

Checklista

**på enkla
och smarta
tips för en miljö-
vänligare värld.**

TIPS SOM HJÄLPER DIG ATT SPARA TID, PENGAR OCH MILJÖ, MER ÄN DU TROR

I affären



Jag väljer fosfatfria disk- och tvättmedel om jag bor i hus med enskilt avlopp.

Jag väljer matvaror efter säsong och gärna lokalproducerat.

Jag ökar mina inköp av miljö- och rättvisemärkta matvaror.

I trädgården



Jag använder inte kemisk bekämpning i trädgården för då försvinner även de nyttiga djuren.

I köket

Jag tar bort beläggningar i kastruller med lite vatten och citronsyra som får stå en stund innan jag gnuggar lätt med ruggad svamp.

Ugnen rengör jag med såpa.

Jag får mitt silver blankt genom att blanda vatten och salt i en rostfri skål, lägga i en bit aluminiumfolie och därefter silvret. Oxiderna försvinner från silvret.

Jag avfrostar kyl och fryr regelbundet så att kylaggregatet inte arbetar helt i onödan.

Jag ställer inte in varma varor i kylan.

Jag håller rent bakom kyl och fryr så att de inte drar onödigt med el.



I köket

Jag kör inte köksfläkten längre än nödvändigt. Den driver ut varm inomhusluft och mycket energi går åt för att ersätta den varmluft som försvinner.

Jag diskar och sköljer inte under rinnande varmt vatten.

Som fönsterputs använder jag varmt vatten med lite diskmedel och eftersköljer med varmt vatten eller, om det är kallt ute, varmt vatten med ättiks- eller rödsprit.



För vanlig städning använder jag diskmedel eller vanlig såpa.

Jag låter djupfrysta varor tina i kylan, de ger kylskåpet lite "gratis" kyla.

Jag använder bara grytor, kastruller och pannor som är plana i botten.

Jag undviker att stormkoka, massor av energi går åt i onödan och jag använder locket till kastrullen.

Jag väljer platta efter grytans, kastrullens eller pannans storlek. Är kastrullen ca 1 cm mindre än plattan ökar elförbrukningen med 20 %.

Jag använder vattenkokare för att värma vatten istället för kastrull på spisen. Det spar el.

När jag kokar potatis eller ris på elspisen låter jag det koka någon minut, sen stänger jag av spisen, lägger en grytlapp på locket och låter stå i ungefär en halvtimme. Klart!

I köket



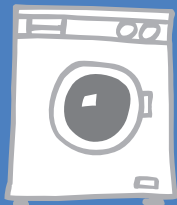
I soprummet

Jag sorterar mina sopor väl.



Jag slänger inte trasiga leksaker med batterier i soporna utan lämnar dem som farligt avfall på återvinningscentralen.

I tvättstugan



Jag torktumlar eller hänger tvätten eftersom det kräver mindre energi än att torka den i torkskåp.

Jag undviker att förtvätta eftersom tvätten blir ren ändå med dagens maskiner och tvättmedel.

Jag ser till att tvättmaskinen är fylld innan jag kör den.

Jag stänger av vattnet medan jag tvålar in mig i duschen.

Jag spolar bara ner det som hör hemma i toaletten, det vill säga; urin, avföring och toalettpapper.

Jag håller aldrig kemikalier eller överbliven medicin i avloppet, det lämnar jag till miljöstationen eller apoteket.

Toaletten desinficerar jag med ättika. Vinsyra är bra mot rostfläckar och kalkavlagringar.

Jag låter inte vattnet stå och rinna medan jag borstar tänderna.



1 badrummet

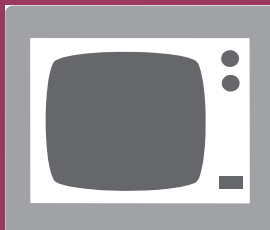
Jag stänger av alla elapparater så att de inte står på standby.

Jag har kopplat så många apparater som möjligt till en sladd med strömbrytare, så att jag vet att inget står på i onödan på natten eller när jag går hemifrån.

Jag stänger av TV apparater och datorer när ingen använder dem och släcker lampor där ingen är. Det är vanligt att det mesta står och går i ett hem när alla är hemma.

Utmana varandra att hjälpas åt att stänga av och släcka.

I vardagsrummet



I vardagsrummet

Jag fäller ned persienner nattetid även under vintern. Ett tvåglasfönster med nedfälld persienn eller neddragen rullgardin minskar kallraset.

Jag har inte soffan framför elementet eftersom det hindrar värmestrålningen.

Jag ersätter vanliga glödlampor med lågenergilampor där det går.

Jag vädrar kraftigt och snabbt hellre än lite och länge.

Jag har inte varmare inomhus än nödvändigt, de flesta trivs bäst i 19-21 grader.



Här hittar du fler spar- och miljötips!

www.sparkraft.nu

<http://snf.se/verksamhet/konsument/hmv-a-till-o.efm>

www.miljo.konsumentverket.se

www.gotland.se/energi

www.gotland.se/ekokom



LEDNINGSKONTORET
Planeringsteam
Ekogruppen
Tfn 26 92 12,
26 93 79

