcz częścią mody.**
- wybieraj produkty raczej lokalne i sezonowe – kup jabłko zamiast pomarańczy czy banana – przecież ów banan, aby dotrzeć na nasz stół przebywa kilka tysięcy kilometrów, jest poddawany różnym procesom i dostawa do Polski konsumuje mnóstwo energii, wody i emituje sporą ilość CO₂
- **to już wszyscy wiedzą – nie używaj toreb foliowych**
- nie marnuj jedzenia
- kupuj tylko to, co jest Ci naprawdę potrzebne – przecież produkcja każdej, choćby najmniejszej rzeczy zużywa prąd, wodę, emituje CO₂