

MILJÖTIPS – olika sätt att minska dina koldioxidutsläpp

1. **Byt dina vanliga glödlampor mot energisparlampor**
Ersätter du fem vanliga glödlampor med lågenergilampor kan du spara upp till 250 kg koldioxid per år
2. **Stäng av dina elektriska apparater på riktigt i stället för att ha dem i standby-läge**
Du kan spara 35 kg koldioxid per år
3. **Minska temperaturen hemma med en grad**
Du kan spara upp till 300 kg koldioxid per år
4. **Köp miljömärkt el (mer än 50 bolag säljer nu Bra Miljöval El)**
Du kan spara cirka 520 kg koldioxid per år
5. **Tvätta två maskiner i veckan i 40 grader i stället för 60 grader**
Du kan spara drygt 100 kg koldioxid per år
6. **Häng tvätten i stället för att köra den i torktumlaren**
Du kan spara 280 kg koldioxid per år
7. **Frosta av kylan och frysen regelbundet (eller välj automatisk avfrostning när du byter din gamla kyl/frys)**
Du kan spara 210 kg koldioxid per år
8. **Byt ut alla dåliga kastruller mot sådana med slät botten**
Du kan spara 16 kg koldioxid per år
9. **Använd lock på grytor när du lagar mat**
Du kan spara 37 kg koldioxid per år

10. Använd vattenkokare för att koka upp vattnet till exempelvis teet och pastan.
En liter vatten om dagen gör att du kan spara 17 kg koldioxid per år
11. Byt ut 4,5 kg importerade äpplen mot samma mängd svenska äpplen
Du kan spara 1 kg koldioxid
12. Byt ut 25 stycken 0,5-liters PET-flaskor vatten mot samma mängd kranvatten
Du kan spara 2 kg koldioxid per år
13. Installera snålspolande munstycken i badrum och kök
Du kan spara 250 kg koldioxid per år
14. Duscha 5 minuter mindre varje dag
Du kan spara 68 kg koldioxid per år
15. Minska bensinbilåkningen med 120 mil per år
Du kan spara 250 kg koldioxid per år
16. Cykla kortare sträckor i stället för att köra bil
Du kan spara 240 kg koldioxid per år
17. Kolla så att du har rätt lufttryck i däcken
Du kan spara 140 kg koldioxid per år
18. Kör smartare (lägg i en högre växel, växla direkt från tvåan till fyran eller trean till femman, och undvik snabba inbromsningar och fartökning)
Du kan spara 250 kg koldioxid efter 600 mils körning
19. Dra ur din mobil- och batteriladdare

20. **Se upp med datorn**
Nästan alla datorer "läcker ström" fastän de är avstängda. Samla alla sladdar som tillhör din dator med tillbehör i en grendosa med brytare. Då stoppar du eltjuven enkelt och effektivt.

21. **Se upp för billiga men energidyra golvlampor med uppåtriktat ljus, sk uplights.**
Belysningen kan bli 3 till 6 gånger dyrare än med lågenergilampor och lysrörsteknik

22. **Stäng av handduktstorken i badrummet**

23. **Tvätta endast full tvättmaskin och diskmaskin**

24. **Centrifugera tvätten med högt varvtal så torkar tvätten mycket fortare**

25. **Flytta möbler som står framför elementen**
Det ökar elementens effektivitet

26. **Använd så lite varmvatten som möjligt**
Det varma vattnet svarar för mellan 10 och 40 procent av hushållens energianvändning.

27. **Koka energieffektiva och goda ägg**
Lägg äggen i en kastrull med en dryg centimeter kallt vatten och lägg på locket. Koka upp och stäng av plattan. Ta nu tiden som vanligt. Obs!
Locket ska ligga kvar och alla äggen måste ligga mot botten.

28. **Dammsuga kylan och frysen**
Dammar du av baksidan på kylan och frysen, så blir maskinerna effektivare (avger sin värme bättre).

29. **Håll rätt temperatur i kyl och frys**
Temperaturen i frysen ska vara -18 grader och i kylan ca +5 grader. Rätt temperatur håller energiförbrukningen låg.

30. Tina mat i kylen i stället för i mikrovågsugnen
31. Titta på var varorna i butiken kommer ifrån och välj närproducerat
32. Använd elektrisk grilltändare
Då slipper du tändvätskor som ger onödiga utsläpp av kolväten till luften
33. Använd handgräsklippare (eller elektrisk klippare som är näst bäst)
Motorgräsklipparen är en riktig miljövärsting vad gäller utsläpp till luften.
En timmes körning med en klippare med två-takts-motor ger lika mycket cancerogena kolväten till luften som drygt 100 mil med modern bil
34. Vid transporter så välj hellre tåg än flyg, eftersom det är mer än 50 gånger energieffektivare

Energieffektivisering handlar ofta om teknik men minst lika mycket om beslutsamhet. Två hushåll med till synes lika förutsättningar kan ha energikostnader som skiljer sig med 10 000 kronor per år, enbart beroende på vanorna. Hur kan du förändra dina vanor?