

## **25 dolog, amit te is megtehetsz - Pesti Est [Klímváltozás-mellékelt]**

Már a jövő sem a régi! Az a helyzet, hogy változik a Föld éghajlata és nagyon úgy tűnik, hogy ennek mi magunk vagyunk az okai. A növények és állatok mellett, az autók, gyárak és erőművek által kibocsátott üvegházhatású gázok módosítják Földünk éghajlatát és hozzájárulnak a globális felmelegedéshez. Arra nincs még adat, hogy bolygónk éghajlata mennyire érzékeny ezekre az emberi tevékenységekre, de az ma már elfogadott tény, hogy ezek következtében a Föld éghajlata egyre melegszik. A 21. század minden eddig eltelt éve az 1850-től napjainkig tartó meteorológiai megfigyelési időszak 10 legmelegebb éve közé tartozik.

Egyre növekvő energiaigényünket még mindig túlnyomórészt a korlátozott mennyiségben rendelkezésünkre álló és az üvegházhatásért leginkább felelős fosszilis eredetű energiaforrásokból biztosítjuk. Output oldalon sem állunk sokkal jobban, hiszen annyi hulladékot és szemetet termelünk, amennyit egyre nehezebben tudunk csak feldolgozni vagy megsemmisíteni. A környezetszennyezés és természetkárosítás mind látványosabb, jelenlegi mértéke a jövő generációk életére lesz ma még felmérhetetlen hatással.

A változás gyors és globális. Hasonló problémával eddig még nem találkozott az emberiség. A klímaváltozás az egész bolygóra és annak összes lakójára hatással van. Így a megoldás is mindannyiunk kezében van. Egy kis odafigyeléssel a klímaváltozás hatásait hosszú távon csökkenthetjük, a változó életkörülményekhez pedig alkalmazkodhatunk. A tudás és a szükséges technológiák rendelkezésünkre állnak, hogy környezettudatos életmódot követve se kelljen lemondanunk a civilizációnk nyújtotta előnyökről. Az áttérés a környezettudatos vásárlói és fogyasztási szokásokra csak egy kis körültekintést igényel. Semmi nagy beruházás, semmi túlköltekezés, éppen csak néhány apróság, amelyekre érdemes minden nap odafigyelnünk. Így amellet, hogy jót teszünk a természetnek, némi pénzt is spórolhatunk önmagunknak, és azzal a jó érzéssel élhetünk, hogy esetleg jobb állapotban adjuk tovább a Földet az utánunk jövő generációnak, mint ahogy mi kaptuk elődeinktől.

Megoldásként mondhatnánk, hogy ültess fát, de ezt a belváros közepén elég nehéz megtenni. Itt van viszont néhány ötlet, ami városi körülmények között is hatékonyan hozzájárul a klímaváltozás elleni küzdelemhez és a globális felmelegedés hatásainak csökkentéséhez.

## **FŰTÉS ÉS ENERGIA**

Otthonunkban a legtöbb energiát fűtésre és hűtésre használjuk. Egy átlagos háztartás összes energiafelhasználásának felét-háromnegyedét erre fordítja. Alacsony hatásfokú fűtéssel, rossz szigeteléssel, huzatos ablakokkal, rosszul beállított fűtési rendszereinkkel pazaroljuk el a legtöbbet, ezért ezen a területen már néhány egyszerű megoldással is sokat javíthatunk.

### **1.Hőmérséklet-szabályozás:**

Nem kell a szükségesnél jobban felfűteni a lakást! 21 °C fok a nappaliban, 19-20 °C fok a hálóban már igazán kellemes hőmérséklet. Elektronikusan szabályozható termosztáttal tetszés szerint beprogramozható a leginkább megfelelő fűtési hőmérsékletet. Ha télen csak 1-2 °C fokkal csökkentjük a fűtési hőmérsékletet (nyáron pedig a légkondit csavarjuk pár fokkal feljebb), jelentős energia- és pénzmennyiséget takaríthatunk meg. 1°C fokkal alacsonyabb hőmérséklet, akár 6%-kal is csökkentheti a fűtési energiafelhasználást amellet, hogy évente 1000 kg CO<sub>2</sub>-vel kevesebbel terhelhetjük a légkört is.

### **2.Szellőztetés-árnyékolás:**

Kell a friss levegő, de közben ne az utcát fűtsük! Ne hagyjuk az ablakot órákon keresztül résnyire nyitva, miközben fűtünk a lakásban! A napi többszöri, rövid ideig tartó (5 perces) szellőztetés kitárt ablakokkal sokkal hatékonyabb. Fontos az ablakok árnyékolása is. Télen az ablakokon betűző napsütés is jól hasznosul, naplemente után viszont érdemes leereszteni a redőnyt vagy behúzni a sötétítő függönyt, mert így csökkenthetjük a gyorsan lehűlő ablakfelületeken keresztüli hőveszteséget. A leeresztett redőny az ablak hőveszteségét átlagosan 30%-kal csökkentheti. Nyáron a külső árnyékolók védhetik meg szobánkat a túlmelegedéstől.

### **3.Szigetelés:**

A legjobb megoldás az ún. passzív-ház, amelyek annyira jól szigeteltek, hogy szinte önmagukat fűtik. Befűtésükhöz elég, ha bekapcsoljuk a TV-t. Ezzel szemben az épületek, amikben jelenleg lakunk többségében régiek, rosszul záródó ajtókkal, ablakokkal, elégtelenül szigetelt falakkal. Egy családi ház

hővesztésének csaknem fele a falakon és ablakokon át távozik. A meleg benttartására tehát egyszerű megoldás a huzatos ajtók és ablakok szigetelése, melynek legolcsóbb formája, ha szigetelőprofilot ragasztunk az ablakok záródáskor illeszkedő éleire. Ezt sajnos 1-2 évente meg kell majd ismételnünk, ezért, ha megtehetjük, érdemes megfontolni a nyílászárók kicserélését modern, többrétegű, hőszigetelt üvegezésű elemekre.

#### 4. „Green Card”

Hívják ezt magyarul energiatanúsítványnak vagy lakcímkének is. Hamarosan kötelező lesz minden újépítésű lakáshoz mellékelni az épület vagy lakás energetikai tanúsítványát. Addig is, egy minden részletre kiterjedő energiaelemzés rávilágít, hogy a lakás mely területei fogyasztják a legtöbb energiát. Az elemzés készülhet házilag ( a [www.energyguide.com](http://www.energyguide.com) instrukciói szerint) vagy szakértő által ([www.lakcimke.hu](http://www.lakcimke.hu)).

### **ENERGIATAKARÉKOS OTTHON**

Az otthoni energiatakarékosság nemcsak a klímaváltozás megfékezése szempontjából hasznos, de jelentős költségmegtakarítást is jelent. Érdemes tehát megszabadulni az energiazabáló berendezésektől. Jó vételekkel, tudatos vásárlással és néhány egyszerű trükkel ez nem is annyira nehéz.

#### 5. A kompakt fénycső avagy az energiatakarékos izzó:

A világ áramfelhasználásának 20%-a világításra megy el, ami naponta kb. 600.000 tonna szén elégetésével termelhető meg. A hagyományos izzók által felhasznált energiának csak 5%-a lesz fény, a többi 95% hő formájában elvész. Az „A” és „B” kategóriájú kompakt fénycsövek 6-8-szor tovább bírják és negyedét fogyasztják, mint a hagyományos izzók. Olyan helyiségekben érdemes ezeket használnunk, ahol sokat tartózkodunk folyamatosan, vagyis nem kapcsolgatjuk percenként a villanyt. A legmodernebb és leghatékonyabb megoldás a LED-világítás, jóllehet beszerzése még eléggé drága. Bár az energiatakarékos izzók és LED-lámpák megvásárlása nagyobb költséggel jár, a teljes élettartamuk alatt azonban olcsóbbak a hagyományosnál.

#### 6. Unplugged és no stand-by!

Ahogy a lámpákat lekapcsoljuk, amikor nincs rá szükségünk, úgy az elektromos készülékeket is kapcsoljuk ki, amikor nem használjuk vagy töltjük őket! Stand-by funkcióban is a normál üzemmód 3-15%-át fogyasztják ugyanis. A megoldás a kapcsolóval ellátott elosztó vagy hosszabbító. A használat után is a

konnektorban hagyott töltők és adapterek is energiát fogyasztanak, pedig épp semmit sem töltenek. Vagyis húzzuk ki a mobiltöltőt, amikor már nem használjuk!

#### 7.Új készülékek: „A” és „A+”

Új berendezések vásárlása esetén érdemes minél energiatakarékosabbat venni. A folyamatosan működő hűtő- és fagyasztószeletrény egy átlagos család villamosenergia-fogyasztásának 30%-át jelenti, ezért fontos, hogy „A” vagy „A+” energiahatékonyságú készüléket vásároljunk. Az 'energiatakarékos' címkét a mosógépek, szárítógépek, hűtőszeletrények, fagyasztók, fényforrások, légkondicionálók és elektromos sütők esetén kell feltüntetni. Az „A” kategória a legenergiatakarékosabb, a „G” pedig a legkevésbé energiatakarékos. Számítógépek esetében a címke nélkül is jobb döntés laptopot vásárolni asztali gép helyett.

#### 8.A rendeltetés szerű használat:

Az energiatkarékos készülék megvétele az első lépés, de az energiatkarékos használatra is figyelni kell. Például, ne állítsuk a hűtőszeletrényt hőforrás közelébe, olvasszuk le rendszeresen, ajtaja zárjon rendszeren, hátsó szellőzői legyenek szabadok és portalanok. Ne tegyünk meleg ételt a hűtőbe! A tároláshoz elég, ha a hűtőben +5 °C fok, a mélyhűtőben pedig -18 °C fok van. Félig tele mosó-, illetve mosogatógépet használjunk energiatakarékos programon, de legjobb, ha mindig teletöltjük.

### **KÖRNYEZETTUDATOS FÜRDŐSZOBA**

A fűtés és a főzés után a meleg víz előállítására fogyasztja otthonunkban a legtöbb energiát, ezért nem mindegy hogyan állítjuk elő és milyen energiatakarékosan használjuk fel. Ráadásul a meleg vizet is hálózati ivóvízből állítjuk elő, ami ugyancsak korlátozottan áll globálisan rendelkezésünkre. Emellett a szennyvíz tisztítása is energiaigényes folyamat.

#### 9.Gazdaságos vízfelhasználás:

A kádban fürdéshez szükséges vízmennyiség 2/3-át megtakaríthatjuk zuhanyozással, és még egészségesebb is. Ne folyó vízben mossunk fogat, borotválkozzunk, ha nem muszáj! Mosogatáshoz is használjunk kéttálcás mosogatót csökkentve így az öblítő víz mennyiségét. A csöpögő csapok és WC-tartályok egy hónapban akár egy kádnyi vizet is elpazarolnak, ezért mihamarabb szüntessük meg a vízszivárgást!

#### 10.Vízenergiatakarékos megoldások:

Zuhanyozáskor további jelentős vízmennyiséget takaríthatunk meg, ha víztakarékos zuhanyfejet használunk. Ilyen az ún. perlátor, ami levegőt keverve a vízszugárhoz csökkenti a vízfelhasználást. A hőfokszabályozós csaptelepekkel pedig a víz hőmérséklet állítható be pontosan. Érdeemes a hagyományos WC-tartályt is lecserélni víztakarékosra, amellyel felére csökkenthető a WC vízfelhasználása.

#### 11. Gazdaságos programok:

Mind vizet, mind energiát lehet megtakarítani a mosógép és mosogatógép ésszerű használatával. Válasszunk olyan berendezést, amely hatékonyan melegíti és használja fel a vizet! Az előtöltős mosogatógépek általában hatékonyabbak, mint a felültöltős változatok. Az átlagosan szennyeződött ruha tiszta lesz akkor is, ha alacsonyabb hőmérsékleten (30-40 °C fokon) mossuk, a mosásra fordított energia viszont így akár 80 %-kal is csökkenhet.

#### 12. Energiatakarékos fürdőszoba:

A hőtárolós vízmelegítő termosztátját ne állítsuk 60 °C foknál melegebbre, már kb. 50 °C fok körül is elegendő forró vizet ad. A mosó- és mosogatógépek nagyjából ugyanannyi vizet és energiát használnak fel a fél adag, illetve a teljes adag ruha avagy edény mosásához, öblítéséhez, ezért érdemes kihasználni a berendezés teljes befogadóképességét. Az akkumulátorral működő fogkefe, borotva töltőjét feltöltés után húzzuk ki!

### **'ZÖLD' KÖZLEKEDÉS**

A világ energiafelhasználásának egy negyedét, kőolaj termelésének 2/3-át közlekedésre fordítjuk. Életünk része a folytonos helyváltoztatás, utazás, amelynek 80%-át ráadásul autóval tesszük. Közlekedési szokásaink ugyanakkor nagyon különbözőek. Van, aki buszozik vagy kerékpárral jár és van, aki autóval rója az utakat. Jobb esetben egy modern hibriddel. Eltérő közlekedési szokásaink miatt, különböző mértékben járulunk hozzá a CO<sub>2</sub> és más üvegházhatású gázok kibocsátásához.

#### 13. Kevesebb autó:

Az autógyártáshoz önmagában 50-szer annyi energia szükséges, mint amennyit élettartama alatt az autó felhasznál. Egy átlagos autó 0,3 kg CO<sub>2</sub>-t bocsát ki kilométerenként. Heti 50 km-rel kevesebb autózás is csaknem 800 kg-mal kevesebb CO<sub>2</sub>-kibocsátást jelent évente. A tömegközlekedés ugyanakkor háromszor energiahatékonyabb, mint az autózás. A kerékpározás pedig még

egészséges is. Városon belül 1-2 km-t nyugodtan megtehetünk gyalog, 5-10 km-t kerékpárral, ennél hosszabb távot pedig tömegközlekedéssel.

#### 14. "Green driving"

Ha mégis muszáj autóval közlekedni, akkor lehet azt ésszerűen is tenni. Megfelelő vezetési szokásokkal csökkenthető a fogyasztás és így az üvegházhatású gázok kibocsátása. Kerüljük a csúcsforgalmat és tartsuk be a sebességkorlátozást. 90 km/h felett ugyanis a fogyasztás aránytalanul megnő. A rendszeres karbantartás fenntartja az autó hatékonyságát. A megfelelő keréknyomás önmagában akár 5%-kal is képes a fogyasztást javítani.

#### 15. Hatékonyabb autók:

A legközelebbi autóvásárláskor legyen döntő szempont a fogyasztás! Már csak a benzinárak emelkedése miatt is. Minden liter felhasznált benzin, 2kg CO<sub>2</sub>-t bocsát a levegőbe. Ha az eddigi 7 literes fogyasztású autónk helyett 5 literes fogyasztásút vásárolunk, akkor már az első 10.000 km-en közel fél tonna CO<sub>2</sub>-vel kevesebbet engedünk a levegőbe. Ha megengedhetjük magunknak, vegyünk benzin-elektromos hibrid autót vagy legalább egy modern Common Rail turbódízelt.

#### 16. Kevesebb repülés:

A légitözlekedés az egyik legnagyobb üvegházhatású gázkibocsátó, ezért csak akkor repüljünk, ha muszáj! Egy 1.000 km-es oda-vissza repülőút mintegy 500 tonna CO<sub>2</sub> kibocsátással jár utasonként. Üzletembereknek alternatíva lehet a modern információtechnológia: e-mail, videokonferencia, internet-telefon használata. Addig is, amíg képesek leszünk magunkat teleportálni, próbáljuk csökkenteni a felesleges repülőutak számát és gyakoriságát.

### **VÁSÁROLJ ÉSSZEL!**

Többet, gyorsabban, olcsóbban – erről szól a fogyasztói társadalom. Az európai társadalom 30 %-kal több árut és élelmiszert vásárol, mint amennyit valójában felhasznál. Csak kevesen lesznek ettől boldogabbak, miközben erőforrásainkat feléljük, természeti környezetünket tönkre tesszük. Gazdasági szempontból is fontosabb lenne a minőségi fejlődésre helyezni a hangsúlyt a mennyiségi növekedéssel szemben.

#### 17. Környezettudatos fogyasztás:

A tudatos vásárlás azt jelenti, hogy végiggondoljuk, mire van szükségünk és nem veszünk felesleges dolgokat vagy felesleges mennyiséget, csökkentve

ílymódon fogyasztásunkat, ezen keresztül pedig energiafelhasználásunkat és a környezetszennyezés mértékét. Kevesebb vásárlás = kevesebb CO<sub>2</sub>-kibocsátás. Fontos az is, hogy előnyben részesítsük a helyben termelt árucikkeket, mert azok szállítása sokkal kisebb környezeti terheléssel jár.

#### 18.Bio- és organikus élelmiszerek:

A bioélelmiszereket műtrágyák és mesterséges növényvédőszerrel nélkül termelik, illetve nem tartalmaznak génmódosított növényi részeket sem. Az organikus növénytermesztés és állattenyésztés ezen felül kevesebb üvegházhatású gáz kibocsátásával is jár. Az állati eredetű élelmiszerek előállításához ugyanakkor 100-szor több víz és energia szükséges, mint ugyanakkora mennyiségű növényi tápanyag termeléséhez, ráadásul az állattenyésztés az egyik legnagyobb üvegházhatású gázokat kibocsátó iparág. Vagyis kevesebb steaket enni, klímabarát megoldás.

#### 19.Nem kell műanyag bevásárlózacskó!

Ha minden bevásárlásnál saját bevásárlótáskát használunk, akkor sem papír, sem műanyag bevásárlózacskóra nem lesz szükségünk. Ezzel csökkentjük a nehezen lebomló szemét mennyiségét és az újragyártáshoz szükséges energiafelhasználást. A világban évente több mint 500 milliárd műanyag zacskót használnak el, amelynek mindössze 3%-át hasznosítjuk újra. A műanyag bevásárlózacskók gyártásához több millió hordó kőolajat használnak fel és több mint ezer év alatt bomlik le, a papírzacskók készítéséhez pedig több millió fát kell kivágni.

#### 20.Minőség vagy mennyiség?

A természeti erőforrásokat úgy is védhetjük, ha környezetbarát vagy egyszerűen csak minőségi termékeket vásárolunk. Hosszabb távon pénzt is megtakarítunk azzal, ha tartós ruhákat és műszaki cikkeket veszünk az egynyarai, eldobható divatholmik helyett. Vásároljunk tudatosan kevesebbet, de jobbat!

### **„KÉRJÜK, NE SZEMETELJEN!”**

Környezeti problémáinknak csak egyik oldala a túlzott nyersanyag és energiafelhasználás. Környezetvédelmi szempontból csaknem ugyanakkora gondot okoz kontrolálatlan kibocsátásunk, a rengeteg hulladék és szemét, amivel lassan nem tudunk mit kezdeni.

### 21. "Reduce, reuse, recycle"

A hulladékproblémára válasz az az egyre növekvő mozgalom, amelynek tagjai először is kevesebb hulladékot vásárolnak. Vagyis nem vesznek felesleges csomagoló anyagokat, így a termékfelhasználása után nincs mit kidobni. Egyes árucikkeknél ez megoldhatatlan, ez esetben viszont ügyelnek arra, hogy a csomagolás többször felhasználható legyen (pl. betétdíjas üveg). Egyszer használatos csomagolóanyagoknál pedig az újrahasznosíthatót részesítik előnyben és okosan vásárolnak: egy 1,5 l-es üveg előállításához kevesebb energiát igényel, és kevesebb hulladékot termel, mint három 0,5 l-es üveg előállítása.

### 22. Kevesebb papírt!

Egy átlag európai 20 kg papírt használ el havonta. Ez a mennyiség tovább csökkenthető, ha csak akkor nyomtatunk, amikor valóban szükséges, illetve olyan nyomtatót használunk, amely képes a lapok mindkét oldalára nyomtatni. És természetesen mindezt újr felhasznált papírra tesszük. Ennek ugyanis minden tonnája 4.400 kWóra energiát, 30.000 liter vizet, 19 fát és 27 kg légköri szennyeződést spórol meg nekünk. Mindemellett csökkenthetjük pl. a papírtörülköző, a papírszalvéta és a papírtörölő használatát is. Használhatunk helyettük textilszalvétát, textiltörülközőt.

### 23. Szelektív hulladékgyűjtés

A szelektív hulladékgyűjtés célja az újra feldolgozható papír, üveg, acél, alumínium és műanyag hulladékok újrahasznosításra való begyűjtése. Szakértők szerint minden 100.000 ember, aki részt vesz az újrahasznosításban, több mint 40.000 tonnával csökkenti a CO<sub>2</sub>-kibocsátást. Ha nincs a környéken szelektív gyűjtősziget, akkor a helyi önkormányzatnál kell érdeklődni. Néhány létesítmény begyűjti a motorolajt, háztartási olajt, autógumikat is újrahasznosítás céljából.

### 24. Veszélyes hulladékok:

Mindennapi életünkben számos olyan veszélyes hulladék akad, amelytől nehéz szabadulni. Az elemeket, autó és mobiltelefon akkumulátorokat, valamint a háztartási olajt már leadhatjuk az erre szakosodott üzletekben, telepeken. Az elektromos és elektronikai hulladékok gyűjtését, kezelését és újrahasznosítását az Európai Unió előírásai szabályozzák. Eszerint a gyártó, importáló vagy forgalmazó vállalatnak kell gondoskodnia a hulladék begyűjtéséről és újrahasznosításáról.

## **LÉGY AKTÍV! CSELEKEDJ!**

Egyes éghajlatkutatók szerint a változás gyorsabb lehet annál, mint amennyi idő alatt képesek vagyunk megváltoztatni politikai és gazdasági gondolkodásunkat, valamint életstílusunkat, fogyasztási szokásainkat. A klímabarát technológiák és megoldások már ma is léteznek. Némelyik még drága ugyan, de rohamos elterjedésükkel jelentősen csökkenhet a beruházási költségük. Az apró otthoni változtatások viszont nem kerülnek szinte semmibe. Csak elhatározás és akarat kérdése.

### 25.Légy környezettudatos!

Környezettudatosnak lenni a változtatásokon túl azt is jelenti, hogy folyton tájékozódunk, informálódunk az éghajlatváltozást illetően, és amit megtudunk, azt megosztjuk másokkal is. A változtatást kezdetben kicsiben, otthon, személyes környezetünkben. Fontos az is, hogy eredményeinkkel meggyőzzünk másokat is a változtatás, a környezettudatos életmód fontosságáról! Leghatékonyabban természetesen pénzünkkel és befektetéseinkkel gyakorolhatunk hatást. Vásárlásaink, befektetéseink során előnyben részesíthetjük azokat a márkákat és részvényeket, amelyek tulajdonosai erőfeszítéseket tesznek vállalataik üvegházhatású gázkibocsátásának csökkentésére, illetve a vállalatok társadalmi felelősségvállalásának erősítésére. A közömbös cégek termékeit nem kötelező ugyanis megvásárolni.

Mindezekon felül számtalan lehetőség van, ha valóban tenni akarunk. Sok olyan civil szervezet működik, akik kemény munkát végeznek a környezet megóvása és a klímaváltozás hatásainak csökkentése érdekében, és akiknek munkájába bármikor bekapcsolódhatunk: [www.greenpeace.hu](http://www.greenpeace.hu), [www.energiaklub.hu](http://www.energiaklub.hu), [www.humusz.hu](http://www.humusz.hu), [www.levego.hu](http://www.levego.hu), [www.wwf.hu](http://www.wwf.hu), [www.criticalmass.hu](http://www.criticalmass.hu)

További információ arról, hogy mi mindent tehetünk még:

- [http://ec.europa.eu/environment/climat/campaign/index\\_hu.htm](http://ec.europa.eu/environment/climat/campaign/index_hu.htm)
- <http://www.stopglobalwarming.com>
- <http://www.vegylvissza.hu>

- kdg -

[www.holnaputan.org](http://www.holnaputan.org)