

# 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 grytapp på locket och låter stå i ungefär en halvtimme. Klart!

# I köket



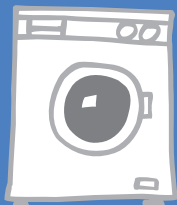
# I soprummet

**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*

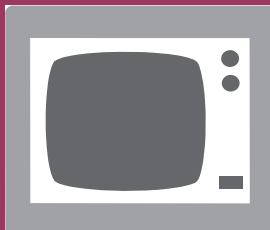
**Jag stänger av** alla elapparater så att de inte står på standby.

**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://www.sparkraft.nu)

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

[www.miljo.konsumentverket.se](http://www.miljo.konsumentverket.se)

[www.gotland.se/energi](http://www.gotland.se/energi)

[www.gotland.se/ekokom](http://www.gotland.se/ekokom)



LEDNINGSKONTORET  
Planeringsteam  
Ekogruppen  
Tfn 26 92 12,  
26 93 79

