

## Tanácsok, javaslatok ahhoz, hogy az ökológiai lábnyomod kisebb legyen

### A közlekedési ökológiai lábnyom csökkentése

- Gyalogolj!
- Kerékpározz!
- Inkább tömegközlekedési eszközökkel (autóbusz, villamos, metró, sít) utazz, mint autóval! Ha autóval visznek az iskolába, vigyéltek el a környéken lakó gyerekeket is!
- Ha autóval utazol, tervezd meg észszerűen az utat még a városban is, hogy ne fogjjon feleslegesen a benzint! Ezzel kevesebb szennyezőanyag jut a levegőbe, és olcsóbb is lesz az utazás.
- Az autó kerekeit mindig az előírás szerint pumpoldjátok fel! A lapos gumik miatt többet fogyaszt az autó.
- Vezess lassabban, ezzel is csökken az autó fogyasztása, és biztonságosabb is! (90 km/h sebességnél 10%-kal kevesebbet fogyaszt az autó, mint ha 100-al menne)
- Tartsd csukva a kocsi ablakát, ha nincs túl meleg. A nyitott ablak romlja az autó légellenállását, ezért az energiát veszti.

### A vízfogyasztási lábnyom csökkentése

#### *Általános tanácsok:*

- Gyűjtsd össze az esőt, ezzel locsolhatod a kertben a növényeket, a fűvet, öblítheted a WC-t!
- Javítsd meg a csapot, ha csöpög!

#### *A szobában:*

- A nap hősebb részében locsolj!
- Ne locsolj, ha nagyon szeles az idő!
- Hagyd egy kicsit magasabbra nőni a fűvet, mert így árnyékolja a gyökereket!

#### *A fürdőszobában:*

- Inkább zuhanyozz fürdés helyett!
- Alacsonyra tedd a zuhanyrózsát!
- A zuhanyozás ne tartson 5 percnél tovább!
- A használt papírzsebkendőt a szemétesbe dobd, a WC-ben egy öblítésre kb. 10-20 liter víz folyik le!
- Zárd el a csapot, amíg a fogadár mosod!
- A mosógépet mindig teljesen töltsd fel ruhákkal. Válogasd szét a fehér és színes ruhákat!

#### *A konyhában:*

- Mosogatáskor félig töltsd vízzel a mosogatót, ebben öblítsd az edényeket!
- A gyümölcsöt tában, vagy a mosogatóban mosd meg!
- A zöldségeket kevés vízben párold meg!

- Olyan termékeket vedjél, amelyek csomagolása újrahasznosított anyagokat tartalmaz!
- A felesleges újságpapírt gyűjtsd össze, és vidd el a papírgyűjtőre, hulladékátvevő telepre!

#### *Műanyag*

- Használd többször a műanyag flakonokat, dobozokat!
- Töltsd újra az üvegeket!

#### **Az energia felhasználás lábnyom csökkentése**

- A házad körül a fák és a bokrok védnek a zajtól, az erős fénytől és a szélétől.
- Éjszakára vedd lefedve a fűtést, ezzel csökkented a szoba hőmérsékletét!
- Cseréld vagy tisztítsd rendszeresen a kazán szűrőjét!
- Kapsold le a fűtést, ha nincs rá szükséged!
- Használd a természetes fényt, amíg csak lehet!
- Tördel le az izzókról a port!
- Használj energiatakarékos izzókat!
- Telen tartsd csukva az ajtókat, ablakokat!
- Szigeteld le az ajtókat és az ablakokat, így nem szökik ki a meleg!
- Szigeteld a melegvíz csöveket és a melegviziűrőt!
- Nyáron éjszaka nyisd ki az ablakokat, hogy lehűljön a lakás, nappal zárd ki a meleg levegőt!