Változzunk együtt!

– gyakorlati útmutató éghajlatbarát hétköznapokhoz

Csalán

Impresszum

Kiadta:

Csalán Környezet- és Természetvédő Egyesület

8200 Veszprém, Rákóczi F. u. 3.
Tel.: 88/578-390 • Fax: 88/578-391
E-mail: csalan@csalan.hu • www.csalan.hu
Adószám: 18925238-2-19
Bankszámlaszám: 11600006-00000000-02978495

Nyomdai előkészítés: Eckert László
Nyomda: Horváth Nyomda
A kiadvány újrahasznosított papírra készült.
2011.

Változzunk együtt!

Érdekel a holnap? Hogy milyen lesz? Mit adunk át a gyerekeinknek?

Már eddig is sokat hallottunk arról, hogy olvadnak a jéghegyek (és a tengerszint emelkedése tán még Hollandiát is veszélyezteti), egyre több a hurrikán a Karibi térségben és a Kilimandzsáró hava is eltűnik egyszer. Ekkor még talán hajlamosak voltunk azt hinni, hogy ezek a jelenségek tőlünk függetlenek, mert messze vannak. Így volt kényelmesebb. Pedig egyetlen Földünk van és a jelenségek, okok, okozatok, következmények, események egymással szoros összefüggésben mozognak. Aztán néhány éve megjelentek nálunk is az egyre hevesebb viharok, sose látott záporok meg a jégeső, amely elveri a termést, árvizek, és ezzel szinte egy időben az aszályok. A Tátrát tornádó tépi végig, a Hortobágy sivatagosodik, a gátakat nem győzzük egyre magasabbra emelni. És ha eddig azt is hittük, hogy bennünket nem érhet baj, most már el kell gondolkodnunk azon, hogy a világméretű éghajlatváltozásban mégiscsak van valami.

Az éghajlatváltozás tehát mindnyájunkat érinti, és különösen nagy a jelentősége a (kis)gyermekes családok körében, hiszen nagymértékben befolyásolja a következő generációk jövőjét. „Együtt változunk” programunk Veszprém megye városainak gyermekes családjait szólítja együttműködésre, együttgondolkodásra, hogy megtudjuk, mit tehetünk mi, személy szerint az éghajlatváltozás hatásainak mérsékléséért, és főleg, milyen lehetőségeink vannak hosszú távon az alkalmazkodásra.

A cél elérése érdekében készült a csökkentési és alkalmazkodási lehetőségeket bemutató Változzunk együtt kiadványunk, amely a környezetbarát háztartásról, a víz – és energiatakarékosságról, a helyi termékek előnyeiről szól és megismerhettek még sok minden más, gyakorlati, könnyen megvalósítható ötletet.

Fogadjátok hát gyakorlati segédanyagként, tegyetek klímafogadalmat és élvezzétek a zöldebb életet. A kiadványban felsorolt szakirodalom és segédeszközök nagy része a Csalán Egyesület irodájában környezeti tanácsadás keretében ingyenesen elérhető.

Csalán Egyesület

Útmutató a kiadvány használatához

A kiadvány tulajdonosainak lehetőségük lesz saját **„Klímafogadalom”** kitöltésére, és mi segítünk, hogy ezeket a fogadalmakat be is tudjátok tartani. A klímafogadalmat tevők között háztartási naplót és zöld öröknaptárt osztunk ki, amely az energia- és vízfogyasztásunk folyamatos követésére alkalmas, emlékeztet a fő teendőkre, és (igény esetén) a velünk rendszeres kapcsolatot tartók körében ökoauditot végzünk. Ez azt jelenti, hogy egy módszertan alapján felmérjük a lakás, ház adottságait, az életvitel sajátosságait. Az ökoaudit előnye, hogy a család testreszabott, konkrét adatokkal és javaslatokkal lesz gazdagabb, amelyek a tudatosabb, zöldebb életmód felé visznek. Az ökoadudit hőkamerás felvétellel és elemzéssel is kiegészülhet.

Mit kell tehát tenned a háztartási naplóért?

A Változzunk együtt kiadvány tippjeit, ötleteit és javaslatait, valamint saját tapasztalataidat figyelembe véve tégy klímafogadalmat. A kiadvány közepén találod a kitöltendő lapokat. A klímafogadalom két példányban készül, az egyiket kérjük, küldd vissza a Csalán Egyesülethez, a 8201 Veszprém, Pf. 222 címre, vagy hozd be irodánkba (Veszprém, Rákóczi F. u. 3., I/2)! A másik példány Nálad marad. A klímafogadalmat tevőket segítjük, hogy a fogadalomban szereplő dolgokat megvalósíthassák. Segítségül kapod például a háztartási naplót, amely további tippeket tartalmaz, valamint egy zöld öröknaptár is helyet kap benne.

Bővebb információ:

Kiss Renáta, programvezető
tel.: 88/578-390, 06/30/701-46-22,
e-mail: renata@csalan.hu

Mérhető megtakarítás

Tény: Energia és vízfogyasztási adataink folyamatos nyomon követése, lejegyzése segít takarékoskodni.

Mi is ez?

Odafigyeléssel, körültekintő energia, víz és anyaghasználattal, az adatok feljegyzésével energiát takaríthatunk meg.

Mit érhetsz el vele?

Energiafogyasztásod 10-20%-kal csökken.

Mit kell ehhez tenned?

Határozd el, hogy követed háztartásotok energia- és vízfogyasztását, és ezt családtagjaiddal is megbeszéled. Eldönthetitek, mire figyeltek elsőként, melyek a következő lépések (pl. ne égjen feleslegesen a lámpa, ne legyenek készenléti üzemmódban a készülékek, ne folyjon a víz borotválkozáskor). Az odafigyelés előbb-utóbb szokássá válik, és az eredmény mérhető. Ilyen például, ha fűtési rendszerünket évente, a szezon kezdete előtt átvizsgáltatjuk, hogy nincs-e a hatékonyságát csökkentő lerakódás, kosz benne, és a radiátorokat, hogy kell-e légteleníteni. Mivel energiaköltségünk 70%-át a fűtésre költjük, ez mindenképpen megtérül.

A rendszeres karbantartás és mérés segít bennünket abban, hogy tudatosabban éljük mindennapjainkat.

Amire szükséged lesz:

- **Fogyasztásmérőt a Csalán Egyesület Környezeti Tanácsadó Irodájában kölcsönözhetsz.**
- **Hasznos segítő még a háztartási napló, amelyben hetente/havonta rögzítheted az áram, víz, gáz, fa fogyasztásodat, valamint a körülményeket, amelyek a fogyasztásban közrejátszottak. Egy-egy intézkedésed után láthatóvá válik a megtakarítás.**

Helyben az egészség

Tény: A helyi termékek a minőség garanciái.

Mi is ez?

Helyi termék az, amely hozzáadott értékének nagy része 50 km-en belülről származik. Veszprémben helyi termék pl. a bakonyi burgonya, a tihanyi levendula, de akár a Veszprémben készített ablak is. A közelben előállított termék választásával a helyi termelőt, előállítót támogatod pénzeddel. Minél kisebb a szállítás termelő és fogyasztó között, annál kisebb lesz az áruszállítás környezetkárosító hatása, és ráadásul megbízhatóbb, ellenőrizhetőbb lesz a termék minősége is.

Mit érhetsz el vele?

- A szállításból adódó környezetterhelést csökkented.
- Megbízható, jó minőségű élelmiszerhez juthatsz.
- Kisebb szállítási költség terheli a terméket, így akár pénzt is megtakaríthatsz.
- Helyi munkaerőnek adod a pénzed, és tudod, a pénzeddel szavazol!
- Ismerni fogod a környezetedben élőket, így erősödik a helyi közösség.

Mit kell ehhez tenned?

A helyi piacokon vagy közvetlenül a termelőtől vásárolt élelmiszer nem csak környezetbarát megoldás, hanem családod egészségének megőrzését is szolgálja. Lehetőséged szerint vásárolj helyben termett élelmiszert minél közelebbről, vagy a piacon. Keresd a termékek közül a helyit, vásárolj lehetőség szerint magyar terméket!

Amire szükséged lesz:

- **Helyi termelők és elérhetőségeik: www.okovasar.hu**
- **www.veszprem.zoldterkep.hu**
- **Helyben az egészség – Csalán Környezet- és Természetvédő Egyesület kiadványa, Veszprém, 2010.**
- **Tudatos vásárlók kalauz – Tudatos Vásárlók Egyesülete és a Csalán Környezet- és Természetvédő Egyesület közös kiadványa, Veszprém, 2009.**

Válaszd a hatékonyat!

Tény: Egy „B" energiakategóriába sorolt készülék áramfogyasztása akár 25-30%-al több, mint az „A" kategóriába sorolt társáé, egy „D" kategóriás pedig 75%-al is többet fogyaszthat.

Mi is ez?

Magyarországon a gyártóknak úgynevezett energiahatékonysági címkét kell elhelyezniük egyes elektromos berendezéseken, amely jelenleg a villamos sütők, mosó – és mosogatógépek, szárítógépek, hűtőszekrények és fagyasztógépek, valamint a fényforrások, légkondicionáló gépek körére terjed ki. Az energiacímke összehasonlítási alapot biztosít a készülékek fogyasztása, tehát fenntartási költségeik tekintetében.

Mit érhetsz el vele?

Energiamegtakarítást, olcsóbb üzemeltetést, amennyiben a hatékonyabbat választod.

Mit kell ehhez tenned?

Amennyiben valamely elektromos készülék vásárlása mellett döntesz, a design, szín, belső elrendezés mellett az áram-, illetve -mosógépek és mosogatógépek esetében – a vízfogyasztását is vedd figyelembe, azaz válaszd a hatékonyat, az A vagy az A+, A++ kategóriásat. Különösen igaz ez a hűtők esetében, amelyek folyamatos, 24 órás szolgálatban állnak.

Amire szükséged lesz:

- **Keresd a Csalán Egyesület Kulcs-Kérdés? kiadványát, amely segít a tájékozódásban a címkék között, illetve az interneten is több oldal foglalkozik a kérdéssel, pl. http://www.kothalo.hu/index.php/hirek/1-friss-hirek/355-joen-az-uj-energiacimke**

Komposztálni jó!

Tény: Hulladékod 30%-a kerti és konyhai hulladék, melyet komposztálva értékes talajjavító komposzthoz jutsz.

Mi is ez?

Konyhai és kerti hulladékod külön, a kertben egy halomba történő gyűjtésével és kis odafigyeléssel a szerves anyagok lebomlanak komposzttá, amiből a növények könnyen felvehető, értékes tápanyagokhoz juthatnak. Kiválóan alkalmas kerted talajjavítására, virágládák feltöltésére. Így több és finomabb termésre számíthatsz, és virágaid is meghálálják a komposzt adagolását.

Mit érhetsz el vele?

- Jelentősen csökken az elszállítandó hulladékod mennyisége, mely kisebb hulladékgyűjtő edényre való áttéréssel akár pénzmegtakarítással is járhat.
- Értékes komposztot nyersz, mely a kertedbe juttatva több és finomabb termést eredményez.
- Csökken a hulladékszállításból adódó környezetterhelésed.

Mit kell ehhez tenned?

Konyha és kerti hulladékod gyűjtsd külön, a nagyobbakat aprítsd fel, tedd őket egy halomba, vagy komposztáló ketrecbe, időnként vizsgáld meg az állapotát, majd fél- egy év elmúltával már hasznosíthatod is a kész komposztot.

Amire szükséged lesz:

- **Saját magad által is elkészíthető komposztáló ketrec (nem feltétlen szükséges, a halom – szakszerű nevén prizma – is jól működik)**
- **Metszőolló a nagyobb ágak aprításához**
- **Esetleg aprítógép az ágak aprításához (nem feltétlen szükséges, a Csalán Egyesületnél kölcsönözhető)**
- **Komposztálni jó! – a Csalán Környezet- és Természetvédő Egyesület kiadványa**

Vizet!

Tény: A XXI. század legnagyobb kihívása az egészséges ivóvíz biztosítása.

Mi is ez?

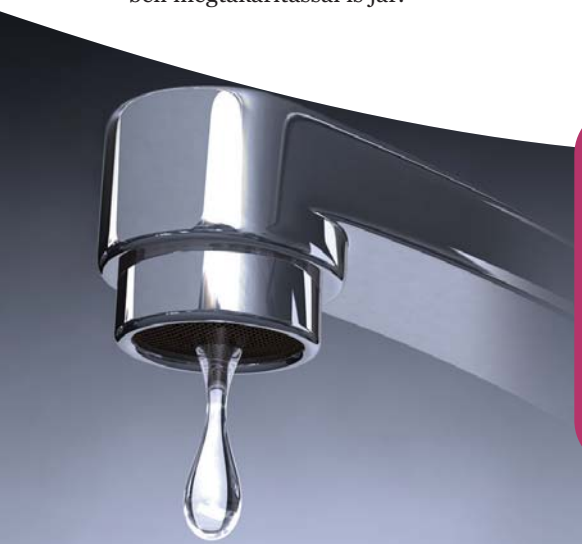
Több vizet fogyasztunk, mint amennyit a körülményeink engednek. A vízhiány rövid távú megoldására egyre több vizet veszünk ki felszíni víz- és talajvízkészleteinkből. A túlzott vízkitermelés azonban nem fenntartható. Súlyos hatással van a megmaradó vízkészlet minőségére és mennyiségére, valamint az attól függő ökoszisztémákra. Vissza kell fognunk a vízigényt, minimálisra kell csökkentenünk a kitermelt víz mennyiségét, és növelnünk kell a vízfelhasználás hatékonyságát.

Mit érhetsz el vele?

- Víztakarékossági és vízhatékonysági intézkedésekkel jelentősen csökken a felhasznált víz mennyisége, mely pénzbeli megtakarítással is jár.
- Csökken az ivóvíz előállításából, szállításából adódó környezetterhelés.
- Hosszabb távon biztosítottá válik az egészséges ivóvíz.

Mit kell ehhez tenned?

- Figyeld vízfogyasztásodat, már ezzel a kis lépéssel is jelentős megtakarítást érhetsz el! Így derülhet fény többek között az esetleges vízszivárgásokra, csőtörésekre!
- Hasznosítsd újra a vizet pl. WC öblítésre kiválóan alkalmas a mosóvíz, vagy az esővíz!
- Locsolj esővízzel!
- Víztakarékos praktikákkal (pl. nem mosogatunk folyó vízben) és berendezésekkel (víztakarékos – aerátos csap, víztakarékos WC tartály stb.) jelentősen csökkenthető a felhasznált víz mennyisége.



Amire szükséged lesz:

- **Háztartási napló - rendszeres vízóra leolvasás, esővízgyűjtő tartály, víztakarékos berendezések és víztakarékossági tippek, amelyek a Csalán Egyesület, a Nők a Balatonért Egyesület és a Gaja Egyesület kiadványaiban, valamint az interneten is megtalálhatóak.**

Fogd fel! Minden cseppje kincs!

Tény: Vízfelhasználásod akár fele is kiváltható esővízzel.

Mi is ez?

Esővízgyűjtéssel a WC öblítéshez (ez vízigényed 34%-a), a mosáshoz (14%) és a locsoláshoz használt vizet kiválthatod esővízzel. Így nem kell a drága, ivóvíz minőségű vizet ezen célokra megvásárolnod.

Mit érhetsz el vele?

- Jelentősen csökken a vízdíj számlád (akár felére is tudod csökkenteni).
- Kevesebb mosószerrel moshatsz, mivel az esővíz lágy víz (a mosószer felhasználási igény a vízkeménységgel nő).
- Növényeid egészségesebben fejlődnek, mivel a növények az esővizet jobban szeretik, mint a vezetékes kemény vizet.
- Kevésbé terheled a környezeted, mivel kevesebb ivóvizet kell előkészíteni ivóvíz minőségűre.

Mit kell ehhez tenned?

Ereszcsatornád alatt gyűjtőedényeket, hordókat elhelyezve fel tudod használni az összegyűlt esővizet közvetlenül locsolásra, mosásra.
Az összegyűjtött esővíz akár a WC öblítéshez és a mosógéphez is beköthető egy külön vízvezeték rendszer kiépítésével.

Amire szükséged lesz:

- Esővízgyűjtésre alkalmas edény, hordó
- WC öblítés kialakításához szükséges technikai felszerelések (csövek stb.)
- Fogja fel! Minden cseppje kincs! – Csalán Környezet- és Természetvédő Egyesület kiadványa
- Hans-Werner Bastian: Esővíz-felhasználás a ház körül, Cser Kiadó, Budapest, 2001.
- Információ: www.esovizgyujtes.hu

Klímafogadalom

(Csalán Egyesület példánya)

Egyre többen vagyunk, akik már ismerjük a környezetünket, egészségünket, jövőnket érintő veszélyeket, és tenni szeretnénk, a saját eszközeinkkel a világ és életünk jobbításáért. A klímafogadalom kitöltésével vállalásokat tehetsz, és ezek a vállalások segítenek, hogy tovább menj a megkezdett úton. Válaszd azt, amit most vállalni tudsz és mi küldünk egy háztartási naplót, valamint tanácsokkal, kiadványokkal segítjük, hogy célodat elérd.

Név: .....

Elérhetőség (fontos, hogy tudjunk küldeni anyagokat): .....

.....

E-mail: .....

Fogadom, hogy:

- o Háztartási naplót vezetek, amelyben követem az energia- és vízfogyasztásunkat.
- o Csökkentem az általam termelt hulladék mennyiségét azzal, hogy nem vásárolok agyoncsomagolt termékeket.
- o Mindig a környezetbarátabb csomagolású terméket választom.
- o Újrahasználom, amit lehet.
- o Szelektíven gyűjtöm a papírt és a műanyagot.
- o Megszervezem, hogy az iskolában/munkahelyemen/közösségemben szelektíven gyűjtsük a hulladékot.
- o Komposztálok.
- o Fűtési szezon előtt átvizsgáltatom a fűtési rendszeremet.
- o Programozható termosztátot alkalmazok lakásom/házam fűtésének szabályozására.
- o Télen maximum 20 fokra fűtöm fel a lakásom/házam.
- o Vásárlás előtt átgondolom, hogy valóban szükségem van-e új elektromos berendezésre.
- o Elektromos készülék vásárlásakor legalább „A" kategóriás gépet választok.
- o Mosó- és mosogatógép esetén a kedvezőbb vízfogyasztásút választom.
- o Ha tehetem, helyi terméket veszek.
- o Figyelem a termékek származási helyét, ha nincs helyi, akkor magyar terméket veszek.

o Piacra járok helyi élelmiszerért.
o Amit lehet, megjavíttatok.
o Rendszeresen járok könyvtárba.
o Tagja leszek egy könyvtárnak.
o Tagja vagyok civil szervezetnek.
o Tagja leszek civil szervezetnek.
o Gyűjtöm az esővizet és locsolásra használom.
o Esővízgyűjtő rendszert építtetek ki, WC öblítésre, és/vagy mosásra is bevezettetem a házba.
o WC öblítésre mosóvizet használok.
o Kompakt fénycsővel világítok – ahol érdemes.
o LED fényforrást szerzek be a legfrekventáltabb helyek megvilágítására.
o Ablakaimat szigetelem/szigeteltetem.
o Hatékony, alacsony hőátbocsátási értékű ablakokra cserélem a meglévőket.
o Lakásomat, házamat utólagosan hőszigeteltetem.
o Nem használok légkondicionáló berendezést otthon.
o Zöld homlokzatot alakítok ki.
o Fát ültetek.
o Kosárral, szatyorral indulok vásárolni.
o Szúnyoghálót használok a rovarok távoltartására a vegyszerek helyett.
o Külső árnyékolót használok a nagy meleg ellen.
o Beszerzések előtt átgondolom, mire van szükségem, bevásárló listát készítek.
o Elkészíttetem ingatlanom energiatanúsítványát.
o Elkészíttetem ingatlanom ökoauditját.
o Lakóhelyem közelében nyaralok.
o Magyarországon nyaralok.
o Nem ülök repülőre.
o A közösségi közlekedést használom, ahol lehet.
o Kerékpárral megyek ahová lehet.
o Ésszerűen, átgondoltan használom az autómat.
o Eladom az autómat és kerékpárt/túracipőt veszek.

A kitöltött fogadalmat kérjük küldd el a **8201 Veszprém, Pf. 222** címre, vagy add oda munkatársunknak a **Veszprém, Rákóczi F. u. 3.** alatti irodánkban.

Tegyünk együtt a környezetért, gyermekeink jövőjéért!

Klímafogadalom

(saját példányod)

Szeretnék a lehetőségeimhez mérten tenni egy tisztább, zöldebb, szebb jövőért, ezért a Csalán Egyesület Együtt változunk programja keretében a következő fogadalmakat tettem:

- o Háztartási naplót vezetek, amelyben követem az energia- és vízfogyasztásunkat.
- o Csökkentem az általam termelt hulladék mennyiségét azzal, hogy nem vásárolok agyoncsomagolt termékeket.
- o Mindig a környezetbarátabb csomagolású terméket választom.
- o Újrahasználom, amit lehet.
- o Szelektíven gyűjtöm a papírt és a műanyagot.
- o Megszervezem, hogy az iskolában/munkahelyemen/közösségemben szelektíven gyűjtsük a hulladékot.
- o Komposztálok.
- o Fűtési szezon előtt átvizsgáltatom a fűtési rendszeremet.
- o Programozható termosztátot alkalmazok lakásom/házam fűtésének szabályozására.
- o Télen maximum 20 fokra fűtöm fel a lakásom/házam.
- o Vásárlás előtt átgondolom, hogy valóban szükségem van-e új elektromos berendezésre.
- o Elektromos készülék vásárlásakor legalább „A" kategóriás gépet választok.
- o Mosó- és mosogatógép esetén a kedvezőbb vízfogyasztásút választom.
- o Ha tehetem, helyi terméket veszek.
- o Figyelem a termékek származási helyét, ha nincs helyi, akkor magyar terméket veszek.
- o Piacra járok helyi élelmiszerért.
- o Amit lehet, megjavíttatok.
- o Rendszeresen járok könyvtárba.
- o Tagja leszek egy könyvtárnak.
- o Tagja vagyok civil szervezetnek.
- o Tagja leszek civil szervezetnek.
- o Gyűjtöm az esővizet és locsolásra használom.
- o Esővízgyűjtő rendszert építtetek ki, WC öblítésre, és/vagy mosásra is bevezettetem a házba.
- o WC öblítésre mosóvizet használok.
- o Kompakt fénycsővel világítok – ahol érdemes.
- o LED fényforrást szerzek be a legfrekventáltabb helyek megvilágítására.
- o Ablakaimat szigetelem/szigeteltetem.

- o Hatékony, alacsony hőátbocsátási értékű ablakokra cserélem a meglévőket.
- o Lakásomat, házamat utólagosan hőszigeteltetem.
- o Nem használok légkondicionáló berendezést otthon.
- o Zöld homlokzatot alakítok ki.
- o Fát ültetek.
- o Kosárral, szatyorral indulok vásárolni.
- o Szúnyoghálót használok a rovarok távoltartására a vegyszerek helyett.
- o Külső árnyékolót használok a nagy meleg ellen.
- o Beszerzések előtt átgondolom, mire van szükségem, bevásárló listát készítek.
- o Elkészíttetem ingatlanom energiatanúsítványát.
- o Elkészíttetem ingatlanom ökoauditját.
- o Lakóhelyem közelében nyaralok.
- o Magyarországon nyaralok.
- o Nem ülök repülőre.
- o A közösségi közlekedést használom, ahol lehet.
- o Kerékpárral megyek ahová lehet.
- o Ésszerűen, átgondoltan használom az autómat.
- o Eladom az autómat és kerékpárt/túracipőt veszek.

Légy válogatós!

Tény: Évente fejenként 456 kg szemetet „termelünk” Magyarországon, ennek azonban csak 13%-át hasznosítjuk újra. Az európai újrahasznosítási átlag 20%.

Mi is ez?

Szelektív hulladékgyűjtésnek nevezzük, amikor nem dobunk mindent a kukába, hanem egyes (egyféle anyagból készülő) hulladékunkat külön gyűjtjük, mintegy előkészítjük az újrahasznosításra. Legjellemzőbb a papír, a műanyag és az üveg szelektív gyűjtése. Amennyiben a növényi, szerves anyagokat gyűjtjük szelektíven, azt komposztálással rögtön, otthon újra is hasznosíthatjuk.

Mit érhetsz el vele?

- Csökken a hulladáklerakóra kivitt szemeted mennyisége, így később jutunk el újabb lerakók létesítéséig – a szemétdíj így nem emelkedik.
- A szelektíven gyűjtött hulladék ipari nyersanyag – ennyivel csökken a nyersanyagigény, így kíméljük a kimerülőben levő természeti erőforrásokat.
- Kisebb kuka is elég, ezzel szemétdíjad is csökkenhet.

Mit kell ehhez tenned?

Otthon létesíts külön gyűjtőket, és tanítsd meg a családot, mit hova dobhatnak. Ha bizonytalan vagy, kérj segítséget a Csalán Egyesülettől vagy keress a témában rendelkezésre álló kiadványokat. A szolgáltató figyelmét hívd fel, hogy lakossági igény a házhoz menő szelektív gyűjtés. Ha nincs házhoz menő szelektíves (még elég kevés helyen van), vidd el a külön gyűjtött hulladékot a szelektíves szigetre, vagy a hulladékudvarba.

Fontos! A szelektív gyűjtés is lépés a környezettudatosság felé, de a legjobb hulladék az, ami nem keletkezik. Gondolkozz el azon, hogyan csökkentheted az általatok termelt hulladék mennyiségét.

Amire szükséged lesz:

- Elhatározás, odafigyelés, ismertető kiadvány, tanácsok.
- Külön gyűjtők a lakásban (amik akár kartondobozok, vagy meglévő zacskók, táskák is lehetnek).

Van, amikor az árnyékos a jobb!

Tény: Az elektromos árammal működő légkondicionáló berendezések elterjedése miatt a nyári elektromos áram fogyasztásunk már szinte meghaladja a téli fogyasztást.

Mi is ez?

Az árnyékolásnak több funkciója lehet, ezek közül az éghajlatváltozás miatt megnövekedett nyári hőmérséklet kint tartása a fő cél.
Az árnyékolás lehet külső vagy belső, de jó, ha tudjuk, hogy a meleg ellen csak a külső árnyékolás véd hatékonyan.

Mit érhetsz el vele?

Gépi hűtés nélkül is kellemes a belső hőmérséklet a meleg nyári napokon, elviselhető a forróságban.

Mit kell ehhez tenned?

Gondold át, tervezd meg az árnyékolást, válassz a környezetednek, pénztárcádnak megfelelő megoldást. A légkondicionálók használatát lakóterekben nem javasoljuk.
Lehetséges megoldások:

- természetes növényzettel megoldott árnyékolás, pl. lugas, lombhullató fa
- túllógatott tetőszög (már tervezéskor, építéskor gondolnunk kell rá)
- napellenzők, vagy napvitorla vízhatlan, időjárásálló ponyvából
- fatábla, zsalugáter
- külső, lamellás árnyékoló-szerkezet (amely akár önműködően reagál a külső/belső hőmérsékletre, napszögekre)

Amire szükséged lesz:

- **A kiválasztott árnyékolási módszer beépítése.**
- **Segítség Uwe Neuman: Árnyékoló szerkezetek c. könyve (Cser Kiadó, Budapest, 2004.)**

Tartsuk benn a meleget!
– Fa nyílászárók utólagos szigetelése

Tény: Magyarországon egy-egy régebbi épület elvesztegetett energiájának 10-25%-a az ablakokon keresztül távozik.

Mi is ez?

Mielőtt nyílászáró cserébe fognánk, érdemes átgondolni, hogy fa ablakaink javíthatóak-e még, azaz utólagos szigeteléssel orvosolhatjuk-e problémánkat. Az utólagos hőszigetelési munkába bárki bátran belevághat, hiszen a szigetelésnek ez a formája nem igényel komoly előképzettséget. A módszer lényege, hogy a fa nyílászáró tokba vagy a szárnyrészbe egy speciális marógéppel nútot/hornyot készítünk, és az előre lemért hézagtávolságnak megfelelő – 6-8-10-12 mm-es – szilikon alapú szigetelőanyagot egy behúzó-görgő segítségével a nútba illesztjük.

Mit érhetsz el vele?

A szigetelés után azonos fűtési mód mellett a szoba hőmérséklete 3-4°C-kal emelkedik, mindeközben 15-20%-kal csökken az energiafelhasználás.

Mit kell ehhez tenned?

Felmérni, hogy az illesztések rendben vannak-e, utólagosan – a fent említett módszerrel – javítható-e az ablak szigetelőképessége. Elvégezni a szigetelést az útmutató alapján.

Amire szükséged lesz:

- **Szigetelőgép utólagos hőszigeteléshez, amely a Csalán Egyesület Környezeti Tanácsadó Irodájában is kölcsönözhető. A megfelelő méretű szigetelőanyagot barkácsboltokban beszerezheted.**
- **A biztosabb munkavégzés érdekében kölcsön adjuk a műveletekről készített filmet.**

Szigeteljünk!

Tény: Házaink átlagos hőveszteségének 20-30 %-a a falakon, 15-25%-a a tetőn keresztül távozik.

Mi is ez?

A jól szigetelt fal és födém, tető nyáron kint, télen pedig bent tartja a meleget, ezzel fűtési költségeink 30%-a megtakarítható, és hűtésre (légkodiciónáló) nem kell költenünk. A szigetelés azt jelenti, hogy homlokzati falaink külső részét alacsony hővezető képességű, porózus anyaggal burkoljuk be (a levegő a hőszigetelő benne!). A környezettechnikai ipar a szigetelőanyagok széles skáláját kínálja, a választáshoz kérd ki szakértő segítségét!

Mit érhetsz el vele?

- Pénzt takaríthatsz meg a szigeteléssel a kisebb fűtési igény miatt (utólagos fal- és födémszigeteléssel fűtési költségeink mintegy 30%-a megtakarítható, így kisebb lesz a gázszámla).
- Télen bent marad a meleg, nyáron viszont kint tarthatod a forróságot.
- Széndioxid-kibocsátásod is csökken.

Mit kell ehhez tenned?

Utólagos szigetelés esetén el kell határoznod, hogy szigetelni fogsz, meg kell tervezned, terveztetned. Ha még a tervezés, építkezés fázisában vagy a lábazat szigetelésére is fordíts hangsúlyt!

Amire szükséged lesz:

- **Szigetelési terv és költségvetés, szigetelőanyag kiválasztása: polisztirol (Dryvit rendszer alapja), kőzetgyapot, üveggyapot, cellulózalapú szigetelés (környezetbarát, pl. használt telefonkönyvekből, két réteg, pl. gerendaházak közé jó) stb.**
- **Osztroluczky Miklós: Hőszigetelés c. könyve (Cser Kiadó, Budapest, 2009.)**

Energiatakarékos világítás

Tény: A kompakt fénycsövek élettartama többszöröse a hagyományos izzóénak, és negyedannyi energiát fogyaszt. A LED világítás pedig tizedannyit fogyaszt, mint a hagyományos izzók.

Mi is ez?

A kompakt fénycsövek ötvözik a fénycsövek gazdaságosságát az izzók kis méretével, és kényelmével. Villogásmentesen működnek, és – a töltőgáztól függően – a hagyományos izzókhoz hasonló, meleg fénnyel világítanak.
A háztartásokban is egyre inkább teret nyernek a világító diódák, azaz a LED-ek. A LED-ek előnye, hogy a fény előállításához alacsony áramot és feszültséget igényelnek, nagy a kapcsolási sebességük, kis helyen elférnek, ütésállók, keveset fogyasztanak és nagyon nagy az élettartamuk.

Mit érhetsz el vele?

Elektromos áram megtakarítást. A Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium (KvVM) 2010-es számításai szerint, ha egy család öt hagyományos izzóját energiatakarékosra cseréli (ez kb. 6.000 Ft befektetés), évente 17.000 Ft-ot takarít meg a villanyszámlán. LED-ek alkalmazásával a megtakarítás még nagyobb, ezek terjedésének pontszerű világításuk és főleg az áruk szab határt.

Mit kell ehhez tenned?

Amikor izzót cserélsz, vásárolj energiahatékony kompakt fénycsövet. Fontos azonban, hogy átgondold, hová érdemes ilyet tenni. Ezek a kompakt fénycsövek ugyanis a legtöbb energiát a bekapcsoláskor, a bemelegedésre használják, és a sok kapcsolgatás jelentősen rövidíti az élettartamukat. Nem érdemes tehát olyan helyre (kamra, folyosó, mellékhelyiség) tenni, ahol jellemző a fel-le kapcsolgatás. Jó, ha a bemelegedés után folyamatosan működik, így nappaliba, konyhába, közösségi terekbe ajánlható. A LED-eknek nincs szükségük bemelegedési időre, áramfelvételük sem nagyobb ilyenkor.

Amire szükséged lesz:

Energiatakarékos izzó, LED-es lámpa

A hagyományos izzókat az alábbi kompakt fénycsövekre javasolt cserélni:

Hagyományos izzó:	100W	75W	60W	40W	25W
Kompakt fénycső:	20W	15W	11W	9W	7W

Figyelem! A kimerült kompakt fénycső veszélyes hulladék, ne dobd a szemetesbe! A forgalmazóknál gyűjtődobozokban visszaveszik, vigyázz, nehogy eltörjön!

A LED-ek nem veszélyes hulladékok, ezért alkalmazásuk ebből az okból is megfontolandó. 1 db 40-50W-os halogén lámpát lámpát 1 db 54 db LED-es LED lámpával 3 Wattos áramfogyasztással, illetve 1 db 60-75W-os normál lámpát 2 db 60 db LED-es LED lámpával lehet helyettesíteni - kb 6-7 Watt áramfogyasztással.

Vigyázz, kész, futtatás!

Tény: A növénnyel befuttatott falak jobb hőszigetelésűek, mint a növény nélküliek

Mi is ez?

Az ép vakolatú falra futtatott növény védi a falat, a homlokzat ritkábban szorul felújításra, sőt fűtésre és légkondicionálásra is kevesebbet kell fordítani. A fűtési költségek örökzöld növény választásával akár 5-38%-kal is csökkenthetők (a befuttatás mértékétől függően).

Mit érhetsz el vele?

- Kisebb a nyári hőség a növényekkel befuttatott házakban.
- Hűsítően hatnak a nyári hőségben, mivel a növények növelik a levegő páratartalmát.
- Tisztább levegő veszi körül otthonodat, mivel a növények lombozata szűrőként működik (kiszűri a levegőben lévő káros anyagokat, mint pl. az azbeszt és a nehézfémek)
- A növények gyengítik a külső falakat érő időjárási hatásokat, így ritkábban kell azokat felújítani.

Mit kell ehhez tenned?

Otthonod északi vagy déli oldalát vizsgáld meg befuttathatóság szempontjából. Az épület északi oldalára örökzöld futónövényt ültetve a fűtési költségek csökkenthetők, a déli oldalra futtatott növény pedig inkább a nyári hőséget enyhíti otthonodban. Természetesen árnyékolás céljából érdemes egyéb felületek befuttatásának a lehetőségét is megvizsgálnunk, így pl. szép, és árnyékos pergolák alakíthatók ki.

Amire szükséged lesz:

- Az épület falára szerelt rácsszerkezet, ha nem tapadókorongos növényt választasz
- Kertészeti információ, építész szakvélemény (rácsszerkezet minőségét, rögzítését illetően)
- Növények a futtatáshoz
- Vigyázz, kész, futtatás! – Csalán Környezet- és Természetvédő Egyesület kiadványa, 2010.
- Cerstin Finke, Julia Osterhoff: Zöld homlokzatok c. könyve, Cser Kiadó, Budapest, 2002.

Ne vegyünk szemetet!

Tény: Magyarországon évente közel 700 ezer tonna csomagolóeszköz fogy, amit mi vásárlók veszünk meg, fizetünk ki, viszünk haza. Mivel ezek nagy részéből hulladék lesz, kétszer fizetünk. Másodszor akkor, amikor a kukásautó elviszi.

Mi is ez?

Ma, amikor az egész világ az áruházak polcain sorakozik, megnőtt a csomagolások jelentősége. Részben a szállíthatóság miatt, részben pedig azért, mert nagy a harc a vevő kegyeiért, hogy mely terméket válassza. Ezért sokszor elkápráztatnak bennünket csillogó, színes, többrétegű csomagolással.

Mit érhetsz el vele?

Ha az egyszerű csomagolású, vagy csomagolatlan, helyi termelésű portékát választod, támogatod a helyi gazdaságot, környezetbarát módon vásárolsz, és nem kell kétszer megfizetned a csomagolóanyagok árát.

Mit kell ehhez tenned?

Először is el kell határoznod, hogy a vásárlási, választási szempontjaidba beépíted a „nem veszek szemetet” szempontot is, felkészülsz a vásárlásra azzal, hogy bevásárló listát készítesz, kosarat, zacskót, edényt stb. viszel magaddal.

Amire szükséged lesz:

- Otthoni tervezés – bevásárló lista, kosár, elhatározás és idő a helyi piac látogatására
- Fogyasztói kisokos, Amikor a bolt házhoz jön, A minőség kiolvasható, Jogok a kosárban – a Csalán Egyesület kiadványai
- A Tudatos Vásárlók Egyesületének kiadványai
- www.csalan.hu, www.humusz.hu, www.tve.hu internetes oldalak

Otthonaink zöldkártyája

Tény: 2009. január 1. óta minden új építésű ingatlannak el kell készíttetnünk az energiatanúsítványát, 2012. január 1-től pedig ez a kötelezettség az eladásra, vagy bérbeadásra szánt ingatlanokra is kiterjed.

Mi is ez?

Az energiatanúsítvány egy vizsgázott, független szakértő által készített okirat, amely az ingatlan jellemzőinek felmérése alapján képet ad arról, hogy házunk, lakásunk mennyire energiafaló, vagy éppen energiatakarékos. Segít az épületek energetikai jellemzőinek megismerésében. A tanúsító nem a mért fogyasztást, hanem az épület műszaki paramétereit vizsgálja (épület anyaga, alaprajza, falak vastagsága, hőszigetelés vastagsága, nyílászárók állapota, fűtési rendszer stb.), és azt mutatja meg, hogy mekkora az épület elvi energiaigénye négyzetméterre vetítve.

Mit érhetsz el vele?

Egy épület műszaki paramétereiből a szakértők ki tudják olvasni, hogy milyen energiakategóriába tartozik (a legjobb az A+ minősítés, a követelményérték a C, a skálán a legrosszabb energiakategória az I, amelynek a követelményértékhez viszonyított energiafogyasztása 340%-os). Az energiatanúsítványból megtudhatjuk, hogy milyen beruházásokra van szükség ahhoz, hogy ingatlanunk energiafogyasztása csökkenjen, és nőjön az értéke. A javaslatok beavatkozási sorrendet is tartalmaznak, valamint költségkalkulációval szolgálnak.

Mit kell ehhez tenned?

Ha új házat építesz, mindenképp meg kell találnod az energiatanúsítót, mert új épületekre az energiatanúsítvány elkészíttetése már kötelező. Energiatanúsítványt akkor is készíttethetsz, ha a törvény erre nem kötelez, de kíváncsi vagy a ház fogyasztására, és szeretnéd tudni, mivel érdemes kezdeni a felújítást. Szóval, el kell határoznod, hogy szükséged van erre a felmérésre.

Amire szükséged lesz:

- Az épület tervrajza, alaprajza, műszaki jellemzőinek ismerete
- Tanúsítást végző szakember (független szakértőket 2008 óta képeznek, névjegyzékük a Magyar Mérnöki Kamara (www.mmk.hu) és a Magyar Építész Kamara (www.mek.hu) honlapján megtalálható, de a Csalán Tanácsadó Irodája is segít megtalálni a megfelelő szakembert)
- Az ingatlan zöldkártyája – a Csalán Egyesület kiadványa
- Hasznos információk a www.lakcimke.hu oldalon

Keresztrejtvény

Válaszoljatok a felsorolt kérdésekre és ha jól dolgoztatok egy természeti jelenség jön ki megfejtésként! Ha kész, írjátok le, hogyan alakul ki ez a jelenség?

1. A környezetszennyezés miatt kialakuló füstköd. Kialakulását különféle óvintézkedésekkel hárítják, mint pl. páros számú napokon csak páros rendszámú autók közlekedhetnek.

2. Az a jelenség, mikor az egy helyen lakó népesség száma messze meghaladja az adott földterület eltartó képességét. Az emberek számának hirtelen bekövetkezett nagymértékű megnövekedése.

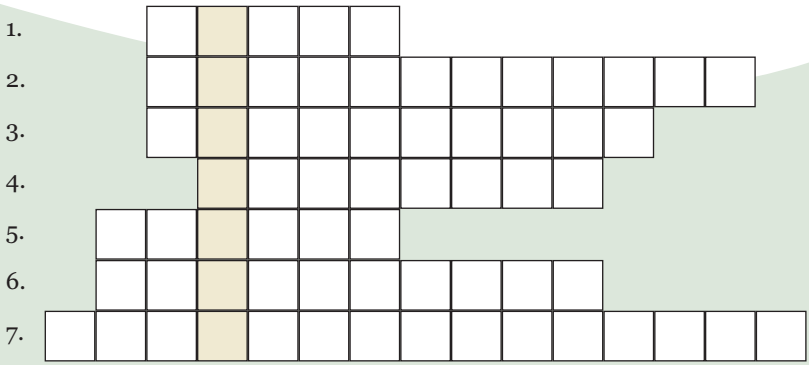
3. Ez egy gáz, amely többek között a globális felmelegedésért felelős. Üvegház gáznak is hívjuk. Emberek, állatok és növények légzése során, illetve autókban a benzin égésekor keletkezik.

4. Ha ezt szórjuk ki a földekre, természetellenesen nagyok lesznek a növények és terméseik. Hátránya, hogy a termés sok mesterségesen előállított anyagot tartalmaz. Egészségügyileg is ártalmas lehet.

5. Egyszer használatos műanyag csomagolóanyag, nem töltik újra. Égetve légszennyezést okoz, a lerakóban pedig a szemét térfogatát jelentős mértékben növeli. Újrahasznosítás során töltőanyag is készülhet belőle (pl.: plüssállathoz).

6. Olyan olaj, melyet gépekben használtunk, de már többet nem tudjuk, mert „elhasználódott”, ezért már veszélyes hulladéknak számít.

7. Ez egy jelenség, idegen szóval recycling, az anyagok körforgását jelzi, hogy nem minden szemét, ami hulladék, hogy nem kell mindent kidobnunk a kukába. Egy részéből még képesek vagyunk különböző tárgyakat pl.: bicikliket, térképet készíteni.



A megoldást küldjétek a **csalan@csalan.hu** e-mail címre.

www.csalan.hu

A Csalán Egyesület azon dolgozik, hogy közelebb hozza Veszprém és környékének lakóihoz az egészséges táplálkozást, a természetes környezetet és a méregmentes életet.

Csalán

A Csalán Egyesület „Együtt változunk” projektje a KvVM 2010. évi Zöld Forrás kerete támogatásával valósul meg, melynek jogutódja a Vidékfejlesztési Minisztérium.

VIDÉKFEJLESZTÉSI MINISZTÉRIUM