

KLÍMABARÁT KISOKOS

ferencvárosiaknak



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Kohéziós Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

TARTALOM

KÖSZÖNTŐ

BEVEZETŐ _____ 2

Miért kell neked is foglalkozni a klímaváltozással?

Éghajlatváltozás és Ferencváros 3

Mi is az a karbonlábnyom? 5

MIT TEHETSZ TE? _____ 6

Hűtsd le magad! 7

Takarékoskodj az energiával! 9

Étkezz klímabarát módon! 12

Közlekedj fenntarthatóan! 13

Légy offline! 14

Zöldíts! 15

Segítsd az állatokat! 16

Öltözködj fenntarthatóan! 18

Fogyassz mértékkel! 19

Kerüld a reklámokat! 20

AJÁNLOTT OLDALAK _____ 20

LÉGY AKTÍV!

IMPRESSZUM

Készült az Otthon, város, Ferencváros – közös klímastratégia tervezés című, KEHOP-1.2.1-18-2018-00006 számú projekt keretében.

A szerződött támogatás összege: 20 000 000 Ft

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Kohéziós Alap társfinanszírozásával valósul meg. További információ:

www.zoldferencvaros.hu



Kedvezményezett: Budapest Főváros IX. Kerület Ferencváros Önkormányzata

Konzorciumi partner:

Magyar Környezeti Nevelési Egyesület

Összeállította: Bányi-Földesi Dóra

Lektorálta: Könczey Réka, Paul Ágnes

Borítókép:

Pacsirta Judit fotójának felhasználásával

Képek és illusztrációk:

MKNE, Ferencváros Önkormányzata,

istockphoto.com, freepik.com,

Párkányi Kornélia (3. o.), Papp Tamás (17. o.)

Felelős kiadó:

a Magyar Környezeti Nevelési Egyesület elnöke

www.mkne.hu

2021

További felhasználás a forrás feltüntetésével engedélyezett.



Kedves Ferencvárosi Klímabarát!

Köszönöm, hogy kezdedbe vetted ezt a *Klímabarát kisokost* – ez ugyanis azt jelenti, hogy Te is egyike vagy azoknak, akik szeretnék minél többet megtudni a klímaváltozásról. Sőt, valószínűleg azt is aktívan keresed, Te magad mit tudnál tenni a klímaváltozás ellen. Ezzel pedig részese vagy annak a szerencsére egyre növekvő csoportnak, akik végső soron *tényleg* tudnak változtatni a jövőn. Az éghajlatváltozás ellen ugyanis, legyenek akár milyen ijesztőek is a jóslatok, tudunk tenni. Egyedül a mindennapokban, a családdal otthon, osztálytársakkal az iskolában: minden élethelyzetben ott van a klímatudatos, klímabarát gondolkodás és cselekvés lehetősége. *A Klímabarát kisokos* ötleteit is így érdemes forgatni: azok elsősorban Rólad és Neked szólnak, de minél többen fogadjátok meg őket, annál nagyobb lesz a hatás, amit elértetek!

A Kisokos, amit most a kezdedben tartasz, egy útmutató: egy zöldebb, tisztább környezethez, egy fenntarthatóbb bolygóhoz. Valószínűleg találsz benne olyan javaslatot, amit te már évek óta így csinálsz, és persze lesznek olyan ötletek is, amik első olvasásra talán elképzelhetetlennek tűnnek. De ezzel sincs baj, nem az a lényeg, hogy egyik napról a másikra felhagyj minden rossz szokásoddal – legyen inkább az a cél, hogy minden napra jusson egy új, jó szokás! Így érhetjük el, hogy a bennünk kezdődő sok kis változás végül mindannyiunk jövőjét változtassa meg. Köszöntelek a ferencvárosi klímabarátok között, köszönöm, hogy velünk tartasz!

Reiner Roland, alpolgármester

BEVEZETŐ

Ma már nem arról kell vitatkoznunk, hogy van-e éghajlatváltozás vagy sem, és hogy erről mennyiben tehet az emberiség, hiszen nem csak a jegesmedvék, vagy a tengerszint emelkedése miatt a létükben fenyegetett kis szigetek érzik a változást. Látjuk, halljuk, magunk is tapasztaljuk a klímaváltozás hatásait a hétköznapjainkban. Már itt, Ferencvárosban is érezzük, hogy valami megváltozott. Gondoljunk csak az özönvízszerű esőzésekre, vagy a napokig tartó kánikulára. A kutatók már régen bebizonyították, hogy mindebben nagyon nagy szerepe van az emberi tevékenységnek. A fosszilis tüzelőanyagok, például az olaj, a gáz vagy a szén elégetése megváltoztatja a légkört, ami így a napsugárzás energiáját csapdába ejti, felmelegszik, és szélsőségesebb időjárást okoz. Így ma már arról kell beszélgetnünk, hogy mit tehetünk mi magunk annak érdekében, hogy lelassítsuk a klímaváltozást annyira, hogy maradjon időnk alkalmazkodni a változáshoz. Ezzel a kis füzetrel abban szeretnénk segíteni, hogy ezt Te is minél könnyebben és hatékonyabban megtehesd.



Segíts Te is, hogy ne haladjuk meg a 1,5 Celsius-fokos globális átlaghőmérséklet-emelkedést!

Miért kell neked is foglalkozni a klímaváltozással?

Elsősorban nem a bolygót, hanem az emberiséget, jelenlegi életformánkat, társadalmi vívmányainkat fenyegeti a klímaválság. A több milliárd év alatt keletkezett fosszilis erőforrásokat néhány generáció alatt nagyrészt elhasználta az emberiség. S hiába váltanánk varázsütésre megújuló energiaforrásokra, ha nem csökkentjük az energiaszükségletünket, akkor ez sem fogja megoldani a problémáinkat.

A probléma nem oldható meg pusztán technológiai szinten, társadalmi változásra van szükség, amihez mindannyian kellünk. Az energiafogyasztásunkat csökkenteni kell, és ez csak részben érhető el technológiai megoldásokkal, a szokásainkon is muszáj változtatnunk.

Éghajlatváltozás és Ferencváros

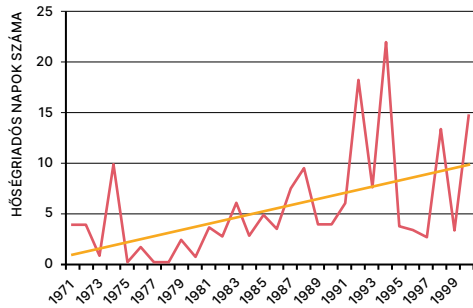
A földfelszín globális átlaghőmérséklete nő, azaz átlagosan véve: melegsünk. Az Északi-sarkkörtől a pólusig terjedő tájak extrém gyorsan melegek. A klímaváltozáshoz tartoznak a forró nyarak, az enyhe telek, de a nálunk is tapasztalható hidegrekordok, vagy éppen a hirtelen lezúduló özönvízszerű esők is. Az éghajlatváltozás jellemzője ugyanis a szélsőséges időjárási jelenségek gyakoribbá válása. Egyre gyakrabban dőlnek meg a különféle időjárási rekordok: napi csapadék, maximális szélhőmérséklet, hőségnapok száma, aszályos időszak hosszúsága, vagy a Duna (extrém alacsony/magas) vízszintje. A szélsőségek kapcsán fontos megjegyezni: az átlagosan melegebb telek és nyarak nem jelentik azt, hogy a jövőben ne lennének hideg teleink.

Az éghajlatváltozás sokféle következményét már Ferencvárosban is érzékelhetjük:

- ➔ A gyakoribb viharok és szélviharok komoly károkat okoznak az épületekben, a vezetékekben, az autókban és a növényzetben.
- ➔ Az özönvízszerű esők elöntésekhez (pince, aluljáró) és emlékeztető bűrig ázásokhoz vezetnek.
- ➔ A növekvő átlaghőmérséklet miatt új kórokozókat és vírusokat terjesztő új rovarfajok (pl. új szúnyog- és kullancsfajok) jelennek meg.
- ➔ A hóhullámok egyre sűrűbb előfordulása egészségügyi problémákat okoz, és rontja a közérzetünket.
- ➔ Az időjárás megváltozása, az új kórokozók és kártevők megjelenése, és a légszennyezettség miatt a zöldfelületek állapota romlik.

Az új körülményekhez muszáj alkalmazkodnunk, és ez minél jobban sikerül, annál kevésbé romlanak életkörülményeink.





2000 előtt a hőségriadós napok száma 4 és 20 között volt évente Ferencvárosban. A sokéves átlaguk a klímamodellek szerint 2050-re további 10-zel nőhet, majd 2100-ra elérheti akár az évi 40-et is.

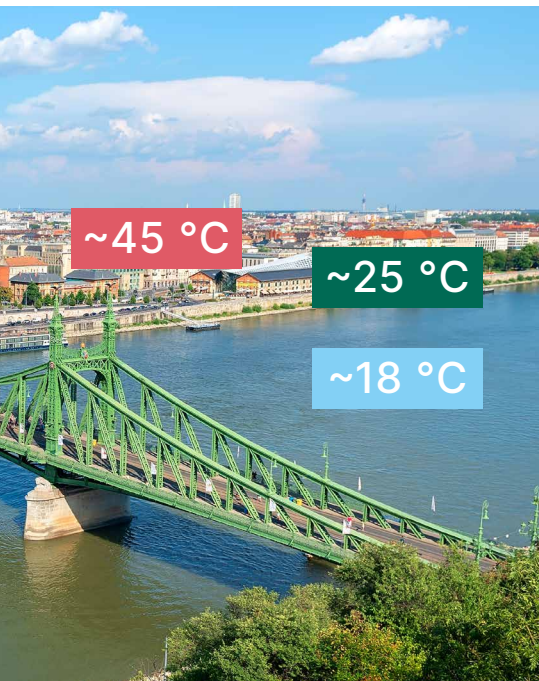
Hőségriadós napok száma a 9. kerületben, 1971-2000 között (CarpatClim-HU)
Adatok forrása: NATÉR

Elsőfokú hőségfigyelmeztetést hirdetnek, ha a napi középhőmérséklet eléri a 25 fokot. A harmadik ilyen napon hőségriasztást adnak ki.

Fentiek mellett Ferencvárosban számolnunk kell a hőszigeteléssel, amit a sűrűn beépített városrész nagy burkolt felületei, és a szabad légmozgást akadályozó épületei okoznak. A hőszigetelés lényege, hogy a városban melegebb van, mint a környező területeken. Ennek télen még akár örülhetünk is, de a nyári kánikulában nemcsak a levegő hőmérséklete lesz 4-6 °C-kal melegebb, hanem az extrém módon felmelegedett burkolt felületek is folyamatosan ontják magukból a meleget. Így sajnos éjjel sem tud eléggé lehűlni a levegő. A városi hőszigeteléssel súlyosított hőhullámok és trópusi éjszakák (amikor éjjel sem csökken 20 °C alá a hőmérséklet) komoly egészségügyi kockázatot jelentenek.

A városi hőszigetelés okai:

- a burkolt felületek nagyobb arányban nyelik el a napsugárzást, mint ahogy visszaverik,
- a függőleges felületek (épületek) többletenergíát nyelnek el,
- az épületek elhelyezkedése akadályozza az átszellőzést,
- az épületekből, járművekből hő távozik (pl. fűtés, hűtés, főzés),
- hiányoznak a párolgó felszínek (talaj, növényzet, vízfelületek) a sok burkolt felület miatt,
- nagy mennyiségű légszennyező anyag kerül a levegőbe, ami módosítja a légkört



Mi is az a karbonlábnyom?

A karbonlábnyom a mindennapi életmódunkhoz kapcsolódó szén-dioxid-kibocsátásunk tonnában meghatározva.

Ugyanígy meghatározható, hogy egy cég tevékenysége, vagy egy termék életútja nyomán mennyi üvegházgáz kerül a levegőbe, azaz hogy mennyi pl. egy banán, egy mobiltelefon, vagy egy rendezvény karbonlábnyoma. (A kibocsátott üvegházgázok mennyiségét átszámítják szén-dioxid (CO₂) egyenértékre a karbonlábnyom meghatározásához.)

Minél nagyobb a karbonlábnyomod, annál jobban hozzájárulsz a klímaváltozáshoz.

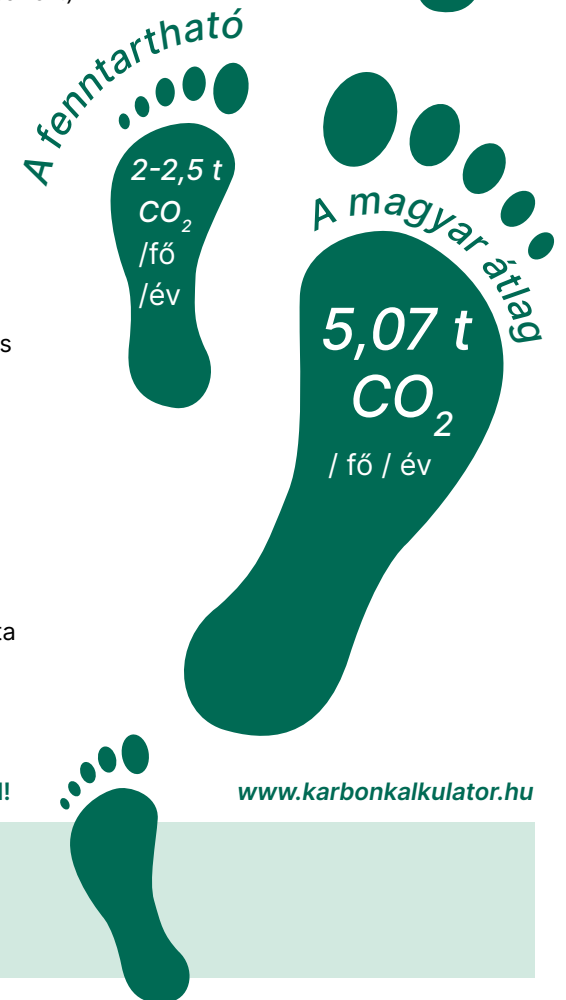
Az egyéni karbonlábnyomot az alábbiak határozzák meg:

- + háztartási energiafogyasztás (pl. villamos energia, távhő)
- + élelmiszer-fogyasztás
- + közlekedés
- + szabadidő eltöltése (pl. nyaralás, sport, kultúra)
- + termékek használata (használati tárgyak: pl. ruha, telefon)
- + közszolgáltatások használata (pl. oktatás, egészségügy)

Számold ki a karbonlábnyomod!

Élj Te is „kislábon”!

www.karbonkalkulator.hu





MIT TEHETSZ TE?

Ebben a füzetben számos klímatudatos ötletet adunk neked, de ne ijedj meg. Ha úgy érzed, nem tudsz ennyi mindenre figyelni, akkor

- ① keresd meg azt a témakört, ami fontos neked, és azon a területen kezd el a változtatást,
- ② vagy keresd meg a leghatékonyabb klímavédelmi lehetőségeket! (Ezekre külön felhívjuk a figyelmed.)

Előbbi megközelítés segít, hogy ne veszítsd el a kezdeti lendületedet, utóbbi pedig abban, hogy akkor is hatékony karbonlábnyom-csökkentő légy, ha most csak egy-két területen tudsz változtatni. Olyan javaslatokat is teszünk, melyekkel ugyan csak kisebb mértékben csökkentheted a lábnyomod, de könnyen megvalósíthatók, így kár lenne kihagyni őket.

Te melyik három területen kezded a változást? Erősítsd meg elhatározásodat azzal, hogy megosztod barátaiddal, ismerőseiddel is a hírt. Meglátod, hogy a pozitív visszajelzések elegendő motivációt adnak egy új életforma első lépéseinek kialakításához!



HŰTSD LE MAGAD!

A hőérzetünket nemcsak az határozza meg, hogy hány Celsius-fok van, hanem az is, hogy mekkora a páratartalom és a légmozgás. Ami azért jó, mert így többféleképpen hűtheted magad.



A párolgás hőt von el a környezetétől, így hűti azt. Az izzadás szervezetünk védekezése a túlzott felmelegedés ellen. Máshogy is segítheted ezt a folyamatot:

- ⊕ vizezd be a hajad és hagyd magától megszáradni,
- ⊕ gyakrabban moss fel,
- ⊕ nedvesítsd be az arcod, nyakad, karod,
- ⊕ spricceld be a függönyt, vagy tegyél vizes lepedőt az ablakba szellőztetéskor,
- ⊕ zöldítsd a környezetet, tegyél növényeket a szobádba, ablakodba, az erkélyre és a lépcsőházba is, mert azok is párologtatnak és hűtenek,
- ⊕ a nyakadba, csuklódra tett vizes kendővel is hatékonyan hűtheted a szervezetet.

Ugye te is élvezed, amikor a nyári hőségben elkezd fújni a szél? A légmozgás elősegíti a párolgást, így segít elviselni a meleget.

- ⊕ Ha teheted, csinálj keresztuzatot!
- ⊕ Legyezd magad!
- ⊕ Kapcsolj be egy ventilátort!



Hűtsd a lakást!

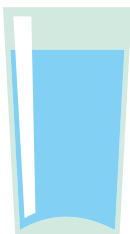
A lakás hűtésének hatékony módja a hajnali, vagy éjszakai intenzív szellőztetés.

- ⊕ Napközben tartsd zárva az ablakokat, és lehúzza a redőnyöket!
- ⊕ Spaletta, zsalugáter, külső-vagy belső redőny, relaxa, függöny, napellenző – megannyi lehetőség az árnyékolásra, amivel hűvösebben tarthatod a lakást és az erkélyt. Ne feledd, a külső árnyékolás hatékonyabb, hiszen akkor még üvegen kívül megállíthatod a meleget. Ha erre nincs lehetőséged, akkor szerezz be fényzáró függönyt, ami szintén nagyon hatékony.
- ⊕ Árnyékolónak világos színű anyagokat használj, mert azok jobban visszaverik a fényt, így kevésbé melegszenek fel.

Légkondi: a megkerülhetetlen téma nyári kánikula idején. Tudni kell, hogy míg a légkondi az épületen belül hűt, addig a kültéri egysége az utcán fűt. Ráadásul árammal működik, így közvetve is hozzájárul az éghajlatváltozáshoz. Vannak helyzetek azonban, amelyek nélküle nem megoldhatóak. Ha tudod, kerülj el, ha szükséges, használd mértékkel!

Mediterrán életmód

Mediterrán szokás a hideg ételek fogyasztása, és az esti, késő esti főzés. A hideg ételek előnye, hogy a konyha sem melegszik fel a főzéstől. A hideg levesek és a könnyű saláták emészthetőbbek a húst tartalmazó ételekhez képest. A testünknek kevesebb energiát kell felhasználnia, ezáltal kevesebb hőt termel. A zöldséges rágcárnivalók, például a paradicsom, vagy az uborka a magas víztartalmuk miatt előnyösek, akár csak a lédús gyümölcsök, mint a dinnye vagy a barack. A bőséges folyadékbevitel jóllétünk kulcseleme, azonban a jég hideg italokkal meg kell küzdenie a gyomornak, így inkább nem túl hideg vizet, vagy meleg teákat fogyassz. Az időbeosztásodat is igazítsd az időjáráshoz. Igyekezz a hűvösebb napszakokra időzíteni, amit csak lehet: ügyintézést, edzést. Ha teheted, ebéd után sziesztázz.



Hőhullámos napokon fokozottan figyelj a környezetben egyedül élő, idős, beteg emberekre, akiknél ilyenkor gyakoribbak a rosszulletek, és a kiszáradás veszélye is fennáll. Gondoskodj a szomszédokról és a rokonaidról, kérdezd meg, segíthetsz-e valamiben! A kiszáradás veszélye a csecsemőket és a kisgyermeket is fokozottan érinti. Figyelj rá, hogy eleget igyanak!

**TAKARÉKOSKODJ
AZ ENERGIÁVAL!**

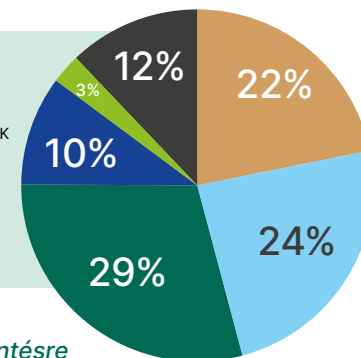


Magyarországon az energiafelhasználás 30%-a a háztartásokban történik. A szokásaink megváltoztatásával (pl. lejjebb veszed a fűtést) ennek akár 5-20%-át is megtakaríthatjuk. További jelentős megtakarítást az épületek energetikai korszerűsítése (szigetelés, fűtőkorszerűsítés, stb.) hozhat.

AZ ENERGIAFELHASZNÁLÁS MEGOSZLÁSA MAGYARORSZÁGON VÉGFEHESZŐK SZERINT

- HÁZTARTÁSOK
- KERESKEDELMI- ÉS KÖZSZOLGÁLTATÁSOK
- KÖZLEKEDÉS
- MEZŐGAZDASÁG / ERDÉSZET
- IPAR
- EGYÉB

Adatforrás: IEA (letöltve: 2021.jan.)
<https://www.iea.org/countries/hungary>



Milyen lehetőségeid vannak a fogyasztáscsökkentésre beruházás nélkül, vagy kisebb beruházással?



Az energiafelhasználás csökkentése azzal kezdődik, hogy megismered a havi fogyasztásodat, és azzal folytatódik, hogy megmérned, melyik berendezésed mennyit fogyaszt. A különböző mosási, mosogatási programok fogyasztását is érdemes megmérni. Mindez segít, hogy új szokásokat alakíts ki, és abban is, hogy azokat meg is tartsd.

A háztartási energiafelhasználás nagy részét a fűtésre fordítjuk, így ezen a téren sokat spórolhatunk.



- A fűtéssel való takarékoskodás nem jelenti azt, hogy fagyoskodnunk kell a lakásban. Ha 1 Celsius-fokkal csökkentjük a szobahőmérsékletet, akkor körülbelül 6 százalékkal kevesebb fűtési költséggel számolhatunk. A nappaliban és a dolgozószobában 20-22 °C, a hálósobában 17-18 °C is elegendő.
- Ha mégis fáznál, ne feledd: egy pulóver és egy meleg zokni csodákra képes!
- A nagy belső és külső hőmérséklet-különbségnek köszönhetően télen különösen fontos az intenzív, gyors szellőzés. Ha az ablakok tárva-nyitva vannak, mindössze három-öt percig kell szellőztetni a helyiség teljes levegőjének kicseréléséhez. Az ablak bukóra nyitása viszont nem előnyös.
- A meleg egy része kiszökik a zárt ablakon is, sőt, beszökik nyáron. Amikor nincs lehetőség a régi ablakok cseréjére, a megoldás az ablakok utólagos szigetelése.
- Télen éjszakára húzd be a függönyt, és engedd le a redőnyt, hogy az üvegfelületen keresztül kevesebb hő távozzon a lakásból.
- Hőszigetelés nélküli falaknál különösen jó szolgálatot tehet a radiátor mögé ragasztható hővisszaverő fólia, ami segíti, hogy a hő a szoba felé verődjön vissza, és ne a fal nyelje el.
- Évente nézsd meg szakemberrel a kazánt. A karbantartást akár 10% energiamegtakarítással is meghálálhatja a készülék, és a biztonságot is növelel.

Svédországban arra kérte a kormány a lakosokat, hogy ne a leghidegebb napokon porszívózzanak, szaunázzanak, mert akkor a szennyezőbb tartalék erőműveket is be kell kapcsolni a megnövekedett energiaigény miatt. Ebből is látható, egyáltalán nem mindegy, milyenek az otthoni energiafogyasztási szokásaink. Hatással lehetünk az energiafelhasználás kiegyenlítetté tételére, ha például csúcsidőszakon kívül, éjszaka kapcsoljuk be a mosó- és a mosogatógépet.



A háztartási nagygépekre is érdemes odafigyelni. Ha új készüléket kell venni, válasszatok energiatakarékosat! Az eggyel magasabb kategória 20%-os energiamegtakarítást is jelenthet. Változtass a szokásaidon:

- ➔ Moss alacsonyabb hőfokon! Legtöbbször a 30-40 °C is elegendő.
- ➔ Ha jegesedik a mélyhűtő, olvaszd le! A jégréteg jelentősen megnöveli a fogyasztását.
- ➔ Ne a nyitott hűtőajtónál álldogálva találd ki, mit is ennél!
- ➔ A bojleret 60-70 °C helyett állítsd 45-50 °C-ra, így akár 20-50% energiát is megtakaríthatsz.
- ➔ Kádban fürdéskor akár 3-4-szer annyi vizet és energiát is elhasználsz, mint zuhanyozáskor. Tusolj!
- ➔ A konyhai vízforraló energiaigénye nagyon nagy, mert rövid idő alatt melegíti fel a vizet. Csak annyi vizet tölts bele, amennyire éppen szükséged van. Így akár harmadával is csökkenthető az energiafelhasználás.
- ➔ Lépcsőzz a lift használata helyett! Ezzel nem csak energiát takarítasz meg, de fittebb is leszel.
- ➔ Sok kicsi, sokra megy: a nem használt elektronikai berendezéseket kapcsold ki! Éjjel nincs szükség a wifire és a set top box-ra, és a "Stand by" lednek se világítsanak fölöslegesen.
- ➔ Talán mondanunk sem kell: Ha kimész egy szobából, kapcsold le a villanyt, és húzd ki a konnektorból a nem használt töltőket, adaptereket!

További tippeket találsz a GreenDependent Egyesület kislábnymos kiadványaiban!



KELL ENNYI ENERGIA?
Energiaigényünk és
-fogyasztásunk csökkentése



KISLÁBNYOM
Klímabarát háztartások

ÉTKEZZ KLÍMABARÁT MÓDON!

A klímabarát életmód harmadik kiemelkedő területe a táplálkozás. A globális állattenyésztés felelős az üvegházhatású gázkibocsátás 15%-áért. A CO₂ kibocsátás 10%-a az élelmiszerhulladékok bomlásából származik, miközben a háztartásokban képződő élelmiszerhulladék fele elkerülhető lenne.

Egy nemzetközi kutatás során 100 klímaválság-csökkentő lehetőséget vizsgáltak. Az első 11 leghatékonyabb megoldás közül 5 az élelmiszer-termeléshez kapcsolódik. A harmadik helyen szerepel az élelmiszerhulladék csökkentése, a negyedik helyen pedig a növényi alapú étkezés.

- ① A hús és a húskételek előállítása sokkal több energiát, vizet és földterületet igényel, mint a zöldségek és gyümölcsök előállítása. Egyél kevesebb húst és több hüvelyest (pl.: bab, borsó)!
- ② Ahogy a közlekedésünk, úgy az élelmiszereink szállítása is jelentős terhet ró a klímára. Fogyassz helyi idényzöldséget és gyümölcsöt! Csatlakozz bevásárlóközösségekhez!
- ③ Ne pazarolj! A maradékot fagyaszd le, használd fel egy másik étel alapanyagaként, vagy add tovább!
- ④ Figyelj oda, hogy a gyorsan romló élelmiszerekből tényleg csak annyit vegyél, amennyit el is fogyasztasz!
- ⑤ A hamarabb lejáró termékeket tedd előre a hűtőben és a kamrában is! Időnként nézd át a kamrát, és használd fel azokat, mielőtt megromlanának! A www.eljmaradektalanul.hu oldal receptkeresője az otthon található hozzávalók alapján ajánl recepteket.



Kövessd a Tudatos Vásárlók 12 pontját!

www.tudatosvasarlo.hu/a-tudatos-vasarlo-12-pontja/

Az élelmiszerhulladékunk egy része nem elkerülhető, de nagyrészt komposztálható. Ferencvárosban több helyen kialakítottak már közösségi komposztálókat. Nézz körül, hogy a közeledben van-e ilyen!

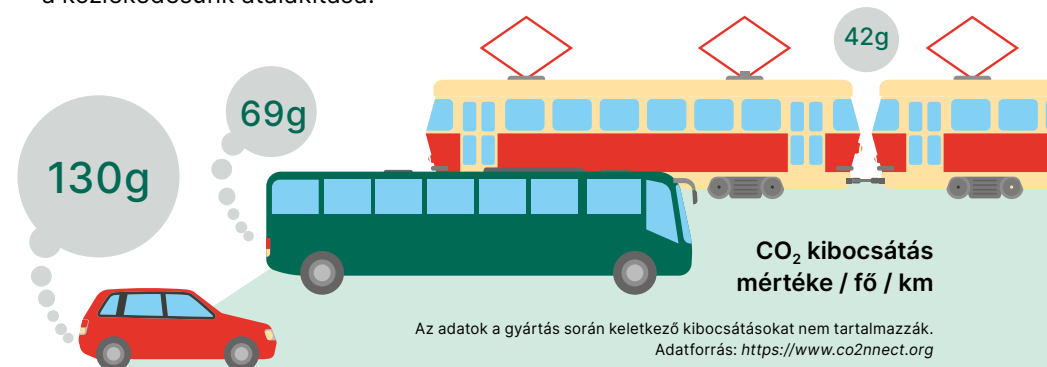
Ha nincs, fogj össze másokkal és alakíts ki egyet. Ha erre nincs lehetőség, otthon is komposztálhatsz. Nézz utána, milyen beltéri komposztálók léteznek! Közterületi komposztáló kialakításával kapcsolatban keresd a *kerületi főkertészt*.

KÖZLEKEDJ FENNTARTHATÓAN!

A környezetbarát közlekedés az egyik leghatékonyabb módja a klímavédelemnek. Ha lehet, menj kerékpárral vagy gyalog! Ha nem lehet, tömegközlekedj. Míg autóval kilométerenként átlagosan 130 g, addig busszal 69 g, villamossal pedig csak 42 g CO₂ kibocsátás jut minden egyes utas egyetlen utazási kilométerére.



Az üvegházhatású gázok kibocsátása által okozott globális problémák mellett a motorizált közlekedés azonnal és helyben érezhető hatásai: a zaj- és légszennyezés. Ezeket a hatásokat naponta érezheted Ferencvárosban is. Városunk élhetőbbé tételének, és egészségünk megőrzésének fontos feltétele a közlekedésünk átalakítása.



LÉGY OFFLINE!

Talán még bele sem gondoltál, de az online tevékenységeknek is van CO₂-kibocsátása. Az okostelefonok és laptopok előállítása és használata mellett jelentős energiát fogyasztanak azok a szerverközpontok, ahol az adatokat tárolják. Az üvegházhatású gázok kibocsátásának 2%-áért felelősek ezek a szerverközpontok, ami kb. annyi, mint a légitözeledés kibocsátása.

ON

Jelentősen csökkentheted az online karbonlábnyomod, ha

- ➔ nem HD minőségben nézed a filmeket,
- ➔ ritkábban veszel igénybe streaming-szolgáltatásokat,
- ➔ online megbeszélések alkalmával kikapcsolod a kamerát, amikor nincs rá szükség, és HD helyett normál minőséget állítasz be a videón beszélgetés közben (ezzel 80-90%-kal is csökkentheted a találkozó lábnyomát),
- ➔ a telefonodon kikapcsolod a nem használt alkalmazásokat,
- ➔ lekapcsolódsz az adatforgalomról, wifiről, amikor nem használod,
- ➔ lejjebb veszed a képernyő fényerejét

A teljes karbonlábnyomodat nézve, ugyan nem ezek a legjelentősebb csökkentők, viszont könnyedén meglépheted őket.

Ennél is fontosabb: csak akkor cseréld le az online eszközeidet, ha nagyon szükséges!

OFF

Ne cseréld le a telefonod a divat miatt!

Egy mobil előállítása annyi energiát igényel, mint egy meglévő telefon 10 évig történő használata. Ezeket a készülékeket átlag 2 évig használjuk.



Egy mobiltelefon 40-féle nyersanyagból tevődik össze, melyeket különböző kontinenseken bányásznak ki. Közülük több, „konfliktusos-fém” (pl.: ón, arany, tantál), azaz bányászatuk a környezeti károk mellett súlyos társadalmi problémákat is okoznak.

Mindezek miatt nagyon fontos, hogy minél tovább használj egy-egy készüléket, és amikor hulladékká válik, elektronikai hulladékgyűjtő pontokon add le. A visszagyűjtött telefonokból ugyanis kinyerik a használható anyagokat, ezzel is csökkentve a további bányászat szükségességét.

ZÖLDÍTS!

Akár balkonunk, akár udvarunk vagy kertünk van, a legjobb, amit tehetünk, hogy zöldítjük a rendelkezésre álló teret. A növények nemcsak megnyugtatóan hatnak és szépek, hanem oxigént termelnek, rovaroknak adnak táplálékot, megkötik a légszennyező anyagok egy részét, és hűsítenek is.

Ferencváros jelentős része sűrűn beépített terület, ahol kifejezetten fontos kihasználni minden kis felületet a zöldítésre. Az erkélyről leolgatva, vagy a falra felfuttatva vertikális zöldfalakat hozhatunk létre ott is, ahol nincs más lehetőségünk a növényültetésre.



Az épület, a járda és az úttest között található zöld sávok (utcakertek) gondozása az ott lakók feladata. Ezekben a területeken szép kiskerteket alakíthatunk ki megfelelő növényválasztással. Strapabíró évelőket, hagymásokat, kisebb cserjéket bátran ültethetünk, de fát csak önkormányzati engedéllyel. Nagyobbra növekvő cserjéknél a későbbiekben gondot okozhat, hogy az úttest és a járda fölé nyúlva akadályozhatják a közlekedést.

Egy dús balkonkertnek már a látványa is üdítő. Akár haszonnövényeket (paradicsom, fűszernövények stb.) is termesztünk benne. Egyszerűen gondozható, a városi klímát tűrő növényeket válasszunk, ne különlegességeket! Szárazság idején itatót is tegyünk a növények közé. Megcsodálhatjuk az odagyűlő madarakat és rovarokat.



Fontos! Faültetéshez minden esetben szükség van a terület tulajdonosának hozzájárulására. Önkormányzati terület esetén keresd a **kerületi főkertészt**, vagy a **városüzemeltetési irodát**.



Ferencváros önkormányzatának Zöld udvar pályázata remek lehetőség arra, hogy zöldítsétek társasházatok udvarát. Fogj össze a szomszédokkal, és tervezzétek meg az udvarotokat! Vigyázat! A program gyakori „mellékhatása”, hogy nemcsak az udvar, hanem a közösség is épül.

SEGÍTSD AZ ÁLLATOKAT!

Természetes élőhelyeik megszűnése vagy csökkenése miatt sok vadállat próbál alkalmazkodni a városi környezethez. Te is segíthetsz nekik.

Etesd a madarakat télen!

Ezzel segíted a túlélésüket, és közben még gyönyörködhetsz is bennük. Néhány szabály az etetéshez:

Ne feledd, ők nem emberek, a kenyérféléktől megbetegszenek.

A legjobb, ha kifejezetten nekik szánt magkeverékkel, szotyival, dióbéllel, almával eteted őket.

Az éhes madár szomjas is lesz. Tegyél ki nekik vizet! Fagyban ne felejtssd el gyakrabban cserélni.

Ha már elkezdted etetni őket, tavaszig ne hagyd abba!

Márciusban kezd el csökkenteni az adagot, április elején hagyd abba az etetést.

Tartsd rendben az etető környékét, hogy emiatt ne legyen vita a szomszédokkal.



Készíts rovarhotelt!

A természetes élőhelyek átalakításával, a vegyszerek használatával, a felmelegedés okozta éghajlatváltozással, a nem szűnyogszelektív szűnyogirtással az emberiség „elérte”, hogy a rovarok rohamosan pusztulnak. A vadon élő beporzók nélkül a legtöbb növény nem tudna szaporodni, gyümölcsöt hozni. Haszonnövényeink háromnegyedét, élelmiszereink egyharmadát nekik köszönhetjük. Képzeld csak el, milyen lenne az életed szilva, körte, alma, cseresznye, meggy, mandula, paprika, paradicsom, uborka és kakaó nélkül!



Német kutatók vizsgálata alapján: 27 év alatt a repülő rovarok száma háromnegyedével csökkent egyes németországi természetvédelmi területeken.

A rovarhotel egyre ismertebb itthon is. A mini hotelek készítése vidám családi foglalatosság, amivel hatékonyan segíthetjük virágjaink kedves beporzóinak szaporodását. Ennek a szállodaláncnak valóban égetően fontos a terjeszkedése. Járuljatok hozzá ti is! Ne félj, ezekbe a hotelekbe a magányos méhek, darazsak költöznek be, nem az agresszívabb, „csípős fajok”. Hasznos segítség az építéshez: www.beporzoknapja.hu/letoltheto



Itasd az állatokat!

Nem csak a madaraknak, a rovaroknak is szükségük van vízre. Helyezz ki nekik kis tálkában vizet, és tegyél bele néhány követ, hogy legyen mire le szállniuk, ne fulladjanak bele a vízbe.

ÖLTÖZKÖDJ FENNTARTHATÓAN!

Tudtad, hogy

- ➔ a divatipar a második legszennyezőbb iparág?
- ➔ 2 700 liter víz kell egy pamutpóló előállításához?
- ➔ több mint 10 000 liter víz kell egy farmernadrág előállításához?
- ➔ az emberek 400%-kal több ruhát vásárolnak a világban, mint 20 évvel ezelőtt?
- ➔ a ruhaiparban dolgozók többsége rendkívül rossz körülmények között, akár napi 10-14 órát is dolgozik?
- ➔ több nagy márka is beismerte, hogy munkavállalóik többsége nem keres annyit, amennyi a tisztességes megélhetéshez kell?



Öltözz fenntarthatóan!



Nézz utána, mit jelent a fast fashion és a slow fashion!

- ① Válaszd a természetes alapanyagú ruhákat!
- ② Válaszd a fenntartható kollekciókat!
- ③ Állíts össze egy jól kombinálható, változatos ruhátárat! A kevesebb néha több.
- ④ Vegyél használt ruhát, cserélgess ruhabörzéken, alakítsd át a megunt ruháidat!
- ⑤ Szervezz divatbemutatóval egybekötött ruhabörzét a suliban vagy a helyi művelődési házban!
- ⑥ Frissítsd fel barátaiddal a megunt ruháidat: tartsatok varrodélutánt, ahol kis kezűgyességgel, közös ötleteléssel és néhány kiegészítővel (pl. szalagok, textilfesték) új életet adtok a ruháitoknak. Ehhez sok ötletet találtok a neten.

Vásárlás előtt gondold végig!

Miért szeretnéd megvenni ezt a ruhát? Illik a ruhatáradba? Melyik pólóval, nadrággal, cipővel vennéd fel? Van hova felvenned? Van már ehhez nagyon hasonló ruhád? Szükséged van még egy pólóra, szoknyára, nadrágra? Fogod viselni legalább 30 alkalommal? Akarod ezt a darabot annyira, hogy holnap is visszajönnél érte?

Ha vásárlás előtt mindezeket átgondolod, később több örömed lesz a ruhatáradban, és a környezetet is kíméled.



FOGYASSZ MÉRTÉKKEL!

Ha minden ember úgy élne, mint az átlag magyar, akkor 2 bolygóra lenne szükségünk. Azaz kétszer többet fogyasztunk, mint amit fenntartható módon lehetne.

Amikor megveszünk, használunk, kidobunk valamit, mindig gondoljunk arra is, hogy honnan jött és hová kerül az a tárgy. Lehet, hogy több ezer kilométert szállították, mire hozzánk került. Vajon az előállítása során milyen szennyezőanyagok és mennyi CO₂ került a levegőbe? Amikor hulladékká válik, az 1 kg-nyi anyag mögött további 70 kg ipari hulladék is ott van, ami nem lenne, ha a termék nem kellett volna nekünk. A leghatékonyabb védekezés itt is, mint sok más területen az életünkben, a MEGELŐZÉS. Amit nem veszünk meg, nem használunk, azt le sem kell gyártani, energiát sem fogyaszt, és hulladék sem képződik utána.

Mielőtt megveszel valamit, gondold végig, hogy valóban szükséged van-e rá! Ha igen, gondold át: saját kell belőle, vagy esetleg ki tudod kölcsönözni, kölcsön tudod kérni? A felelős döntéssel a környezetnek és a pénztárcádnak is jót teszel. A számodra feleslegessé vált, de még használható tárgyakat add tovább!



KERÜLD A REKLÁMOKAT!

A reklámok célja, hogy fogyasztásra ösztönözzenek, és ezt nagyon jól csinálják. Akkor is hatnak rád, ha te úgy érzed, immunis vagy rájuk.

SA
LE



SZÜKSÉGED VAN RÁM!

NEM, NINCS!

ÖKO?
TÉNYLEG
ZÖLD?
NEM!

Mi az a greenwashing, vagyis a zöldre festés?

Amikor egy cég hamisan, vagy túlzó mértékben állítja be zöldnek a termékét, a szolgáltatását vagy a működését.

Ezzel a fogyasztókat megtéveszti, és abba a hitbe ringatja, hogy környezettudatos döntést hoztak meg a vásárláskor.

Termékek esetében gyakran zöld ábrákkal illusztrálják a megtévesztő üzeneteket, vagy olyan címszavakkal látják el a termékeiket, mint öko, bio, lebomló. Ezek az állítások jellemzően részben igazak: csak a termék egy bizonyos összetevőjére, vagy csak a csomagolásra vonatkoznak. Mindenképp nézzük meg, milyen egyéb információt találunk még a csomagoláson. Ha nem kapunk egyértelmű választ, akkor legyünk gyanakvók, mert lehet, hogy féligazságokkal próbálnak minket vásárlásra ösztönözni.

További információ: www.cleanwashers.org

AJÁNLOTT OLDALAK

zoldferencvaros.hu
mtvsz.hu
masfelfok.hu
kislabnyom.hu
mkne.hu
beporzoknapja.hu

eljmaradektalanul.hu
tudatosvasarlo.hu
cleanwashers.org
okoanyumag.hu
renopont.hu
holyduck.hu

LÉGY AKTÍV!



- ① **Tájékozódj, tanulj!**
- ② **Cselekedj!**
- ③ **Szerveződj, vagy csatlakozz!**
- ④ **Tájékoztass, beszélgess!**
- ⑤ **Támogass zöld civil szervezeteket!**

A civil szervezetek munkáját többféleképpen támogathatod:

- légy az önkéntesük,
- csatlakozz az aláírásgyűjtésekhez, és biztasd erre barátaidat is,
- olvasd a cikkeiket, kiadványaikat, és ami tetszik, ajánld ismerőseidnek is,
- vegyél részt a számodra érdekes rendezvényeiken,
- népszerűsítsd a programjaikat, felhívásaikat,
- adományozz!

Sok boldogságot ad egy új és takarékos életstílus felfedezése. Kívánjuk, hogy találj benne örömet Te is!





FERENCVÁROS



www.zoldferencvaros.hu
www.mkne.hu

