

Wyłączaj nieużywane urządzenia - lampy, komputer, radio. To najlepszy sposób na niemarnowanie energii.

Uważaj na kilowaty w stanie czuwania - **20% energii** zużywanej w Europie pochodzi z urządzeń będących w trybie uśpienia. Również pozostawione w gniazdku ładowarki telefonów komórkowych, nawet kiedy nie ładują telefonu, pobierają prąd.

Oświetlaj z głową - tradycyjne żarówki **95%** pobieranego prądu przetwarzają na ciepło, a tylko **5%** na światło. Energooszczędne świetlówki zużywają do 5 razy mniej energii i świecą nawet 15 razy dłużej.

Nie pierz powietrza - robiąc pranie, wypełniaj całą pralkę. Zastanów się też, czy pranie wstępne jest konieczne. Jego nastawienie zwiększa zużycie energii o **20%**.

Nie top kilowatów w szklance wody - gotuj tylko tyle wody, ile potrzebujesz.

Unikaj strat bez przykrycia - przygotowując potrawy, pamiętaj o pokrywkach, bez nich tracisz ok. **30%** energii.

Sięgając do lodówki - zastanów się, co chcesz z niej wyjąć. Częste otwieranie zwiększa zużycie energii nawet o **15 %**. Nie wkładaj do lodówki ciepłych potraw, ani nie stawiaj jej obok piekarnika czy kaloryfera.

Ulatująca energia - nie pozostawiaj włączonego kaloryfera przy otwartym oknie. Uszczelnij okna. Wietrz mieszkanie krótko, lecz intensywnie. Nie zasłaniaj grzejników zasłonami, meblami, ozdobnymi obudowami. Korzystaj z ekranów nagrzejnikowych, dzięki którym strumień ciepła kierowany jest do wnętrza mieszkania.

9 litrów wody na minutę - tyle zużywamy myjąc zęby, goląc się, pomywając naczynia pod bieżącą wodą. Może wystarczyłaby szklanka lub miska wody?

W jaki sposób
codziennie
możemy wspierać
zrównoważony rozwój?

Proste kroki
ku ekologicznemu życiu

Oszczędności pod prysznicem - kąpiąc się pod prysznicem zużywamy ok. **3-4** razy mniej wody niż w wannie.

Więcej powietrza, więcej wody - korzystaj z napowietrzaczy wody, czyli nakładek na kran lub prysznic zwanych perlatorami. Efekt mycia jest ten sam, a zużycie wody od **15%** do **60%** mniejsze.

Kropla do kropli - uważaj na kapiący kran, spluczkę, kaloryfer, mogą spowodować większy wyciek z portfela. Lekko kapiący kran to ok. **36** litrów wody w ciągu doby.

Daj śmieciom kosza - ponad **70%** odpadów to surowce wtórne, które nadają się do ponownego przetworzenia.

Zmniejszaj objętość odpadów - spłaszczaj kartony po mleku, zgniataj plastikowe butelki - w ten sposób obniżysz koszty ich wywozu.

Zużywaj do końca, używaj powtórnie - np. wodą po płukaniu warzyw podlewaj kwiaty, starymi koszulkami ścieraj kurz, reklamówki używaj jako worki na śmieci.

Chroń drzewa - zbierając makulaturę, używając papieru z recydingu, dwustronne wykorzystując kartki. **12** ryz papieru to dorodne drzewo.

Duże znaczy mniej - kupowanie w większych opakowaniach to mniej śmieci i tańsze zakupy.

