

Bra att tänka på vid inköp av kläder, mat, förpackning, etc.

Genom att göra bra miljöval när vi handlar kan vi påverka produktionen av varor till att bli mer miljövänlig. Vi kan även påverka hur stort sopberget blir. Ställ dessa frågor till dig själv när du handlar:

- **Behöver jag verkligen den här varan?**
Många av våra inköp är onödiga. Stå emot impulsen att köpa och du spar pengar också.
- **Finns det ett miljömärkt alternativ?**
Bra miljöval, Svanen eller KRAV. Det räcker med att känna igen dessa tre märken för att kunna välja rätt.



- **Hur långt har varan transporterats?**
Väl varor som transporterats så kort sträcka som möjligt samt koncentrerade produkter. Det är onödigt att frakta omkring en massa vatten eller luft. **TÄNK GLOBALT - HANDLA LOKALT!**
- **Hur lång livstid har den här varan?**
Välj varor med hög kvalitet, lång livstid och som går att laga, återanvända och återvinna.
- **Hur mycket energi förbrukar den här varan vid användning?**
Detta gäller t ex vid inköp av bil, hushållsmaskiner, resor, m.m. Hur mycket vatten? – vid inköp av tvätt- och diskmaskiner.

www.energimyndigheten.se

Förpackningen

Har varan en onödig förpackning? Blir förpackningen en s.k. sopa eller kan den användas flera gånger?

Generellt kan man dela in alla förpackningarna enligt följande:

- **Ingen förpackning alls.** Den förpackning som aldrig tillverkats har aldrig utgjort något miljöproblem. Handla i lösvikt.
- **Retur- eller återbruksförpackning.** Returförpackningar kan man fylla flera gånger.
- **Återvinningsbar förpackning.** Materialet som förpackningen är gjord av återvinns. Det går t ex åt mindre energi att tillverka nya aluminiumburkar av gamla aluminiumburkar än att använda ny råvara. (Genom att inte köpa aluminiumburkar spar man in energin som går åt vid omsmältningen också.) Kom bara ihåg att lämna in dessa för återvinning!

- **Engångsförpackning.** Allt man inte kan ta tillvara igen, belastar sopberget. Välj en så lätt och enkel förpackning som möjligt och som naturen kan bryta ned. Undvik plast.

1/4 av en medelsvensk soppåse består av förpackningar om man räknar efter vikten. Går man efter volymen fyller förpackningarna halva påsen. Dagligvarornas förpackningar svarar för ca 10 % av priset. En normalfamilj får betala ca 3 000 kr per år för det emballage de bär hem varorna i (sopavgiften ej inräknad).

Maten

Vilken mat du köper är troligen ditt viktigaste beslut i affären. Du påverkar faktiskt inriktningen av hela världens jordbruk och livsmedelsindustri genom just dina matinköp.

Välj lokalt producerad mat exempelvis grönsaker, bröd, potatis och du bidrar till minskade transporter, öppet landskap i din närhet och får dessutom ett bra livsmedel utan konserveringsmedel. Välj odlat i Sverige före utländska alternativ.

Köp ekologiskt odlat när sådant finns. Finns det inte så fråga efter det! De livsmedel som är kravmärkta är producerade utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel. Endast bekämpningsmetoder godkända av **Kontrollföreningen för ekologisk odling** får användas. I förädlade produkter får endast KRAV-godkända tillsatser finnas. För KRAV-märkt kött och mjölk gäller bland annat att djuren måste få gå ute och att minst hälften av deras foder måste vara odlat enligt de normer som nämnts ovan. Olika djurslag ska få utlopp för sina behov och beteenden och ingen rutinmässig medicinering får ske. Ekologiskt odlat, lokalt producerat är alltså bäst. Hur gör man då med det som inte kan växa i Sverige?

Välj ekologiskt odlat när sådant alternativ finns och du påverkar utvecklingen mot en bättre miljö globalt. Kontrollföreningen för ekologisk odling samarbetar med kontrollorganisationer över hela världen, vilket gör att det även finns KRAV-godkända importerade produkter.

Kläder

Kläder står för det näst största antalet impulsköp, endast överträffat av godis. Tänk efter innan du köper ett nytt plagg: **kommer jag verkligen att använda det här plagget?** Det finns miljömärkning även på kläder för att hjälpa oss konsumenter att göra bra miljöval även i klädaffärerna. Miljömärkningen omfattar både naturfibrer (bomull, ull, lin och silke) och syntetfibrer som viskos (tillverkas av cellulosa) samt polyester (vars råvara är olja). Plagg tillverkade av naturens fibrer borde ju vara bättre ur miljösynpunkt än plagg av syntetfibrer. Den globala miljöpåverkan från naturfibrer kan dock vara mycket stor beroende på hur de produceras och sedan hur det färdiga tyget bereds. Bomull är t ex världens mest besprutade gröda och ullproducenter i varmare länder använder stora mängder insektsgift. Miljömärkningen hjälper oss att se vilka plagg som verkligen är tillverkade så miljöanpassat som möjligt.

Genom vårt val av kläder kan vi påverka miljöproblemen och arbetsmiljön för människor långt borta. Det är ju inte alltid så att vi köper svensktillverkade kläder. **Köp miljömärkta kläder och textilier!**

Köp begagnat. Det är både resurssnålt och billigt. Återanvändning av föräldrars och syskons kläder har ju alltid tillämpats. Vem har inte fått ärva barnkläder? Det är speciellt onödigt att små barn, som snabbt växer ur sina kläder, får alldeles nya. Det är dessutom bättre och skönare för barnet om kläderna närmast kroppen är tvättade ett antal gånger. I nya kläder kan det finnas rester av formaldehyd och andra kemikalier. Dessa kemikalier används vid beredningen för att kläderna till exempel ska skrynkla mindre. **Lämna själv dina kläder till någon vän, hjälpinsamling eller sälj dem till en secondhandbutik** när du tröttnat på dem. **Vårda dina kläder så håller de längre.** Lappa, laga och tvätta skonsamt. I Sverige förbrukar vi mer än 20 kilo kläder och textil per person och år. Är det verkligen nödvändigt? **Köp ej kläder som måste kemtvättas.** Välj i första hand kläder som kan tvättas vid 40° respektive 60° i färger som passar med dina andra kläder.

www.rodakorset.se , www.erikshjalpen.se

Tvätt

Överdosera inte. Följ doseringsanvisningarna för den hårdhet ditt vatten har. Tänk på att Hofors och Torsåker är en "mjuk" kommun, har mjukt vatten. Vattnets hårdhet ligger mellan 1-4> dH i det kommunala vattnet. Har du egen brunn - titta på analysresultatet vilken hårdhet ditt vatten har om du låtit testa din vattenkvalitet. Tvätten blir inte renare för att du tar mer tvättmedel. Det går däremot bra att dosera mindre än doseringsanvisningarna och ändå få ren tvätt. Prova dig fram till minsta möjliga doseringsmängd med just ditt favorittvättmedel.

Miljömärkta tvättmedel. Använd tvättmedel som är märkta med Bra Miljöval eller Svanen. Eller varför inte tillverka ditt eget tvättmedel av aska? Här är en beskrivning hur man kan göra:

Två liter lövträdsaska i en hink. Häll över 4-5 liter hett eller kallt vatten, rör om. Ta bort eventuella kolbitar som flyter upp. Låt stå över natten så att vätskan klarnar och bottensatsen sätter sig. Sila över till ett annat kärl. Bottensatsen kan läggas under buskarna i trädgården. (Källa: Sveriges Natur Nr 1/94). Behöver du ett blekmedel så undvik klorprodukter, använd ett miljömärkt blekmedel eller prova med starkt kamomillte.

Tvätta alltid med full maskin. Välj så låg tvättemperatur som möjligt. Titta efter hur smutsig tvätten är, det kanske till och med räcker om du vädrar plagget eller tar bort en fläck. Idag använder vi lika mycket tid till tvättning som tidigare generationer gjorde utan tillgång till dagens tvättmaskiner.

Undvik förtvätt och sköljmedel. Mjuk- och sköljmedel behövs bara om du har hårt vatten eller tvättar syntetiska plagg.

Vid inköp av ny tvättmaskin - välj energi- och vattensnålt.

För fintvätt, av t ex siden, är handtvätt med miljömärkt handdiskmedel mest skonsamt.

Undvik plagg som måste kemtvättas. Alla kemiska tvättvätskor är hälso- eller miljöfarliga. Har du redan sådana plagg - borsta och vädra dem för att minska kemtvättandet. När du lämnar in på kemtvätten - fråga om hanteringen. Hjälptill att få utvecklingen att gå mot kemtvättar som inte använder kemikalier. Centrifugera tvätten ordentligt så torkar den snabbare. Energimässigt är det bättre att torktumla tvätten än att torka den i torkskåp med varmluftsfläkten påkopplad. Att torka utomhus är naturligtvis bäst.

www.gastrikevatten.se

Fläckborttagning

Prova med något gammal husmodersknep (prova metoderna på en sömsmån eller fäll först)

| | |
|----------------|--|
| Blod | Kallt vatten, strö på salt, tvätta sedan i kallt vatten. |
| Bläck | Använd saft av rabarber, citron, surmjölk eller begoniablåd. Tvätta med tvålsvatten. |
| Bär | Vita plagg doppas i kokande vatten. Solen bleker äldre fläckar, fukta in fläcken ett par gånger med saften av en citron. |
| Choklad | Gnid in med såpa eller mjölk, tvätta med kallt vatten. |
| Fett | Strö potatismjöl på fläcken om plagget är ömtåligt. Låt ligga 7-8 timmar, borsta bort eller tvätta i tvålsvatten. |
| Frukt | Doppa i kokande mjölk eller vatten med lite ättika i. Citronsaft, röda vinbär eller mogen tomat tar bort fruktfläckarna på händerna. |
| Gräs | Gnid med glycerol och tvätta. Vita plagg: ren sprit. |
| Kaffe | Vita plagg doppas i kokande vatten. Kulörta plagg kan tvättas med mjölk eller i ljummet vatten med vispad äggula. |
| Klister | Matolja |
| Kåda | Använd ren sprit |
| Mögel | Lägg plagget i filmjölk tillsammans med några pepparrotbitar. låt ligga ett par dygn. |
| Olja | Gnid in fläcken med smör. Tvätta sedan med ljummet tvålsvatten. |
| Rost | Koncentrerad vinsyra. |
| Stearin | Lägg hushållspapper eller läskpapper mellan plagget och strykjärn och värmer bort stearinet. Eller lägg tyget i frysen för att sedan bryta bort stearinet. I båda fallen efterbehandla som fett. |
| Svett | Använd kokande vatten eller tvätta med utspädd ättika. |
| Te | Kokande vatten eller mjölk. |
| Tjära | Smör, matolja eller vaselin. |

| | |
|--------------------|---|
| Trycksvärta | Såpa |
| Tuggummi | Lägg i frysen, bryt och plocka bort. På hårda ytor: suddgummi. |
| Vin | Rödvin: beströ med salt eller potatismjöl och tvätta. Övriga vinfläckar behandlas med kallt vatten eller mjölk. |
| Ägg | Kallt vatten |
| Öl | Tvåltvättmedel eller rent brännvin |

Mera tips:

Några droppar glycerin på fläckar av t ex bär, gräs, svett och urin innan tvätten gör att fläcken försvinner lättare. Flytande såpa är bra att gnida in nedsmutsade kragar med före tvätten.

Städning

Miljömärkt handdiskmedel, vanlig såpa och vatten klarar av den mesta städningen och rengöringen. Här är några gamla miljövänliga städknep som gör att många av dagens starka städkemikalier inte behövs:

- **Avloppsrengöring**
Vaskrensare med sugkopp, spola med kokande vatten, 1/4 kopp bakpulver och 50 ml vinäger.
- **Badkar**
Såpa eller diskmedel. Citronsyra avkalkar och vinsyra tar bort rostfläckar.
- **Desinfektion**
Använd gärna ättikssprit eller vinäger.
- **Fönster och speglar**
Varmt vatten, lite diskmedel och gummiskrapa. Eventuell tillsats av lite T-sprit.
- **Golv- och möbelpolish**
Bivax eller en del citronsyra och två delar olivolja
- **Kalkborttagning**
Pröva med citronsyra
- **Kopparputs**
Ättikssprit eller en blandning av citronsyra, diskmedel, varmt vatten och ketchup.
- **Mässingsputs**
Ättikssprit eller pressad citronsaft.
- **Rostborttagning**
Pröva med vinsyra.
- **Silverputs**
Lägg i kokande vatten tillsammans med bakpulver, salt och en bit aluminiumfolie.
- **Toalettrensning**
Bakpulver, mildt rengöringsmedel eller ättika (24 %)
- **Ugnsrensning**
Såpa. Värm ugnen till 100°. När såpan bubblar, stäng av och låt kallna. Torka rent.
- **Vidbrända kastruller, m.m.**
Gnugga med en sockerbit eller blötlägg med lite bakpulver.

Städa ut gamla städkemikalier från skåpen. Lämna in dem på Hofors kommuns miljöstation som miljöfarligt avfall. Det är gratis!

Diskning

- Använd miljömärkta hand- och maskindiskmedel.
- Diska inte under rinnande vatten.
- Skölj disken med hjälp av så lite vatten som möjligt, till exempel i balja.
- Kör ej diskmaskinen halvfull. Använd så lite diskmedel som möjligt.

Kompostera

KOMPOSTERA DITT KÖKSAVFALL

Genom att kompostera ditt köksavfall minskar din soppåse med upp till 50 % och du får ett utmärkt jordförbättringsmedel till dina blommor och grönsaker. Du kan själv se hur kretsloppet i naturen **fungerar** samtidigt som du sparar pengar.

Vad kan man kompostera? Du kan kompostera det mesta som kan brytas ned av naturen. Råa och tillagade matrester av kött, fisk, frukt och grönsaker, mjölkprodukter, bröd, sås, kaffesump, teblad, filterpåsar, fuktigt hushållspapper, vissna blommor, äggkartonger med mera. Från trädgården kan du kompostera gräsklipp, löv, **kvistar**, bark, ogräs och så vidare. Kompostera inte dammsugarpåsar, fimpas och tobaksaska, sjuka grenar och växter, blöjor, tyg, glas, plast, kalk, kattsand, gyttja och lera.

Hur gör man? Finfördela ditt avfall innan du stoppar det i komposthinken. Då blir det större ytor för mikroorganismerna att arbeta på och nedbrytningen går snabbare. Det gäller speciellt äggskal, ben, bröd, rotfrukter, apelsinskal m.m.

Vad behöver komposten?

Strömateriäl

Matavfallet behöver täckas och blandas med strö för att minska flugor och lukt. Synliga fruktskal är till exempel perfekta landningsbanor för flugor. Ströet ska vara torrt, t ex en blandning av spån från lövträd, halm, hö, gräs eller annat trädgårdsavfall. OBS! Ej spån från impregnerat och målat trä eller från spånskivor. **Tillsätt 1/3 liter strö till en liter avfall.**

Syre

Genom att röra om i komposten, t ex med en liten kratta eller en grep, får mikroorganismerna det syre de behöver för en luktfri nedbrytning. Materialet blir heller inte så packat. Se till att det inte kommer luft underifrån - börja kompostera med ett ca 10-20 cm luftigt lager grovt material t ex små kvistar. Bottennätets maskstorlek bör inte vara större än 5 mm. Det ska släppa in syra och maskar men inte skadedjur.

Blandat hushållsavfall

Det ska vara en bra kol/kvävebalans i din kompost. Det får man med en del kolrikt trädgårdsavfall eller strö och tre delar kväverikt hushållsavfall (se ovan). Man brukar också säga att komposten behöver en lika varierad föda som vi människor. Varva materialet och lägg ej för tjocka skikt av något slag.

Vatten

Utan vatten startar ej komposteringsprocessen, men komposten behöver normalt inte vattnas

eftersom det finns vätska i både hushållsavfall och trädgårdsavfall. En väl fungerande kompost ska kännas som en urkramad tvättsvamp samt lukta gott.

Vilken kompostbehållare ska man egentligen ha? Du kan antingen tillverka din egen kompostbehållare (undvik impregnerat trä) eller köpa en färdig. Det finns isolerade och oisolerade komposter. Den isolerade fungerar bättre under vintertid. Välj själv om du vill kompostera med eller utan mask. Maskarna hjälper till att finfördela avfallet samt att lufta komposten. Du beräknar hur stor kompostbehållare du behöver genom att provmäta hur mycket köks- och trädgårdsavfall ditt hushåll producerar under en vecka. Generellt kan man säga att man behöver ca 100 liter per person och år. **Det viktigaste med en kompost är att den sköts på rätt sätt!**

Enkelt arbetsschema för kompostering av hushållsavfall

KOMPOST

- 1 Finfördela avfallet
- 2 Samla ihop avfallet i till exempel en hink
- 3 Töm avfallet i komposten
- 4 Blanda ihop det nya avfallet med det gamla
- 5 Häll över strömaterial
- 6 Håll rent och snyggt
- 7 Vänd eller rotera din kompost ordentligt ca en gång per månad

Vad gör man om komposten börjar lukta illa?

Om komposten luktar illa är det ett tecken på att den är för blöt eller för tät, komposten har börjat ruttna.

För blöt: blanda in sågspån, strö eller annat torrt material.

För tät: luckra upp komposten ordentligt i första hand, detta sker bäst i kombination med kvistar, halm, bark m.m.

Luktar ammoniak: tillsätt genast löv, kvistar eller spån, m.m. Komposten innehåller för mycket kväverikt material till exempel gräsklipp, kött- och fiskrens.

Händer det inget i komposten?

Det är lämpligast att börja kompostera på våren eller sommaren, men om man börjar på hösten eller vintern kan man få igång processen genom att t ex tillsätta lite vanlig stallgödsel eller urin.

Om inget verkar hända i din kompost: Fundera om blandningen mellan hushållsavfall och strö är bra? Behövs det mer av något slag? – tillsätt det. Rör om. Vattna lite försiktigt om den känns för torr samt se till att komposten står i skuggan.

Villaägare skall anmäla kompostering av matavfall till Gästrike Återvinnare. Hyreshusägare och bostadsrättsföreningar anmäler till miljökontoret.

Tänk efter innan du spolar ned något i avloppet

I ett kretsloppssamhälle ska slammet från våra reningsverk kunna komma till nytta på våra åkrar varifrån näringsämnen en gång togs. För att kunna genomföra detta måste vi ha rent slam. Vad du och jag håller i avloppet har stor betydelse sammanlagt. Ca hälften av de miljöfarliga ämnena i slammet kommer faktiskt från vanliga hushåll. En liten mängd av dessa ämnen kan förorena stora mängder slam.

Håll inga kemikalier i avloppet.

Reningsverkets bakterier kan ta skada och då fungerar inte reningsprocessen som den ska. Har du en egen avloppsanläggning är det ännu viktigare att du tänker dig för innan du håller något i avloppet. Kemikalierna ska lämnas in på Ulvbergets avfallsstation som miljöfarligt avfall när det är dags att slänga dem.

Släng heller **inga fasta föremål** i avloppet. Sätt in en papperskorg i badrummet där du kan slänga dessa. Cigarettfimpar avger kadmium till avloppsvattnet. Släng dem därför inte i toalett eller slaskho. Det bästa är naturligtvis om du slutar röka helt.

Om du har en vattentoalett utan efterföljande rening efter trekammarbrunnen bör du fundera över en förbättring av avloppet. Det mest miljövänliga och billigaste på landet är torrdass eller någon annan form av biologisk toalett, t ex mulltoa som inte använder vatten som transportmedel.

Resor

Vilket färdssätt vi väljer beror på många faktorer. Vilken tid på dygnet man ska vara framme, vilken veckodag, hur mycket tid man vill lägga på resan, hur mycket det kostar, bekvämlighet och säkerhet. Undersök om du kan välja något miljövänligare alternativ innan du tar bilen eller flyget av gammal vana. Det kan visa sig att det mest miljövänliga alternativet också är det snabbaste, billigaste, bekvämaste och säkraste.

Så här många kilometer generellt räknat kommer en person på en kWh med olika färdssätt:

Flyg ca 1 km

Bil 1,2 km

Buss 3,3 km

Tåg 10 km

Riktigt så enkel är inte verkligheten. Det är skillnad på olika bussar, olika bilar o s v. Helt klart är dock att bilar och flygplan fortfarande till 99,9 % drivs med fossila bränslen och inte utnyttjar energin effektivt.

För att underlätta för oss konsumenter och driva utvecklingen i rätt riktning kommer även personresor att miljömärkas. Energin ska till största möjliga del komma från förnyelsebara energislag, orsaka minimala utsläpp vid produktion samt användning m.m.

Undvik att åka bil i onödan. Korta resor kan du **cykla eller gå** i många fall. Då får du dessutom välbehövlig motion samtidigt. I Hofors och Torsåker går det oftast snabbare att ta sig fram med cykel än med bil. Långa resor: **ta tåget eller bussen.**

Samåk eller åk kollektivt. I fyra av fem bilar i Sverige färdas bara en person. Varje insparad bilresa är en vinst för miljön. Varje bil släpper ut giftiga avgaser, förbrukar fossilt bränsle och bidrar till de flesta miljöproblemen.

Varför inte äga en bil tillsammans? Genom att bilda en bilpool i t ex kvarteret där du bor eller med goda vänner kan man spara både pengar och miljö (en bilförsäkring och kanske att man tillsammans har råd med en nyare och renare bil.). Man bokar när man behöver bilen på en lista och betalar efter hur mycket man använder bilen. Genom att planera sina bilresor använder man bilen på ett effektivare sätt. Impulskörningen de korta sträckorna försvinner.

Bilen

Vårda din bil. Lämna din bil på service ofta och använd motorvärmare så släpper den ut mindre avgaser och håller längre. Tvätta med miljömärkta tvättmedel, i första hand i bilhallar med oljeavskiljare. Om du tvättar hemma stå så långt från dagvattenbrunnarna som möjligt och helst på gräsmattan. Om du tvättar bilen ofta så kan du använda såpa eller miljömärkta diskmedel. Vaxa bilen så slipper du använda så mycket avfettningsmedel.

Fråga alltid efter miljövänliga bilvårdsmedel och bränslen på din bensinstation. Det utvecklas hela tiden skonsammare medel med bättre funktion. Tänk återigen på att inte köpa onödiga medel - vattendroppsborttagare, motorplastspray, bildeodoranter, gummiförnyare är bara några exempel på de produkter du förmodligen klarar dig utan.

Blyet som smörjmedel i bensinen har ersatts hos alla bensinbolag idag. Dagens bensin är över huvudtaget renare än förut, men är fortfarande, liksom dieseln, av fossilt ursprung. Använd **så lite bränsle som möjligt**. Undvik att ta bilen i onödan, följ fartbegränsningarna och accelerera respektive bromsa mjukt. Bensinen kommer snart att klassas i miljöklasser. Välj den renaste bensinen. Diesel är redan indelad i miljöklasser. Tanka din diesebil med diesel av miljöklass 1 eller 2.

Låt ej bilen stå på tomgång. Tomgångskörning får ske under maximalt en minut i Hudiksvalls tätorter.

Vid inköp av en ny bil; välj en med katalysator eller allra helst en el- eller hybridbil. Undvik metallicfärger. När bilen ska skrotas, lämna den till en auktoriserad bilskrot. Lämna den ej i skogen. Du får då en bilskrotningspremie, vars storlek beror på när du senast besiktigade bilen. Lämna in **bilbatterier** där du köper sådana och begagnade **oljefilter** som miljöfarligt avfall på avfallsstationen.

Båten

Vårda din båt. Håll motorn i trim, speciellt tändsystemet. Kör på blyfri bensin eller miljödiesel. Fråga i din båtaffär efter nyare, bättre bränslen. Använd lätt nedbrytbara smörjoljor. Fundera på att byta motor om du har en tvåtaktsmotor. Välj en ny motor som är miljömärkt eller godkänd enligt Bodensereglerna. En **fyrtaktsmotor har bättre förbränning** än dagens tvåtaktsmotor. Nästan en tredjedel av bränslet från en tvåtaktsmotor går oförbränt rakt ut i vattnet. Dessa utsläpp direkt i hav eller insjöar anses vara orsaken till ökade halter aromatiska kolväten i bottensedimenten. För närvarande finns bara fyrtaktsmotorer som klarar miljökraven, men snart kommer även en ny generation tvåtaktsmotorer som kan klara kraven. En elmotor som drivs med solceller kan fylla på elförrådet i båten helt avgasfritt. Sedan årsskiftet 1992/93 gäller nya regler för giftiga botten färger (s.k. anitfouling) för båtar. För alla båtar under 200 kg och båtar i samtliga insjöar, gäller ett totalförbud mot giftiga

bottenfärger. Längs ostkusten får endast **miljöanpassade bottenfärger med ostkustkvalitet** användas. Burkens etikett talar alltså om för dig var i landet färger får användas.

Båtprodukter utvecklas, liksom bilprodukter i en snabb takt. Fråga och leta efter nya mer skonsamma alternativ i din båttaffär. Titta efter nya båtbottnfärger utan gifttillsats, som ger en hal yta som förhindrar påväxta av alger, snäckor, m.m. För båtar under 200 kg räcker en årlig mekanisk rengöring. Plastbåtar kan tvättas med vänligt miljömärkt disk- eller rengöringsmedel.

Töm naturligtvis inte ut ditt toalettavfall i vattnet. Ta hem din båttoalett och töm den i det vanliga avloppet. Uppsök de torrass som finns utplacerade i skärgården och skräpa inte ner på öar eller i vattnet. Ta dig fram så tyst som möjligt.

Kom ihåg att **lämna in dina** färgrester, lösningsmedel, spillolja, m.m. som miljöfarligt avfall. Startbatterier lämnar du där du köpt dem.

Trädgården

I trädgården inser många att man ska sluta kretsloppen. Man odlar, skördar det ätbara och lägger resterna i komposten, kanske tillsammans med annat köksavfall och får ett fantastiskt jordförbättringsmedel.

Har du en kompost med lakvattenuppsamling kan du använda lakvattnet som gödningsmedel - utspätt 1:10. Om du ändå behöver gödslar mera - använd naturgödsel.

Undvik kemikalier i trädgården. Varför använda gifter på det som du själv ska äta eller som riskerar att förgifta din egen vattentäkt? Odlar inhemska, härdiga arter och använd gamla beprövade trädgårdstips för att komma tillrätta med skadedjur.

Se till att jorden har tillräckligt med frisk humus. Välj växtplats efter varje växts behov och odlar inte samma växt på samma plats varje år. Det finns många goda råd i trädgårdsböcker om t ex vilka växter som trivs ihop och vilka som inte gör det. Lök och morot respektive kål och tomat går bra att samodla. Om du tycker att du måste använda något inköpt medel välj ett KRAV-märkt.

Gräsklipparen använder du förmodligen så sällan som möjligt vilket är bra för miljön. Även en liten motordriven gräsklippare har ett avgasrör. En halvtimmes gräsklippning anses ge lika stora kolväteutsläpp som tio mils stadskörning med bil.

Eftersom du inandas avgaserna under ansträngning är det också viktigt för din egen hälsa att de är så ofarliga som möjligt. Tanka gräsklipparen med miljömärkt bensen, alkylatbensen, som inte bara är blyfri utan också fri från svavel, aromatiska kolväten, bensen, m.m.

Det finns numera gräsklippare med katalysator samt olika eldrivna varianter. Bäst är naturligtvis en handdriven gräsklippare. Klipp inte hela gräsmattan, lämna en bit som vildäng (där du sår in vildängsfrön) och du får vackra blommor, fjärilar, surrande insekter och dessutom tillfredsställelsen att du på denna lilla yta bidragit till att undanröja många av dagens miljöhot. Din "vildäng" behöver endast slås med lie 1-2 gånger per år. Efter slåttern ska gräset ligga kvar några dagar. Sedan räfsas det ihop och läggs lämpligen i trädgårdskomposten. Fortsätt att öka den biologiska mångfalden i din trädgård genom att skapa miljö där igelkotten, fåglarna, m.fl. trivs. Sätt upp fågelholkar, stenröse till odlorna och anordna en liten vattenspegel, m.m.

Vedeldning

Vedeldning är en miljövänlig uppvärmingsform som ej bidrar till växthuseffekten. Ved finns dessutom i vår egen närhet. Du som vedeldare kan dock orsaka stora problem främst för dina grannar om du inte behärskar konsten att elda med ved eller har felaktig utrustning.

Du kan själv **se på dina rökgaser om du har en bra förbränning**. Röken ska vara vit och knappt synas varma dagar. Askan ska vara ljusgrå. Titta också om din rök faller ned på grannens tomt och orsakar besvär. Då måste du kanske höja din skorsten eller sluta elda med ved.

God lufttillförsel och torrt bränsle ger den bästa förbränningen och de minsta utsläppen. Ha ordentlig fyr i eldstaden. **Pyrelta aldrig!**

Elda aldrig hushållsavfall, impregnerat eller målat virke, spånplattor o dyl. Då bildas hälso- och miljöfarliga avgaser.

Komplettera din panna med ackumulatortank, om du inte redan har det. Genom att elda ordentligt en gång per dag och ha ackumulatortank använder man ca 30 % mindre ved och spar en hel del jobb. Se till att du har en ackumulatortank vars storlek är anpassad till ditt hushåll. Ackumulatortanken innebär den största minskningen av utsläppen. Steg två är att pannan eller braskaminen ska vara **miljögodkänd**.

Planerar du att skaffa en ny fastbränsleanläggning bör du kontrollera med byggservicekontoret om det är tillåtet att elda med ved i ditt område och om du behöver bygglov. Rådgör alltid med din sotare innan du köper en anläggning eller ändrar bränsle.

www.energiradgivningen.se , www.sotaren.se

Spara energi

Det bästa för miljön är den energi du aldrig använt.

Låt den energi du använder komma från förnyelsebara energikällor om du har möjlighet att bestämma det själv. Varför inte bygga en egen solfångare? Med en enkel solfångare på 10 m² kan de flesta villor även vid våra breddgrader förse sig med varmvatten för uppvärmning och tappvarmvatten för disk och dusch från maj till oktober. Kontakta något studieförbund - de anordnar kurser i att bygga egna solfångare.

Enkla tips för att spara energi:

Apparater

Stäng av apparater du inte använder. Stäng av TV:n, CD-spelaren, videon, med strömbrytare. Om du bara stänger av med fjärrkontrollen går de på tomgång och drar ström i onödan. Om alla svenska hushåll stängde av TV:n för hand istället för med fjärrkontrollen sparar man in ett halvt års elförbrukning för en medelstor svensk stad.

Belysning

Låt tomma rum vara mörka rum! Byt ut vanliga glödlampor mot lågenergilampor i den belysning du använder mest. Om varje svenskt hushåll byter ut en 75W lampa mot en lågenergilampa sparar man 0,4 Thw vilket motsvarar 74 000 villors förbrukning om lampan lyser 2 tim 2 ggr/dag.

Isolera

Täta ytterdörrar och fönster, men se till att ventilationen fungerar väl. Lägg in extra isolering på vinden. Dra ned persiennerna eller rullgardinen på natten, vänd den buckliga sidan utåt.

Jordkällare

Förvara maten i jordkällare, det drar ingen energi alls. Bygg en egen jordkällare (kolla om du behöver bygglov)

Kokning

Använd lock. Utnyttja eftervärmen, stäng av plattan när maten är nästan klar. Elvattenkokare kan halvera energiförbrukningen och går snabbare jämfört med att koka på spisen.

Kyl/frys Reglebunden avfrostning och rengöring minskar elförbrukningen. Dammsug eller torka bakom skåpen (om du kommer åt) och du sparar ännu mer. Vid nyinköp: välj freonfritt med låg energiförbrukning.

Möblera

Möbler framför element bör stå minst 20 cm ut, annars stjäl de värme.

Temperaturen

Sänk inomhustemperaturen. Ta på dig mer kläder istället (äldre människor behöver dock ha rätt varmt inne). Ofta mår vi dåligt inomhus (torra ögon, huvudvärk) för att vi har för varmt. Justera temperaturen inomhus till ca 20°, lägre på natten samt i de rum där man sällan vistas. Tumregeln är att varje sänkt grad motsvarar 5 % av energiåtgången.

Upptining

Tina mat i kylskåpet. Det drar mindre energi än i mikrovågsugn. Dessutom får kylskåpet extra kyla.

Varmvatten

Snåla med varmvattnet, duscha snabbt istället för att bada, diska ej under rinnande varmvatten. installera snålspolande stril på vattenkranen. Laga läckande kranar. Köp vatten- och energisnålt när du behöver ny tvätt- och diskmaskin. Se över varmvattenberedarens isolering.

Vädning

Vädra snabbt med fönstren på vid gavel istället för att låta fönstren stå på glänt hela dagen.

www.energiradgivningen.se

<http://www.astmainfo.nu/?gclid=COyPpPLnupYCFQaT1Qod8kRkLA>