

Kislábnyom

PROJEKTBE MUTATÓ KIADVÁNY
ESETTANULMÁNYOKKAL
A MINDENNAPI KISLÁB NYOMOS ÉLETMÓDRÓL



Vadovics Edina, Antal Orsolya, Gáll Veronika, Vadovics Kristóf

Kislábnyom

PROJEKTBE MUTATÓ KIADVÁNY
ESETTANULMÁNYOKKAL
A MINDENNAPI KISLÁBNYOMOS ÉLETMÓDRÓL

Vadovics Edina, Antal Orsolya, Gáll Veronika, Vadovics Kristóf

Köszönjük a kiadvány megírásában közreműködő háztartások, családok segítségét!

A Kislábnyom projekt fővédnöke dr. Fülöp Sándor,
a jövő nemzedékek érdekeinek védelmét ellátó biztoshelyettes volt.



Felelős kiadó: GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete, 2012

A kiadvány megjelenését a KMOP-2010-3.3.4/A jelű, a fenntartható életmódot és ehhez kapcsolódó viselkedésmintákat ösztönző kampányok című pályázati konstrukciója tette lehetővé.

A Kislábnyom projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

ISBN 978-963-89292-4-2

Borítóterv, grafika, nyomdai előkészítés: Iconica Bt., Farkas Petur

A kiadvány a Crew Print Kft. EMAS-tanúsított nyomdájában készült.

Papír: Cyclus Offszet környezetbarát újrahasznosított papír,
amely klórszármazékok és optikai fehérítő felhasználása nélkül készült.

Festék: BRANCHER Design növényi alapú festék,
amely nem tartalmaz szerves oldószert és nehézfémeket.



gr^EIndependent
Fenntartható Megoldások Egyesülete

Tartalom

Bevezető	3
1. Kislábnym és klímabarát háztartások	4
1.1. A Kislábnym projekt	4
1.2. Mit értünk kislábnymon?	5
1.3. Miért jó és egyre inkább szükséges klímabarát háztartást és házat/otthont fenntartani?	6
2. A „Kislábnym” projekt legfontosabb elemei és megvalósításuk	8
2.1. Klíma-koordinátorok	8
2.2. Háztartások képzése	8
2.3. Rendezvények	10
2.4. Kislábnym Energiatakarékosági Verseny	11
2.5. Kiadványok és honlapok	13
2.6. A projekt rendezvényeinek karbon-lábnyma és semlegesítése	15
3. Mindennapi kislábnymos életmód: jó példák és gyakorlatok a résztvevő háztartásoktól	18
3.1. Klíma-auditok és vállalások	18
3.2. Háztartási klíma-audit “tanulságok” avagy néhány hasznos megtakarítási tipp	39
3.3. Klímabarát ünnepi menü	41
3.4. Klímabarát közlekedés	44

Bevezető

A klímaváltozás, a klímaváltozás lassítása, valamint a klímaváltozásra való felkészülés és az ahhoz való alkalmazkodás korunk legnagyobb kihívásai közé tartoznak. Emellett szintén fontos kihívás a fosszilis erőforrások fokozatos kimerülése, és a felkészülés a „karbonon túli” életre. Mindkét probléma kezelése szempontjából alapvető fontosságú a fosszilis erőforrásokra alapozott energiafogyasztásunk csökkentése, valamint a klímaváltozás szempontjából az ezzel együtt járó üvegházhatást okozó gázok, elsősorban a szén-dioxid (CO₂) kibocsátásának csökkentése.

Mindezek érdekében indította a GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete először 2010 májusában, a KEOP támogatásával, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) közreműködésével a „Nagycsalád – kis lábnym” névre keresztelt energiatudatosság-növelő programot, majd folytatásaként 2011 júniusában, a KMOP támogatásával a „Kislábnym” programot. A projektek átfogó célja a háztartások klíma- és energiatudatosságának növelése, valamint ezen keresztül a karbon-szegény életmód népszerűsítése, terjesztése, elősegítése és jutalmazása volt.

A jelen kiadvány a Kislábnym projekt eredményeit, eseményeit foglalja össze. Ezen felül a Kislábnym Energiatakarékosági Verseny különböző fordulóira a részt vevő háztartások által készített versenyművek közül mutat be néhányat:

- klíma-auditokat, azaz háztartási energiahasználati felméréseket és a felmérésben tett, energiafogyasztás csökkentését célzó vállalások teljesülését;
- klímabarát ünnepi menüket, valamint
- klímabarát közlekedési szokásokat, terveket és ötleteket.

Ezúton köszönjük a projektben részt vevő, nagyon sok lelkes és kislábnymos életmódra törekvő háztartás munkáját, a klíma-koordinátorok közreműködését, az extra ajándékokat felajánló szervezetek segítségét, a jövő nemzedékek érdekeinek védelmét ellátó biztoshelyettesnek a fővédnökséget, valamint a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség és az Európai Unió támogatását!

a GreenDependent szervezői csapata



1. Kislábnym és klímabarát háztartások

1.1. A Kislábnym projekt

A klímaváltozás, a klímaváltozás lassítása, valamint a klímaváltozásra való felkészülés és az ahhoz való alkalmazkodás korunk legnagyobb kihívásai közé tartoznak. Emellett szintén fontos kihívás a fosszilis erőforrások fokozatos kimerülése, és a felkészülés a „karbonon túli” életre. Mindkét probléma kezelése szempontjából alapvető fontosságú a fosszilis erőforrásokra alapozott energiafogyasztásunk csökkentése, valamint a klímaváltozás szempontjából az evvel együtt járó üvegházhatást okozó gázok, elsősorban a szén-dioxid (CO₂) kibocsátásának csökkentése.

A „**Kislábnym**” projekt a háztartásokat célozta meg. A projekt keretében a háztartások környezet-, klíma- és energiahasználati tudatosságát igyekeztünk előmozdítani, mivel a háztartások azok, ahol:

- az összes CO₂ kibocsátás 30%-a keletkezik,
- az összes energia felhasználás 40%-a történik, valamint
- a jövő nemzedékek (gyerekek) a leginkább ránevelhetők a környezettudatos magatartásra, és ahol ezt legjobban elsajátíthatják tudat alatt.

Projektünk átfogó célja tehát a háztartások **klíma- és energiatudatosságának növelése**, valamint ezen keresztül a **szén-szegény életmód népszerűsítése, terjesztése és elősegítése** voltak. A projekt során bemutattuk, hogy egy társadalom energiafogyasztását nem csupán az egyértelműen energiához kapcsolódó szokások, azaz pl. a fűtés, világítás, közlekedés, befolyásolják, hanem az is, hogyan étkezünk, hogyan töltjük szabadidőnket, hogyan alakítjuk ki szűkebb és tágabb környezetünket, stb. A projekt résztvevőiben igyekeztünk a rendszerben való gondolkodás iránti igényt kialakítani, valamint rámutattunk az energiatudatos, valamint fenntartható életmód tágabb összefüggéseire.

Célunk volt továbbá, hogy a résztvevő személyek és családok **fenntartható életmód iránti igényét az energia- és klímatudatosságon túlmenően is felkeltsük**,

illetve az ehhez szükséges információforrásokat bemutassuk, elérhetővé tegyük elsősorban a képzéseken valamint a rendezvényeken való részvétellel (standolás, tanácsadás, vetélkedők), másodsorban a projekt honlapon, kiadványokon és a hírleveleken keresztül.

Mivel tisztában vagyunk azzal, hogy az energia- és környezettudatos viselkedést, amely gyakran az anyagi fogyasztás csökkentésével jár együtt, a főáramú társadalom és média nem jutalmazza, bizonyos fokig akár még negatív megvilágításban is tünteti fel, célunk volt, hogy ezt **ellensúlyozzuk pozitív kommunikációval**, valamint az **energia- és környezettudatos viselkedés jutalmazásával**, és így megerősítésével.

A hosszú távú és multiplikációs hatást a háztartások egészének megcélzásán kívül úgy is szerettük volna biztosítani, hogy a Közép-magyarországi régió településein hús személyt, akik helyben laknak és jól beágyazott közösségi hálózattal rendelkeznek, ún. helyi klíma-koordinátori szerepre készítettünk fel, a szakmai támogatást a projekt során folyamatosan biztosítva. A klíma-koordinátorok reményeink

SZERETNED
Megtudni mekkora a karbon-lábnymod?
SZERETNED
Energiát beruházás nélkül megtakarítani?
SZERETNED
Értékes nyereményeket szerezni?

Látogass el a www.kislabnyom.hu honlapra és regisztrál!

Nyeremények Közép-magyarországi legjobban szereplő 6 háztartás számára:

1. díj: Laptop
- 2-3. díj: Környezettudatos családi nyaralás
4. díj: egy néf és egy férfi kényeztető
5. díj: kényeztető
6. díj: környezetbarát ajándékcsomag

További értékes külön díjak a következő kategóriákban:

- Legjobban teljesítő közép-magyarországi háztartás
- Legjobban szereplő KIS (3-2 fő) háztartás
- Legjobban szereplő KÖZEPES (3-4 fő) háztartás
- Legjobban szereplő NAGY (5+ fő) háztartás

Csökkentsetek otthon az energiafogyasztást, mérjétek az eredményt, oldjátok meg a 3 versenyfeladatot!

Várjuk a háztartások jelentkezését, korlátár nyitva, előzetes tudás nem szükséges!

További információ:
GreenDependent Egyesület
Tel: 28-412-855
Email: info@kislabnyom.hu
Honlap: www.kislabnyom.hu

A Kislábnym program felelőse:
dr. Pálfi Sándor, a jövő nemzedékek országgyűlési biztosja.

GreenDependent
Fenntartható Megoldások Egyesülete



Lelkes csapat az egyik háztartásoknak szervezett képzésen

szerint a projekt befejezése után is a klíma- és energiatudatos életmód előmozdító lesznek közösségükben.

Annak érdekében, hogy a **projektünk által generált hatás minél mélyebb és minél hosszabb távú legyen**, azaz a résztvevő háztartások tagjainak viselkedése hosszú távon változzon meg, több eszközzel is igyekeztünk erősíteni a kívánt viselkedést:

- **Információ átadása, az információ folyamatos biztosítása:** hírlevelek, képzés, honlap, kiadvány, klímanaptár, rendezvényeken való megjelenés segítségével. Így különböző módokon és különböző igényeknek megfelelően közvetítettük az információt: személyesen, interaktívan, elektronikus és nyomtatott formában, valamint a hírleveleken keresztül és a klímanaptár segítségével rendszeresen is.
- **Jó példák bemutatása:** a holnapon, hírlevelekben és kiadványban hazai és külföldi jó példákat, kezdeményezéseket, termékeket és szolgáltatásokat stb. is bemutatunk, ezzel is segítve a fenntartható, energiatudatos életmódra váltást.
- **Motiváció:**
 - » Külső: verseny nyereményekkel a háztartások számára, projektbemutató kiadvány a háztartások erőfeszítéseiről, eredményeiről,
 - » Belső: a háztartásokat a verseny során a háztartási audit segítségével arra biztattuk, hogy saját energiafelhasználás-csökkentési célokat fogalmazzanak meg.

- **Támogató közösség létrehozása:**
 - » Egyrészt a helyi klíma-koordinátorok képzésén és szakmai támogatásán keresztül, akik a háztartásoknak helyben adtak segítséget és biztatást;
 - » másrészt helyi képzések szervezésével, ahol a résztvevők láthatták, hogy erőfeszítéseikkel nincsenek egyedül, kérdéseiket és tapasztalataikat megoszthatják;
 - » harmadrészt pedig úgy, hogy a hírlevelekben és a honlapokon kommunikáljuk a projektben résztvevő családok által elért eredményeket, valamint egyéb hazai és nemzetközi jó példákat – így látható, hogy mások is tesznek a globális, közös probléma megoldása érdekében.

1.2. Mit értünk kislábnymon?

Mit jelent a lábnym?

A „Kislábnym” program nevében használt „lábnym” szó az **ökológiai lábnymra** és annak egyik fő összetevőjére, a **karbon-lábnymra** utal.

Az **ökológiai lábnym** kiszámítása egy mérési módszer, amely azt adja meg, hogy hektárban mérve mekkora területű földre, vízre és vegetációra van szükségünk

- egyrészt önmagunk fenntartásához;
- másrészt az életünk során megtermelt hulladékok és kibocsátások, illetve az energiafogyasztásunkból származó, üvegházhatású szén-dioxid elnyeléséhez.

Ez utóbbi adat – az energiafogyasztásunkból származó, üvegházhatású szén-dioxid megkötéséhez szükséges terület – a **karbon-lábnym**.

Mindkét lábnymszámítás, az ökológiai és a karbon-lábnym kiszámítása is, arra ad választ, hogy mennyire vagyunk takarékos, tudatos erőforrás- és energiafelhasználók, mennyire kezeljük fenntarthatóan a Föld által megtermelt

ökológiai javakat, tudja-e tartani a lépést a Föld a jelenlegi fogyasztási, kibocsátási tempóval.

A rendelkezésre álló terület nagyságának és az emberiség igényeinek ismeretében meg tudjuk mondani, élhető marad-e a bolygó az utánunk jövő generációk számára. Ha nagyobb a lábnyomunk, azaz az étvágyunk és a fogyasztói kedvünk, mint a rendelkezésre álló erőforrások mennyisége, akkor hamarosan kifognak a „készletek”, és nélkülöző unokáink valószínűleg háromszor is elátkozzák a nagyszülők dőzsölő korát.

Sajnos tény, hogy az emberiség ökológiai és karbon-lábnyoma nemhogy nem csökken, de továbbra is folyamatosan növekszik.

Az is tény ugyanakkor, hogy a magyar lakosság ökológiai és karbon-lábnyoma jelenleg Európában viszonylag alacsonynak számít. A jól-lét növelésére olyan utakat kellene támogatni, amelyek ezt továbbra sem növelik, sőt, csökkentik!

Kislábnyom

Ha a háztartások felújításkor, fejlesztéskor, új lakóhely kialakításakor, valamint új termék beszerzésekor az energiatakarékosság valamint energiahatékonyság szempontjait figyelembe vesszük, ha jobban odafigyelünk a felhasznált energia mennyiségére és hétköznapi energiahasználati szokásainkra, azaz **minél takarékosabb, klímatudatosabb, fenntarthatóbb az energiafogyasztásunk, annál kisebb karbon-lábnyommal élünk!**

1.3. Miért jó és egyre inkább szükséges klímabarát háztartást és házat/otthont fenntartani?

Először is, mert **egészségesebb**: kevesebb egészségünkre ártalmas anyagot használunk és bocsátunk ki, jobban odafigyelünk a környezetünkre, kevésbé szennyezzük, így a minket érő káros hatások is csökkennek.

Ezen kívül **a pénztárcánkkal is jót teszünk**: a klímabarát élet hosszú távon olcsóbb! Energia- és vízfelhasználásunk csökken, remélhetőleg kevesebbet vásárolunk és autózunk, több mindent megtermelünk magunknak – ha más nem, az ablakpárkányunkon -, és felfedezzük újra az energiatakarékos szórakozási formákat: gyertyafényes vacsorákat szervezünk, társasjátékozunk...

Fontos megemlíteni a **jó érzést**, amit az **okoz**, hogy gyermekeinkkel, unokáinkkal, a jövő generációkkal közös jövőnkért teszünk: hozzájárulunk, hogy a környezetet minél jobb állapotban megőrizzük számukra, illetve hogy az erőforrásokból nekik is jusson.

Végül, lényeges figyelembe venni, hogy **a klímabarát életmód egyre inkább szükséges** is: ahogy azt a *Klímabarát háztartások – útmutató családoknak* c. kiadványunkban az 1. fejezetben bemutatjuk, a klímaváltozás és a

kimerülő fosszilis erőforrások szempontjából is egyre sürgetőbb, hogy a klímabarát életmód általánossá váljon.

Általános megfontolandók, ha klímabarát háztartást szeretnénk:

- A környezet- és klímabarát, zöld, tudatos élet a beszerzéssel – vagyis gyakran a be NEM szerzéssel – kezdődik:
 - Első lépésként mindig jól gondoljuk át: tényleg szükségünk van arra, amit meg szeretnénk venni? Nincs már otthon belőle? Nem javíthatnánk meg a régit? Nem kérhetnénk kölcsön? Nem használhatnánk valakikkel közösen?
 - Ha szükségünk van rá – és itt igyekezzünk a szüveget nem összekeverni birtoklási vagy fogyasztási vágyunkkal, lustaságunkkal... – szánjuk rá az időt: kutassunk, és környezetbarát, energiatakarékos dolgot vegyünk!
 - Igyekezzünk ezen kívül helyi vagy a közelben termelt, előállított terméket beszerezni! Olyat, ami jó minőségű, amire van garancia, amit lehet javítani és újrafelhasználni. Közben ne feledjük: befektetésünk megtérül, hosszú távon biztosan!
- A következő, igazából sokszor párhuzamos lépés, a tudatos és környezetbarát használat:
 - Beszertett környezetbarát és energiatakarékos dolgainkat se használjuk pazarlóan: ne hagyjuk őket bekapcsolva éjszakára, ne nyomtassunk ökocímkés nyomtatónkkal pazarlóan, ne indítsunk be mosást félig tele A energiaosztályú mosógépünkkel, tegyük a hulladékokat a megfelelő gyűjtőbe stb.
 - Sok esetben új beruházás nélkül, viselkedésbeni változtatással is jelentős pozitív hatást érhetünk el: pl. ha megszüntetjük a készenléti üzemmódokat, ha fedővel főzünk, ha lejjebb vesszük lakásunkban akár csak 1-2 fokkal a fűtés hőfokszabályozóját és felvesszünk egy pulóvert télen, ha elkezdünk komposztálni kertünkben vagy a társasház udvarán stb.

3. Végül nagyon fontos, hogy fogyasztásunkat nyomon kövessük, felülvizsgáljuk, és csökkentsük:

- Ennek egyik módja, ha nem az átalánydíjas rezsifizetést választjuk: így minden hónapban pénztárcánkon érezzük fogyasztásunk hatását.
- Emellett (vagy alternatívaként) érdemes mérőóráinkat havonta leolvasni, az autónkkal megtett kilométerek számát lejegyezni, hogy nyomon kövessük környezetbarát elhatározásaink hatását. Nem utolsó sorban a fogyasztás rendszeres ellenőrzése abban is segít, hogy készülékeink meghibásodásait (amit gyakran a fogyasztás megugrása jelez) hamarabb észleljük és kezelhessük!



Mérőóra leolvasás

Lehetséges-e energiafogyasztásunkat és karbon-lábnyomunkat csökkenteni?

A karbon-szegény életmód megvalósítása a gyakorlatban kihívást jelent, ám nem lehetetlen feladat. A kislábnyom projektekben legjobban szereplő háztartások átlagos 1 főre eső karbon-lábnyoma a GreenDependent Egyesület számításai szerint jóval **kisebb, mint az átlag magyar vagy európai uniós lábnyom!** Bizonyos kutatók számításai szerint* a jelenlegi világnépesség mellett fenntartható karbon-lábnyom 2 tonna/fő/év lenne. Az adatokat az alábbi táblázat foglalja össze:

Nagycsalád – kis lábnyom program	Kislábnyom program	Átlagos magyar karbon-lábnyom**	Átlagos EU karbon-lábnyom**
21 legjobban szereplő háztartás karbon-lábnyoma	25 legjobban szereplő háztartás átlagos karbon-lábnyoma		
2 t/év/fő	2,65 t/év/fő	5,03 t/év/fő	7,54 t/év/fő

* <http://timeforchange.org/CO2-emissions-by-country>

** Forrás: Európai Környezetvédelmi Ügynökség, 2009 (<http://dataservice.eea.europa.eu>)

2. A „Kislábnym” projekt legfontosabb elemei és megvalósításuk

2.1. Klíma-koordinátorok

Annak érdekében, hogy a Közép-magyarországi régió különböző pontjain a projektbe bekapcsolódó háztartások és családok „közelebbről” is tudjanak információt, illetve biztatást kapni, pályázat alapján kiválasztott 20 személyt ún. helyi klíma-koordinátor szerepre készítettünk fel.

A klíma-koordinátorok a projekt során a szakmai vezetés munkáját támogatták. Segítettek a háztartások képzésének helyi megszervezésében (háztartások beszerzése, oktatási helyszín biztosítása, adminisztráció vezetése stb.), a képzések után buzdították és motiválták a háztartásokat a versenyben való részvételre, illetve a GreenDependent Egyesület irányítása mellett a verseny során információval látták el az érdeklődőket, versenyzőket. Igény és érdeklődés esetén helyi találkozókat is szerveztek a résztvevőknek.

Klíma-koordinátor képzést a projekt során három alkalommal szerveztünk: a projekt elején, a verseny kezdete előtt, valamint a verseny felénél. Ezekben az alkalmakon az alábbi témákat dolgoztuk fel interaktív formában:

1. alkalom:
 - A projekt céljai, tartalma és a klíma-koordinátorok feladatai
 - A háztartási képzések tartalma részletesen
 - Háztartási klíma-audit: mi az és hogyan végezzük el
 - Rendezvényszervezés, népszerűsítés, kommunikáció a háztartásokkal
 - Közös ütemterv készítése
2. alkalom:
 - Lábnym-csökkentés: megtakarítási tippek
 - A klímaváltozás kommunikációja
 - Rendezvények karbon-lábnyma és a lábnym semlegesítése
 - Klímabarát egyéni és közösségi jó példák Magyarországról és külföldről
3. alkalom:
 - A klíma-koordinátorok eddig elvégzett munkájának értékelése, felmerülő problémák és nehézségek megbeszélése
 - A Kislábnym Energiatakarékosági Verseny állása, feladatok értékelése, hogyan tudnánk tovább motiválni a háztartásokat, kiket vonjunk még be
 - A versenyfeladatokkal kapcsolatos eredmények, tapasztalatok megbeszélése

2.2. Háztartások képzése

Érdeklődő háztartások számára oktatási kampányt szerveztünk a közép-magyarországi régió 9 településén (Budapest 2 helyszínen, Érd, Gödöllő, Monor, Pécel, Szentendre, Vác, Vecsés és Veresegyház). Minden helyszínen egynapos képzést tartottunk informális és interaktív előadás, workshop formájában.

Az oktatási kampány fő célja a háztartások környezet- és klímatudatosságának növelése, az energiatakarékosági verseny

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



A Klímabarát háztartás képzésekre készített előadások a <http://www.kislabnyom.hu> oldalon megtekinthetők, letölthetők és a „Nevezd meg! – Ne add el! – Ne változtasd!” licenc figyelembe vételével felhasználhatók.

megismertetése, és olyan egyszerű, elsősorban mindennapi viselkedésünk megváltoztatását célzó módszerek bemutatása és a résztvevőkkel közös összegyűjtése volt, amelyeket az otthonukba visszatérő résztvevők is egyszerűen alkalmazhatnak energia megtakarítására.

A képzéseken a következő témákat érintettük, részben előadás, részben kiscsoportos munka keretében:

- Klímaváltozás és fosszilis erőforrások kimerülése
- A háztartások hozzájárulása és felelőssége a klímaváltozással kapcsolatban
- Öko-lábnym és karbon-lábnym
- Háztartások energiafogyasztása
- Az otthoni energiafogyasztás csökkentésének módjai, megtakarítási tippek
- Egyszerű háztartási klíma-audit vagy energiafogyasztási és használati felmérés.

A képzéseken ezen kívül Magyarországon beszerezhető környezetbarát és energiatakarékos termékeket is bemutattunk, amelyeket a résztvevők ki is próbálhattak.



Hol, hogyan és mennyit tudunk megtakarítani?
Ötletgyűjtés egy képzésen

A képzéssel párhuzamosan gyakran a témához kapcsolódó gyerekfoglalkozást is szerveztünk a helyi klíma-koordinátor segítségével. Ezek keretében a gyerekek a témához kapcsolódó foglalkozáson vehettek részt, például különböző hulladékokból készítették mindenféle használati tárgyakat, díszeket, ajándékokat.



A gyerekek a különböző országok karbon-lábnymját jelenítették meg.
Megpróbálták elképzelni, mennyi 1 tonna szén-dioxid:
10 elefántbéli súlya nagyjából 1 tonna összesen



Klíma-koordinátorok munkájában: készül az ütemterv

2.3. Rendezvények

A projekt során az energiatakarékossági képzés és verseny szervezése mellett aktív szereplői voltunk néhány Közép-magyarországi rendezvénynek is, ahol a térségben élő háztartásokat igyekeztünk kampányunkba bevonni.

Információs standunkon a programot bemutató és a lakosság energiahatékonyságát növelő kiadványokon kívül helyben történő tanácsadás, valamint energiatakarékos- és környezetbarát eszközöket bemutató termékiállítás is várta az érdeklődőket.

Az elméleti ismeretek elsajátítása után rövid, játékos klímatudatossági vetélkedőn tesztelheték új keletű tudásukat mind a gyermekek, mind a felnőttek. A vetélkedőn legjobban teljesítőket meg is jutalmaztuk, ők a termékiállításban megismert eszközökhöz hasonló tárgyakat, kiadványokat, hazai bioélelmiszereket vihetek haza. Reményeink szerint jelenlétünkkel mélyítettük az eseményekre ellátogatók környezettudatosságát.

Az alábbiakban a projekt során meglátogatott rendezvények közül hármát mutatunk be.

Babátvölgyi Aratási Ünnepe

(Gödöllő-Babátvölgy, SZIE KTI Babátvölgyi Biokertészet Tanüzeme)

A Gödöllői Helyi Élelmiszer Tanács (G7) tagjai a Gödöllő és környéki élelmiszerek termelésének, feldolgozásának, kereskedelmének és fogyasztásának elősegítését, valamint az egészséges életmód népszerűsítését tűzték ki célul. Ezen cél megvalósításának részeként került sor 2011. július 10-én a háztartások apraja-nagyja számára programokat ígérő Aratási Ünnepe megrendezésére, amelyen egyesületünk is képviseltette magát.

Az egész napos rendezvényen többek között volt helyi termék és bioélelmiszer vásár, kenyérsütés, valamint különböző gyermekfoglalkozások.

A GreenDependent Egyesület standjánál a zöld háztartásvezetési tanácsadás mellett meg lehetett tekinteni a folyamatosan bővülő, környezetbarát termékeket bemutató kiállításunkat, továbbá vetélkedőben lehetett részt venni. A legjobbak



Kislabnyom stand a lovas karám szomszédságában

egy háztartási energiatakarékossági eszközöket tartalmazó ajándékcsomag boldog tulajdonosaivá is váltak.

A tűző nap ellenére sokan vállalták az izzasztó vetélkedő kérdéseket, és az ősszel induló újabb Kislabnyom programhoz való csatlakozás lehetősége is sok helyi család érdeklődését felkeltette.

Magyar Dal Napja

(Budapest, Kobuci kert)

A Kobuci kert idén is csatlakozott a 2011. szeptember 11-én megrendezett Magyar Dal Napja programsorozathoz, ahol ezúttal a gyermekkoncertek és a világzenei előadások kavalkádját a GreenDependent jóvoltából környezettudatossági és energiatakarékossági programok is színesítették.

Az előkészületek után 10 órától egy kis biosütivel fogadtuk az arra járó gyerekeket, felnőtteket.



Jópofa ez a sok kütyü,
és még energiát is spórolunk velük!

Az érdeklődők a süti majszolása mellett egy ökotextilből készült vászonszatyorban kaptak a kiadványainkból is egy-egy példányt, mint például a *Klíma-naptár* gyerekrajzokkal, amely tartalmazza a fontos Zöld Napokat és havi klímabarát tippeket is, vagy a *Klímabarát háztartások* c. útmutatót.

Ezen kívül volt még környezettudatossági vetélkedő sok hasznos nyereménnyel, és aki ennél is többre vágyott, az megismerkedhetett a termékiállításunkban található, a hétköznapokban is segítségül hívható energiatakarékosságot elősegítő eszközökkel, vagy kérhette tanácsunkat otthonában felmerülő energiafogyasztási kérdésekkel kapcsolatban.

Energiatakarékossági Nap Újbudán

(Budapest, Budapesti Művelődési Központ)

2012. március 10-én Újbuda Önkormányzata Energiatakarékossági Napot szervezett. A lakosság számára rendezett eseményen a GreenDependent Egyesület is jelen volt energiatakarékos- és környezetbarát eszközöket bemutató termékiállításával, valamint klímatudatossági vetélkedőjével.



Bőségesen megpakolt standunk várja a látogatókat

KISLABNYOM ESZKÖZÖK



A rendezvényekre készített gyermek és felnőtt vetélkedők a megoldással együtt a <http://www.kislabnyom.hu> honlapon megtalálhatók és a „Nevezd meg! – Ne add el! – Ne változtasd!” licenc figyelembe vételével felhasználhatók.

A nap folyamán az érdeklődők a Magyar Szolár Szövetség és a Megújuló Energia Platform képviselőjének előadásából megismerkedhettek a napenergia hasznosítási és pályázati lehetőségekkel és egy környezetbarát tesztautót is közelebről szemügyre vehettek.

Aki gyakorlati tanácsok és ötletek hiányával küzdött energiatakarékos háztartása kialakításához, az sem távozott üres kézzel, hiszen egyesületünk munkatársai kiadványokkal és a környezettudatos életmódot bemutató előadásukkal, valamint igény esetén személyes tanácsadással ösztönözték a kezdő, vagy éppen már haladó lépéseket.

2.4. Kislabnyom Energiatakarékossági Verseny

A háztartások oktatási kampánya után szerveztük meg a nagyrészt online lebonyolítású Kislabnyom Energiatakarékossági Versenyt, melynek során a résztvevő háztartások energiafogyasztásukat csökkentették, energiahatékonyságukat növelték elsősorban viselkedésük, napi rutinjaik megváltoztatásán keresztül.

A verseny az alábbi részekből állt:

A) Kötelező feladatok

1. Minden versenyző háztartásnak el kellett végeznie egy háztartási klíma- (vagy energia-) auditot a GreenDependent Egyesület által készített űrlapot használva. Az audit részeként vállalásokat is kellett tenniük a verseny 4 hónapjára vonatkozóan azzal kapcsolatban, hogy

mit fognak megváltoztatni háztartásukban az energiafogyasztás csökkentése érdekében (pl.: „elzárjuk a csapot, amíg szappanozzuk magunkat”, „komposztálót készítünk a kertben”, „lejjebb vesszük a fűtést 1 °C-kal”). A vállalások teljesítésére, sikerekre és nehézségekre később a harmadik feladatban kérdeztünk rá.

2. A második feladat – „Kislábnym tudáspróba” – során 20 db feleletválasztós kérdést kellett megválaszolni a versenyző háztartásoknak. A kérdések a *Klímaparát háztartások* c. útmutató (ld. a 2.5. fejezetben), valamint a *Kislábnym hírlevél* tartalmára kérdezték rá.
 3. A harmadik feladat két részből tevődött össze, az „A” részben szintén 15 feleletválasztós kérdésre vártuk a válaszokat, míg a „B” részben a verseny elején, a háztartási klíma-auditokban tett vállalásokról kellett beszámolniuk a versenyzőknek. Az, akinek eddig esetleg nem volt vállalása, most volt lehetősége arra, hogy átgondolja, min kellene otthon változtatnia.
 4. A versenyzőknek minden hónapban le kellett olvasniuk mérőóra állásaikat, majd a leolvasott adatot bevinni a projekt részeként készített online karbon-kalkulátorba (bővebben a kalkulátorról ld. a 2.5. fejezetben).
- B) Szorgalmi feladatok

A különösen lelkes és motivált versenyzők számára szorgalmi feladatokat is készítettünk, melyek megoldásáért extra pontokat lehetett kapni. Volt két komplexebb és három egyszerűbb szorgalmi feladat:

- *Klímaparát ünnepi menü* összeállítása a háztartás tagjai (és esetleges vendégei) számára.
- *Klímaparát utazási/közlekedési terv* készítése, melyben össze kellett gyűjteni azon napi tevékenységeket, amelyeket a háztartás tagjai „nem tudnak autó nélkül megtenni”, valamint kipróbálni legalább egyszer egy autómentes napot, és beszámolni róla. Azoktól a háztartásoktól, akiknek nincs autójuk, azt kértük, mutassák

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK

A legjobb auditokból négy, a klímabarát ünnepi menü és közlekedés szorgalmi feladatok közül pedig kettő-kettő a jelen kiadvány 3. fejezetében olvasható, további példák a <http://www.kislabnyom.hu> oldalon találhatóak.

Ugyanitt megtalálhatók:

- a verseny feladatok és megoldásuk,
- a díjkiosztó rendezvényen elhangzott előadások, valamint képek a rendezvényről.

be autómentes életüket, illetve, hogy adjanak tanácsot másoknak, hogyan lehet autó nélkül is jól megszervezni a mindennapi tevékenységeket.

- 3 fordulós *Kislábnym játék*, ahol a fordulók mindegyike során három egyszerű kérdésre vártuk a válaszokat a Kislábnym hírlevél cikkei alapján.
- A verseny végén díjkiosztó rendezvényt és eszmeccserét szerveztünk, amelynek során:
- néhány versenyző háztartás bemutatta, hogy a verseny során milyen eredményeket tudott elérni az energiamegtakarítás terén;
 - kiosztottuk a legjobban szereplő háztartásoknak a díjakat, amelyeket a verseny fővédnöke, dr. Fülöp Sándor, a jövő nemzedékek érdekeinek védelmét ellátó biztoshelyettes adott át; valamint
 - a programban résztvevő valamennyi képzési helyszín résztvevői gyümölcsfákat kaptak, a program rendezvényei kapcsán keletkezett szén-dioxid kibocsátás semlegesítése érdekében.

A verseny fődíja a legtöbb pontot összegyűjtő háztartás számára egy A++ energiaosztályú hűtőszekrény, amelyet a verseny főtámogatója, a SHARP Electronics ajánlott fel.

SHARP

A következő 6 háztartás számára az alábbi nyereményeket osztottuk ki:

2. díj: laptop energiatakarékos kiegészítővel
3. díj: egy hosszabb környezettudatos nyaralás
4. díj: pár napos környezettudatos nyaralás
5. díj: egy női és egy férfi kerékpár környezetbarát kiegészítővel
6. díj: kerékpár környezetbarát kiegészítővel
7. díj: környezetbarát termékcsomag

További értékes környezetbarát termékcsomagot kaptak a következő kategóriákban legjobban teljesítő háztartások:

- legzöldebb, legenergiatakarékosabb háztartás
- legjobban szereplő KIS (1-2 fős) háztartás
- legjobban szereplő 3 db KÖZEPES (3-4 fős) háztartás holtverseny miatt
- legjobban szereplő NAGY (5+ fős) háztartás

Mindezekon felül extra nyereményként környezetbarát termékcsomagokat is kiosztottunk, amelyek felajánló a <http://kislabnyom.hu/> szponzorok oldalon szerepelnek.

2.5. Kiadványok és honlapok

A Kislábnym projekt során több kiadványt és honlapot is létrehoztunk, hogy a háztartások számára minél több módon és több médian keresztül tudjunk segítséget nyújtani, ötleteket adni. A **két honlap** és a **négy nyomtatott kiadvány** mellett a kéthetenként megjelenő **„Kislábnym” c. elektronikus hírlevél** szolgált folyamatosan hasznos és azonnal alkalmazható klímataudatos és energiatakarékos ötletekkel számukra, valamint útmutatóként a helyi klíma-koordinátoroknak klímabarát közösségek szervezéséhez.

1. **Projekt honlap** (www.kislabnyom.hu):

A honlap a következő főbb szolgáltatásokkal várta és továbbra is várja az oda látogatókat:

- A „Kislábnym” projekt általános bemutatása, folyamatosan frissülő aktualitásokkal;
- Letölthető anyagok, úgymint, a projekt képzéseinek anyaga, projekt kiadványok,

hírlevelek, tudásfelmérő kérdőívek, szórólapok stb.;

- Útmutatás, hasznos olvasnivalók és háttér információk a klíma- és energiataudatos életmóddal kapcsolatban;
- Folyamatos információ az online verseny aktuális eseményeiről, feladatairól;
- Beszámoló és kép galéria a rendezvényekről, képzésekről;
- Belépési lehetőség a versenyfelületre.



2. **Karbon-kalkulátor** (www.karbonkalkulator.hu):

A „Nagy család kis lábnyom” során létrehozott kalkulátort jelentősen felfrissítettük, hogy az ide regisztrált háztartások a projekt során folyamatosan használhassák havi széndioxid-kibocsátásuk nyomon követésére. A fűtés, világítás, főzés, melegvíz előállítás és közlekedés során keletkezett szén-dioxid kibocsátás mellett immár az étkezés és nyaralás következtében keletkező kibocsátásokat is nyomon lehet követni. A kalkulátorba táplált fogyasztási adatok alapján a háztartások grafikonok segítségével is követhetik, hogy havonta miként alakul kibocsátásuk és megtakarítási törekvéseiknek milyen eredménye van.



KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



A karbon-kalkulátort bárki, aki nyomon szeretné követni fogyasztását és kíváncsi széndioxid-kibocsátásának alakulására, használhatja a projekt befejezése után is.

Mindkét honlap fejlesztése során figyelembe vettük az esélyegyenlőségi szempontokat, a projekt interaktív felülete a W3C szabvány figyelembevételével került kialakításra.

3. Kislábnym hírelek: Az elektronikus híreleveket kéthetenként juttattuk el a projekt során folyamatosan bővülő olvasói listára, illetve feltettük a Kislábnym honlapra is. A hírelek hasznos és figyelemfelkeltő információval látták el az érdeklődőket az alábbi állandó rovatokkal:

- „Kislábnym” program hírei
- Klímabarát tippek
- Klímahírek itthon és külföldön
- Kapcsolódó rendezvények itthon
- Klímahírek külföldről
- Olvasnivaló
- Néznivaló
- Érdekes honlapok
- Klímabarát termékek, szolgáltatások

Ezek a hírelek – összesen 18 szám – segítettek abban is, hogy a célcsoport figyelmét és motivációját fenntartsuk a négy hónapos verseny során.



4. Útmutató családoknak: Az első nyomtatott kiadvány a *Klímabarát háztartások* c. útmutató, amit a háztartások számára készítettünk. Ez a 48 oldalas kiadvány tartalmazza a klímabarát háztartások képzés tartalmát (ld. 2.2. fejezet), tippeket otthonra és a háztartási klíma-audit főbb elemeit is. Ahogy az összes többi kiadvány, ez is letölthető a projekt honlapjáról.



5. Klíma-naptár: A háztartási útmutató mellett elkészítettünk egy nyomtatott Klíma-naptárt is, mely az előbbi kiegészítőjeként jól szolgálta a háztartások tudatosságának növelését. A Klíma-naptárt mindenki kitehette otthona egy központi helyére (nappali, étkező stb.), ahol az szem előtt volt, és folyamatosan emlékeztette őket a verseny feladatokra, illetve minden hónapra, hétre praktikus tanácsokkal is ellátta őket. A naptár hónapjait egy-egy színes gyermekrajz díszíti, amelyeket raj pályázaton keresztül választottunk ki.



6. Útmutató klímabarát közösségeket szervezőknek:

A *Klímabarát háztartásoktól a klímabarát közösségekig* útmutató részben a háztartási képzés anyagára épül, részben pedig teljesen új, specifikusan a klímaváltozás kommunikációjára és klímabarát közösségekre, szervezésükre vonatkozó információkat tartalmaz.



Az útmutatóban megtaláljuk a klímaváltozással kapcsolatos ismereteket, megismerhetjük a karbon-lábnymot és számítását, valamint abban is segítséget kapunk, hogy miképp mérjük fel és tegyük rendbe otthonunk energiafogyasztását. Minden fejezetben találhatóak ötletek és útmutatás is arra nézve, hogy hogyan tudjuk hallgatóságunk számára ezeket az ismereteket hatékonyan átadni.

Másrészt, elgondolkodhatunk és olvashatunk a kommunikációról, háztartásunkon kívül közösségi rendezvényeink karbon-lábnymáról, és a közösségek szervezésének néhány nagyon fontos feltételéről is. Végül, a kiadványban igyekeztünk bemutatni minél több, a gyakorlatban megvalósított vagy éppen most megvalósuló klímabarát egyéni és közösségi példát.

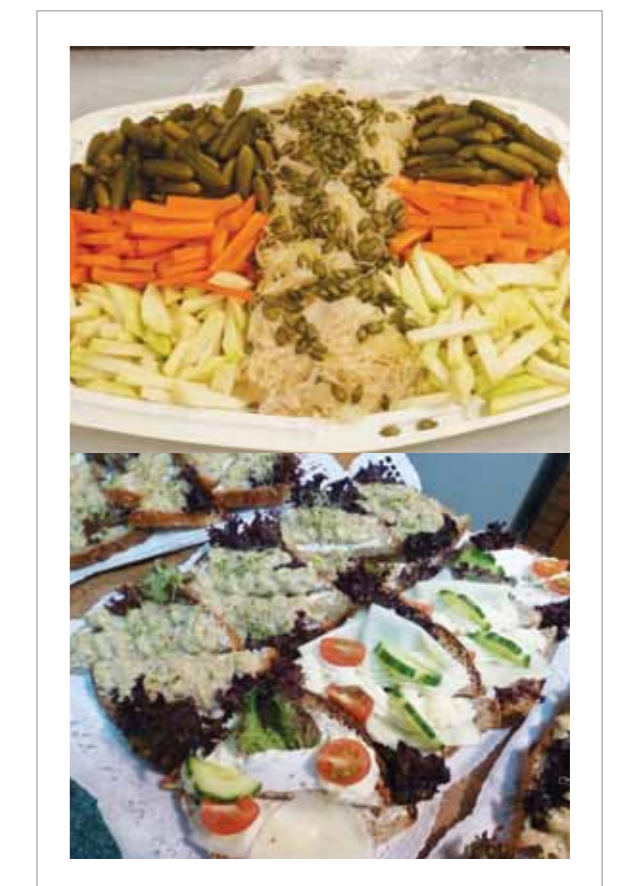
7. Projektzáró kiadvány: Az utolsó nyomtatott, jelen kiadványunkban röviden összefoglaljuk a projekt céljait, eredményeit, de a legfőbb hangsúly a háztartások által készített „pályaművek” bemutatásán van. Azt szeretnénk bemutatni gyakorlati példákon keresztül, hogy igenis megvalósítható egy klímabarát, energiatudatos életmód nagyobb befektetések nélkül is!

A projekt során az összes nyomtatott kiadványt környezetbarát papírra és festékkel nyomtattuk.

2.6. A projekt rendezvényeinek karbon-lábnyma és semlegesítése

A Kislábnym projekt rendezvényeit igyekeztünk a projekt filozófiájával, elveivel összhangban megszervezni. Ennek alapján odafigyeltünk arra, hogy

- tömegközlekedéssel, kerékpárral megközelíthető helyszínt válasszunk;
- az ellátást lehetőség szerint helyi vállalkozó biztosítsa;
- az ellátás amennyire lehet helyi, szezonális, friss, sőt, ha lehet bio összetevőkből legyen, valamint, hogy biztosítsunk vegetáriánus opciót is;



Helyi és szezonális finomságok a képzéseken

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



További rendezvény-lábnyom csökkentési ötletek a *Klímaparát háztartásoktól a klímabarát közösségeig – útmutató szervezőknek* c. útmutatóban található. A kiadvány a <http://www.kislabnyom.hu> oldalon megtalálható.

- az elfogyasztott kávé, tea lehetőség szerint fair trade legyen;
- az ételeket, italokat ne eldobható edényben szolgáljuk fel;
- gondoskodjunk a maradékok újrahasznosításáról; és
- minimalizáljuk a papírhasználatot. Ennek érdekében nem nyomtattuk ki minden résztvevőnek az előadások anyagát, hanem elérhetővé tettük őket a projekt honlapján.

Fontosnak éreztük, hogy a rendezvények (képzések, sajtótájékoztató, záró díjkiosztó rendezvény) karbon-lábnyomát, azaz széndioxid-kibocsátását is kiszámoljuk, és lehetőségeinkhez mérten semlegesítsük. Ehhez nagy segítséget nyújtott a Klímabarát Települések Szövetségének javaslatára, valamint a Brit Nagykövetség támogatásával az Energiaklub által kifejlesztett online kalkulátor: <http://co2.energiaklub.hu/>



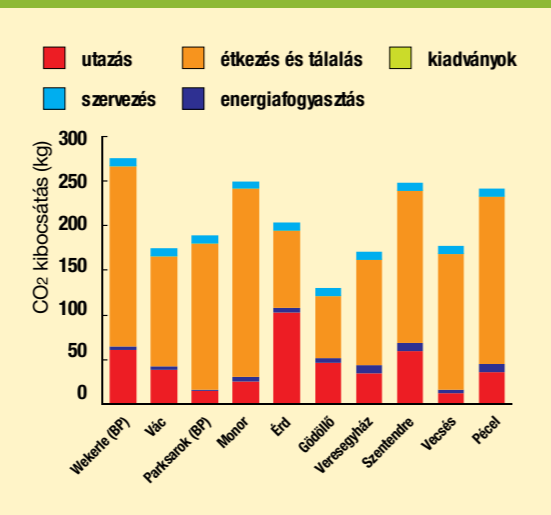
A kalkulátor a számításhoz a következőket veszi figyelembe:

- hányan vettek részt a rendezvényen;
- ki hogyan (gyalog, kerékpár, busz, autó stb.) és milyen messziről érkezett;
- mit és mennyit ettek, ittak a résztvevők a rendezvényen (beleszámítva a nem elfogyasztott mennyiségeket is);
- hány oldal nyomtatott anyag készült és került kiosztásra;
- milyen elektromos berendezéseket használtak a rendezvény alatt (pl. laptop, projektor, világítás stb.);
- mennyi energiát használtak el a rendezvény során (fűtésre, hűtésre);

- valamint, hogy mennyit készültek a szervezők a rendezvényre: hány munkaórát vett igénybe a szervezés, és ezalatt mennyi papírt használtak fel.

Mindezek figyelembe vételével kiszámoltuk a „Kislábnyom” Klímabarát és energiatakarékos háztartás képzések karbon-lábnyomát, amit az alábbi grafikonon összegez.

Kislábnyom képzések karbon-lábnyoma: összes CO₂ / képzés (kg)



Egy képzés átlagos kibocsátása 206 kg széndioxid volt, amelynek legjelentősebb részét az elfogyasztott étel-ital jelentette. Jellemzően azokon a képzéseken, ahol alacsonyabb volt karbon-lábnyomunk, nem ettünk húst, valamint tejterméket, fekete teát és kávé is kevesebbet fogyasztottunk.

Sokat jelent ezen kívül az is, hogy mivel érkeztek a résztvevők a képzésre: autóval, megosztott autóval, kerékpárral, gyalog...

Természetesen kiszámoltuk azt is, hogy a klíma-koordinátorok 3 képzésének, a 2011 novemberi sajtótájékoztatónak, valamint a záró díjkiosztó rendezvénynek mekkora volt a karbon-lábnyoma (az utóbbi a „Nagy család – kis lábnyom” projekt eredményei alapján becsült adat): összesen 673 kg, 91,5 kg valamint 1140 kg.

Mindezek alapján kiszámítottuk, hogy a keletkezett széndioxid-kibocsátást hány db gyümölcsfa ültetésével tudjuk semlegesíteni. Az adatokat az alábbi táblázat foglalja össze:

karbon-lábnyom (kg CO ₂)	kg CO ₂	szükséges gyümölcsfák száma (db)*
háztartás képzések	2 057,93	54
koordinátor képzések	672,97	18
sajtótájékoztató	91,49	2
zárórendezvény és sajtótájékoztató	1140	30
összesen	3 962,39	104

* A széndioxid-kibocsátás semlegesítéséhez szükséges fák darabszámát az Energia Klub és Első Magyar Karbonszemlegesítő Intézet adatai alapján számoltuk.

A rendezvények széndioxid-kibocsátásának semlegesítése érdekében tehát összesen 104 gyümölcsfát kell kislábnyomos közösségünknek elültetnie! A támogatásnak köszönhetően erre lehetőségünk is van, a fákat a klíma-koordinátorok segítségével osztjuk szét és ültetjük el, lehetőségeink szerint őshonos fajtákat beszerezve.



Faültetés a gödöllői klíma-klubbal

3. Mindennapi kislábnyomos életmód: jó példák és gyakorlatok a résztvevő háztartásoktól

3.1. Klíma-auditok és vállalások

Klímabarát Piti-Buzder család



Audit időpontja: 2011. november
Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 2 felnőtt, 3 gyerek (10, 7, 2)
Lakóterület nagysága: 110 m²
Otthonunk típusa, épület kora: 7 éves családi ház

1. Az otthon általános jellemzői	
Milyen tájolású a ház / lakás?	É-K
Árnyékolja fa az épületet?	igen
Mennyire szélvédett a ház / lakás?	fákkal körbevett
Van üvegezett terasz, erkély, veranda?	nincs
2. Fűtés	
Mivel fűtesz?	gáz
Van hőfokszabályozó a szobákban?	igen
Hány fokra van állítva általában a fűtés?	változó, 18-21 °C
A fűtőcsövek szigeteltek?	igen
A radiátorok tisztán vannak tartva?	nem
Lejebb veszik a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagytok otthon?	igen
3. Hűtés	
Van légkondicionáló berendezésed?	van, de nem lehet használni
Ha nyáron nagyon meleged van otthon, mit csinálsz? (Ikszelj!)	
Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt.	x
Bekapcsolom a légkondit.	
4. Hőszigetelés	
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	relatív
Érzed valahol, hogy hűz a levegő a lakásban?	igen
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	igen, kivéve a bejárati ajtó
Az ablakok dupla üvegűek?	igen
Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikát alkalmazol? (pl. ablakpárna)	függöny a bejárati ajtó előtt
Használts függönyt, redőnyt az ablakokon?	igen, mindkettőt
Szokott télen párásodni az ablak?	nem
A mennyezet megfelelően szigetelt?	relatív, 20 cm, kőzetgyapot
Fűtetlen pince esetén szigetelt a padló?	igen
A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?	60%

5. Melegvíz			
Mivel állítod elő a meleg vizet?	gázkazán, villanybojler		
Hány fokra van állítva a bojler?	60 °C		
Fürdesz vagy zuhanyzol?	zuhanyzunk, a gyerekek időnként együtt fürdenek		
Hány percig zuhanyzol?	2-10, családtag függő	Szappanozás közben elzáród a csapot?	igen
A fürdővizet felhasználod másra? (pl. felmosás, WC öblítés)	részben, kényes ruhák mosására		
6. Mosás			
Hány mosást indítasz el hetente?	5	Hány fokon mosol?	40 °C
Tele pakolod a mosógépet?	igen		
7. Világítás			
Tippeld meg a villanyégők számát otthonodban!	20	Számold meg a villanyégőket:	37
Hány darab energiatakarékos?	20		
Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban?	igen		
8. Elektromos berendezések			
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtőd:	Nem tudom, középállásban van		
Milyen energiasztályú a hűtőd?	A	És a mosógéped?	B
Energiatakarékosság			
Rendszeresen takarítom és leolvasztom a hűtőt/mélyhűtőt	nem, „no frost” technológiával működő		
A TV-t éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	igen		
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	igen		
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választok (A, A+, A++ energiasztály).	igen		
A mobiltöltőm... (Ikszelj!)			
...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam.			
...ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.			
...mindig kihúzom, ha nincs használatban.	x		
9. Élelmiszerfogyasztás			
Melyik igaz Rád inkább? (Ikszelj! Több válasz is lehet! Írd mellé a %-ot!)			
Nagyrészt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.	60%	Kertészkedek, magamnak termelek.	10%
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.		Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.	30%
Milyen vizet iszol? (Ikszelj!)			
csapvizet	x	helyi palackozott vizet	
		importált palackozott vizet	
Milyen ételt fogyasztasz általában? (Ikszelj! Több válasz is lehet! Írd mellé a %-ot!)			
otthon készített	75%	félkész, fagyasztott	
elvitelre készült		éttermi / menza	25% (menza)
Kb. hány alkalommal eszel húst hetente? (1 hét = 7 x 3 étkezés)	12, családtagonként változó		
Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?	igen		
10. Utazás			
Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?	Zoli: 20 km (Apa), Erzsi: otthon (Anya)		
Mivel jársz munkába, iskolába?	autó		
Amennyiben autóval, hány cm ³ -es a motor?	2000 cm ³		
Dízel, benzin, vagy LPG üzemű az autód?	dízel		
Mennyi az autód CO ₂ kibocsátása km-enként?	164 g/km		
Egyedül utazol benne?	nem		
Egy évben hányszor repülsz?	30 (Zoli, munka miatt)		
11. Hulladék			
Mennyi hulladék keletkezik a háztartásodban hetente?	Kb. 1,6 kg		
Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?	igen	Ha igen, mit/miket?	Csomagoló anyag, komposzt, veszélyes hulladék, elektronikai hulladék, fém és üveg hulladék, szárazzelem, villanykörte, papír
12. Alternatív energia			
Használts bármilyen megújuló energiaforrást?	nem		
Ha igen, mit?		Milyen célra?	
13. Egyéb szokások (Ikszelj!)			
Kisgépet inkább kölcsönkérek vagy kölcsönzők.	még nem, de szeretnék (ld. szivességi körök)		
Könyvtárba járok.	x		
Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor stb.	x		
Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.	x		
Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.	x		

Az audit kiértékelése: háztartási klíma-auditunk eredménye

A hatékony energiahasználatot segíti

(kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat)

1. Árnyékoló fák
2. Vastag falak
3. Energiatakarékos gépek

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat)

1. Bejárati ajtó
2. Légfűtés hálózat
3. Páraelszívó visszaáramlás
4. Padlásfeljáró rossz megoldása
5. Tetőszigetelés
6. Radiátor hűtőkör

Főbb tanulságok

1. Kevés az energiatakarékos világítóttest
2. Nincs alternatív fűtési lehetőség
3. Alternatív energia használati lehetőségek kellenének
4. Kevés a szőnyeg
5. Csapadékvíz, használt víz újra felhasználási lehetőségek
6. Kiskertben több dolgot termelhetnénk
7. Érdemes növelni a szigetelést?
8. Lehetne csökkenteni a gyermekeknél is a hús fogyasztást

Már megvalósított energiatakarékos, klímabarát ötleteink, intézkedéseink

1. „Camping napok” - gyerekek nem fürdenek
2. Hőmérséklet szabályzás
3. Helyi beszerzési források felkutatása

És még miért zöld a háztartásunk?

1. Komposztálunk
2. Szelektív hulladékgyűjtés
3. Helyben biciklivel közlekedünk
4. Kerüljük a feldolgozott élelmiszereket
5. Minimális vegyi anyag használat a háztartásban
6. „Zöld” kozmetikumokat használunk
7. A saját kézzel készített ajándékokat részesítjük előnyben
8. Gyermekeknek a természetközeli életmód átadása
9. Gyümölcsöt termelünk, befőzünk, elrakunk, gyógynövényt szárítunk

Kedvenc környezetbarát termékünk:

Szódabikarbóna – ecet súroló párosítás, dinamós zseblámpa



Vállalások

Milyen energiatakarékos intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

1. Kiegészítő fűtés
2. Padlásszigetelés
3. Alternatív energia használat
4. Esővízgyűjtés
5. Kiskert növelése

Vállalások az elkövetkezendő 4 hónapra, azaz a Kislábnym Energiatakarékos Verseny végéig (2012. április 5.) – min. 3 vállalás!

1. Hűtőkör radiátor mögé (Projektvezető: Zoli; Határidő: 11.30.)

Hogy haladtunk?

A tervezés szintjén maradt.

2. Esővízgyűjtés (Projektvezető: Erzs; terv: 01.30.)

Hogy haladtunk?

Nagyon nagy szükség lenne rá – elsősorban egy ezermester tudna segíteni, de ennek a megvalósulása is csúszik kicsit.

3. Bejárati ajtó szigetelése, beépítő kihívása, szerelése (Projektvezető: Erzs; Határidő: 11.30.)

Hogy haladtunk?

Megvalósult! ☺ Végre nem jön be a hideg!

4. Padlásajtó – profi szakember felkutatása vagy ezermester keresése (Erzs; Terv: 11.15.)

Hogy haladtunk?

Ezermesterként mi oldottuk meg – egy vastag szigetelés felhelyezésével! Jó lett! Érezhető a különbség!

5. Kiskert tervezése és növelése. Tudatosabb ápolás – gondozás – termelés (tavaszi saláta palánta - fokhagyma stb.) (Projektvezető: Erzs-Zoli; Terv: 02.28.)

Hogy haladtunk?

Messze a legnagyobb siker! Elkészült a magasságunk! Több könyv átrágása és ismerős kertész bácsi támogatásával! Szigorúan bontásból vett anyagból és rengeteg kerti hulladék felhasználásával! „Ömleni” fog belőle a zöldség, a fűszer és a kisebb virágok – ha idén nem is jövőre biztos! Már be is van ültetve – térelváltáskor sem rossz!

6. Vegyszermentes növényvédelem – kiokosodás (Projektvezető: Zoli; Határidő: 03.15.)

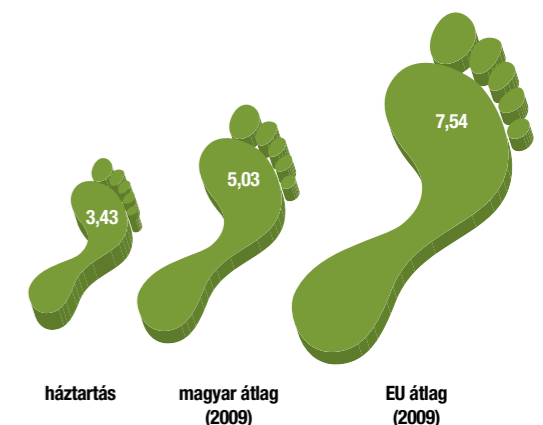
Hogy haladtunk?

Siker! Több könyvet elolvastunk, nem csak Zoli, Erzs is! Permetező bácsit is „átdolgoztuk”, használható szereket összeírtuk. Sajnos a teljesen bio termesztés nálunk nem megvalósítható. Ez esetben túl sok a cseresznyében a kukac illetve kevés az érett kajszit ☺. A fák alját is beültettük már, az adott gyümölcs számára hasznos növényekkel (sarkantyúka, torna, büdöske stb.).

További sikerek:

- A sok kertészkedés hatására a két nagyobb gyermek is saját kertrészt igényelt! Néha ugyan még összevesznek, ki mit is ültessen bele...
- Van biomechanikus, elektromos áram nélküli térfigyelő rendszerünk – a szomszéd Marika néni és Hecsedli kutyánk személyében! ☺
- A játékokat, könyveket, gépeket, ruhákat rendszeresen cserélgetjük ismerőseink (a volt Ókokörös' csoport) között. Fontosnak tartjuk a közösségünkre való idő- és energiaráfordítást – igyekszünk segíteni egymásnak, rendszeresen találkozni. A helyi beszerzési forrásokat is folyamatosan kutatjuk. Saját adatbázist igyekszünk kidolgozni a helyi és használható szakemberekre. A gyerekeket rendszeresen megosztva visszük sportolni.
- EnergiaKözösségünk² tagjaival hőkamerás mérést végeztünk.
- Szeretnénk a gyerekeket is minél több manuális, ma már elfelejtett tevékenységre megtanítani. Közösen foglalkozásokat is szervezünk nekik (agyagozás, fafaragás, varrás stb.).

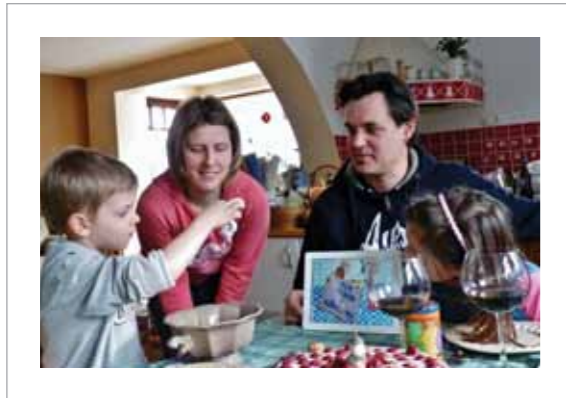
A Piti-Buzder család karbon-lábnyma (tonna/fő/év)



1 További információ: <http://tudatosvasarlo.hu/okokorok>

2 További információk: <http://www.energiakozossegek.eu>

Klímabarát Dezsényi-Magyarossy család



Audit időpontja: 2012. január 23.
Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 2 felnőtt, 2 gyerek
Lakóterület nagysága: 115 m²
Otthonunk típusa, épület kora: családi ház, kb. 15 éves

1. Az otthon általános jellemzői			
Milyen tájolású a ház / lakás?	délkeleti		
Árnyékolja fa az épületet?	nem		
Mennyire szélvédett a ház / lakás?	semennyire		
Van üvegezett terasz, erkély, veranda?	igen, a nappali egyik oldala teljesen üvegezett		
2. Fűtés			
Mivel fűtesz?	gáz (földszint: padlófűtés, emelet: radiátor)		
Van hőfokszabályozó a szobákban?	igen		
Hány fokra van állítva általában a fűtés?	19-20		
A fűtéscsővek szigeteltek?	padlófűtésben gondolom igen, de nem láttuk, emeleten nem		
A radiátorok tisztán vannak tartva?	nem különösebben		
Lejebb veszik a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagytok otthon?	igen		
3. Hűtés			
Van légkondicionáló berendezésed?	nincs		
Ha nyáron nagyon meleged van otthon, mit csinálsz? (Ikszelj!)			
Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt.	x		
Bekapcsolom a légkondit.			
4. Hőszigetelés			
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	igen		
Érzed valahol, hogy hűz a levegő a lakásban?	igen (étkezőben enyhén hűvös, de nem hűz)		
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	igen		
Az ablakok dupla üvegek?	igen		
Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikát alkalmazol? (pl. ablakpárna)	-		
Használj függőnyt, redőnyt az ablakokon?	igen		
Szokott télen párosodni az ablak?	igen		
A mennyezet megfelelően szigetelt?	igen		
Fűtetlen pince esetén szigetelt a padló?	nincs pince		
A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?	földszint: 20% (padlófűtés van, a 20% egy szigetelt stúdió-szoba), emelet: 50%		
5. Melegvíz			
Mivel állítod elő a meleg vizet?	gáz		
Hány fokra van állítva a bojler?	fűtés: 4-es fokozat a 7-ből; melegvíz: 3-as fokozat a 7-ből		
Fürdesz vagy zuhanyzol?	a teljes családra vetítve: 80% zuhanyzás		
Hány percig zuhanyzol?	5	Szappanozás közben elzáród a csapot?	néha
A fürdővizet felhasználod másra? (pl. felmosás, WC öblítés)	nem		
6. Mosás			
Hány mosást indítasz el hetente?	6-7	Hány fokon mosol?	40 °C
Tele pakolod a mosógépet?	igen		

7. Világítás			
Tippeld meg a villanyégők számát otthonodban!	25	Számold meg a villanyégőket:	32
Hány darab energiatakarékos?	14 db		
Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban?	részben		
8. Elektromos berendezések			
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtő:		Ellenőrizd le! Hűtő:	1,5-es fokozat a 7-ből
...és a mélyhűtő:		Mélyhűtő:	17 fok
Milyen energiasztályú a hűtő?	A+	És a mosógéped?	10 éve A volt
Energiatakarékosság			
Rendszeresen takarítom és leolvasztom a hűtő/mélyhűtőt	nem olvastam le rendszeresen		
A TV-t éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	nem		
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	igen		
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választok (A, A+, A++ energiasztály).	igen		
A mobiltöltőm... (Ikszelj!)			
...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam.			
...ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.			
...mindig kihúzom, ha nincs használatban.	x		
9. Élelmiszerfogyasztás			
Melyik igaz Rád inkább? (Ikszelj! Több válasz is lehet! Írd mellé a %-ot!)			
Nagy részt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.	x	Kertészkedek, magamnak termelek.	x
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.		Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.	x
Milyen vizet iszol? (Ikszelj!)			
csapvizet	x	helyi palackozott vizet	
		importált palackozott vizet	
Milyen ételt fogyasztasz általában? (Ikszelj! Több válasz is lehet! Írd mellé a %-ot!)			
otthon készített	x	félkész, fagyasztott	
elvitelre készült		éttermi / menza	x
Kb. hány alkalommal eszel húst hetente? (1 hét = 7 x 3 étkezés)	felnőttek vegák, gyerekek húsosak		
Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?	igen (helyi piacról, kivéve az ovis ebéd)		
10. Utazás			
Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?	50 perc ☺		
Mivel jársz munkába, iskolába?	kocsi a városhatárig, onnan tömegközlekedés		
Amennyiben autóval, hány cm ³ -es a motor?	1600		
Dízel, benzin, vagy LPG üzemű az autó?	benzin		
Mennyi az autó CO ₂ kibocsátása km-enként?	165		
Egyedül utazol benne?	igen: 2 napot, ketten: 3 napot		
Egy évben hányszor repülsz?	0,3 (kb. 3-4 évente egyszer, és összesen eddig kb. 5-ször) alkalommal		
11. Hulladék			
Mennyi hulladék keletkezik a háztartásodban hetente?	kb. 60-100 liter		
Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?	igen	Ha igen, mit/miket?	műanyag, papír, öblösüveg
12. Alternatív energia			
Használj bármilyen megújuló energiaforrást?	nem		
Ha igen, mit?		Milyen célra?	
13. Egyéb szokások (Ikszelj!)			
Kisgépet inkább kölcsönkérek vagy kölcsönzők.	néha		
Könyvtárba járok.	x		
Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor stb.	x		
Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.	x		
Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.			

Az audit kiértékelése: háztartási klíma-auditunk eredménye

A hatékony energiahasználatot segíti

(kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat)

1. Padlófűtés van (elég az alacsonyabb hőmérséklet, mert a hőérzet remek).
2. Jól szigeteltek a falak és a nyílászárók.
3. A+ gépek (de minél kevesebb gép, inkább kézi munka: pl. turmixolás, fogmosás, keverés, dagasztás, kapálás, fűrészelés...)
4. A bejárati ajtó elé egy kb. 2 x 2 m-es belépőt építettünk, így ajtónyitáskor nem megy ki a meleg, és nyáron nem jön be (zsilip).
5. Este az emeleti fűtés szinte alig kapcsol be, mert a földszinti padlófűtéssel összekapcsolt, ami „lassú mozgású”, így hűvösben alszunk.
6. A felső szinten a fürdőkád, amit a gyerekek és én használunk, sokkal kisebb az átlagosnál, így kevesebb víz is elég bele, még ha fürdünk is. Sőt a fürdőszoba is kis légtérű, így hamar, már egy kis melegvíz-használattal bemelegszik, nem kell rákapcsolni magas hőfokú fűtést.
7. A közvetlen a házhoz épített téglatároló (kb. 20 m³) nem engedi kihűlni a ház oldalát.
8. Állóvízben vagy mosogatógéppel mosogatunk.

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat)

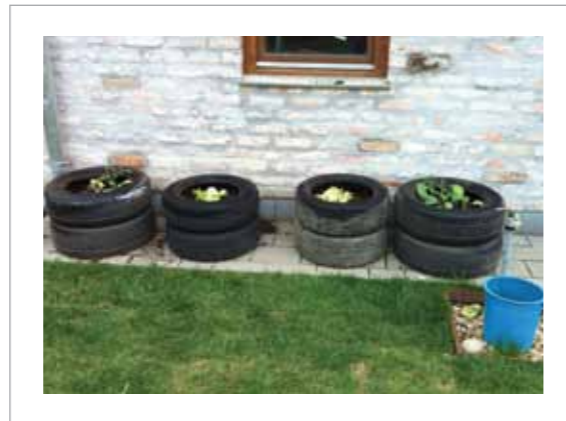
1. túl nagy üvegezett felület a nappaliban
2. lehetne 1 szobával kevesebb
3. felső szintre lassan ér fel a melegvíz
4. még mindig pazarló víz és villanyhasználat
5. túl sok autóhasználat

Főbb tanulságok

1. Az „üvegeranda” szeparálásra szorul (túl hideg!).
2. A használt fürdővíz más célra használatát ki kellene dolgozni, át kellene gondolni.
3. A tömegközlekedést jobban igénybe kellene venni.
4. A hűtő, fagyasztó, radiátor rendszeresebb, teljes áttisztításra szorul.
5. Villany: led-es égők kellenének a fel/lekapcsolgatások miatt.

Már megvalósított energiatakarékos, klímabarát ötleteink, intézkedéseink, mindennapi gyakorlataink, és amiért még miért zöld a háztartásunk

1. Kapunkon ki van téve a tábla, amely szerint „Köszönjük, nem kérünk reklámot.” (Húú, micsoda bajnívás van a hirdető újságosokkal!)
2. Komposztálunk, biokertészkedünk, nyáron befőzünk.
3. A piacra dögös-pötytős ikeás kerek kocsi járunk, hogy a cipelés miatt ne kelljen autóval menni.
4. Igyekszem a táskámban vizet, ennielőt tartani, hogy a hirtelen halálosan megszomjazó, megéhező gyerekeknek ne kelljen ad hoc, csomagolt termékeket vásárolnom.
5. Madárbaráttá kialakított kertünk van, hogy a bogarakkal, kártevőkkel természetes úton leszámoljunk. (Az esztétikai élményről nem is beszélve!)
6. Mosódióval mosunk, környezetbarát vegyszereket használunk (ecet, mosószóda).
7. A gyerekek együtt tusolnak, fürdenek, így vizet takarítunk meg.
8. Fürdés, lefekvés előtt mindkét gyerek pisil, és csak egymást megvárva, az utolsó húzza le a WC-t.
9. A fűtés felcsavarása helyett vastag zoknit, ruhát, pizsamát veszünk fel a hűvös estére (így ráadásul a kevésbé várt vendégek is hamarabb távoznak ☺)
10. Gyerekekkel imádunk a hulladékból barkácsolni.
11. Igyekszünk mások gondolkodásmódjára, illetve háztartásvezetésére is zölden hatni.



Az autóm használhatatlanra koptatott nyári gumijából veteményeskertet készítettem a gyermekeimnek (a másik 4 gumit a szervízben kértem el – és nagyon boldogan adták ide)

Kedvenc környezetbarát termékünk: mosószóda

Miért? Az ezeryi felhasználása miatt.

Vállalások

Milyen energiatakarékosági intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

1. cserépkályha
2. üvegezett veranda elszeparálása
3. napenergia hasznosítása (melegvíz)
4. föld alatti tartály az esővíz összegyűjtésére
5. növényvel befuttatott házfal
6. vízmelegítő az emeletre (amíg a kazánból a meleg víz fel nem ér)
7. napenergiás aszaló
8. tyúk az udvarra

Vállalások az elkövetkezendő 4 hónapra, azaz a Kislábnym Energiatakarékosági Verseny végéig (2012. április 5.) – min. 3 vállalás!

1. A teljes világítás kor- és ésszerűsítése.

Hogy haladtunk?

Végiggondoltuk, hogy melyik lámpákat lehetne led-esre cserélni. Arra jutottunk azonban, hogy a mostani energiatakarékos izzók még fiatalok, és nem biztos, hogy a teljes ciklusukat nézve többet tudnánk megtakarítani, illetve a környezetet kevésbé terhelnék, ha újabb, led-es izzókat vennénk, ezért maradtak az eddig használtak, illetve másik házba költözést tervezünk a nyáron, így az ott szükséges izzókat fogjuk led-essel pótolni.

2. Fűtőtestek mögé visszaverő hőszigetelő „burkolat” felhelyezése.

Hogy haladtunk?

Megvettem és feltettem a visszaverő fóliát.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

Sajnos kicsit későn vettem meg, úgyhogy nem biztos, hogy látszik a fűtésfogyasztáson. DE! Mágnesszalaggal rögzíthető fajtát szereztem be, így a leendő következő házukba is magunkkal tudjuk vinni.

3. A földszinti fürdőszobában fogunk zuhanyozni, mert közvetlen mellette van a gázkazán, így nem kell sokáig eresztetni a vizet, hogy meleg legyen, hanem hamar felhasználható.

Hogy haladtunk?

Tisztálkodásügyileg leköltöztünk a földszinti fürdőszobába. Teljesen működik, átálltunk rá.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

Nagyobb a kád, így a gyerekek (akár velem együtt) egyszerre beférnek, és egyszerre tusolnak. Amíg az egyik vizezi magát, addig a másik szappanoz, majd cserélnek (szappant és tus). A víz sokkal hamarabb meleg, mert a kazán egészen közel van, így nem kell „kifolyatni” a hideg vizet (vagy csak sokkal rövidebb ideig).

4. Nappaliban lévő üvegfal/ablakok vastag függönnyel leválasztása, szigetelése.

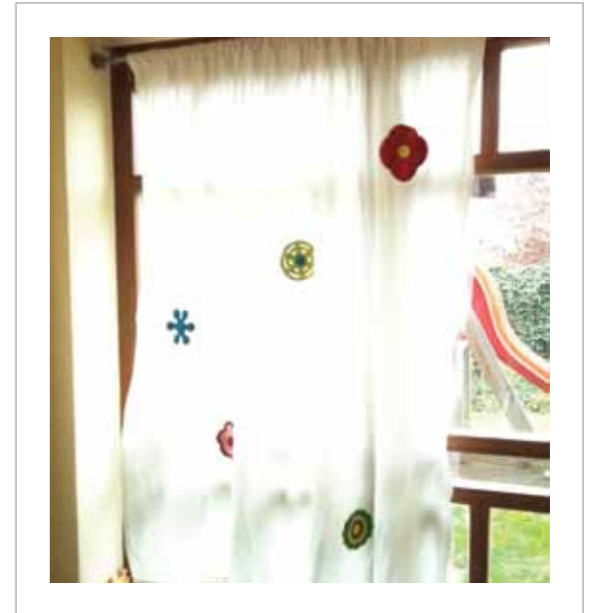
Hogy haladtunk?

Félig megtörtént.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

Idő hiányában csak a fele valósult meg, de nem adtuk fel! A függönnytartó fent van, már csak a függöny másik felét kell megvarrni.

5. Több zöld növény a páratartalom növelése, ezáltal a hőérzet javítása érdekében.
6. Csapokba „buborékbefúvó” szerelése a kisebb vízhasználat érdekében.



A nagy hőnyelő teraszablakot az évszakhoz megfelelő függönnyel szigeteltem



Bio zöldségek hetente a Háromkaptár zöldségközösségből

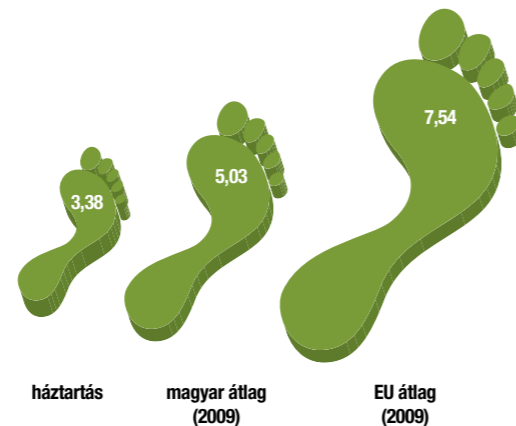
További sikerek

- Csatlakoztunk egy zöldségközösséghez (Háromkaptár), ahonnan dobozos rendszerben (CSA) minden héten kapunk megbízható bio zöldséget, ráadásul egy 8 családos csapat tagjainak dobozaiért 1 személy megy el, így csak 1 autó kibocsátásával, és fogyasztásával kell számolnunk (és imádjuk a csírákat ☺).
- Heti két hétköznapon, amikor nem én megyek a gyerkőceinkért a szomszéd falu óvodájába, autóbusszal megyek dolgozni és haza! Ollé! Ugyan jó korán kell indulni, kb. 15 perccel korábban az autózáshoz képest, de imádok olvasni a hosszú buszozás közben ☺
- A vegyszereket igyekszem kiszorítani a takarítók szerek közül is, ezért megvettem Nyiri Zsuzsa Háztartásunk kémiája című könyvét, és már abból készítem el pl. a mosogatógépbe a tableta-helyettesítőt.
- Hetente-kéthetente ecettel átmosom a vízfornalót, ami nagyon vízköves (a férjem persze rendszerint a benne dolgozó ecetet forralja fel a hajnali kávéjához ☺)
- A korábbi vegyipari munkahelyemre elmentem, és egy egész közösségnek hoztam mosósózdát, és szódabikarbónát, összesen 100 kg-ot (!), így ők is ezt használják végre a háztartásaikban.
- Egy szakdolgozat kapcsán egész március hónapban vásárlási naplót vezettem az élelmiszervásárlási szokásaimról. Megdöbbentő adatokkal találtam magam szembe. Most jobban látom, hogy honnan, milyen származású, minőségű és csomagolású élelmiszert veszek, és ez a szembesítés jócskán megváltoztatja a bevásárlási, beszerzési szokásaimat.
- Lehet, hogy ez kicsi változás, de a pl. munkahelyi, vendéglői mosdóban a kézmosás után tudatosan nem használom most már a papír kéztörölőt, csak lerázom a kezemről a vizet, úgyis nagyon gyorsan megszárad.
- Részt vettem egy ökológiai kertészkedési képzésen a Nyitott Kert Alapítvány szervezésében, így most végre vegyszer nélkül, és nagy lelkesedéssel kezdtem el a konyhakertem tudatos művelését.
- Barátnőimmel rendszeresen összejövünk duma- és alkotás-partira, ekkor általában hulladékokból, maradék anyagokból készítünk mindenféle ékszereket, holmikát.
- Az óraállások nyomon követésével nagy örömmel szembesültem azzal, hogy nem is fogyasztunk sok vizet (szerintem), és így szegény férjem szekálását is abbahagyhatom ezügyben ☺
- A havi fogyasztási adatokat táblázatban kivettem a hűtőnkre, így az egész család tisztában van a fogyasztásunkkal, és szem előtt tudjuk tartani, hogy mit is kellene változtatnunk.
- A 110 literes kukánkat már csak max. félig töltjük, és április 1-től 60 literes kukát használhatunk, arra fizettünk elő! Éljen!
- A kiadványok elolvasása és a feladatok megoldása során olyan infókat raktároztam el a fejemben, amelyek birtokában végre vissza tudok „válni” az olyan kérdésekre, hogy „ugyan mit is tudnánk változtatni mi kicsik?”, meg az „ugyan, nincs is semmi vész körülöttünk” jellegű gondolatokra. És ez nagyon-nagyon kellett.
- És még olyan sok mindent tervezünk. ☺



A veteményeskert előkészületei a házon belül ☺
Így télikertünk is van egyben ☺

A Dezsényi-Magyarossy család
karbon-lábnyoma (tonna/fő/év)



Klímaparát Farkas család



Audit időpontja: 2011. december 29.
Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 2 felnőtt, 4 gyerek
Lakóterület nagysága: 118 m²
Otthonunk típusa, épület kora: panel lakás (társasházban), 21 év

1. Az otthon általános jellemzői	
Milyen tájolású a ház / lakás?	kelet-nyugat
Árnyékolja fa az épületet?	igen
Mennyire szélvédett a ház / lakás?	közepesen
Van üvegezett terasz, erkély, veranda?	nincs
2. Fűtés	
Mivel fűtötök?	távfűtés
Van hőfokszabályozó otthonotokban?	nincs
És a szobákban?	nincs
Hány fokra van állítva általában a fűtés?	nem szabályozható
A fűtőcsövek szigeteltek?	nem tudom
A radiátorok tisztán vannak tartva?	igen
Lejebb veszik a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagytok otthon?	nem szabályozható
A fűtési szezon kezdete előtt minden évben légtelenítjük a radiátorokat (ha vannak).	központilag légtelenítik
Csak azokat a szobákat fűtjük, amelyeket használunk is.	nem szabályozható
Több mint 15 éves a fűtés-rendszerünk.	igen
Rendszeresen (min. évente 1x) karban tartjuk, ellenőrzettük a fűtés-rendszert.	központi karbantartás van, elvileg évente
Télen inkább gyakrabban, de csak rövid időre nyitjuk ki az ablakokat szellőztetéskor.	igen
Amíg szellőztetünk, lekapcsoljuk a fűtést.	nem
3. Hűtés	
Van légkondicionáló berendezések?	nem
Ha nyáron nagyon meleg van otthon, mit csinálsz? (Ikszelj!)	
Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt.	x
Bekapcsolom a légkondit.	
Egyéb (kérjük, írd le mit!)	
4. Hőszigetelés	
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	nem (társasházi szabályok miatt ezt nehéz kivitelezni)
Hány cm vastag?	nincs
Érzed valahol, hogy húz a levegő a lakásban?	igen
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	igen
Az ablakok dupla vagy tripla üvegezésűek?	igen
Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikát alkalmaztok? (pl. ablakpárna)	vastag függöny, redőny
Használtok függönyt, redőnyt az ablakokon?	igen
Szokott télen párasodni az ablak?	nem
A mennyezet megfelelően szigetelt?	nem (de fölöttünk is van lakás)
Fűtetlen pince esetén szigetelt a padló?	nem
A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?	7% (család nagy része allergiás)

5. Melegvíz			
Mivel állítjátok elő a meleg vizet?	távhő		
Hány fokra van állítva a bojler, vízmelegítő?	nincs bojler, nem én szabályozom a hőmérsékletet		
Rendszeresen karban tartjátok? (pl. vízkövetlenítés)	nem tudom, elvileg központilag igen		
Fürdőtök vagy zuhanyoztok? (Kérjük, itt gondolj a háztartás minden tagjára!)	gyerekek 1 vízben fürdenek, mi zuhanyozunk		
Hány percig zuhanyoztok?	2-3	Szappanozás közben elzáród a csapot?	igen
A fürdővizet felhasználod másra? (pl. felmosás, WC öblítés)	nem		
6. Mosás			
Hány mosást indítasz el hetente?	7	Hány fokon mosol?	általában 40
Tele pakolod a mosógépet?	igen		
7. Világítás			
Tippeld meg a villanyégők számát otthonodban!	27	Számold meg a villanyégőket:	26
Hány darab energiatakarékos?	22		
Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban/hálóban?	Konyha:	nincs	
	Nappali:	van	
	Dolgozó/tanuló:	van	
	Háló:	van	
8. Elektromos berendezések			
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtőd:	5	Ellenőrizd le! Hűtő:	nincs hőmérő
...és a mélyhűtőd:	-18	Mélyhűtő:	-18
Milyen energiaosztályú a hűtőd?	A+	És a mosógéped?	A
Van otthon számítógépek?	igen		
És laptop?	igen		
Használtak otthon nyomtatót?	igen		
Ha igen, melyet? Ikszelj!	Tintasugaras	Lézer	x
Van otthon TV-tek?	nincs		
Ha igen, milyen és hány db? Írd be a darabszámokat!			
hagyományos CRT	plazma	LCD	LED
Energiatakarékosság			
Rendszeresen takarítjuk és leolvasztjuk a hűtőt/mélyhűtőt	automata		
A TV-t éjszakára, és ha nem vagyunk otthon, teljesen kikapcsoljuk.	nincs TV		
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagyunk otthon, teljesen kikapcsoljuk.	igen		
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választunk (A, A+, A++ energiaosztály).	igen		
A mobiltöltőm... (Ikszelj!)			
...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam.			
...ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.			
...mindig kihúzom, ha nincs használatban.	x		
9. Élelmiszerfogyasztás			
Melyik igaz Rád inkább? (Ikszelj! Több válasz is lehet! Írd mellé a %-ot!)			
Nagyrészt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.	x 50%	Kertészkedek, magamnak termelek.	
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.		Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.	x 50%
Milyen vizet iszol? (Ikszelj!)			
csapvizet	x	helyi palackozott vizet	importált palackozott vizet
Milyen ételt fogyasztasz általában? (Ikszelj! Több válasz is lehet! Írd mellé a %-ot!)			
otthon készített	x 65%	félkész, fagyasztott	x 5%
elvitelre készült		éttermi / menza	x 30%
Kb. hány alkalommal eszel húst hetente? (1 hét = 7 x 3 étkezés)	menzát is átlagolva kb. 2-3 nap (7-8 étkezés)		
Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?	igen		
Van vegetáriánus/vegán a háztartásban?	nem		
Ha igen, hány fő?			

10. Utazás			
Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?	1-8 km		
Mivel jársz munkába, iskolába?	munkába kerékpárral (8 km), iskolába tömegközlekedéssel vagy a barátok/rokonok autójában, oviba gyalog		
Amennyiben autóval, hány cm ³ -es a motor?	nincs autók		
Dízel, benzin, vagy LPG üzemű az autód?			
Mennyi az autód CO ₂ kibocsátása km-enként?			
Egyedül utazol benne?			
Egy évben hányszor repülsz?	sehányszor		
11. Hulladék			
Mennyi hulladék keletkezik a háztartásodban hetente?	kb. 30 liter (pelenkával együtt)		
Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?	igen	Ha igen, mit/miket?	papír, műanyag, üveg, fém, elem, gyógyszer, sütőolaj, olajos flakon, elektronikai, egyéb veszélyes (pl. festék, bicikligumi)
12. Alternatív energia			
Használsz bármilyen megújuló energiaforrást?	nem		
Ha igen, mit?		Milyen célra?	
13. Egyéb szokások (Ikszelj!)			
Kisgépet inkább kölcsönkérek vagy kölcsönzők.	részben		
Könyvtárba járok.	nem		
Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor stb.	igen		
Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.	igen		
Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.	igen		

Az audit kiértékelése: háztartási klíma-auditunk eredménye

A hatékony energiahasználatot segítő

(kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat)

1. Oldalról, felülről van szomszéd.
2. Az ablakok záródását megjavítottuk.
3. Odafigyelünk az E-fogyasztásra: takarékos égők és gépek, gépek kikapcsolása, inkább a laptopot használjuk, főleg kisgépeket igyekszünk nem venni.
4. Odafigyelünk a vízhasználatra zuhanyzás, mosogatás, mosás, WC esetén.
5. Utazásokat környezetbarátan oldjuk meg (kerékpár, közös autózás, tömegközlekedés).

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat)

1. Panel társas lakások rosszul szigeteltek: falak, nyílászárók, csövek, tető.
2. Nem szabályozhatóak a radiátorok: eredetileg voltak kézi szabályozó „tekerők”, mire ide költöttünk, már nem. Utánanéztünk, ezt/kompatibilisét már nem gyártanak.
3. A fürdővizet nem használjuk tovább (bár a gyerekek után elég piszkos is lesz).
4. A keletkező háztartási hulladékunk (amit nem szelektálunk) elég nagy részét a pelenkák és a komposztálásra alkalmas konyhai hulladékok adják.
5. Nincs helyi világítás a konyhában.

Főbb tanulságok

1. Érdemes lenne és szeretnénk is tovább küzdeni a társasházzal a szigetelés, fűtés korszerűsítés és szabályozhatóság érdekében.
2. A garázs felől volna lehetőség szigetelni egy kicsi falrészletet, ahol nagyon behúzza a hideg.
3. Jó lenne lecserélni a radiátorok szelepeit szabályozhatóakra, hogy le lehessen tekerni a fűtést megfelelő hőmérsékletre, ill. éjszakára, elmenetelkor.
4. Komposztálni kellene az erre alkalmas hulladékokat.
5. Van mosható pelusunk, mert a nagyobbaknál még használtuk. Most újra és újra megpróbáltuk, de eddig feladtuk. Most öko-pelenkát (lebomló) használunk, de jó lenne újra megpróbálni legalább tavasztól a várható nyári leszokásig.
6. Helyi világítás kellene a konyhába.

Már megvalósított energiatakarékos, klíma-barát ötleteink, intézkedéseink, mindennapi gyakorlataink

1. Textil zsebkendőt és szalvétát, fogmosópoharat használunk.
2. Igyekszünk közvetlenül termelőktől vásárolni, megkeresni az ilyen lehetőségeket, boltokat.
3. Mosódióval és mosósózával mosunk, ecettel öblítünk.
4. Tisztítószerünk nagy része is környezetbarát, igyekszünk csak ezeket megtartani.
5. Időnként tartunk gyertyafényes családi estét, amikor csak a hűtők maradnak bekapcsolva és gyertyafénynél együtt játszunk, énekelünk (ezt szeretnénk sűríteni heti 1 alkalomra).

És még miért zöld a háztartásunk?

1. Nagyon sok fajta hulladékot gyűjtünk szelektíven (tele vagyunk gyűjtőkkel ☺).
2. Egyik oldalán használt papírra írunk, rajzolunk, amikor lehet.
3. Igyekszünk tudatosabban vásárolni, pontos listával intézzük a bevásárlást, átgondoljuk, tényleg mire van szükségünk.
4. Ajándékokat mindig textil zsákba csomagoljuk, igyekszünk saját készítésű vagy valóban tartós és szükséges dolgot ajándékozni, esetleg együtt töltött időt ajándékozni.
5. Amit tudunk, megjavítunk vagy megjavíttatunk (ruhát, cipőt, gépet, játékot), csak végszükségben dobunk ki. Ami már nem kell nekünk, tovább adjuk másoknak (ruhák, babafelszerelés stb.). Mi is sok mindent kapunk másoktól használtan.
6. Az elmúlt 1-1,5 évben lassan, de folyamatosan csökkent az energiafogyasztásunk (persze számolva az évszakos ingadozást), pedig közben átálltunk textil zsepire és szalvétára. Úgy gondoljuk, a több takarékos égő, a laptop használata és a mosások számának/hőfokának/hosszának csökkentése adhatja ezt a csökkenést.
7. Igyekszünk minél több utat kerékpárral megoldani (esőben-hóban-fagyban is).



Textilzsepi tartó: Mivel a női és gyerekruhák többségén nincs zseb, a lakás központi helyén egy zugban készült egy zsepitartó fal, személyre szóló tárolókkal (Apának nincs, a férfiruhákon mindig van zseb)

Kedvenc környezetbarát termékünk: a helyi tehenészetől vásárolt tej

Miért? Mert az valóban tejből van, nincs agyonkezelve és csak 2 km-t utazik hozzánk.

Vállalások

Milyen energiatakarékosági intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

1. Garázs felőli fal szigetelése
2. Radiátorszelepek felszerelése
3. Bejárati ajtó cseréje

Vállalások az elkövetkezendő 4 hónapra, azaz a Kislányom Energiatakarékosági Verseny végéig (2012. április 5.) – min. 3 vállalás!

1. Beszerzünk egy komposztálót és amit tudunk a háztartási hulladékból, azt komposztáljuk.

Hogy haladtunk?

Beszereztünk egy konyhai gilisztás komposztálót, a családunk létszámának megfelelő méretűt. Meglepetésünkre viszont a komposztálóba való gilisztákat a téli hideg miatt csak márciusban kaptuk meg (nem gondoltuk volna, hogy ez is időjárásfüggő). Beüzemeltük, de az első néhány hétben még



Az újonnan beszerzett gilisztás komposztáló

nem lehet a teljes konyhai hulladékot odaadni nekik. A gyerekeink már nagyon várják, hogy etethessék új „családtagjainkat”, a gilisztákat.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

Ebből adódik, hogy a vegyes hulladékunk csökkenésére vonatkozó számszerűsített adatunk még nincs; ugyanakkor az elmúlt hónapokban ilyen szemmel figyeltük a konyhai vegyes szemetesünk tartalmát, és ez alapján jelentős csökkenést (kb. 60-80%-ost) várunk majd a komposztáló teljes beindulásakor a konyhai hulladékokban. (A konyhán kívüli vegyes hulladékunkat érdemben csak a pelenkák képezik.)

2. Helyi világítást szerelünk a konyhába a pult fölé.

Hogy haladtunk?

Megtörtént. Beszereltünk egy LED-sort a konyhapult fölötti szekrény alá.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

Remekül működik, sokszor kiváltja a központi lámpa használatát.

3. A szemetes zacskók számát csökkentjük. A vásárlások alkalmával hozott szatyorba, dobozba kérjük az árut (ez nem is mindenhol tűnik egyszerű feladatnak, mert sok helyen kérdés nélkül zacskóba rakják, szeretnénk ez ellen is küzdeni).

Hogy haladtunk?

1. Vásárlásokkor szinte már sehol nem kapunk/fogadunk el szatyrot, mindig viszünk magunkkal textil szatyrot, erős nejlon, kosarat, vödört stb. Ez az eddigienél is tudatosabbá tette a vásárlásainkat. Hová megyünk aznap? Mit akarunk ott vagy útközben venni? És ennek megfelelő hordeszközt viszünk magunkkal. Amit továbbra is elkerülhetetlenül zacskóban vásárolunk, ott figyelünk az újrahasználat lehetőségére vagy a szelektív gyűjtésre.

2. Kibontott vagy maradék ételeket fóliába vagy uzsonnás zacskóba való csomagolás helyett ételtartó dobozba tettük. Meglepetésünkre így még tovább is maradt friss az étel, mint zacskóban.

3. A használt szemeteszacskók számát csökkentettük: a szemeteseinkben továbbra is tartunk zacskót, de az összes hulladékunkat a konyhai nagy vegyes szemetes zacskójába öntjük át, ebben visszük a kukába, így a több kisebb zacskó megmarad. Ezt azért is tehetjük meg, mert az elmúlt években a szemeteseink tartalma nagyon lecsökkent és összetétele is változott (leszoktunk a papírzsebkendőről és szalvétáról, jobban figyelünk a szelektálható hulladékokra, most pedig lett komposztálónk is).

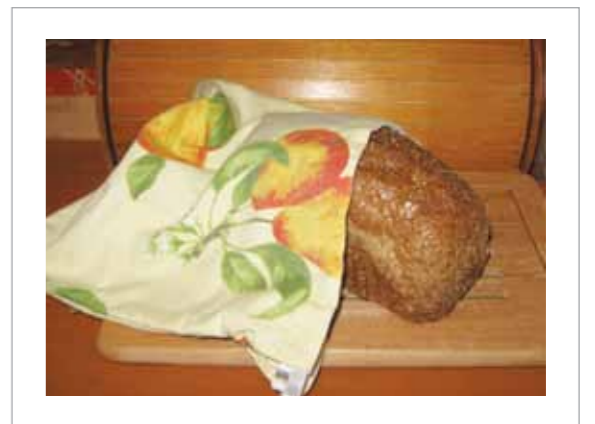
Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

1. Talán a legnehezebb feladat az, hogy a kereskedőket rávegyük, hogy ne adjanak zacskót. Persze többen örömmel fogadták, de helyenként nem értik, és kifejezetten szemfülesnek kell lenni, hogy előbb eltegyük a vásárolt terméket, mint ahogy zacskóba teszik. Néhányszor udvariasan, de utólag adtuk vissza, ha ők bizonyultak gyorsabbnak. Nekünk az vált be, hogy már a termék kérésekor átadjuk a hozott zacskót, zsákot vagy dobozt. A pék eleinte kicsit nevetett, hogy „tornazsákban” ☺ visszük el a kenyeret. Sikerélménynek éreztük, amikor már nem tette automatikusan zacskóba, csak ránk nézett és azt mondta: Ja, hozott zsákot!

2. Szemeteszacskó-használatunk 60%-kal csökkent: átlag heti 5 helyett 2-re. Ebből 1 a pelenkáké, ami hamarosan megszűnik majd. A másik pedig a komposztálás miatt nem fog hetente megtelni.

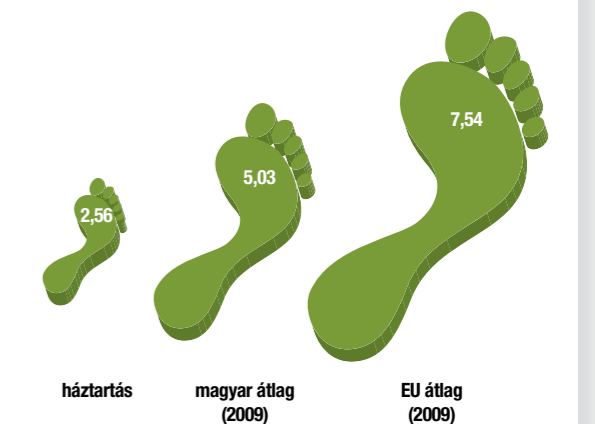
További sikerek

- *Bár nem vállaltuk, tél elején még nem is gondoltunk rá, de egy barátunk inspirációjára elkezdtünk mi is „balkonkertészkedni” panel lakásunk erkélyén. Még nagyon gyerekcipőben jár a dolog, idén eperrel, paradicsommal, paprikával és fűszernövényekkel próbálkozunk.*
- *A hosszabb távra vállalt bejárati ajtó csere folyamatban van. Eldöntöttük azt is, hogy nyáron, a fűtési rendszer üritése idején radiátorszelepeket cserélünk, a jelenlegi nem szabályozható.*

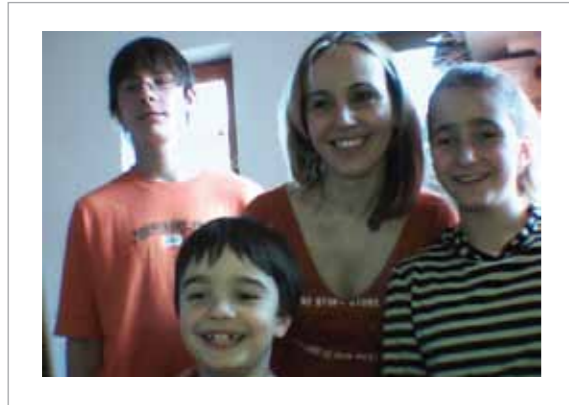


A kenyeres zsák

A Farkas család karbon-lábnyma (tonna/fő/év)



Klímabarát Horváth-Bóta család



Audit időpontja: 2011. november 30.
Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 1 felnőtt, 3 gyerek
Lakóterület nagysága: 160 m²
Otthonunk típusa, épület kora: családi ház, 7 éves

1. Az otthon általános jellemzői	
Milyen tájolású a ház / lakás?	leginkább déli, délnyugati
Árnyékolja fa az épületet?	nem
Mennyire szélvédett a ház / lakás?	nem szélvédett egyáltalán
Van üvegezett terasz, erkély, veranda?	nincs
2. Fűtés	
Mivel fűtöttek?	gáz
Van hőfokszabályozó otthonotokban?	igen
És a szobákban?	nincs
Hány fokra van állítva általában a fűtés?	18 fok
A fűtőcsövek szigeteltek?	nem
A radiátorok tisztán vannak tartva?	nem
Lejjebb veszik a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagytok otthon?	igen
A fűtési szezon kezdete előtt minden évben légtelenítjük a radiátorokat (ha vannak).	igen
Csak azokat a szobákat fűtjük, amelyeket használunk is.	igen
Több mint 15 éves a fűtés-rendszerünk.	nem
Rendszeresen (min. évente 1x) karban tartjuk, ellenőriztetjük a fűtés-rendszert.	igen
Télen inkább gyakrabban, de csak rövid időre nyitjuk ki az ablakokat szellőztetésre.	igen
Amíg szellőztetünk, lekapcsoljuk a fűtést.	igen
3. Hűtés	
Van légkondicionáló berendezésed?	nincs
Ha nyáron nagyon meleged van otthon, mit csinálsz? (Ikszelj!)	
Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt.	x
Bekapcsolom a légkondit.	
Egyéb (kérjük, írd le mit!)	nedves törölköző homlokra, kézre, lábszárra
4. Hőszigetelés	
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	igen
Hány cm vastag?	38+12 cm előfal
Érzed valahol, hogy húz a levegő a lakásban?	nem
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	igen
Az ablakok dupla vagy tripla üvegezésűek?	dupla
Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikát alkalmaztok? (pl. ablakpárna)	
Használtok függönyt, redőnyt az ablakokon?	igen
Szokott télen párosodni az ablak?	csak a fürdőben
A mennyezet megfelelően szigetelt?	igen
Fűtetlen pince esetén szigetelt a padló?	
A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?	kb. 20-30%

5. Melegvíz			
Mivel állítjátok elő a meleg vizet?	bojler		
Hány fokra van állítva a bojler, vízmelegítő?	60		
Rendszeresen karban tartjátok? (pl. vízkövetlenítés)	nem		
Fürdöttök vagy zuhanyoztok? (Kérjük, itt gondolj a háztartás minden tagjára!)	vegyesen		
Hány percig zuhanyoztok?	3 perc	Szappanozás közben elzáród a csapot?	néha
A fürdővizet felhasználod másra? (pl. felmosás, WC öblítés)	igen		
6. Mosás			
Hány mosást indítasz el hetente?	4-5	Hány fokon mosol?	40
Tele pakolod a mosógépet?	igen		
7. Világítás			
Tippeld meg a villanyégők számát otthonodban!	40	Számold meg a villanyégőket:	49
Hány darab energiatakarékos?	11		
Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban/hálóban?	Konyha:	igen	
	Nappali:	igen	
	Dolgozó/tanuló:	igen	
	Háló:	igen	
8. Elektromos berendezések			
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtő:	5	Ellenőrizd le! Hűtő:	8
...és a mélyhűtő:	-5	Mélyhűtő:	-12
Milyen energiasztályú a hűtő?	(?) 15 éves	És a mosógéped?	A
Van otthon számítógéped?	igen		
És laptop?	igen		
Használtok otthon nyomtatót?	nem		
Ha igen, milyen? Ikszelj!	Tintasugaras	Lézer	
Van otthon TV-tek?	igen		
Ha igen, milyen és hány db? Írd be a darabszámokat!			
hagyományos CRT	1	plazma	LCD
			1 LED
Energiatakarékosság			
Rendszeresen takarítjuk és leolvasztjuk a hűtő/mélyhűtőt	néha		
A TV-t éjszakára, és ha nem vagyunk otthon, teljesen kikapcsoljuk.	igen		
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagyunk otthon, teljesen kikapcsoljuk.	igen		
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választunk (A, A+, A++ energiasztály).	igen		
A mobiltöltőm... (Ikszelj!)			
...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam.			
...ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.			
...mindig kihúzom, ha nincs használatban.	x		
9. Élelmiszerfogyasztás			
Melyik igaz Rád inkább? (Ikszelj! Több válasz is lehet! Írd mellé a %-ot!)			
Nagyrészt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.	x 50%	Kertészkedek, magamnak termelek.	x 1%
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.	x 30%	Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.	x 19%
Milyen vizet iszol? (Ikszelj!)			
csapvizet	x	helyi palackozott vizet	importált palackozott vizet
Milyen ételt fogyasztasz általában? (Ikszelj! Több válasz is lehet! Írd mellé a %-ot!)			
otthon készített	x 80%	félkész, fagyasztott	x 10%
elvitelre készült		éttermi / menza	x 10%
Kb. hány alkalommal eszel húst hetente? (1 hét = 7 x 3 étkezés)	2		
Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?	néha		
Van vegetáriánus/vegán a háztartásban?	nincs		
Ha igen, hány fő?			

10. Utazás			
Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?	átlag 7 km		
Mivel jársz munkába, iskolába?	busz, autó, bicikli		
Amennyiben autóval, hány cm ³ -es a motor?	1600		
Dízel, benzin, vagy LPG üzemű az autó?	benzin		
Mennyi az autó CO ₂ kibocsátása km-enként?	180		
Egyedül utazol benne?	nem		
Egy évben hányszor repülsz?	nem szoktunk repülni		
11. Hulladék			
Mennyi hulladék keletkezik a háztartásodban hetente?	kb. 30 liter		
Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?	igen	Ha igen, mit/miket?	papír, fém, műanyag, elem
12. Alternatív energia			
Használtsz bármilyen megújuló energiaforrást?	nem		
Ha igen, mit?		Milyen célra?	
13. Egyéb szokások (Ikszelj!)			
Kisgépet inkább kölcsönkérek vagy kölcsönzők.			
Könyvtárba járok.	x		
Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor stb.	x		
Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.	x		
Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.	x		

Az audit kiértékelése: háztartási klíma-auditunk eredménye

A hatékony energiahasználatot segíti

(kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat)

1. Megszoktuk, hogy 18 fokban is jól érezzük magunkat.
2. Vastagak a falak, jó a szigetelés, van zsalugáter és függöny.
3. A nagy déli fekvésű üvegfelület a nap melegét beengedi, nyáron redőnnel és függönnyel leárnyékolható.
4. Újjonnan vásárolt gépeink energiatakarékosak.
5. Világos a lakás minden helyisége a sok ablak miatt, villanyt csak este kell használni, mindenhol van kis helyi világítás.
6. Fürdővizet használjuk takarításra, WC-öblítésre, röviden zuhanyzunk.
7. Sokat járunk gyalog és biciklivel.

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat)

1. Nagy légtérület, két szint magasságú galériás nappali, túl nagy lakás négyünknek – túl nagy fűtést igényel (áruljuk is a házunkat!).
2. Nem nagyon lehet leválasztani kevésbé fűtött területeket részben a lakás egylégterű beosztása miatt, részben pedig az életmódunk miatt.
3. Jó időben megy a bicikli, de télen sokat kell autózni, a helyi tömegközlekedést nem tudtuk az időbeosztásunkhoz hozzáilleszteni.



Éjszakára leengedjük a zsalugátert, hogy csökkentsük a hővesztéséget



Helyi világítás a konyhában

4. Karbantartást és tisztítást néha elhanyagolom (bojler, fűtőtestek).
5. Kevés az energiatakarékos izzó.
6. Nem gyűjtöm az esővizet, nyáron kiszáradnak a növények a kertben.

Főbb tanulságok

1. Víztakarékosság – bojler karbantartása, víztakarékos csapfejek beszerzése, esővízgyűjtés.
2. Több energiatakarékos izzó kellene, és napelemes lámpa.
3. A fűtésen nem nagyon tudok több energiát megtakarítani, de a bojler vízhőmérsékletét lejjebb állíthatom.
4. Lehetne több gyümölcsfa a kertben, és locsolhatnám esővízzel.
5. Az autózást kell még csökkenteni.
6. Több szőnyegre lenne szükség.



Energiatakarékos mosógép, környezetbarát mosószer, és a fürdővíz újrafelhasználásához használt vödör

Már megvalósított energiatakarékos, klíma-barát ötleteink, intézkedéseink, mindennapi gyakorlataink

1. Télen alacsony hőmérséklet a lakásban, meleg pulóver és takaró, éjjel redőnyök és függönyök védenek a kinti hidegtől, nappal beengedjük a nap melegét a nagy ablakfelületeken.
2. Kis kád vízben fürdés vagy gyors zuhany, fürdővíz újrafelhasználása más célokra is.
3. A téli mínuszokig helyileg csak biciklivel vagy gyalog járunk, a nagyfiam mínusz 25 fokban is.
4. Mielőtt lámpát gyújtunk, meggondoljuk, hogy valóban szükséges-e. Rutincselekedetek gyakran megoldhatóak félhomályban, vagy akár sötétben is, és még izgalmas is.
5. Használható dolgokat nem dobunk ki, hanem megkeressük, ki tudná még használni, és a saját beszerzéseink jelentős része is használt termék.

És még miért zöld a háztartásunk?

1. Egyszerű, itthon készített ételeket eszünk, lehetőleg minél kevesebb feldolgozással, sok a helyi piacon vásárolt zöldség, gyümölcs, méz az étrendünkben, kevés a hús. Igyekszünk csak annyit enni, amennyi tényleg szükséges.
2. Nem fogyasztunk gyógyszereket, természetes módszerekkel gyógyulunk.
3. Kevés tisztítószerrel használunk, és lehetőleg természetes szereket.
4. Komposztálunk és nem vegyszerezünk a kertben.
5. Összefogunk a barátainkkal utazásnál, gyerekszállításnál, ügyintézésnél, bevásárlásnál. Időt és energiát takarítunk meg azzal, hogy segítünk egymásnak.
6. Beszélgetünk a gyerekekkel a környezetvédelemről és takarékoságról, hogy megértsék, miért érdekük nekik is mindez. Cél, hogy a „zöld”-ség magától értetődő legyen, a pazarlás pedig butaság, felelőtlenség és „ciki”.

Kedvenc környezetbarát termékünk: illóolajok

Miért? Mert nagyon finomak! Jók a testnek és a léleknek, lehet velük fertőtleníteni, illatosítani, gyógyítani, testápolni, rovarriasztani.

Vállalások

Milyen energiatakarékosági intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

1. Autóhasználatot még jobban lecsökkenteni

Hogy haladtunk?

Szerintem nagyon jól ☺! Decemberben még gyakran jártunk biciklivel az enyhe idő miatt. Januárban lefagytunk a bicikliről és autóbába ültünk, de erőteljesebben összefogtunk a gyerekfúvarozásban és egyéb ügyintézéseinkben a barátainkkal, így sok km-t és ráfordított időt takarítottunk meg. Februárban gyalogolni kezdtünk autózás helyett, néha a bicikli is előbújik – és soha nem látott mértékűre zsugorodott az autós km-ek száma.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

A siker: A februárban autóval megtett út a decemberinek 89%-a, a januárnak 77%-a, az egy évvel ezelőttinek talán 30-40%-a. A nem mérhető siker: jól esett a sok séta és az együttléte, a beszélgetések, és edzettebbek lettünk.

A nehézség: a nagy hideg (de ezt gyorsan megszoktuk), a nehéz iskolatáskák, és a séta időigényessége.

2. Hűtőt energiatakarékosra cserélni
3. Ha sikerülne eladni a házat, sokkal kisebbet vennék, figyelnek az energiatakarékosági lehetőségekre.
4. Kertben több gyümölcsfa
5. Bojler karbantartás rendszeresen

Hogy haladtunk?

Kihívtam a karbantartókat, letisztították belül a bojleret. Alacsonyabbra (50 fokra) állítottuk a vízmelegítés hőfokát.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

A karbantartóktól megtudtam, hogy a bojlerünk fajtájából fakadóan gyárilag elég rossz hatékonysággal működik. Ha majd egyszer cserélek, tudni fogom, hogy erre is figyelni kell.



Indulás az iskolába biciklivel

Vállalások az elkövetkezendő 4 hónapra, azaz a Kislábnym Energiatakarékosági Verseny végéig (2012. április 5.) – min. 3 vállalás!

1. Alacsonyabbra állítom a víz hőmérsékletet, letakarítom a fűtőtesteket, hűtőt.

Hogy haladtunk?

Hűtőt rendszeresen takarítottam. Légtelenítettük a radiátorokat, és letakarítottam őket. A különböző helyiségekben az igényekhez igazodva beszabályoztuk a fűtés erősségét.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

A hűtőnek lemértem a fogyasztását takarítás előtt és után, majdnem 10%-kal csökkent a takarítás hatására.

2. Minden hónapban veszek két energiatakarékos izzót a hagyományosak helyett.

Hogy haladtunk?

Ahol lehetett, mindenhol kicseréltük az izzókat energiatakarékosra.

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

Nehézségek: Ahol csak rövid időre kell villanyt kapcsolni, és gyakran kapcsolgatjuk a lámpákat, ott még valahol hagyományos izzók vannak, mert csak mostanában olvastam, hogy a halogén lámpák ezekre a helyekre is jók. Van néhány olyan lámpánk, amelyikbe nem férnek bele az energiatakarékos körték.

3. Víztakarékos csapfejet veszek.
4. Karácsonyra napelemes lámpát veszek ajándékba az IKEA-ban.

Hogy haladtunk?

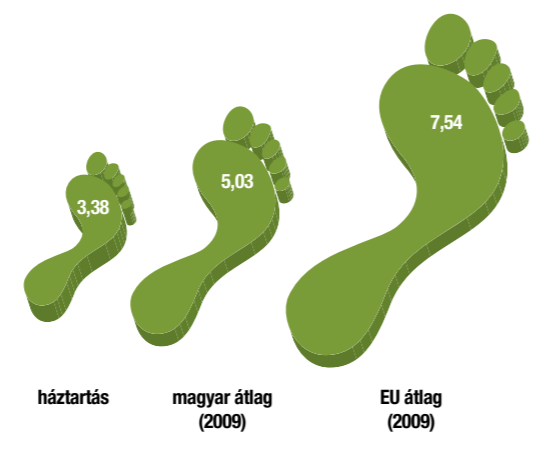
A csapfej és a napelemes lámpa vásárlása elsősorban forráshiány miatt elmaradt, bár lámpát kerestem az Ikeában, de nem találtam. A víztakarékoság jegyében viszont a WC-tartályba vízzel teli befőttesüveget helyeztünk, így ennyivel kevesebb vizet fogyaszt minden öblítésnél ☺

Nehézségek, sikerek, számszerűsített eredmények:

Nehézség, hogy drágák a környezetbarát termékek. Hiába tudjuk, hogy idővel megtérülnek, ha a jelenbeli anyagi forrás hiányzik hozzájuk.

Siker: Már a gyerekek is szólnak, ha valaki elfelejti lekapsolni a lámpát. Nemcsak itthon, máshol is.

A Horváth-Bóta család karbon-lábnyma (tonna/fő/év)



A legtöbb már megvalósított klímabarát, energiatakarékos intézkedést, mindennapi gyakorlatot a háztartási klíma-auditban összegyűjtő háztartás: Simon-Becski család



Család tagjai (hányan és kik): 5 fő: szülők és 3 gyerek

Otthonuk típusa, kora: 3 éves családi ház

Fűtés: gáz (kondenzációs kazán)

Már megvalósított energiatakarékos, klímabarát ötleteink, intézkedéseink, mindennapi gyakorlataink:

Kialakítás

1. A ház jól szigetelt (10 cm kőzetgyapot).
2. Van hűvös kamránk, nem kell mindent hűteni.
3. Jól szigetelő 3 rétegű ablakaink vannak, és redőny is van rajtuk.

Fűtés, hűtés

4. A kondenzációs kazán alacsony hőfokra van állítva: 20,5 °C (konyha hidegebb, fürdő melegebb).
5. Nyáron a redőnyöket lehúzzuk, ajtókat csukva tartjuk. Csak éjjel (hűvösben) szellőztetünk, így hűvös marad a ház, még nagy kánikulában is max. 24 fok van.
6. Nyáron a fedett kinti teraszon sütünk, így nem melegszik fel a lakás.

Elektromos áram, világítás, gépek/eszközök

7. Csak 1 TV-nk van, azt sem nézzük sokat, inkább kártyázunk, játszunk a gyerekekkel.
8. Nem szól egész nap a rádió, magnó, hanem ebédkor-vacsorakor beszélgetünk.
9. Csak ott égetünk lámpát, ahol vagyunk és amennyi ideig szükséges.
10. Ceruza akkumulátort használunk, ha muszáj, bár kerüljük az elektromos ketyeréket.

Konyha, étkezés, főzés

11. Hűtőben/mélyhűtőben mindennek fix helye van, így rövid ideig tartjuk nyitva, ha kivesszünk valamit.
12. A melegíteni való ételt előre kivesszem, így kevesebb gázt használok melegítésnél.
13. Tésztafőzésnél újratorlas után lekapcsolom a gázt, úgyis megdagad.
14. Takarékon főzök, ha már forr az étel, mindig letakarom az edényt.
15. Nem használunk papír kéztörölköket.
16. Mosogatáskor először kistálkában teszek vizet, azzal végig mosogatószerezek mindent, csak öblítéskor nyitom meg a vizet. Amíg az egyik tányért öblítem, az már félig lemosa a másiktól is a habot.
17. A mosogatógépet csak akkor indítom be, ha indokolt (sok vendég, sok tányér).
18. Nem használunk mikró, sütőben melegítek. Az étel mennyiségétől függően csak a kis grillsütőt kapcsolom be a nagy sütő helyett.
19. Sok nyers ételt/salátát eszünk.
20. Hűtőbe csak teljesen kihűlt ételt teszek.
21. A hűtő mindig tele van (jobban tartja a hideget).
22. 1 evéshez 1 tányért/kanalat használunk.
23. A tészta főzőlével lehet levest, főzeléket sűríteni (pl. mákos tészta, bableves).
24. A hüvelyeseket, lencsét áztatom, így hamarabb megfőnek.
25. Ételt nem dobok ki (pl. száraz kenyér-bundás kenyér).
26. Nem iszunk hűtött üdítőt, csak kamra hideget.

27. Lekvárt házilag készítünk, tartósítószer nélkül. A levét leöntöm, frissen isszuk, így nem kell órákig főzni, hogy besűrűsödjön.
28. Ha kifut az étel, azonnal letörölöm, így nem ég oda, és nem kell vegyszert használni.
29. Bő olajban csak elvéve sütünk (kis edényben, így kevesebb kell), nem hagyom megégni, utána felhasználom, így évi max. 2dl használt sütőolaj keletkezik.
30. Asztalterítő textil helyett törölhető (így kevesebb a mosnivaló).
31. A kerti gyümölcsöt mindig frissen esszük, nem kell hűteni. Ha sok, akkor befőzöm.
32. Többnyire friss idény élelmiszerből főzök, így nem kell fagyasztani, szállítani.

Fürdőszoba, mosás, takarítás

33. Ruhánál csak azt mossuk, ami szag/folt alapján szükséges (fehérneműt mindig), egyébként van, amikor csak foltot mosok és nem az egész ruhát, így kevesebb mosást indítok hetente.
34. Nem használok „durva” tisztítószeret.
35. A WC öblítő stoppos, a 3 gyerek után a végén egyszerre húzzuk le.
36. Samponos hajmosás gyerekeknél csak igény szerint (ha homokos, izzadt).

Közeledés

37. Suliba, oviba, uszodába, kenyérboltba, ... gyalog/biciklivel járunk.
38. Elsősorban a helyi, sétautas programokat keressük (színház, játszóház, gyereknap programok), csak ritkán megyünk be a városba.
39. Az autót nem járattuk feleslegesen, a garázs előtt már 10 méterrel leállítjuk, magától begurul.
40. Bevásárlás egyben, heti 1-szer autóval a közeli nagy abc-ben, utána csak pékáruért, friss zöldségért megyünk gyalog.

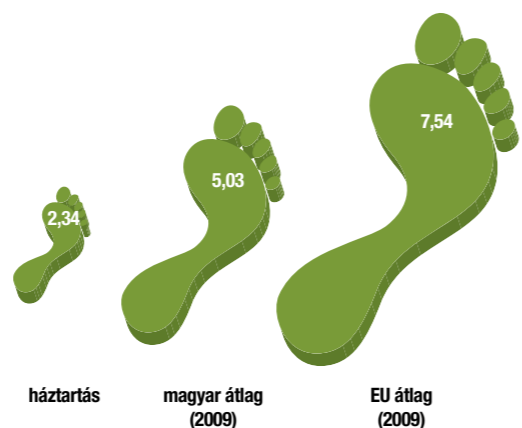
Hulladék, újrahasznosítás, vásárlás

41. Csak azt és annyit veszek, amire szükségünk van - nem függünk a reklámtól.
42. Dolgainkat csak akkor cseréljük, ha már elhasználódott/tönkrement, nem azért, mert meguntuk. A ruhát (szépet) a gyerekek egymástól öröklik, nincs mindig új.
43. Amit lehet és érdemes megjavítani, azt nem cseréljük.
44. A suliba is csak annyit veszünk, amennyi szükséges (pl. a fiam 1-2. osztályban az én gyerekkori vízfestékemet, zsírkrétámat, színes papírjaimat használta).
45. Szelektív szemégyűjtés (műanyag, papír, üveg, fém, elem).
46. Nem veszünk kukás zsákot, csak a muszájból termelődöttet használjuk.
47. Nylon zacskit nem kérünk vásárláskor, sőt, ha kapok, azt is visszaadom (patika, zoknis bolt).
48. A zöld hulladékot a nyuszi kapja meg.
49. Gyerekek csak használt papírra rajzolnak.
50. Amit lehet, újrahasznosítok (pl. másik lakás rövid függönyéből hintaágy szivacs huzat lesz, felnőtt elvékonyodott szélű ágyneműhuzatból gyerektakaró huzat).
51. Karácsonyi műfenyő van, és csak az eltörött díszek helyett veszünk másikat, nem halmozzuk.

Egyéb jó gyakorlatok

52. Homeopátiát, gyógynövényeket használunk (amíg lehet).
53. Nincs műköröm, napi kozmetikumok, csak alkalmi smink.
54. A gyerekek csak ünnepekre kapnak játékot, év közben inkább játszóházba, kézműves programokra járunk.
55. Minden évben ültetünk fát (még az utcára is fér ☺).
56. Házi levendulával illatosítok, molytalanítok, nem használunk illatosítót, sprayt.
57. Nem dohányzunk.
58. A gyerekeket folyamatosan az energiatakarékos környezetvédő életre neveljük, elmeséljük mindig, mit miért teszünk.

A Simon-Becski család karbon-lábnyoma (tonna/fő/év)



3.2. Háztartási klíma-audit “tanulságok” avagy néhány hasznos megtakarítási tipp

A Kislábnym Energiatakarékosági Verseny 1. feladatáént beérkezett több száz háztartási klíma-audit javítása során sok olyan dologgal találkoztunk, amelyre érdemes több háztartás figyelmét is felhívunk. Ezeket a tanulságokat gyűjtöttük ebben a fejezetben össze – akár megtakarítási tippeknek is nevezhetnénk ezt a gyűjteményt...

1. Tartsunk karban és ellenőrizzünk mindent otthon rendszeresen!

	Tennivaló	Megtakarítási lehetőség
Hűtő/mélyhűtő	<ul style="list-style-type: none"> Takarítsuk rendszeresen a kondenzációs rácsot; Olvasszuk le, ha nem önleolvasztós; Ellenőrizzük, hogy a megfelelő hőmérsékletre van-e beállítva a hűtő és a mélyhűtő (ehhez lehet, hogy be kell szerezniünk egy hűtőhőmérőt...). Ajánlott hőmérséklet: hűtő: +5°C, mélyhűtő: -18°C	<ul style="list-style-type: none"> Ha elmulasztjuk, akár 20-30%-kal is nőhet hűtőnk fogyasztása. Ha rosszul van beállítva a hőfok (túl alacsony), fokenként kb. 5%-kal nő az energiafogyasztás.
Villanybojler	<ul style="list-style-type: none"> Vízkövetlenítsük évente! 	<ul style="list-style-type: none"> 1mm vízkőréteg 10%-kal is növelheti a fogyasztást!
Bármilyen vízmelegítő	<ul style="list-style-type: none"> Ellenőrizzük a hőfok beállítását! Lejebb tekerhetjük a hőfokot (1) az évszaknak megfelelően, (2) ha elutazunk vagy (3) időszakosan kevesebben vagyunk otthon. 	<ul style="list-style-type: none"> Ha 60-80°C-ról 50°C-ra állítjuk a víz hőmérsékletet, 20-50%-kal csökkenhet a felhasznált energia mennyisége.
Fűtésrendszer	<ul style="list-style-type: none"> Ellenőrizzük évente a kazánokat, gázkészülékeket! 	<ul style="list-style-type: none"> Rendben tartott rendszer esetén 10%-kal is kevesebb lehet a fűtés költsége.
Fűtőtestek, radiátorok	<ul style="list-style-type: none"> Portalanítsuk őket rendszeresen! Évente légtelenítsük a radiátorokat. 	<ul style="list-style-type: none"> Akár 15%-kal kevesebb energiát fogyasztanak a rendszeresen légtelenített radiátorok.
Gáztűzhely	<ul style="list-style-type: none"> Rendszeresen takarítsuk és tartsuk tisztán a gázégőket, fűtőfelületeket. 	<ul style="list-style-type: none"> Így akár 10% energia megtakarítható.
Csapok	<ul style="list-style-type: none"> Rendszeresen ellenőrizzük, vízkövetlenítsük a csapokat, zuhanyrózsákat. 	<ul style="list-style-type: none"> Egy csöpögő csappal havonta akár 800 liter vizet feleslegesen elfolyathatunk!

2. Komposztálás

Ezen a téren (is) sokat fejlődhet még kislábnymos, karbon-szegény életmódra törekvő közösségünk, sokan nem komposztálnak még, hiába élünk kertes házban. Pedig a komposztálással akár 30%-kal is csökkenthetjük háztartási hulladékunk mennyiségét, nem is beszélve a szagáról! Ugyanakkor saját készítésű, értékes talajjavító anyaghoz is jutunk, amit használhatunk nem csak kertünkben, hanem szobanövényeink táplálásához is.

Komposztálót **egyszerűen készíthetünk** raklapból, vesszőből, vagy egyéb hulladékfából is. Ha úgy gondoljuk, körbeültethetjük futónövényekkel, virággal, de zöldségekkel is (pl. futóbab, tök vagy paradicsom).

Ne ijedjünk meg: ha jól kezeljük a komposztot, azaz odafigyelünk a száraz és nedves anyagok arányára, a nedvességre, valamint rendszeresen, min. 3-4 havonta forgatjuk is, hogy a lebomlás oxigén jelenlétében történjen, **nem lesz kellemetlen szag** a komposztáló környékén!

Panellakásban és társasházi lakásban is lehet komposztálni!

- Saját lakásunkban, erkélyünkön „beüzemelhetünk” komposztálót (ld. 30. old.).
- Vagy elindíthatunk, illetve csatlakozhatunk közösségi komposztálási kezdeményezéshez.



Saját készítésű kerti komposztáló

HASZNOS INFORMÁCIÓK KOMPOSZTÁLÁSHOZ:

- Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata, Komposztálás a családban gyakorlati útmutató: <http://www.kothalo.hu/kiadvanyok/kompfuz.pdf>
- A volt Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium anyaga a komposztálásról: <http://www.kvvm.hu/szakmai/hulladegkzad/komposzt.htm>
- A Hulladék Munkaszövetség által működtetett honlap: <http://www.komposztalj.hu>
- SZIKE Környezet- és Egészségvédelmi Egyesület: <http://www.szike.zpok.hu>

3. Megújuló energiaforrások

Fontos tudni, hogy a fa is megújuló energiaforrás, különösen, ha fenntartható erdőgazdaságból származik!

Továbbá, ha **fahulladékkal, mezőgazdasági hulladékkal** is fűtünk otthon, szintén megújuló energiaforrást használunk!

Ne feledjük azt sem, ha nyáron a **kertben zuhanyzunk** a nap által különböző megoldásokkal melegített vízben, szintén hasznosítunk megújuló energiát ☺

4. Közösségi vállalások

Végül fel szeretnénk hívni a figyelmet arra, hogy ha úgy érezzük, háztartásunk már nem lehetne takarékosabb vagy zöldebb, illetve ha szívesen csinálnánk valamit másokkal együtt, gondolkozhatunk nem csak egyéni, **közösségi vállalásokban** is. Például:

- Ha társasházban lakunk, elkezdhetünk közösségi komposztáláson és/vagy kertészkedésen gondolkodni...
- Ha úgy érezzük, nincs közelünkben beszerezhető helyi termék, összefoghatunk másokkal, hogy közösen felderítsük a lehetőségeket és bevásárló közösséget alakítsunk...
- Ha gyermekeink iskolájában, óvodájában zavar az energiapazarlás, indíthatunk szülő- és pedagógustársainkkal, a gyerekek bevonásával energiatudatos iskola, óvoda programot...
- Ha sok magunk, kerti növényünk van, de szeretnénk újakat is kipróbálni, szervezhetünk mag és palánta csereberét...
- Ha van autónk, de nem használjuk sokat, megszervezhetjük, hogy barátainkkal közösen használjuk...
- Ha szeretnénk megosztani energiatakarékoskodással kapcsolatos ötleteinket, tapasztalatainkat, tudásunkat, jelentkezünk az EnergiaKözösségek verseny következő fordulójára klíma-koordinátornak, és szervezzük saját közösséget ☺
(További információk: <http://www.energiakozossegek.eu>)

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



További ötletek többek közt a Kislábnym hírlévélben található. A hírlévél elérhető a <http://www.kislabnyom.hu> oldalon.

HASZNOS INFORMÁCIÓK A FENNTARTHATÓ ERDŐGAZDÁLKODÁSRÓL:

<http://www.alfoldfa.hu/tudastar/mi-a-pefc/>
<http://www.alfoldfa.hu/tudastar/mi-az-fsc/>



3.3. Klímabarát ünnepi menü

A verseny során gondoltunk azokra a háztartásokra is, akik a kötelező feladatok megoldásain kívül is vágytak kihívásokra. Ők a játék folyamán plusz pontokat szerezhetnek néhány kreatív, a háztartás minden tagjának bevonásával készíthető szorgalmi feladat beküldésével.

Mivel a Kislábnym programot télen, az év végi ünnepek előtt indítottuk útjára, az első szorgalmi feladatban annak jártak utána a háztartások, hogyan tudnák az ünnepeket klímabaráttá, energiatakarékosná tenni.

Ez idő tájt a klímabarát életmód eleve kihívásokkal teli, hiszen sokat fűtünk, világítunk, és a biciklire sem annyira szívesen ülünk fel, így tehát az ünnepi menüre irányítottuk a figyelmet.

A feladatokat a következő szempontok figyelembe vételével értékeltük:

- **szakmai megfelelés** – mennyire felel meg a klímabarát életmód szempontjainak az összeállított menü és elkészítési módszere?
- **kreativitás** – mennyire ötletes, élvezhető és változatos az összeállított menü?
- **kivitelezés** – mennyire színes, szépen összeállított és szerkesztett a beküldött feladat.

A következő oldalakon bemutatunk két háztartást, ahol nem csak a hétköznapiak telnek a klímabarátosság jegyében, hanem az ünnepek is.

Klímabarát Németh család (Budapest)

A két főt számláló háztartás a fenntarthatóság jegyében készülődik az ünnepekre:

- helyi, szezonális termékeket vásárolnak a közeli piacon,
- a menü összeállításakor kevés energiafelhasználással készíthető fogásokat választanak,
- mindenkől annyit készítenek, hogy másnap jusson idő a pihenésre is,
- igyekeznek minél kevesebb szemetet termelni a kivitelezés során,
- a szoba díszítését őshonos fajokkal oldják meg (tisza, magyal).



A Németh család – Németh Dorián és Csöndes Anna

Karácsonyi menü³

Reggeli:

- Zabpehely kása téliessen fűszerezve

Ebéd:

- Dödölle tejföllel

Vacsora:

- Házi gyömbérsörp: gyömbér, alma, méz, citrom, fahéj
- Emésztést segítő teakeverék: ánizs, édeskömény, borsmenta, citromfű
- Halászlé saját sütésű csavaros kiflivel.

S íme, hogy mi minden finomság található a levesben:

- » 60 dkg vegyes halszelet (busa, ponty, amur)
- » 1 db zöldpaprika
- » 2 db paradicsom
- » 4 közepes fej vöröshagyma
- » 1 l víz
- » 1 teáskanál egész fekete bors
- » 3 teáskanál só
- » 7 teáskanál pirospaprika

▪ Házi gesztenyepüré az alábbi hozzávalókból összeállítva:

- » 40 dkg pucolt, párolt gesztenye
- » 3 dl házi tej
- » 2,5 dl víz
- » 5 dkg cukor
- » 1 csipet só
- » 1 db vanília rúd
- » 5 dkg olvasztott házi vaj
- » 10 dkg natúr krémsajt

³ A teljes feladat a következő linken megtekinthető: <http://prezi.com/jxwhlkcq-rq/karacsonyi-menu/>



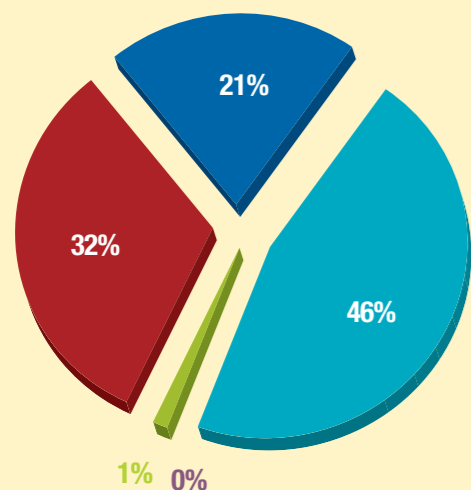
Igazán finomra sikerült...

A karbon-kalkulátorba⁴ a Kislábnym Energiatakarékossági verseny alatt bevitt fogyasztási adatok alapján a családban az egy főre eső éves lábnyom 1,61 tonna CO₂, amely jóval a magyar (5,03 tonna/fő) és európai uniós (7,54 tonna/fő) átlagok alatt van. Ez a karbonlábnyom a Németh családban a grafikon által mutatott arányban oszlik meg, azaz az étkezés 46%-ot tesz ki.

⁴ <http://www.karbonkalkulator.hu>

A Németh család karbonlábnyomának összetétele

gáz villany víz közlekedés étkezés



Klímaparát Budai-Zöldi család

(Vác)

A Budai-Zöldi család karácsonya

A 3 fiúgyermekes (Adorján, Flórián, Valér) családban az alapanyagok beszerzése és az ételkészítés női dolog. A kis szakácsok viszont mind fiúk!



A Budai-Zöldi család szívbéli vendégeikkel

Darálásban, reszelésben, pucolásban ügyesen szorgoskodnak a kis kezek. Segítségül nem hívnak gépeket sem.

A bevásárlást is autó nélkül intézzük. Zöldséget a helyi, közösség által fenntartott biogazdaságból kapunk minden héten, a többit a piacon, helyi termelőktől vagy a bioboltból szerezzük be.

Karácsonyi menü

Ünnepek alkalmával egy kicsit eltérünk a hétköznapi ételektől.

Reggeli:

- Fonott kalácsot sütök teljes kiőrlésű lisztből, mákkal, mézzel.
- „Bujánteát” iszunk gyógynövényekből.

Ebéd:

- Wokban sült zöldség, melynek előnye, hogy bármit bele lehet tenni, ami csak van otthon. Egyszerűsége így nem vonja el a figyelmet az igazán ünnepi karácsonyesti vacsoráról.

Vacsora:

- Idén finn hallevest készítek rizstejjel, kaporral, krumplival. A hal lehet a helyi halász által frissen fogott dunai harcsa, fogassüllő, egyéb. Ha ügyesen időzíték, a leves megfő a kályha platnin, így nem kell a villany tűzhelyet használni.
- Másodiknak kalapos pogácsát óhajtának a fiaim: a pogácsa tetején egy-egy szelet házi kolbász sült ropogósra. A megrakott tepsit a kályha tűzterébe dugom, amikor a parázs már csak pislákol.
- Édes falatnak hagyományosan marcipánt készítek dióból, mogyoróból, mandulából annyit, hogy ajándékként is ezt adjuk. A marcipánkészítéshez nem kell vezetékes energia, csupán fergeteges darálókedv!
- Az este varázsa a forralt vörösbor és a szőlőléből készített gyerek forralt bor.

Ajándékok

Legkésőbb október végén elkezdem átgondolni a karácsonyi ajándékokat, ugyanis sok időre van szükségem az készítésükhöz.

Évente kb. 36 barátot/ rokont ajándékozunk meg. 2011 karácsonyán a következőket adjuk:

- saját marcipán-, és gesztenyegolyó,
- gyergyói fűszerezésű (kapos-hagymás), általam eltett bio savanyú káposzta,
- ötféle illatú, sokféle méretű saját kézzel főzött szappan,
- diófejű-toboztestű, fehér hó manó, kötött gyapjúruháskába bújtatva,
- általam kötött/horgolt gyapjútakaró (tavasszal kezdtem), pulcsi, pamut sál,



Idén milyen pompás ajándékok kerülnek a karácsonyfa alá?

- kender-tolltartó, kenderkosár (a sürgető szükségleteket már az ősz beköszöntével észleltem),
- élő tengerimalac, házi készítésű játék baba, „Gazdálkodj felelősen” c. ökológiai társasjáték, cirkuszjegyek, diablo a zsonglőröknek.

Programok

A programok mindegyike vonattal, busszal, lábbusszal kivitelezhető:

- rokonlátogatás,
- kirándulás a közeli Börzsönybe (szeretett célpontunk Nagy Hideg-hegy),
- vartúra (most Eger izgatja a fiaimat),
- Szilveszterkor baráti társasjátékozás.

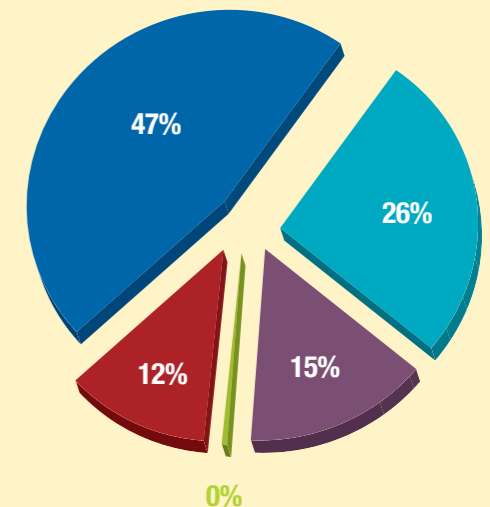
TOVÁBBI LELKES TAKARÉKOSKODÁST KÍVÁNUNK MINDENKINEK!

Budai Enikő

A karbon-kalkulátorba a Kislábnym Energiatakarékossági verseny alatt bevitt fogyasztási adatok alapján a családban az egy főre eső éves lábnyom 1,69 tonna CO₂, amely jóval a magyar (5,03 tonna/fő) és európai uniós (7,54 tonna/fő) átlagok alatt van. Ez a karbonlábnyom a Budai-Zöldi családban a grafikon által mutatott arányban oszlik meg, azaz az étkezés 26%-ot tesz ki.

A Budai-Zöldi család karbonlábnyomának összetétele

gáz villany víz közlekedés étkezés



3.4. Klímabarát közlekedés

A második szorgalmi feladatban arra voltunk kíváncsiak hogyan közlekednek, hogyan használják, illetve nem használják a vállalkozó kedvű háztartások az autó(i)kat.

A klímabarát közlekedési terv készítését az alábbi irányelvek mentén javasoltuk kifejtetni:

- Állítsunk össze egy listát a szokásos napi, vagy gyakori utakról, amelyekhez nélkülözhetetlen az autó, aztán fejtjük ki, miért.
- Ezután vizsgáljuk felül a miérteket: valóban elengedhetetlen az autóhasználat? Hol lehetne kevés erőfeszítéssel változtatni?
- Végül próbáljunk meg legalább heti 1 autómentes napot tartani, majd írjuk le, hogyan sikerült a kísérlet.
- Ha nincs autónk, vagy csak nagyon ritkán használjuk, hogyan oldjuk meg a mindennapi közlekedéseket? Okoz néha nehézséget? Ha igen, hogyan oldjuk meg?
- Adjunk ötleteket, hétköznapi példákat másoknak, hogyan lehetne autó nélkül!

A feladatokat a következő szempontok figyelembe vételével értékeltük:

- *alaposság* – milyen alapos a közlekedési szokások bemutatása, felmérése? Használták a karbon-kalkulátor adatait ennek során?
- *a terv, a megvalósítási ötletek és tanácsok szakmai megfelelése* – mennyire felelnek meg a klímabarát életmód szempontjainak?
- *kreativitás* - mennyire eredetiek és ötletesek a javasolt autó-mentes megoldások (amellett, hogy meg is valósíthatóak)?
- *kivitelezés* – mennyire élvezetes, színes, szépen szerkesztett a beküldött feladat.

Klímabarát Bodnár-Fagundes család: Két babával, autó nélkül

(Budapest)

Katának hívnak, otthon töltöm napjaimat gyermekeinkkel, Verával és Isabellel, akik mindketten 16 hónaposak.

A férjem, Alex, portugál, vagyis nagy felfedező, aki szeret utazni, kirándulni, új helyeket bejárni. Mindezt szinte bármilyen közlekedési eszközzel



A Bodnár-Fagundes család

kedveli véghezvinni, csak autóba ne kelljen ülnie, illetve biciklizni sem tud.

Mióta a kislányok megszülettek, kevesebbet utazunk és kirándulunk, mint korábban, de jóval többet az előzetes várakozásaimnál. Ebben az is sokat segít, hogy ismerünk más ikres szülőket és anyukákat is, akik akár egyedül is el mernek indulni iker babakocsistól, autó nélkül.

Napi közlekedés

Nem meglepő, hogy járműparkunk 2 db használtan vásárolt iker babakocsiból (az egyik nagy, stabil, bolygókerékes, de nem fér be mindenhová, míg a másik kicsi, könnyű, összecsukható, de nehezebben navigálható), egy kölcsönkapott egyszemélyes babakocsiból, valamint saját magunkból áll (mint a hátunkra vagy előre kötözött gyerekek hordozói). Ennyi eszközzel általában eljutunk mindenfelé, ahová nagyon akarunk, néhány kivételes esettől eltekintve, amikor taxival vagy barátaink autójával utazunk (leginkább orvoshoz).

A hétköznapiakban a férjem metróval jár dolgozni a 9 km-re lévő munkahelyére. Szerencsére még átszállnia sem kell, így elég gyorsan célba ér.

A napi elintéznivalók közül a környékünkön majdnem mindent meg lehet oldani a lányokkal együtt közlekedve, így nem hiányzik az autó. Az iker babakocsi ugyan nem fér be mindenhová, ezért néhány dolgot csak alvásidőben tudok intézni, amikor kint hagyom a babakocsit az alvó gyerekekkel (és szemmel tartom őket az ablakból).

Az sem teljesen megoldhatatlan, ha nehezen megközelíthető helyre kell mennem, vagy ahol lépcsőzni kell (például a metróban). Van egy kölcsön kapott háti hordozónk és egy szintén kölcsön kapott egyszemélyes babakocsink, amikkel viszonylag egyszerűen lehet egyedül tömegközlekedni. Persze nem könnyű elől-hátul összesen több mint 20 kilót cipelni, ki is vagyok izmosodva, de a járókelők is gyakran felajánlják a segítségüket, amire néha bizony szükség is van.

Kirándulás, nyaralás

Ha a férjem is itthon van hétvégén, könnyebb tömegközlekedni az iker babakocsival, úgyhogy irány a Vár, az Állatkert vagy a Margit-sziget, de az ismerősök ebédmeghívásai sem kerülnek visszautasításra, sőt sörfesztiválon, múzeumban, ikres találkozón is volt már a babakocsi.

Az egyetlen bűnünk, hogy a férjem családját egy évben egyszer meglátogatjuk, ami csak repülővel valósítható meg, de ahol lehet, ilyenkor is próbálunk tömegközlekedni vagy gyalogolni.

Mivel egyelőre nekünk kell cipelni a lányokat és az ő holmijukat, babakocsijukat is, nem tudunk nagyon sok dolgot magunkkal vinni egy-egy útra, vagy hosszabb időre elutazni, mert véges a teherbíró kapacitásunk.

Szóval utazni lehet, de nem bárhová, bármennyi időre, és jól meg kell tanulni pakolni!

Problémák, nehézségek

- Az aluljárókban szinte sehol nincs mozgólépcső vagy rámpa, így nehéz lejutni a metróhoz.
- A buszok között kevés az igazán alacsony padlós, vagy nem akkor jönnek, amikor a menetrendben szerepelnek.
- A troli eleve esélytelen, a villamosok közül pedig csak a combinora tudunk felszállni. Ezért 1-2 metrómegállónyi vagy 4-5 busz megállónyi távolságot is inkább gyalog teszek meg, hosszabb távolságra pedig kétszer is átgondolom, hogyan és mikor indulok el.
- Vonattal is csak oda tudunk utazni, ahová átszállás nélkül eljuthatunk, és sajnos előfordul olyan vonat is, amire higiéniai okok miatt nem volt ajánlatos felszállnunk, pedig nem vagyunk nagyon kényesek.
- Ha elutazunk egy vidéki nagyvárosba, azon belül tudunk sétálni a babakocsival, de a kisebb, környékbeli látóponthoz autó nélkül eljutni szinte lehetetlen.

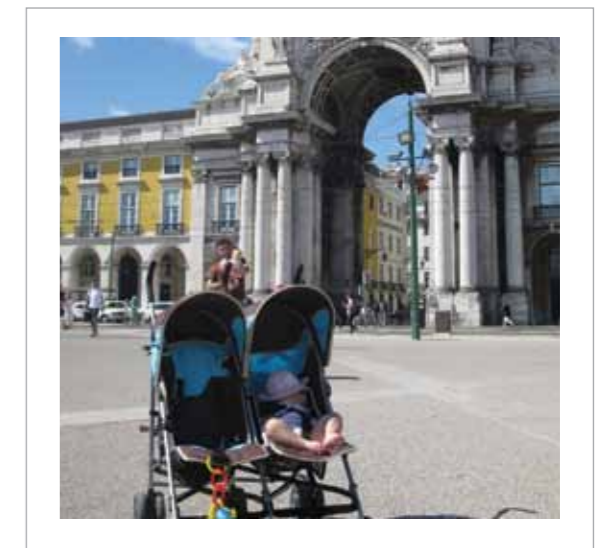
- A falusi turizmussal még rosszabb a helyzet, tömegközlekedéssel csaknem megközelíthetetlenek a célok.
- Gyerekes, távolabb lakó ismerőseink általában autóval érkeznek hozzánk, így végeredményben nem megy autó nélkül, még ha nem is mi használunk benzint.

Ötletek autó nélküli kisgyerekeseknek

Mindezek ellenére kisgyerekekkel autó nélkül közlekedni könnyebb, mint amilyennek látszik, és sokkal több helyre el lehet jutni, mint gondolnánk.

- Ma már nagyon sokféle babakocsit lehet kapni, némelyik pehelysúlyú, használtan kevesebbe kerül, mint egy tankolás.
- Háti hordozókkal hasonló a helyzet (ügyes kezűek maguk is varrhatnak), és egy babát egy erős apuka, de a legtöbb anyuka is biztosan tud vinni a hátán (a gyerekeknek pedig nagyon tetszik). Ilyen eszközökkel nagyon könnyű útra kelni.
- Sokat segít, hogy mindenhol vannak segítőkész emberek.
- A gyerekek így látják a világot, ami a száguldó autó ablakából élvezhetetlen. Nagyon sok gyerek imád vonatozni, mindegy, hogy hová tart a vonat. Vihetünk magunkkal egy útikönyvet vagy vonattörténeti kalauzt, amiből mesélhetünk, de ha szerencsénk van, érdekes embereket is megismerhetünk.

A külföldi utakról sem kell teljesen lemondani autó nélküli gyerekeseknek. Nagyon sok helyre lehet venni retúr kirándulójegyeket olcsón.



Lisszabonban az iker babakocsi

Bécs, Prága, Pozsony, Zágráb, Krakkó nincs olyan messze, és a kirándulójegyen a helyi tömegközlekedés is benne van.

Bodnár Katalin – Alexandre Fagundes

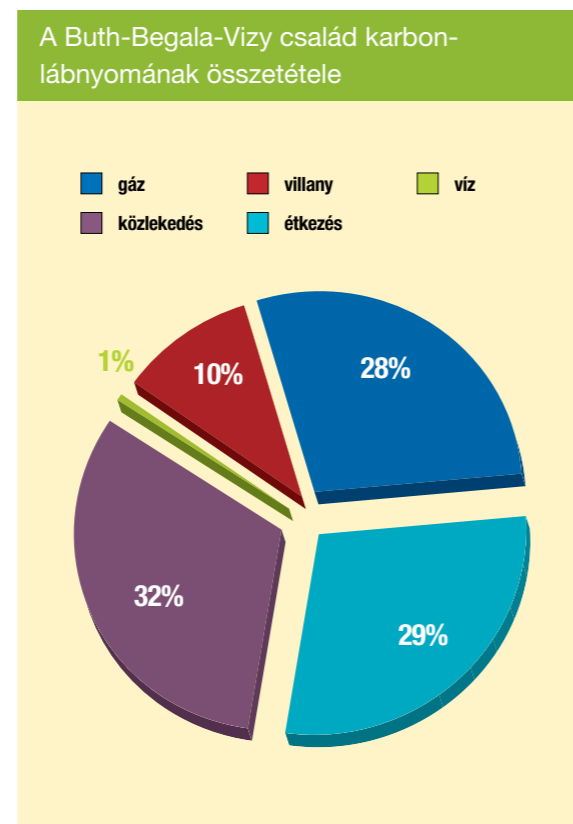
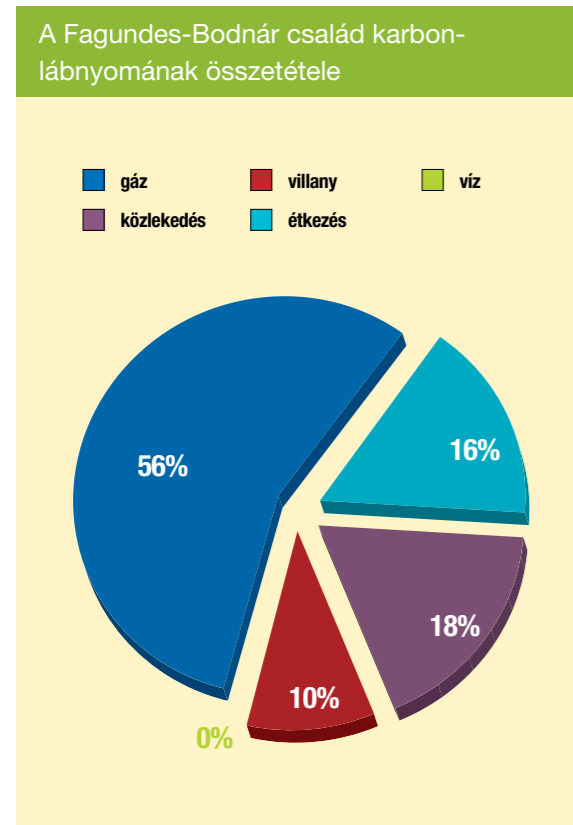
A karbon-kalkulátorba a Kislábnym Energiatakarékossági Verseny során bevitt adatok szerint a család 2011 decembere és 2012 áprilisa között 3.896,95 kg mennyiségű szén-dioxidot bocsátott ki összesen, vagyis a mért időszakban fejenként 974,24 kg szén-dioxid volt a karbon-lábnymuk. Az összes kibocsátás 18%-a származott a közlekedésből.



Buth-Begala-Vízy család

- Az ablakok dupla üvegezésűek, redőny is van. A bejárati ajtó szigetelését a Kislábnym program során javították.
- **Közlekedés:** Gyalog, kerékpárral, oxeloboarddal, rollerrel, és autóval járnak iskolába, munkába, de egyre kevesebbet autóznak, a kisgyerekek is bősen tanulnak biciklizni ☺ (ld. bővebben alább)

A karbon-kalkulátorba a Kislábnym Energiatakarékossági Verseny során bevitt adatok szerint a nagycsalád 2011 decembere és 2012 áprilisa között 5.286,98 kg mennyiségű szén-dioxidot bocsátott ki összesen, vagyis ebben az időszakban fejenként 881,16 kg szén-dioxid volt a karbon-lábnymuk. Mindezen kibocsátások 32%-a írható a közlekedés számlájára.



Klímabarát Buth-Begala-Vízy család

(Gödöllő)

A családról...

- **Család tagjai (hányan és kik):** 6 fő: 1 felnőtt és 5 gyermek
- **Otthonuk típusa, kora:** 6 éves társasházi lakás (67 m²)
- **Fűtés:** kombi cirkó kazán (gáz)
- **Szigetelés, nyílászárók:** A ház nem szigetelt külön, a falak 38 cm vastagok (+ vakolat).

KÖZLEKEDÉSI SZOKÁSAINK

Hétköznapok

Családunk minden tagjának itt helyben található az óvodája, iskolája, munkahelye. Mari (17) télen-nyáron biciklivel jár, erről az elmúlt hónapok fagyos-jeges időjárásának dacára sem mondott le. Dani (14) és Bori (11) ilyenkor télen gyalog járnak iskolába, ami kb. 2 km-re van a házunktól.

Az ovi csak kicsit van messzebb, kb. 2,5 km-re. Ide Dorkával (6) és Bálinttal (3) autóval megyünk minden reggel. Majd én egyedül a munkahelyemre, ami ugyanaz az iskola, ahová a nagyok is járnak. Haza felé ugyanaz az út csak visszafelé.

Igy összességében egy átlagos hétköznap a következőképp alakul:

Modor	Állomány	Távolság
gyalog	2 fő	4 km
kerékpár	1 fő	4 km
autó	2 fő	5 km
	1 fő	9 km



Hétfőnként autóval megyek Marciért és barátjéért a 10 km-re lévő Szomszéd városba, ahova hetente kétszer edzésre jár. A másik edzésnapon a barát szülei mennek a fiúkért. [+ heti 20 km autóval.]

Hétrege

Ha semmilyen extra program nem jön közbe, akkor hétfőn megyek piacra, a könyvtárba. A bevásárlást biciklivel intézzük. Ebben sokat segítenek a nagyok. [+ 15-20 km biciklizés.]



Igy hétfőnként 2 autótmentes napot is tudunk tartani. Majdnem minden héten elutazunk a nagymamához vagy a dédijamamához. Az egyik helyre vonattal, a másikra busszal érdemesebb menni, a kicsik mindkettőt nagyon élvezik. Mivel nagycsaládosként kedvezményesen utazhatunk, így 1-2 liter benzint drábból kifizér az utazásunk és az utazási idő is csak 20-30 perccel nő. [+ 50-60 km vonattal vagy busszal az egész családunk.]

Mi tudnánk változtatni?

Már változtattunk is! Autót cserítettünk. (Teljesen még nem tudjuk kiiktatni, mert reggelente még így is nagyon igyekeznünk kell, hogy az oris kitéré után időben beérjék a munkahelyemre. Egy 3 évestől még nem is várható el, hogy reggelente szíve gyalogoljon 2,5 km-t a nagy mínusiokban.) Eddigi autónk kb. 8 liter benzint fogyasztott 100 kilométerenként, a mostani csak 5-öt.

Amint jobb idő lesz kipróbáljuk azért a reggeli biciklis közlekedést is, hátha... Ha sikerül zökkenőmentesen megoldani, akkor a jövőben



már csak a hideg téli hónapokban lesz szükségünk az autóra!

[A jelenlegi 150-300 km/hó autózást kiválthatjuk biciklizéssel.]

DANI

További tippek:

- Amíg a legkisebb tényleg kicsi volt és nem voltunk időhöz kötve, sokkal többet közlekedtünk gyalog. Egyszerűen magamra kötöttem egy hordozókendőt vagy csatos hordozót és már mentünk is. Még most is előkelek néha (pl. ha az autó szervelőnél van vagy kiránduláson) és még a 3 és 1/2 évest is felvesszem a hátamra, bárhordozó segítségével a tömegközlekedés is könnyen cobybe vehető.
- Ha több gyerek megy együtt valahova (szülinap, koncert, edzés) akkor próbálunk "telekocnit" szervezni. Ezzel időt és benzint spórolunk és forgó rendszerben ez sokkal nem okoz gondot. Persze, ha lehetőség van a tömegközlekedésre, akkor azt választjuk.
- Nyaraláskor is vonattal jöttünk-mentünk (esetleg 1-2 biciklit visünk legközelebb, az még jól jöhet), a csomagok nagy részét pedig feladtuk postán. Így utközben elég volt a gyerekekre figyelni, a költségek pedig a vonatjeggyel-postaköltséggel együtt is messze a lehetséges benzin-költség alatt maradtak.
- Az éppen nem használt bicikliket adjuk kölcsön olyan családoknak, akik éppen tudják használni. Mi már kaptunk és adtunk is így módon bicajokat.

Klímaparát nyári hűtés – ötletek a háztartási auditok alapján

Mit csináljunk nyáron, ha nagyon melegünk van otthon?

1. Tusoljunk hideg vízzel.
2. Rakjunk magunkra hidegvizes törölközőt.
3. Vizezzük be magunkat.
4. Spriceljünk/permetezzünk hideg vizet a szobákba és magunkra is.
5. Éjszakára adjunk vizes zsepit, pelenkát a gyerekek kezébe.
6. Gyerekek pancsoljanak a kádban (akár a szobában egy műanyag kádban) napközben is.
7. Tegyük jégkockát az italokba, igyunk hűtött limonádét, együnk fagyaltot.
8. Függesztünk ki vizes lepedőt a lakásban, ahol a levegő jár.
9. Nedvesítsük be a nyílászáró előtti függönyt.
10. Mossuk fel a padlót.
11. Mossuk fel a köves helyiségeket.
12. Este locsoljuk le a ház előtt és körül a járdákat.
13. Locsoljuk be a fűvet, növényeket a ház körül estére, néha akár a ház falát is lehet.
14. A beépített tetőtér helyett tartózkodjunk a földszinten.
15. Töltsük az időt a hűvösebb szobá(k)ban.
16. Sötétítsük be nappal (főleg a napsütötte oldalon).
17. Napközben ne nyissunk ablakot, ajtót fölöslegesen.
18. Éjjel nyissunk ablakot.
19. Hajnalban napfelkelte előtt huzattal szellőztessük át a házat, nappalra a napos ablakokat árnyékoljuk, és húzzuk be a sötétítő függönyt is, amíg nem vagyunk a szobában.
20. Szellőztessük át a lépcsőház felé (társasházban).
21. Napernyővel árnyékoljuk a szobát.
22. A teraszon engedjük ki a napellenzőt.
23. Az átlátszó terasz feletti tetőre rögzítsünk fehér vásznat alulról, így nem tűz be a nap nyáron, de a világosság marad.
24. Szigeteljük rendszeresen a házat, akkor nem lesz annyira melegünk.
25. Főzzünk/süssünk kevesebbet.
26. A nagyon meleg éjszakákon aludjunk kint a teraszon.
27. Szaunázzunk – utána garantáltan hűvösebb lesz a kinti idő ☺
28. Ülünk ki a nagy gesztenyefa alá.
29. Használjuk ki az árnyékot a kertben.
30. A kerti tó és a sok fa mérsékelik a nagy felmelegedést.
31. Menjünk le a hozzánk legközelebb eső folyó- vagy tópartra és mártózzunk meg.
32. Menjünk kirándulni árnyat adó erdőkbe.
33. Járjunk pendelyben ☺
34. Tűrjünk.
35. Izzadjunk ☺

Kislábnyom

A projekt nevében használt „lábnyom” szó az ökológiai lábnyomra és annak egyik fő összetevőjére, a karbon-lábnyomra utal. Az ökológiai lábnyom kiszámítása egy mérési módszer, amely azt adja meg, hogy hektárban mérve mekkora területű földre, vízre és vegetációra van szükségünk

- egyrészt önmagunk fenntartásához;
- másrészt az életünk során megtermelt hulladékok és kibocsátások, illetve az energiafogyasztásunkból származó, üvegházhatású szén-dioxid elnyeléséhez.

Ez utóbbi adat – az energiafogyasztásunkból származó, üvegházhatású szén-dioxid megkötéséhez szükséges terület – a karbon-lábnyom.

Mindkét lábnyomszámítás, az ökológiai és a karbon-lábnyom kiszámítása is, arra ad választ, hogy mennyire vagyunk takarékos, tudatos erőforrás- és energiafelhasználók, mennyire kezeljük fenntarthatóan a Föld által megtermelt ökológiai javakat, tudja-e tartani a lépést a Föld a jelenlegi fogyasztási, kibocsátási tempóval. Sajnos tény, hogy az emberiség ökológiai és karbon-lábnyoma nemhogy nem csökken, de továbbra is folyamatosan növekszik.

Az is tény ugyanakkor, hogy a magyar lakosság ökológiai és karbon-lábnyoma jelenleg Európában viszonylag alacsonynak számít. A jól-lét növelésére olyan utakat kellene támogatni, amelyek ezt továbbra sem növelik, sőt, csökkentik – ebben igyekszik a Kislábnyom projekt a háztartások és közösségek szintjén segítséget, útmutatást adni.

GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete

A GreenDependent 2005-ben alakult közhasznú egyesület. Az Egyesületet magánszemélyek hozták létre, küldetése a “fenntartható életformák, termelési módszerek és fogyasztási szokások kutatása, kialakítása és terjesztése.” Alapszabálya többek között a következőket fogalmazza meg az egyesületi tevékenység céljaként:

- Az egyének, közösségek, szervezetek környezeti felelősségének és környezettudatosságának növelése;
- Az emberi tevékenységek környezetre gyakorolt hatásának, az ún. ökológiai lábnyomnak csökkentése;
- Fenntartható energiatermelési és fogyasztási szokások támogatása;
- A társadalmi, környezeti és gazdasági fenntarthatóság működő modelljeinek kialakítása, illetve felkutatása és adaptálása, népszerűsítése és elterjesztése egyének, közösségek, civil, gazdasági és kormányzati szervezetek részére a fenntartható társadalmi rend kialakítása céljából.

Az Egyesület tevékenységeit motiválja még, hogy kapcsolatot építsen ki a kutatás és a mindennapi élet között, hogy a küldetési szempontjából fontos eredmények minél előbb a gyakorlatba kerülhessenek. Ezért célja, hogy míg nemzetközi kutatási projekteken magyar partner, tagjai és munkatársai helyi szinten is aktívak legyenek, dialógust kezdeményezzenek, változást motiváljanak, és példát mutassanak.

A GreenDependent Egyesület a Klímabarát Települések Szövetségének pártoló tagja.

www.greendependent.org