



CHROŃ KLIMAT

CO TY MOŻESZ ZROBIĆ



KLUB GAJKA



Program edukacji ekologicznej Święto Drzewa
dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej



MINISTERSTWO
ŚRODOWISKA

Patronat
Ministra Środowiska



Honorowy Patronat
Prezydenta m. st. Warszawy



Honorowy Patronat
Prezydenta m. st. Warszawy



Udział w Kampanii
Miliarda Drzew – UNEP

Partnerstwo
dla Klimatu



Udział
w Partnerstwie dla Klimatu



Partner strategiczny
Lasy Państwowe



Partnerzy

LeasePlan, Troton, Eco Service, Ashoka

Broszurę wydano w ramach programu Święto Drzewa 2010 Klubu Gaja

Klub Gaja, 43-365 Wilkowice, ul. Parkowa 10, tel./fax (33) 812-36-94, e-mail: klubgaja@klubgaja.pl
Wydawca Klub Gaja, 2010 **DTP** Compal – Bielsko-Biała **Druk** Ośrodek Wydawniczy Augustana

Przy opracowaniu materiałów wykorzystano ze strony internetowej Komisji Europejskiej
– www.ec.europa.eu/environment/

Inne ważne strony internetowe:

Sekretariat Konwencji Klimatycznej – www.unfccc.int

Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu – www.ipcc.ch

Dyrektoriat Generalny ds. Środowiska – www.ec.europa.eu/dgs/environment/

Program ONZ ds. Ochrony Środowiska – www.unep.org/themes/climatechange/

Ministerstwo Środowiska – www.mos.gov.pl

Portale o tematyce klimatycznej – www.chronmyklimat.pl, www.dlajaklimatu.pl

ISBN 978-83-61608-52-3



Wydrukowano na papierze FSC – ARTIC VOLUME WHITE
produkowanym w sposób przyjazny dla środowiska

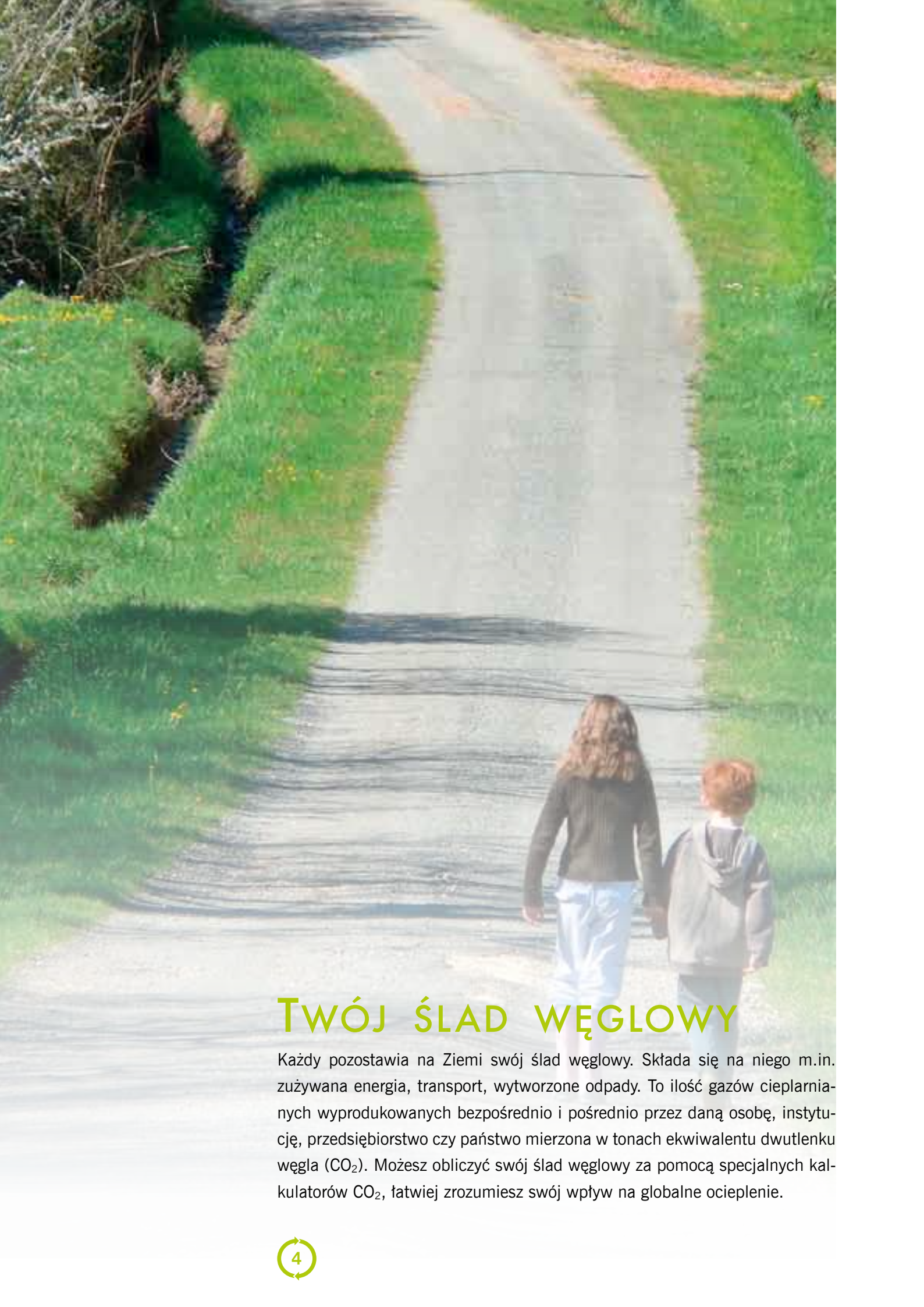
CHROŃ KLIMAT

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Zmiany klimatu? Co to jest?	6
Rola drzew w ochronie klimatu	7
Święto Drzewa dla każdego	8
Zbieraj makulaturę, ratuj konie	9
Zaoszczędzisz jeśli Twój dom będzie energooszczędny	10
Zaoszczędzisz jeśli przestaniesz marnować wodę	12
Zaoszczędzisz jeśli przestaniesz marnować papier	14
Zaoszczędzisz jeśli kupisz lepsze AGD i dobrze go wykorzystasz	16
Zaoszczędzisz jeśli dobrze wybierzesz i użyjesz urządzeń elektrycznych i elektronicznych	18
Zaoszczędzisz jeśli będziesz podróżować mądrze i wspólnie	20
Zaoszczędzisz jeśli zmniejszysz konsumpcję	22
Zaoszczędzisz jeśli uważnie ugotujesz	23

**JEŚLI POLEPSZYSZ KLIMAT
DLA WSZYSTKICH,
OSZCZĘDZISZ WIELE DLA SIEBIE**





Twój ślad węglowy

Każdy pozostawia na Ziemi swój ślad węglowy. Składa się na niego m.in. zużywana energia, transport, wytworzone odpady. To ilość gazów cieplarnianych wyprodukowanych bezpośrednio i pośrednio przez daną osobę, instytucję, przedsiębiorstwo czy państwo mierzona w tonach ekwiwalentu dwutlenku węgla (CO₂). Możesz obliczyć swój ślad węglowy za pomocą specjalnych kalkulatorów CO₂, łatwiej zrozumiesz swój wpływ na globalne ocieplenie.

Jeśli społeczeństwu konsumpcyjnemu zostawimy wybór, to zawsze wybierze zysk przed ochroną środowiska naturalnego. To od nas zależy, czy zdołamy zrównoważyć takie podejście do świata. Naszą szansą na dobrą jakość życia na Ziemi jest uszanowanie praw przyrody i świadome działanie.

Jacek Bożek, założyciel i prezes Klubu Gaja



WSTĘP

Trwająca do niedawna w polskich mediach dyskusja, której głównym pytaniem było czy zmiany klimatu istnieją czy są wymysłem ekologów i naukowców, ucichła wraz z powodzią i falą upałów. Cała grupa dziennikarzy, którzy ochoczo ogłaszali koniec bajki o zmieniającym się klimacie nagle zajęta się bobrami, które zawiniły kolejnemu kataklizmowi.

Można by się z tego śmiać, gdyby takie postawy nie utrudniały, a czasem wręcz uniemożliwiały dogłębną dyskusję na te tematy i poszukiwanie rozwiązań na możliwe kryzysy, które pojawią się w nadchodzących latach. Nie chodzi o straszenie, ale o przygotowanie i wiedzę, bo bardzo dużo zależy od nas, obywateli, ale jeszcze większa odpowiedzialność spada na polityków i kształtujących opinię dziennikarzy, komentatorów i publicystów. Organizacje pozarządowe starają się dotrzeć do ludzi z informacjami nie tylko o przyczynach i możliwych skutkach zmian klimatycznych, ale dają im do ręki wiedzę przydatną w podejmowaniu codziennych decyzji wpływających na środowisko naturalne, a przez to na zachodzące wokół nas procesy.

Oddajemy Państwu poradnik, który w prosty sposób ukazuje jakie działania podejmowane w naszej pracy, gospodarstwie domowym, podczas podróży czy nawet w odżywianiu się mogą pomóc w zmniejszeniu skutków zmian klimatu. Na spotkaniach i wykładach prowadzonych przez Klub Gaja często pojawia się pytanie: co można robić indywidualnie? Odpowiedź brzmi: oszczędzać i świadomie wybierać. Każdy może wprowadzić zmiany w swoim codziennym zachowaniu. Korzystając z transportu publicznego zamiast samochodu, rezygnując z podróży samolotem na rzecz kolei, ograniczając konsumpcję, kupując produkty lokalne, dbając o dobrą izolację domu, oszczędzając wodę i energię, zmieniając oświetlenie i wymieniając urządzenia na energooszczędne **możemy zmniejszyć swój ślad węglowy na Ziemi**. W poradniku podpowiadamy krok po kroku kierunek drogi, którą może wybrać każdy z nas. To droga podejmowania świadomych, odpowiedzialnych decyzji.

To właśnie nasza generacja w sposób szczególny zapisze się w dziejach świata. Dopuszczając do bezmyślnej degradacji środowiska naturalnego, skazujemy przyszłe pokolenia na wyzwania na niespotykaną skalę, które będą miały wpływ na politykę, ekonomię i kulturę. Nasze dzieci prawdopodobnie silniej odczują skutki zmian klimatu niż my. Będą zmuszone stawić czoła nowym wyzwaniom i będą ponosić koszty z tym związane. Ważne jest, abyśmy już teraz dzielili się z nimi naszą wiedzą. Pomagali w zrozumieniu przyczyny zmian klimatycznych, aby w przyszłości lepiej wiedziały, co mogą robić, by ich nie powiększać. Natomiast my, już teraz możemy zacząć działania, które będą minimalizowały skutki zmian klimatycznych. Zapraszamy do włączenia się w program *Święto Drzewa*, który nie tylko propaguje sadzenie i ochronę drzew, ale przede wszystkim daje przykład nowych zachowań i – miejmy nadzieję – w przyszłości dobrych nawyków.

Nie poddawajmy się zwątpieniu i apatii mówiąc, że nic od nas nie zależy. Na stronach tej broszury można znaleźć wiele przykładów, że jest odwrotnie. Zapraszamy do lektury i do aktywności.



ZMIANY KLIMATU? CO TO JEST?

To niezwykle ile razy w ciągu dnia ludzie rozmawiają ze sobą o pogodzie! Właściwie od tego zaczynamy nasz dzień: komunikat w radiu, rzut oka na termometr za oknem. Ale pojęcie *pogody* to nie to samo co *klimat*.

Badaniem klimatu zajmuje się nauka zwana klimatologią, a klimat (z gr. klíma - strefa) to ogół zjawisk pogodowych na danym obszarze w okresie wieloletnim. Ustalany na podstawie najczęściej pomiarów temperatury, opadów atmosferycznych i wiatru, zazwyczaj w okresie ok. 30-letnim. Na Ziemi klimat kształtują trzy podstawowe procesy: obieg ciepła, obieg wody i krążenie powietrza.

Klimat, jak wszystko wokół nas, ulega ciągłym przemianom. Do ich przyczyn zaliczamy: procesy naturalne i działalność człowieka. Drobne zmiany natężenia promieniowania słonecznego czy wybuchy wulkanów, które mogą wtłoczyć do atmosfery pył odbijający z powrotem w kosmos ciepło dostarczane przez słońce, to przykłady procesów naturalnych.

Działania człowieka powodujące zmiany klimatu to przede wszystkim nasilenie tzw. efektu cieplarnianego. Normalnie bez efektu cieplarnianego czyli zatrzymywania na planecie ciepła przez powłoki gazów (atmosferę) wokół niej – życie na Ziemi byłoby niemożliwe. Problem w tym, że tempo rozwoju przemysłu, dodaje do atmosfery gazy cieplarniane w ilości i czasie zupełnie odbiegających od normy. Odpowiedzialnymi za wzmocniony efekt cieplarniany są nadmiernie emitowane: dwutlenek węgla, metanu i podtlenek azotu. Uwalniane do atmosfery miliardy ton dwutlenku węgla ze spalania paliw kopalnych potrzebnych do produkcji energii i transportu to główne źródło tego zjawiska. Kolejnym są emisje metanu i podtlenku azotu, które powstają m.in. przy uprawach i hodowli bydła. Hodowla zwierząt odpowiedzialna jest za 18% globalnych emisji gazów cieplarnianych, to więcej niż procentowy udział transportu, który stanowi 14% globalnych emisji.

Skutkiem wzmocnionego efektu cieplarnianego jest wzrost temperatury na Ziemi. Widocznym tego znakiem są coraz częstsze kataklizmy pogodowe, podnoszący się poziom mórz, topniejące lodowce i długotrwałe susze, pożary i powodzie.

Działania zapobiegające zmianom klimatu, ograniczenie emisji gazów cieplarnianych oraz przygotowania adaptacyjne do tych zmian wymagają współpracy rządów, sektora prywatnego i społecznego. Jeśli ich nie podejmiemy zmieniający się klimat będzie powodował coraz bardziej kosztowne szkody dla środowiska, społeczeństwa i gospodarki.

ROLA DRZEW W OCHRONIE KLIMATU

Ekosystemy lądowe i morskie odgrywają bardzo ważną rolę w regulacji klimatu. Pochłaniają około połowę dwutlenku węgla emitowanego w wyniku działalności człowieka. Przyroda pomaga nam w dostosowaniu się do zmian klimatu i łagodzi ich skutki, ale zmiany klimatu dotyczą także zasobów przyrodniczych, dlatego powinniśmy chronić przyrodę i odtwarzać zniszczone ekosystemy. Działanie zgodnie z naturą, a nie przeciwko niej, może przynieść korzyści nam wszystkim.

Sadzenie drzew pozostaje jednym z najbardziej opłacalnych sposobów przeciwdziałania zmianom klimatycznym. Drzewa i lasy są niezbędnym elementem regulacji klimatu, ponieważ pochłaniają dwutlenek węgla, który jest główną przyczyną globalnego ocieplenia. Jedno drzewo w ciągu swojego życia pochłania średnio 750 kg CO₂.

Ochroną, obroną i sadzeniem drzew Klub Gaja zajmuje się od początku swojej ponad 20-letniej działalności. Wierzmy, że każdy może zasadzić drzewo, zaopiekować się już rosnącymi, zadbać o drzewa – pomniki przyrody.

Drzewa są domem dla wielu gatunków zwierząt i roślin, spełniają szereg funkcji ekosystemu; oczyszczają powietrze, którym oddychamy, usuwając z niego dwutlenek azotu, dwutlenek siarki, tlenek węgla i ozon, a także pochłaniają węgiel i magazynują go w drewnie. Wszystkie lasy na Ziemi zaspokajają połowę potrzebnego tlenu dla życia ludzi i zwierząt. Jedno drzewo produkuje w ciągu roku tyle tlenu, ile zużywa człowiek w ciągu 2 lat życia.

Zieleń miejska łagodzi skutki wysokiej temperatury, schładza otoczenie, przyczynia się do zwiększenia wartości krajobrazu, a zatem wartości nieruchomości. Drzewa, które rosną w dużych skupiskach, wytwarzają korzystny dla człowieka mikroklimat. Poprawiają jakość życia poprzez filtrację powietrza i zdobienie miejsc, w których ludzie mieszkają, pracują bądź spędzają wolny czas.

Zdrowe lasy magazynują wodę i stopniowo ją uwalniają, zmniejszając rozmiary powodzi w okresach opadów i zachowując wodę na czas suszy. Takie drzewa jak wierzbą filtrują wodę i ją oczyszczają. Lasy jako obszary ochronne na terenie zlewni rzek są alternatywą wobec sprowadzania wody rurociągami z położonych w oddali źródeł.

Wylesianie odpowiedzialne jest za ok. 20% światowych emisji gazów cieplarnianych. Jednym z globalnych wyzwań przed jakim stoimy to spowolnienie i ostateczne odwrócenie procesu wylesienia oraz degradacji lasów.

SADŹ DRZEWA





ŚWIĘTO DRZEWA DLA KAŻDEGO

Od 2003 r. Klub Gaja prowadzi program edukacji ekologicznej – *Święto Drzewa*, którego inauguracją jest ogólnopolska i międzynarodowa akcja sadzenia drzew co roku 10 października. Program bierze udział w *Kampanii Miliarda Drzew dla planety* prowadzonej przez Program Narodów Zjednoczonych ds. Ochrony Środowiska (UNEP).

Sadzenie drzew aktywizuje różnorodne społeczności do działań społecznikowskich, artystycznych i intelektualnych na rzecz edukacji o potrzebie poszanowania wszelkich istniejących skupisk leśnych, parkowych, starodrzewów, pomników przyrody oraz o wynikających z nich korzyściach, zwłaszcza tych związanych z ograniczeniem skutków zmian klimatycznych. Specjaliści podkreślają, że sadzenie drzew jest najprostszym – i może być najpowszechniejszym – sposobem zapobiegania takim zmianom.

Drzewo – symbol życia, wzrostu, trwałości i szczęścia – wciąż przekonuje do siebie coraz to nowych zwolenników. Dzięki programowi Klubu Gaja *Święto Drzewa* – już od siedmiu lat to grono jest coraz bogatsze. Niektórzy uczestniczą w programie wytrwale, z nieustającym entuzjazmem, który pozwala na angażowanie kolejnych partnerów. Co ważniejsze są to często najbliżsi sąsiedzi, ale i ludzie z daleka – z zagranicy. Idea wychodzi poza mury placówek edukacyjnych. Sadzą rodzice i dziadkowie, miłośnicy regionu i artyści, parafianie, strażacy i sołtysi, wspólnoty mieszkaniowe i policjanci. Wraz z sadzonkami przynoszonymi przez dzieci i młodzież władzom lokalnych samorządów idea *Święta Drzewa* trafia do mediów i do instytucji rządowych w terenie.

Programem interesują się organizacje społeczne, hospicja, domy pomocy społecznej, biblioteki. Dla działających w Polsce firm hasło społecznej odpowiedzialności biznesu zaczyna się łączyć z konkretną aktywnością. Program Klubu Gaja *Święto Drzewa* wskazuje drogę do celu.

Ważną rolę w realizacji programu odgrywają Lasy Państwowe – partner strategiczny *Święta Drzewa*. Inspirują nadleśnictwa do nieodpłatnego przekazania sadzonek uczestnikom programu i służą pomocą merytoryczną leśników.

Co roku *Święto Drzewa* to wspólne sadzenie drzew, w niektórych przypadkach to tylko kilka sadzonek, w innych kilkadziesiąt, a nawet kilkaset czy kilka tysięcy sztuk. Najważniejsze jednak czy uda się tymi działaniami zainspirować do innego, innowacyjnego myślenia o swoich potrzebach w kontekście kurczących się zasobów przyrody i zmian klimatu.

ZBIERAJ MAKULATURĘ, RATUJ KONIE

Zbiórka makulatury na rzecz ratowania koni to inny sposób spojrzenia na Święto Drzewa i niczym nieograniczona możliwość udziału w tej akcji. Każdy człowiek pozostawia po sobie odpady. Oszczędzanie papieru, tak samo jak wody i energii jest bodaj najprostszym przejawem dbałości o środowisko naturalne. To także czynna zmiana postawy człowieka do otaczającego go świata, a szczególnie kurczących się zasobów naturalnych planety. Olbrzymie ilości zużywanego przez ludzi papieru są najbardziej widocznym sygnałem o wszechogarniającym świat konsumpcjonizmie. Odkładając zużytą kartkę papieru na makulaturę zamiast do kosza każdy może powiedzieć mu STOP i może pomóc innym.

Do akcji mogą włączyć się szkoły, instytucje, firmy i obywatele. Jak się włączyć do akcji? Bardzo prosto! Zbierajcie makulaturę i puszki, a pieniądze ze sprzedaży tych surowców wtórnych prześlijcie na konto Klubu Gaja nr 90 2030 0045 1110 0000 0067 3120 (z zaznaczeniem: *Zbieraj makulaturę, ratuj konie*). Klub Gaja przeznacza te pieniądze na interwencje, pomoc i ratowanie koni. Trafiają one do gospodarstw agroturystycznych i ośrodków hipoterapii, gdzie znajdują nowy dom i miłość opiekunów.

Najczęściej do akcji włączają się przedszkola i szkoły. Dzięki zaangażowaniu nie tylko uczniów, ale także i rodziców oraz całych społeczności lokalnych ratujemy kolejne konie. Najwięcej makulatury w 6. i 7. edycji *Święta Drzewa* zebrali uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Szczodrzykowie (woj. wielkopolskie) w sumie 29 ton! Firmy także uczestniczą w zbiorce makulatury. TNT Express Worldwide Poland prowadząc Program Planet Me, zmniejszyła ilość zużywanego papieru i zebrała na rzecz ratowania koni 49 ton (2008 r.) i 37 ton (2009 r.) makulatury. Nasza współpraca została dostrzeżona w rocznym raporcie *Odpowiedzialny biznes w Polsce. Dobre praktyki* (2008 r.).

**W 7. EDYCJI
ŚWIĘTA DRZEWA
POSADZONO PONAD
78 TYSIĘCY DRZEW,
ZEBRANO 377 TON
MAKULATURY**





Zaoszczędzisz jeśli Twój dom będzie energooszczędny

- ☀ **Ociepl budynek** – to jeden z najskuteczniejszych sposobów oszczędzania ciepła uciekającego przez niezaizolowane ściany, dachy, a przez to ograniczenie emisji CO₂ – energia wykorzystywana do wytwarzania ogrzewania nie będzie marnowana.
- ☀ **Zmniejsz ogrzewanie** nawet tylko o 1°C – za to wysokość Twojego rachunku spadnie o 5–10% , a roczna emisja CO₂ z tego domu zostanie ograniczona o ok. 300 kg. Zaizoluj też zbiornik na ciepłą wodę, rury centralnego ogrzewania, a ściany za grzejnikami wyłóż folią aluminiową.
- ☀ **Zaprogramuj termostat** – wtedy Twój rachunek za ogrzewanie zmniejszy się o 7–15%, a dom nie będzie ogrzewany bez potrzeby (gdy jesteś w pracy bądź śpisz).
- ☀ **Zadbaj o okna i drzwi** – uszczelnij je za pomocą specjalnych taśm lub kup nowoczesne z podwójnymi szybami, a ilość uciekającego tędy ciepła zmniejszy się o połowę. W osłonie przed naporem zimnego powietrza pomogą też dobre rolety zewnętrzne.
- ☀ **Wkręć energooszczędne żarówki** – są droższe, ale od 5–10 razy trwalsze niż standardowe, zużywają też do 80% mniej energii elektrycznej od zwykłych żarówek, dodatkowo dają również nieco więcej światła. Najbardziej ekonomiczne dla portfela i oczu są zamontowane w miejscach oświetlenia ogólnego. Oświetlenie pochtania około 20% całkowitej energii wykorzystywanej w Twoim domu.
- ☀ **Wykorzystaj maksymalnie dzienne światło** – przenosząc miejsca do pracy w stronę okna, w którym światła w ciągu całego dnia jest najwięcej. Optycznie pomieszczenia rozświetlą także jasne barwy ścian i lustra, które powielają światło.
- ☀ **Sprawdzaj bojler** – najlepiej co rok, aby upewnić się czy pracuje zgodnie z normą. Wymień go po 15 latach – nowocześniejszy na pewno zużywa mniej energii. Sprawdź na jaką temperaturę masz ustawiony jego termostat – wystarczy 60°C.
- ☀ **Zainwestuj w zieloną energię** – to energia ze źródeł odnawialnych takich jak wiatr, drewno, biogaz, biomasa, energia słoneczna itd., która jest przyjazna dla środowiska. Najbardziej popularne są kolektory słoneczne.





Zaoszczędzisz jeśli przestaniesz marnować wodę

- ☀ **Kapiące krany** – pamiętaj, żeby dobrze zakręcić kran. Jeśli się nie da, zmień uszczelkę, jeśli możesz – dodatkowo zamontuj perlator zwiększający optycznie strumień wody poprzez znaczne jej napowietrzenie. Perlator potrafi oszczędzić od 15% do 60% wody.
- ☀ **Niesprawną toaletę** – tak marnuje się dziennie 200 litrów wody, a jest to 50-krotne użycie toalety. W naszych domach prawie 1/3 użytej wody dosłownie spuszcza się do toalety!
- ☀ **Ciągłe kąpiele w wannie wypełnionej po brzegi** – prysznic zamiast wanny może zmniejszyć zużycie wody nawet czterokrotnie.
- ☀ **Ręczne zmywanie naczyń** – lepiej myć naczynia w zmywarce, która zużywa sześć razy mniej wody.
- ☀ **Wylewanie wody** – a możesz ponownie ją wykorzystać. Wodą użytą do mycia naczyń czy do kąpeli możesz spuścić toaletę.
- ☀ **Częste pranie** – wydaje się to oczywiste ale po prostu lepiej prać mniej. Po jednokrotnym użyciu nie każdą rzecz trzeba od razu wyprać, najlepiej jeśli pranie wypełni bęben pralki w całości.
- ☀ **Podlewanie ogrodu w słońcu** – lepiej robić to w chłodniejszych godzinach (wieczornych, porannych) gdyż woda paruje wolniej dzięki czemu wchłoną ją rośliny, a nie powietrze. Używaj do podlewania ogrodu deszczówki. Pamiętaj też, że wyższa trawa lepiej zacienia glebę i ziemia wolniej traci wilgotność.
- ☀ **Pełny czajnik gotującej się wody** – jest zbędny jeśli przygotowujesz tylko jeden kubek herbaty. Z każdych 100 litrów przetworzonej wody tylko siedem litrów jest faktycznie wykorzystane do picia. Używaj czajników z elementem grzewczym wbudowanym w dno (bez spirali grzejnej). Szybciej gotuje wodę i zużywa mniej energii.

**TYLKO 1% WODY
NA ZIEMI NADAJE
SIĘ DO PICIA**

Europejczyk średnio dziennie zużywa
140 litrów wody, Polak 190 litrów,
Chińczyk 20 litrów.





Zaoszczędzisz jeśli przestaniesz marnować papier

- ☛ **Wyrzucając go do śmieci** – choć każda tona papieru poddanego recyklingowi ratuje 17 drzew w porównaniu z papierem z materiałów pierwotnych. Korzystaj też z papieru toaletowego z makulatury i takich samych ręczników, jeśli musisz. Weź udział w programie Klubu Gaja *Zbieraj makulaturę, ratuj konie*.
- ☛ **Drukując dokumenty** – mimo, że często nie jest to konieczne, robisz to tylko z przyzwyczajenia. Zużycie papieru w biurach wzrasta co roku o ok. 20%, a technologia oparta na sieci sprawia, że drukuje się więcej dokumentów. Uwrażliwiał innych: swoje wiadomości wysyłaj z komunikatem: Wydrukuj ten email tylko, jeśli jest to niezbędne.
- ☛ **Jednostronnie drukując** – chociaż masz do dyspozycji dwie strony. Jeśli więc kupujesz nową drukarkę, weź taką, która może drukować dwustronnie. Jeśli zlecasz zrobienie kopii w punkcie ksero, poproś o kopie dwustronne.
- ☛ **Wybierając papier** – bez zastanowienia choć możesz wybrać ten, który produkowany jest z makulatury oraz taki, który powstaje z drewna, z lasów certyfikowanych, oznaczony symbolami FSC i PEFC (www.fsc.org i www.pefc.org).
- ☛ **Kupując produkty nadmiernie opakowane** – mimo tak szerokiego wyboru. Szukaj produktów, które można kupować na wagę lub takich, których opakowania wykonane są z papieru z odzysku. Europa wytwarza tyle odpadów z opakowań ile w sumie ważą 4 tysiące wież Eiffla.
- ☛ **Używając papierowe ręczniki** – a przecież tkanina, mop lub gąbka bardzo dobrze usuwają rozlane płyny i są do wielokrotnego użytku.

1 TONA MAKULATURY TO 17 URATOWANYCH DRZEW

1 ryza papieru to ok. 7,5 kg drewna,
500 kartek papieru z makulatury
oszczędza drzewa,
50 litrów wody,
10 kwh energii.







Zaoszczędzisz jeśli kupisz lepsze AGD i dobrze go wykorzystasz

- ☀ **Wybieraj urządzenia wysokiej klasy energetycznej** (z symbolem A, A+, A++) – najlepiej z wyłącznikami zegarowymi i termostatami. Urządzenia klasy A pochłaniają 15% więcej prądu niż A+ i nawet do 40% więcej niż A++.
- ☀ **Regularnie rozmrażaj lodówkę** – to sprawny system chłodzenia, a nie warstwy lodu sprawiają, że przechowywane jedzenie dłużej zachowuje świeżość. Ale uwaga: najwyższy stopień chłodzenia niszczy wartości odżywcze pokarmu i na pewno podwyższa rachunek za energię. Lodówki i zamrażarki wyposażone w systemy automatycznego usuwania szronu i wilgotności oszczędzają dodatkowo do 20% energii.
- ☀ **Wypełniaj lodówkę** – ponieważ chłodzenie pełnej lodówki wymaga mniej energii niż schłodzenie pustej. Żeby ją wypełnić do końca wystarczą butelki wypełnione wodą czy paczki gazet. Jeśli nie, daj niższy stopień chłodzenia.
- ☀ **Nie stawiaj lodówki obok źródła ciepła** – nie będzie musiała pobierać dodatkowej energii do schłodzenia. Zamrażarka ustawiona w nieogrzewanej piwnicy to świetne rozwiązanie.
- ☀ **Wypełniaj pralkę** – do końca i dopiero wówczas uruchom cykl prania. Dwa prania z niepełnym ładunkiem, to większe o 35% zużycie energii elektrycznej i marnotrawienie wody. Zrezygnuj z prania wstępnego.
- ☀ **Kup pralkę inteligentną** – z funkcją automatycznego doboru ilości wody do wagi prania, z programem expres, z możliwością rezygnacji z prania wstępnego, z możliwością ustawienia temperatury prania na 30°C. Detergenty są tak skuteczne, że rozpuszczają brud nawet w niskiej temperaturze wody.
- ☀ **Nie używaj suszarek bębnowych** – zużywają mnóstwo energii. Suszenie ubrań tradycyjnie pozwala na ich maksymalne rozprostowanie, a wtedy można zaoszczędzić czas i energię na prasowaniu!
- ☀ **Kuchnia z płytą indukcyjną** – sprawnie wykorzystuje aż 90% energii, w przypadku, gdy elektryczna ceramiczna jedynie 60%, a żeliwna tylko 55%. Piekarnik z termoobiegiem nagrzewa się natychmiast, co także oszczędza energię, Twoje pieniądze i środowisko.
- ☀ **Zapełnij zmywarke** – całkowicie i wtedy ją włączaj. Zmywarki ekologiczne (BIO) pozwalają zaoszczędzić 30% energii elektrycznej poprzez skrócenie osuszenia.







Zaoszczędzisz jeśli dobrze wybierzesz i użyjesz urządzeń elektrycznych i elektronicznych

- ☀ **Kupuj urządzenia ze znakiem Energy Star oraz TCO Development** – gwarantują niższe zużycie energii i niską emisję promieniowania.
- ☀ **Używaj drukarki atramentowej** – zużywają nawet do 90% mniej energii niż laserowe. Napełniaj powtórnie kartridże, zmniejszysz emisję CO₂ i ograniczysz odpady.
- ☀ **Zainstaluj monitory komputerowe LCD** – są wydajniejsze energetycznie. Jeśli korzystasz z monitora do ośmiu godzin dziennie, możesz oszczędzić do 100 000 W w ciągu jednego roku. Ustaw monitor tak, aby po 10 min. bezczynności przełączał się na stan uśpienia, a po 30 min. wyłączał się.
- ☀ **Nie zostawiaj włączonego komputera** – kiedy wychodzisz na spotkania. W ten sposób możesz zaoszczędzić do 20% swojego dziennego zużycia energii. Jeśli nie korzystasz z niego dłużej niż pół godziny, wprowadź komputer w stan hibernacji lub wyłącz go.
- ☀ **Wyłączaj tryb stand-by (czuwania)** – we wszystkich urządzeniach, w których jest to możliwe. Telewizor włączony przez 3 godziny dziennie i pozostawiony w trybie czuwania przez 21 godzin zużywa ok. 40% całej wykorzystywanej energii na tryb czuwania. Możesz podłączyć urządzenia do jednej listwy (telewizor, odtwarzacz DVD, wieżę stereo) i wyłączaj listwę kiedy z nich nie korzystasz, zaoszczędzisz na zużyciu energii aż do 10%.
- ☀ **Włączaj żelazko po kilku praniach** – dopiero gdy zgromadzisz większą ilość rzeczy do prasowania warto je włączyć. Nagrzewanie żelazka dla jednej sukienki to wielkie marnotrawstwo energii.
- ☀ **Wyjmuj ładowarkę do telefonu z gniazdka** – kiedy jej nie używasz, w gniazdku elektrycznym stale pobiera prąd, mimo że nie jest podłączona do aparatu. Włączona na stałe do prądu marnuje ok. 95% pobieranej energii.
 - ☀ **Bądź uważny** – upewnij się, czy wszystkie urządzenia są wyłączone gdy wychodzisz z domu lub biura.







Zaoszczędzisz jeśli będziesz podróżować mądrze i wspólnie

- ☛ **Korzystaj ze środków transportu publicznego:** tramwajów, autobusów, metra i kolei.
- ☛ **Na 3 km Cię stać** – obliczono, że w mieście ten dystans pokonuje się szybciej piechotą niż samochodem. Zabierze jeszcze mniej czasu jeśli wsiądziesz na rower.
- ☛ **Rower się opłaca** – to najbardziej ekologiczny środek transportu, nie przyczynia się ani do efektu cieplarnianego, ani do zanieczyszczenia.
- ☛ **Oszczędzaj na samochodzie** – jeśli macie wspólny cel korzystajcie z jednego auta – każdy z Was oszczędzi pieniądze na paliwo. W korku ulicznym wyłącz silnik, który na jałowym biegu zużywa więcej paliwa niż przy ponownym uruchomieniu samochodu. Co miesiąc sprawdzaj ciśnienie w oponach – niedostatecznie napompowane zwiększają zużycie paliwa nawet o 10%, kupuj nowe typy opon. Włączona klimatyzacja to zwiększenie zużycia paliwa i emisji CO₂ o ok. 5%.
- ☛ **Eco-driving** – to proste zasady, które pozwolą ograniczyć zużycie paliwa o 10%, zmniejsz prędkość ze 130 do 110 km/h, staraj się jeździć płynnie, unikaj gwałtownego przyspieszania i hamowania, jedź na najwyższym możliwym biegu, gdy tylko jest to możliwe i utrzymuj stałą prędkość jazdy.
- ☛ **Zamiast samolotu wybierz pociąg** – komunikacja lotnicza to najszybciej rosnące źródło emisji CO₂. Decyduj się na lot gdy dystans wynosi powyżej 700 km lub zminimalizuj koszty środowiskowe podróży poprzez korzystanie z systemu równoważenia dwutlenku węgla czyli inwestowanie w projekty sadzenia nowych drzew i in. dotyczące energii.







Zaoszczędzisz jeśli zmniejszysz konsumpcję

- ☛ **Zmień styl bycia: nie kupuj lecz zamieniaj** – bierz udział w kiermaszach wymiany książek, zabawek, odzieży, mebli i innych. Podaruj stare ubrania organizacjom charytatywnym lub wrzuć do kontenera. Kupuj tylko to, co jest Ci naprawdę potrzebne – rzeczy trwałe, wysokiej jakości, które będą długo służyć.
- ☛ **Nie marnuj jedzenia** – wykorzystuj resztki jedzenia do... jedzenia. Kupuj tylko tyle, ile naprawdę potrzebujesz. W ten sposób możesz zmniejszyć ilość odpadków i zapobiec emisji CO₂ na skutek dodatkowej produkcji żywności.
- ☛ **Wybieraj produkty bez opakowania** – lub opakowane jak najmniej np. hurtowo. Ograniczysz ilość emisji gazów cieplarnianych powstającą podczas produkcji, dystrybucji i utylizacji tych opakowań. Wykorzystuj pojemniki wielokrotnego użytku.
- ☛ **Segreguj odpady** – recykling np. jednej puszki oszczędza 90% energii potrzebnej do produkcji nowej. Urządzenia elektryczne i elektroniczne wymagają specjalistycznego recyklingu, w Polsce i całej Unii Europejskiej istnieje system odbierania takich odpadów.
- ☛ **Bądź klientem produktów lokalnego rynku** – tak ograniczysz energochłonny transport oraz nakłady na wielkie plantacje rolne wymagające ogromnych ilości środków chemicznych i energii. Wspieraj lokalnych producentów.
- ☛ **Kupuj mniej mięsa** – coraz częściej pochodzi ono z wielkich produkcji przemysłowych odpowiedzialnych za 18% emisji gazów cieplarnianych. Dodatkowo pośrednio prowadzi do wylesień, pustoszczenia i wyjąłowania olbrzymich obszarów ziemi potrzebnych do wyprodukowania paszy dla tej gigantycznej liczby zwierząt rzeźnych.
- ☛ **Porzuć folię** – jednorazówki mogą przetrwać w środowisku od 15 do nawet 1000 lat. Korzystaj z toreb bawełnianych, a zmniejszysz zużycie energii i ilość śmieci oraz zanieczyszczenie powietrza, gleby i wód.
- ☛ **Kup choinkę z korzeniami** – potem będziesz mógł ją zasadzić i zrozumieć co to znaczy, że drewno i drzewa są surowcem odnawialnym. Jeśli kupisz cięte drzewko, poddaj je recyklingowi, przekazując odpowiednim służbom.
- ☛ **Gdzie są Twoje stare okulary?** – nie wyrzucaj ich do kosza! Coraz więcej sklepów optycznych prowadzi zbiórki zużytych soczewek, które można ponownie wykorzystać do produkcji okularów w krajach rozwijających się.





Zaoszczędzisz jeśli uważnie ugotujesz

- ☞ **Czystość na bieżąco, ale w misce** – myj owoce, warzywa, a także inne rzeczy, które nie wymagają detergentów, w misce, a nie pod bieżącą wodą. Oszczędzoną w ten sposób wodą możesz podlewać grządki – wtedy oszczędzisz jej jeszcze więcej.
- ☞ **Pilnuj garnków** – używaj je proporcjonalnie do ilości przygotowywanego w nich posiłku oraz wielkości płyty grzewczej bądź palnika (naczynie powinno być o dwa centymetry większe niż średnica powierzchni grzejącej). W czasie gotowania używaj pokrywek, zaoszczędzisz połowę energii zużywanej na przygotowanie jedzenia. Szybkowary i garnki do gotowania na parze zmniejszają zużycie energii nawet o 70%. Pokrój warzywa na małe kawałki to skróci czas gotowania.
- ☞ **Odkładaj odpady organiczne** – możesz zrobić indywidualny kompostownik lub wspólnie z np. sąsiadami. To naturalny nawóz, który użyźnia glebę, a na wysypiskach śmieci gdzie zazwyczaj trafia emituje ok. 3% gazów cieplarnianych. Uwaga: kompostownik wymaga odpowiedniej ilości tlenu; w przeciwnym wypadku będzie źródłem metanu i brzydkiego zapachu.
- ☞ **Nie wstawiaj do lodówki ciepłego jedzenia** – a w odwrotnym kierunku: rozmrażaj jedzenie, wyjmując je z zamrażarki wieczorem lub przekładając go do lodówki.



Nie musisz zastosować natychmiast wszystkich wymienionych w poradniku odpowiedzi. Na pewno część z nich już znasz. Teraz wybierz trzy nowe i spróbuj wprowadzić je w życie w domu, w pracy, w szkole.

Zobacz jak **POLEPSZASZ KLIMAT DLA WSZYSTKICH**, jak **OSZCZĘDZASZ WIELE DLA SIEBIE**. Za pół roku sprawdź swoje rachunki i znów zajrzyj do tego poradnika.



KLUB GAJA

Klub Gaja jest jedną z najstarszych i wiodących organizacji społecznych zajmujących się ochroną środowiska i prawami zwierząt w Polsce. Został założony przez Jacka Bożka w roku 1988. Misją Klubu Gaja jest ochrona naszej planety Ziemi oraz zachowanie środowiska naturalnego dla nas i dla przyszłych pokoleń.

Wspierając działania Klubu Gaja chronisz przyrodę, pomagasz zwierzętom i rozwijasz edukację.

Klub Gaja jest Organizacją Pożytku Publicznego.

Możesz przekazać na działania Klubu Gaja 1% swojego podatku i darowizny.

KRS: 0000120069

Konto: 90 2030 0045 1110 0000 0067 3120

www.klubgaja.pl