

# HÅLLBARHET



*Hållbarhet handlar om att hushålla med jordens resurser så att miljöpåverkan minskar och framtida generationers behov tryggas. Genom medvetenhet och små medel kan även du som enskild individ hjälpa vår jord till en mer hållbar framtid och ett oförändrat klimat. Här slår vi hål på myter om energi och ger råd för en mer hållbar livsstil.*

## **Myter om energi**

Energi är ett nyckelbegrepp för hållbarhetsfrågor och en grundpelare för att både vardag och arbete ska fungera. Det finns dock en hel del myter kring energi som vi behöver slå hål på.

*- Det kostar mer att släcka än att ha det tänd*

Fel! För i tiden gick det åt mycket energi till att tända ett lysrör men med dagens energieffektiva lampor är det bättre att släcka när du lämnar rummet och tända när du kommer tillbaka.

*- Mobilladdaren kan sitta kvar i vägguttaget när jag inte har mobilen i, för då dras ingen ström*

Jo! Laddaren drar ström så länge kontakten sitter i. Dra ut kontakten när batteriet är fullt så sparar du energi. En varm adapter kännetecknar att ström dras.

*- Skärmsläckaren på datorn sparar ström*

Skärmsläckare drar energi. Istället ska datorn försättas i strömsparläge vilket är en inställning du själv kan ändra, särskilt på nyare datorer.

*- Det är energisnålare att handdiska än maskindiska*

Om du fyller en diskmaskin så går det åt mindre energi än om du skulle diska för hand under rinnande vatten.

## Råd

Det sägs att det är de små sakerna som gör skillnad och det ligger något i det. Många bäckar små gör en stor å lyder ju ordspråket. Nedan finner du frågor att ställa till dig själv med efterföljande tips på vad du kan göra för att öka ditt hållbarhetstänk.



### Är jag energismart?

Tänk efter om det verkligen behöver vara tätt i vissa rum och om temperaturen där du befinner dig är lagom. Vädning av rum ska göras snabbt och effektivt. Gör medvetna val när det gäller inköp av glödlampor. LED-lampor använder 85 % mindre energi och har 20 gånger så lång livstid som vanliga glödlampor.

### Tar jag hand om mitt avfall?

Avfall kan för dig som privatperson lämnas gratis på återvinningscentraler. Det är inte alltför ovanligt att avfall dumpas i naturen vilket är förödande för djur och natur. Ta en titt i här listan för att se hur lång tid det tar för naturen att bryta ned olika typer av avfall.

### Hur färdas jag?

Gör medvetna transportval. Fundera på om det finns något alternativ till att ta bilen. Kan du åka kollektivt, samåka, promenera eller ta cykeln? Vi behöver minska på utsläpp från transportsektorn, både för att förhindra klimatförändringar men även för att luften vi andas ska förbli frisk och hälsosam.

### Hur miljövänligt är mitt fordon?

Det finns tillfällen då det rent praktiskt krävs en bil för att ta sig från A till B. Fossila bränslen är vanligt i drivmedel men det finns andra, mer miljövänliga alternativ att tänka på om du går i tankar på ett nytt bilköp eller kanske val av hyrbil. Idag drivs många bilar på gas, etanol och el. Ta även en titt på bränsleförbrukningen. Smarta system som föruppvärmd bil och start/stopp-system drar ner förbrukningen.

### NATURENS NEDBRYTNING AV SKRÄP

Toalettpapper	2-4 veckor
Tidning	6 veckor
Äppelskrutt	1-5 månader
Mjölkkartong	3 månader
Cigarettfimp	1-5 år
Plastpåse	1-20 år
Tuggummi	20-25 år
Plastmugg	50 år
Aluminiumburk	200 år
Engångsblöja	450 år
Pet-flaska	450 år
Fiskelina	600 år

## Hur källsorterar jag?

Sopsortera och återvinn så mycket du kan. Det går att återvinna en hel del av det förpackningsmaterial som slängs och utvecklingen går ständigt framåt. Idag finns till exempel tvättsvampar, kläder, flaskor och leksaker gjort av material som återvunnits.

## Handlar jag medvetet?

Gör medvetna val när det kommer till matvaror och produkter. Det finns gott om lokalproducerad, ekologisk och säsongsbetonad mat samt miljömärkta pennor, papper etc. Vi undviker att belasta miljön mer än nödvändigt när vi väljer att handla medvetet. Då minskar utsläpp från transport och vi får bättre koll på en produkt som producerats nära och inte på andra sidan jordklotet.



## Bli klimatsmart

Vi står inför en tid där klimatet förändras och vi måste ändras med den. Vi kan förvänta oss att kraftiga regn ökar i intensitet, mer skyfall, hårdare vindar, kortare vintersäsong och varmare temperaturer. Hur förberedd är du på klimatförändringar?

### **Har jag koll på mina golvbrunnar?**

Golvbrunnar ska hållas rensade så att vattnet kan flöda fritt. Med ökade regnmängder och kraftigare regn kan det räcka med en mindre mängd skräp för att det ska svämma över.

### **Finns det åar i närheten av mitt hem?**

Sveriges vattendrag löper risk att svämma över när både nederbördsmängd och intensitet ökar. Hus i närheten av vattendrag riskerar att stå under vatten och källarplan kan få vattenskador. Se till att vara förberedd.

### **Är bebyggelsen på min fastighet vindtålig?**

Plattor på taknocken kan med fördel läggas i den riktning som det blåser så att vinden sveper med istället för emot dem. Du minskar då risken att plattorna trillar ned och förstör byggnationer såsom växthus och förråd på din tomt. Tänk även på att om en trillar ned kan vinden lättare få tag i intilliggande plattor och dra med sig desto fler.

### **Hur hanterar jag ett förändrat klimat?**

På vinterhalvåret känns det som att det regnar stup i ett och vid sommarsäsong utlyses vattenförbud på grund av brist på vatten. Fundera på om dessa väderskiftningar kan orsaka problem för dig. Odla du till exempel något som kräver mycket vatten eller lätt vissnar vid ihållande, höga temperaturer? Har du redan problem med mycket mördarsniglar och fästingar? Icke önskvärda djur har ökad chans att bre ut sig och överleva de milda vintrarna.

## **Ystad-Österlenregionens miljöförbund**

Gladanleden 2

273 36 Tomelilla

Tel. 0417-57 35 00

Mail: [exp@ystadosterlenmiljo.se](mailto:exp@ystadosterlenmiljo.se)

[www.ystad.se/ystadosterlenmiljo](http://www.ystad.se/ystadosterlenmiljo)



Ystad-Österlenregionens  
**miljöförbund**