

MÁSFÉLFOKOS ÉLETMÓD LEHETŐSÉGEK LISTÁJA



gr^ündependent
Intézet



TÁPLÁLKOZÁS, ÉLELMISZERFOGYASZTÁS



○ Nem termelünk otthon élelmiszerhulladékot.

Ha nem pazaroljuk az élelmiszert, csökkentjük az életútjához kapcsolódó energiafogyasztást és karbon-kibocsátást.

○ Palackozott víz helyett csapvizet iszunk.

Ha csapvizet iszunk, csökkentjük a palackozáshoz, csomagoláshoz, szállításhoz köthető karbon-kibocsátást.

○ Boltban kapható üdítőitalok helyett csapvizet iszunk.

Ha csapvizet iszunk, csökkentjük az italgyártás és a termékek szállításának karbon-kibocsátását.

○ Csökkentjük az étrendünkben az állati eredetű termékeket.

Ha kevesebb húst, halat, tojást, sajtot és egyéb tejterméket fogyasztunk, csökken az állattenyésztésből (ld. takarmány előállítás, állatok emésztése) származó karbon-kibocsátás.

○ Áttérünk vegán étrendre.

Ha nem eszünk húst, halat, tojást, sajtot és egyéb tejtermékeket, csökkentjük az állattenyésztésből – ld. a takarmány előállításából és az állatok emésztéséből – származó karbon-kibocsátást.

○ Vegetáriánusok leszünk, nem fogyasztunk húst és halat.

Ha nem eszünk húst és halat, csökkentjük a hústermeléshez köthető karbon-kibocsátást.

○ Csak bio zöldséget és gyümölcsöt eszünk.

Ha csak bio zöldséget és gyümölcsöt eszünk, csökkentjük a növényvédő szerekhez és műtrágyához köthető karbon-kibocsátást.

○ Csak szezonális zöldségeket és gyümölcsöket eszünk.

Ha csak szezonális terményeket fogyasztunk, csökkentjük az üvegházgasz növénytermesztéshez köthető karbon-kibocsátást.

○ Annyi ételt eszünk, amennyi az egészséges élethez elég.

Ha nem eszünk többet, mint amennyire szükségünk van, azzal csökkentjük az élelmiszertermelés karbon-kibocsátását.

○ Vörös húsok helyett fehér húsokat fogyasztunk.

Ha marha- és sertéshús helyett csirkét vagy halat eszünk, csökkentjük a karbon-kibocsátást (a fehér húsok előállítása kisebb karbon-kibocsátással jár, mint a vörös húsok előállítása).



MÁSFÉLFOKOS ÉLETMÓD LEHETŐSÉGEK LISTÁJA



gr^ündependent
Intézet

MOBILITÁS



Autóvásárláskor kisebb modellt választunk.

Ha kisebb, kevesebbet fogyasztó autót választunk, csökkenthetjük az üzemanyag-fogyasztásunkat. Autóink cseréjekor válasszunk egy kevesebbet fogyasztó modellt.

Telekocsizunk.

Ha felajánljuk, hogy elvisszük, akinek fuvarra van szüksége, és mi is élünk a mások által felajánlott hasonló lehetőséggel, azzal csökken a fejenkénti kibocsátásunk. A telekocsizás hely- és költséghatékonyabb.

Ha lecseréljük autónkat, elektromos modellt választunk.

Ha autónk cseréjekor elektromos modellt választunk benzin vagy dízel motoros helyett, csökkenhet a kibocsátásunk. Az elektromos autó gyártásának lábnyoma ugyan nagyobb, de életútja során kisebb a kibocsátása, mint a benzines/dízel autónak.

Autózás helyett sétálunk vagy biciklizünk.

Ha saját jármű használata helyett napi 15/30 km-t sétálunk vagy biciklizünk, 1300/1500 kg CO₂-dal csökkenthetjük a karbon-lábnyomunkat évente. A gyaloglás és biciklizés a legklímabarátabb közlekedési mód.

A saját autónk helyett tömegközlekedést használunk.

Ha a saját autónk helyett a tömegközlekedést választjuk (vonat, busz), hatékonyan csökkentjük a kibocsátásunkat.

Ha lakóhelyet váltunk, a munkahelyünkhöz közelebb költözünk.

Ha közelebb lakunk a munkahelyünkhöz, kevesebbet kell hetente ingáznunk. Ez elsősorban nagy lépés, ám ha megtesszük, utána csökken kibocsátásunk.

Inkább otthonról dolgozunk.

Ha a távmunkát választjuk, minden nappal, amit otthon töltünk kevesebbet kell ingáznunk. A távmunka csökkenti a munkahelyre utazás szükségességét, és ezáltal a közlekedéshez köthető kibocsátást.

Az autónk helyett autómegosztó szolgáltatást használunk.

Ha saját autó helyett autómegosztó szolgáltatást választunk, csökken a kibocsátásunk, mert kevesebb autót kell legyártani.

Lecseréljük a városi terepjárónkat (SUV) egy kisebb kibocsátású autóra.

Ha nagyméretű autónkat kisebb kibocsátású autóra cseréljük, csökken az üzemanyagfogyasztásunk, és az ahhoz köthető karbon-kibocsátásunk.



MÁSFÉLFOKOS ÉLETMÓD LEHETŐSÉGEK LISTÁJA

LAKHATÁS ÉS ENERGIAFOGYASZTÁS



- **Megjavíttatjuk és hosszabb ideig használjuk az infokommunikációs (IKT) eszközöket.**

Ha az elromlott eszközöket megjavíttatjuk és élettartamukat meghosszabbítjuk, ahelyett, hogy újat vennénk, megspóroljuk a gyártás kibocsátását.

- **Használtan veszünk IKT-eszközöket és továbbadjuk a régieket.**

Ha használt IKT-eszközöket vásárolunk, és továbbadjuk, amit már nem használunk, megspóroljuk az új eszközök gyártásának kibocsátását.

- **Környezetbarát termékjeles IKT-eszközöket veszünk.**

A környezetbarát termékjeles (ld. EU Ökocímke) IKT-eszközök vásárlásával csökkentjük a gyártás és a használat kibocsátását.

- **Lejjebb vesszük otthonunk hőmérsékletét.**

Ha 2 °C-kal lejjebb vesszük otthon a hőfokot, hatékonyan csökkentjük a fűtés energiafogyasztását és kibocsátását. Válgon szokásunkká, hogy a hidegebb évszakokban meleget öltözünk otthon.

- **Takarékoskodunk a melegvízzel.**

Ha takarékoskodunk a melegvízzel (alacsonyabb hőfokon és kevesebbet használunk), csökken a vízmelegítés energiaigénye és a kibocsátás is.

- **Energiahatékony világítótesteket szerelünk fel.**

LED-égők használatával csökkenthetjük áramfogyasztásunkat és így a kibocsátásunkat is.

- **Energiatakarékos háztartási berendezésekre váltunk.**

Ha a régi, energiafálgó gépeket energiahatékonyra cseréljük, csökken az áramfogyasztáshoz köthető kibocsátásunk.

- **Egyel kevesebb nagy berendezést (pl. szárítógép) használunk.**

Ha lemondunk egy nagy fogyasztású gép használatáról – ld. pl. a kiöregedett ruhaszárító gépről – energiát és erőforrást takarítunk meg. (Ha meg sem vesszük, még jobban csökkenthetjük kibocsátásunkat.)

- **Megosztunk egy háztartási gépet a szomszédokkal.**

Ha egy nagy fogyasztású gépet, ld. mosógép, többen megosztunk egymással, csökken az energia- és erőforrásigény.



gr^ündependent
Intézet



MÁSFÉLFOKOS ÉLETMÓD LEHETŐSÉGEK LISTÁJA

LAKHATÁS ÉS ENERGIAFOGYASZTÁS



○ Közös(en bérelt) lakásba költözünk.

Ha kisebb az egy főre jutó életterünk, hatékonyabb lehet a fűtés és áramhasználat, és csökken az energiafogyasztáshoz köthető kibocsátásunk.

○ Lemondunk az igényeinken felüli lakóterületről.

Ha házunk egy részét kiadjuk, kisebb házba költözünk vagy csak egy lakást tartunk fenn és nem többet, azzal csökken a személyes életterünk, csökken az egy főre eső energiafelhasználásunk és a kibocsátásunk is.

○ Szigeteljük otthonunkat.

A falak és a tető szigetelésével, a régi ablakok és ajtók felújításával csökken a fűtés energiaigénye. Ellenőrizzük, hogy hol szökik a hő a házból és szüntessük meg a hőszivárgást.

○ Méréssel, a fogyasztásunk követésével csökkentjük energiahasználatunkat.

Ha méréssel, a fogyasztás követésével (pl. fogyasztásmérővel, táblázatban írással, okoseszközökkel) nyomon követjük az otthoni energiafogyasztásunkat, energiahatékonyabbá tehetjük otthonunkat, és csökkenthetjük kibocsátásunkat.

○ Hőszivattyúra cseréljük a fűtésrendszert.

Ha a talaj vagy levegő hőjét hasznosító hőszivattyúra cseréljük az olaj- vagy gázkazánt, hatékonyan csökkentjük a fosszilis energiahordozók égetéséből eredő, fűtéshez köthető kibocsátást.

○ Biomassza kazánnal működtetjük a fűtésrendszert.

Ha biomassza kazánra cseréljük az olaj- vagy gázkazánt, és fát, faaprítékot vagy pelletet égetünk, hatékonyan csökkentjük a fosszilis energiahordozók égetéséből eredő, fűtéshez köthető kibocsátást.

○ Megújuló forrásból származó hálózati áramot választunk.

Ha fosszilis energia helyett bármilyen megújuló forrásból származó hálózati villamosenergiát választunk, csökken a kibocsátásunk. A víz-, szél-, biomassza-, nap- és geotermikus energia mind karbonsemleges.

○ Napkollektor-rendszert telepítünk.

Ha napenergiával melegítjük a vizet, hatékonyan csökkenthetjük a fűtési energiához köthető kibocsátásunkat. A napkollektor hatékonyan gyűjti a hőenergiát.

○ Saját napelemeket telepítünk.

Saját napelemek felszerelésével a magunknak termelt karbonsemleges áramot fogyasztjuk a hálózati helyett. Ez csökkenti az áramfogyasztásunkhoz köthető kibocsátást.



gründependent
Intézet



MÁSFÉLFOKOS ÉLETMÓD LEHETŐSÉGEK LISTÁJA

SZABADIDŐ



- **A mostani után egy kis(ebb) házi kedvencünk lesz.**

Ha kisebb méretű és ezért kevesebb eledelt fogyasztó kutyát vagy macskát választunk, a karbon-lábnyomunk is csökken.

- **Kisebb karbon-lábnyomú állateledelt választunk.**

A klímaváltozás szempontjából jobb csirke, esetenként sertéshús alapú állateledelt vásárolni, mint a marhahúsból készültöt.

- **Repülő helyett vonattal megyünk nyaralni.**

Ha repülés helyett a vonatot választjuk, jelentősen csökkenthetjük karbon-lábnyomunkat.

- **Nyaralások alatt kevesebbet autózunk.**

Ha kevesebbet autózunk a nyaralás helyére vagy a nyaralás alatt, csökken a karbon-lábnyomunk.

- **Kevesebbet repülünk nyaralási céllal.**

Ha kevesebb órát repülünk évente, jelentősen csökken a karbon-lábnyomunk. A repülés nagyban befolyásolja az egyén karbon-kibocsátását.

- **Kevesebb ruhát és cipőt vásárolunk.**

A karbon-lábnyomunk azzal is csökken, ha kevesebb új ruhát és cipőt vásárolunk. A cipő- és ruhagyártás rengeteg energiát és vizet igényel.

- **Hobbi és szabadidő céljából kevesebbet autózunk.**

Ha hetente 15/50/200 km-rel kevesebbet autózunk, 120/450/1700 kg CO₂-dal csökkenthetjük a karbon-lábnyomunkat évente. Ne utazzunk messzebbre hobbik, vásárlás vagy hétvégi kiruccanás miatt, fedezzük fel a helyi lehetőségeket.



gr^ündependent
Intézet



MÁSFÉLFOKOS ÉLETMÓD LEHETŐSÉGEK LISTÁJA



gr^ündependent
Intézet

EGYÉB LEHETŐSÉGEK

- **Csak ökológiai és etikai szempontokat figyelembe vevő alapokba fektetünk.**

A zöld (klímabarát, ökológiai-etikus) pénzügyi befektetés segíti a kibocsátások csökkentését, mert nem támogatja a klíma- és környezetromboló projekteket.

- **Csökkentjük a munkaidőnket és a termékekre fordított kiadásainkat.**

Ha kevesebbet dolgozunk, kevesebb pénzünk lesz nagy kibocsátással járó termékeket, ld. elektronikai cikkeket vagy ruhákat vásárolni, így csökken a karbon-lábnyomunk.

- **Áruk vásárlása helyett inkább fogyasztást nem igénylő tevékenységekre költünk.**

Ha kevesebbet költünk tárgyakra (pl. ruhák, elektronikai cikkek), és többet fordítunk nem anyagi dolgokra (ld. oktatásra és élményekre, például túrázásra), azzal is csökken a karbon-lábnyomunk.

- **Pénzt adományozunk környezetvédelmi célokra vagy zöld szervezeteknek.**

Ha jövedelmünk egy részét környezetvédelmi célokra vagy szervezeteknek ajánljuk fel, kevesebbet költünk nagy karbon-lábnyomú termékekre, amivel saját lábnyomunk is csökken.



Jogi nyilatkozat: Ez a dokumentum az EU Másfélfokos életmód konzorcium által **jelenleg** elemzett és feldolgozott életmód lehetőségek listáját tartalmazza. Felhívjuk figyelmét, hogy a lehetőségek listája a projekt során még változhat. A jelenlegi lista a háztartások CO₂e-csökkentésére vonatkozó különböző hatású lehetőségeket tartalmaz. A hatás mértékét az elkövetkező hónapokban közöljük. Kövesse oldalainkat a frissítésekért!

A dokumentum tartalmára vonatkozó kizárólagos felelősség az EU Másfélfokos életmód projekt konzorciumát terheli. A dokumentum tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió által képviselt álláspontot. Sem a CINEA-t, sem az Európai Bizottságot nem terheli felelősség a kiadványban foglalt információ bármilyen felhasználásáért.



A projekt az Európai Unió Horizont 2020 kutatási és innovációs programja támogatásával jött létre, a 101003880. számú támogatási szerződés révén.

