

2021.



Danube Transnational Programme

Tid(y)Up

# HULLADÉK- ÉS ÖKOLÓGIAI LÁBNYOM CSÖKKENTÉSI ÚTMUTATÓ

Környezetvédelmi Szolgáltatók és Gyártók Szövetsége

“Kiadványunk célja, hogy a Duna-vízgyűjtő országainak segítséget nyújtsunk a tiszta környezet és a tisztább folyók elérése érdekében. Emberi tevékenységünk, fogyasztói szokásaink negatív hatásai egyre látványosabbak, ma már nem tudunk úgy elmenni kirándulni, hogy ne lássunk eldobált szemetet, s az autópályák menté is hulladékkupacokkal van „kikövezve”. Folyómenti övezeteinkre még jobban oda kell figyelni, hiszen az ártérbe került hulladékokat a víz magával ragadja és messzire szállítja, útközben gyorsabban feldarabolva, mint szárazföldi társait. Ezért is fontos cél, hogy hulladékainkat távol tartsuk élővizeinktől, lehetőség szerint előzzük meg a hulladékképződést, ha pedig utóbbi elkerülhetetlen, a megfelelő helyre, gyűjtőbe juttassuk el őket. Kiadványunkban rengetek tippet találhattok, hogy mit tudtok ti magatok tenni.



Lebegjen előttünk a cél, hogy gyermekeinknek is legyen lehetősége tiszta tóban fürdeni, hulladékmentes folyón vízi túrázni, s tiszta vizet inni a csapból.

Használd praktikáinkat és oszd meg a jó gyakorlatokat! Kik tehetnek még a változásért? A gyerekek, a szülők, a munkavállalók, az önkormányzatok, az iskolák, az önkéntesek és gyakorlatilag mindenki. **Vonj be minél több embert!**“

*Hankó Gergely, ügyvezető igazgató,  
Környezetvédelmi Szolgáltatók és Gyártók Szövetsége*

## TARTALOM

- 4 TÚLFOGYASZTÁS
- 6 TE MILYEN HATÁSSAL VAGY A FÖLDRE?
- 8 KÖRFORGÁS
- 11 ÉLTETŐ VIZEINK
- 15 FOLYÓBARÁT ÉS FOLYÓMENTŐ  
VENDÉGLÁTÁS
- 18 TERMÉSZETESEN - VAN ALTERNATÍVA!
- 20 VÁSÁROLJ TUDATOSAN!
- 23 MUTASD A SZEMETED,  
MEGMONDOM KI VAGY!
- 26 A TISZTÁBB KÖRNYEZETÉRT: 9R
- 34 HOGYAN GAZDÁLKODJUNK AZ ENERGIÁVAL?
- 36 KÖZLEKEDJ ÖKOSAN
- 39 ZÖLDBEN ZÖLDEBB
- 41 HOL TARTOK, MIT TUDOK TENNI?
- 44 FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉSI CÉLOK
- 45 ZÖLD NAPTÁR
- 47 EZEK MÁR MŰKÖDNEK

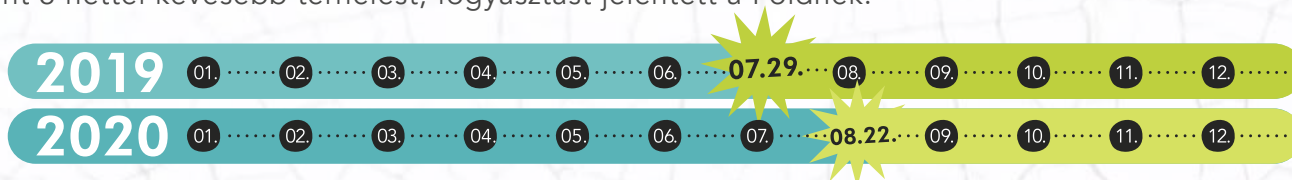
KEZDJÜK AZ ELEJÉN!

# TÚLFOGYASZTÁS



A Global Footprint Network (GFN) nevű nemzetközi szervezet évről évre kiszámolja, hogy mikor van a Túllövés Napja - összehasonlítva a Föld adott évre vonatkozó biokapacitását az emberiség ökológiai lábnyomával, így meghatározva, hogy mikor, mely napon merítjük ki az egy évre rendelkezésre álló erőforrásokat.

A Túlfogyasztás Napja 2019-ben július 29-ére, 2020-ban pedig - a COVID-19-es járványból adódó környezethasználat-csökkenés eredményeként - augusztus 22-ére esett. Tehát a koronavírus több mint 3 héttel kevesebb terhelést, fogyasztást jelentett a Földnek.



2021-ben sajnos visszaesést tapasztaltunk, ismét július 29-én értük el a Túlfogyasztás Napját. Ha felhagynánk a szénalapú energiagazdasággal akkor 93 nappal késleltethetnénk és az élelmiszerhulladék csökkentésével pedig további 13 nappal. Ha minden évben 5 nappal javítanánk az eredményeket, akkor 2050-re az emberiség nem lenne deficites.

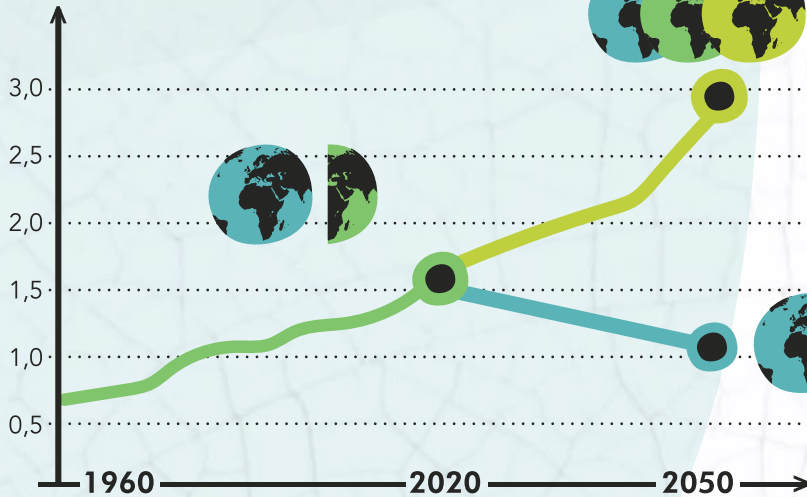
**DE MIÉRT KELL NEKÜNK EGY VILÁGJÁRVÁNY A CSÖKKENTÉSHEZ?** Ezt magunktól is meg tudnánk tenni. Ebből tanulva, a gazdasági rendszerek újraindítása most egyedülálló lehetőséget kínál az országoknak, városoknak, cégeknek arra, hogy mindennapjainkat újragondolva egy élhetőbb jövőt teremtsünk, azaz minden évben csak annyit fogyasszunk, amennyit megengedhetünk magunknak.



## DE MI IS AZ AZ ÖKOLÓGIAI LÁBNYOM?

Ez a mutató nagyon szemléletes, érdemes közelebbről megismerkedni vele! Az ökológiai lábnyom fogalma azt fejezi ki, hogy adott technológiai fejlettség mellett egy emberi társadalomnak, országnak, egyénnek mennyi földre, levegőre és vízre van szüksége ön-maga fenntartásához és a megtermelt hulladék elnyeléséhez.

Ez az érték kiszámítható minden egyes emberre, csoportra, régiókra, országokra vagy vállalkozásokra is.



- 1960-2020 ÖKOLÓGIAI LÁBNYOM
- 2020-2050 LEHETSÉGES FORGATÓKÖNYVEK
- NEM VÁLTOZTATUNK
- GYORS CSÖKKENÉST INDÍTUNK BE

# TE MILYEN HATÁSSAL VAGY A FÖLDRE?



Különböző fejlettségű országoknak különbözőek a lábnyomai is. Általánosságban megfigyelhető, hogy a fejlettebb országoknak nagyobb a lábnyomuk, mint a fejlődőkének. Érdekes erre nézni egy példát is. Amerikai Egyesült Államok lábnyoma 8 ha/fő, Etiópia 0,67 ha/fő. A cél, hogy minden országban kb. 1,5 ha/fő értéket érjünk el, így tudjuk elkerülni a túlfogyasztást, a Föld kizsigelését.

Ha mindenki úgy élne a Földön, mint egy átlag magyar állampolgár, akkor 2,2 Földre volna szükségünk...

>> Számítsd ki a saját lábnyomod!  
<https://www.footprintcalculator.org/>



Ahhoz, hogy lábnyomodon slankítani tudj, a továbbiakban ajánlunk Neked pár hasznos spórolási, fenntarthatósági tippet, hogy lásd, miként tudsz csinján bánni az energiával, a vízzel, az anyagokkal (erőforrásokkal), s hogyan tudod mindezt a tudatosabb, felelős létezéssel tovább csökkenteni.



- HALÁSZAT  
élelem a tengerekből és a folyókból
- LEGELŐTERÜLET  
hús, tejtermék, bőr, gyapjú
- FOSSZILIS TÜZELŐANYAGOK  
gyártás, szállítás, fűtés, hűtés stb...
- ERDŐHASZNÁLAT  
fakivágásmépitkezés, bútor, papír, tűzifa
- TERMŐTERÜLET  
élelmiszer, takarmány, bioüzemanyag, textília
- BEÉPÍTETT TERÜLET  
házak, utak, infrastruktúra, erőművek

Az ökológiai lábnyom csökkentése a környezetbarátabb, fenntarthatóbb élet mellett jelentős takarékossgal is jár, így több lehetőséged lesz az örömtelibb, boldogabb életre is...

## > TIPP

Érdekes nagyszüleinket is megkérdezni, hogy hogyan éltek, hogyan takarékoskodtak, hogyan termeltek kevesebb szemetet. Ilyen tekintetben sok minden régen jobban működött, fenntarthatóbban éltek az emberek, nem volt még ennyi pazarlás, sőt, sok helyütt nem volt szemetes a házban!

*“Te magad légy a változás, amit látni szeretnél a világban.”*

*Mahatma Gandhi*

Azaz, először mindig magadba tekints, mielőtt másokat okolnál valamiért. Ha változtatni akarsz, kezd magadon - nézz körül és cselekedj! Valakinek mindig elsőnek kell lennie, és hidd el, egyre többen fognak követni egy jó közösségi ügyért! A szóba jöhető lehetőségeket tematizáltuk, hogy az éppen aktuális témánál fel tudd ütni kezikönyvünket, ha szükséged van rá!

### CSEPP A TENGERBEN?!

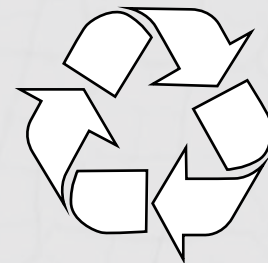
Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy ha Én elzárom a vizet fogmosás közben, azzal nem tudom megmenteni a Világot. Pedig igen! Minden lépés számít és gondolj bele, hogy mi van, ha 7 milliárd ember zárja el a vizet? Lehet kicsinek érezzük magunkat, de hidd el minden csepp számít.



# KÖRFORGÁS

A természetben létező körfolyamatok nem termelnek felesleges anyagokat, melléktermékeket. Ami az egyik élő szervezet kibocsátott anyaga, mellékterméke, az a másik élőlény tápláléka, energiaforrása. Ez a rendszer évmilliók alatt alakult ki, és tökéletesen működik, mind a mai napig.

Ez a körforgás, ez az anyagcsere egy tökéletesen zárt, körkörös rendszer, amit oly régóta szeretnénk lemásolni és átültetni világunk gazdasági folyamataiba. A rendszer főszereplői a táplálkozási hálózatokból ismert termelők, fogyasztók és lebontók. Ők biztosítják az anyagok körforgását. Az emberi civilizáció azonban olyan folyamatokat generál és működtet, amelyek eredménye, mellékterméke a természetben nem ismert fogalom: a hulladék és köznapi értelemben vett szemét.



## NÉZZÜNK MEG EGY PÉLDA ALAPJÁN, HOGYAN IS MŰKÖDIK EZ A TÖKÉLETES KÖRFORGÁS:

Vízkörforgás: a nap sugarai felmelegítik a vizeket, hatására egyes vízcseppek felmelegednek és gőzzé alakulnak, ezt nevezzük párolgásnak. A gőzzel telítődött levegő a magasban lehül és így újra vízcseppekké alakul, ezek lesznek az úgynevezett felhők. A szél tereli ezeket a felhőket és így feltorlódnak, majd „kidurrannak” és eső formájában a szárazföldre érkeznek. A csapadék egy része a felszín felett mozog, másik része pedig beszívárog a talajba, így táplálva a növényeket. A felszín feledt maradt víz egyre nagyobb egységekké állnak össze, majd előbb-utóbb tengereinkbe érkeznek.





> Gondoljuk végig, hogy mi történik akkor, ha a víz, ami elpárolog, nem szelíd/lebomló, hanem tisztítószerekkel szennyezett? Milyen károkat okozhat a körforgásban? Hány érintettje lehet ennek a szennyezésnek?



## A KÖRFORGÁSOS GAZDASÁG

Lényege, hogy a termékek életciklusát körkörössé kell alakítani (hasonlóan a „Bölcsőtől a bölcsőig” elmélet-hez). Már a terméktervezésnél és gyártásnál előtérbe kell helyezni a javíthatóságot, a tartósságot, a hasznosíthatóságot szempontjait, így biztosítva, hogy minél később válják hulladékká, majd hulladékként is termékek alap- vagy nyersanyaga legyen. Például a csomagolások anyagának sztenderdizálása és visszaválthatóságának biztosítása lenne az egyik leghatékonyabb lépés a közeljövőben!

A körforgást mi is tudjuk segíteni kreatív ötletekkel. Egy függöny gyártó cég leeső anyagaiból készíthetünk magunknak, ismerőseinknek szatyrokat, szütyőket. A faipar maradék darabjai kiváló építő kockák lehetnek a gyerekeknek. A kávékapszula egy kis átalakítással gyönyörű ékszer lehet.

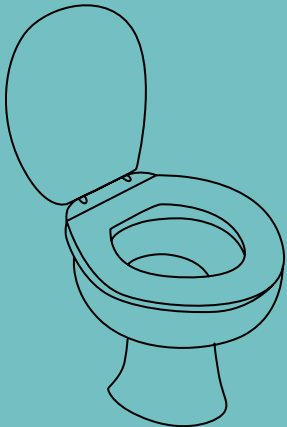
Érdeemes akár vállalkozásba is gondolkodni, hiszen, ha más cégek „hulladéka” a mi alapanyagunk, akkor sokkal kedvezőbb áron juthatunk alapanyagunkhoz.

# ÉLTETŐ VIZEINK

A víz nemcsak életető elem, hanem olyan természeti erőforrás, amellyel még takarékosabban és bölcsebben kell bánnunk.



Ne tévesszen meg senkit az olykor bőven hulló eső, az árvíz, hiszen ez - ma már - az éghajlatváltozás egyik velejárója. Igazi aggodalomra természetes vizeink állapota és jövőbeli mennyisége ad okot: ezért kell vigyáznunk ezekre, jól meggondolva azt, hogy mit is engedünk a lefolyóba, és hogy hogyan takarékoskodhatunk ezzel az erőforrással - otthon is és a munkahelyen is.



**Tudtad?** Egy ember naponta átlagosan 40 liter ivóvízzel öblíti le a WC-t. És a többről nem is beszélünk (mosogatás, takarítás, fürdés). Ezt a vízmennyiséget pl. WC-tartályba helyezett, vízkiszorításra alkalmas tárgygal (vizespalack) is csökkentheted, illetve léteznek már olyan toalették, ahol ez már beépített funkció, illetve van olyan is, aminél a kézmosó vizet használjuk fel a WC öblítéséhez.

**ZSÍRDUGÓ - AVAGY "FATBERG"...** A lefolyó nem kuka, nem egy mindent elnyelő csodaszerkezet! A rendeltetészerű használaton kívül tilos más anyagokat (például nedves törölkendőt, rongyot, ételmaradékot) a hálózatba juttatni!

**FATBERG...** Még a biológiailag lebomló törölkendők is könnyen okozhatnak dugulásokat, ugyanis a szennyvíz jó esetben átlagosan 6 óra alatt jut el a tisztítóműbe, miközben a törölkendők lebomlási ideje általában egy-két év. Ügyelj a rendszer épségére!

# Mit tehetsz te?

## TUDDAD, HOGY GÖRÖGORSZÁGBAN NEM SZABAD MÉG A WC PAPIRT SE BELEDOBNI A WC-BE?

- Feleslegesen ne folyasd a vizet, zárd el a csapot fogmosás közben is!
- Gyűjtsd össze a még használható szürke vizet és használd újra (WC öblítés, takarítás)!
- Fürdés helyett inkább zuhanyozz!
- A mosogatógépet csak akkor kapcsold be, ha tele van és feltétlenül szükséges - áramot és vizet takaríthatsz meg így!
- A szelektív gyűjtőbe kerülő hulladékot ne tiszta vízzel mosd el, hanem mosogatóra váró edényben álló vízzel öblítsd el!
- Cseréld WC-tartályodat víztakarékosra!
- Gyűjtsd az esővizet! A virágokkal is jól teszel, ha ezzel locsolod őket.
- Locsolj takarékosan! A talajtakarás pl. mulccsal, megóvja a növényeket a kiszáradástól és így kevesebb vízre van szükségük. Vagy öntözz inkább csöpögtető rendszerrel, így sokkal kevesebb vízzel sokkal hatékonyabban nevelheted növényeidet.
- Igyál csapvizet, szikvizet, szódát, használj kulacsot! A palackozott víz és üdítő is komoly környezetterhelést jelent.



## VÍZLÁBNYOM

Sokszor nem gondolunk bele, hogy a vízhasználat a táplálkozásunkkal is összefügg, azaz vannak vízigényes és kevésbé vízigényes ételek. Ha egy távoli országból érkezik az adott étel/ alapanyag, ahol ráadásul jellemző a szárazság, akkor biztosak lehetünk abban, hogy rengeteg vizet használtak fel addig, amíg az asztalodra került. Néhány megdöbbentő szám...

Minél inkább feldolgozott termékről beszélünk, annál magasabb a víz-felhasználása is. A chips esetében gondoljuk végig, hogy a krumplit öntözik, elszállítják, feldolgozzák, csomagolják és újra szállítják, végül a boltból mi hazavisszük és megesszük.



**1kg marhahús**  
15000 liter



**100g csokoládé**  
1700liter



**1 csésze kávé**  
140 liter



**1 tojás**  
135 liter



**vegni kenyér**  
900 liter



**1kg csirkehús**  
4300 liter



**fél kiló sajt**  
1600 liter



**1 paradicsom**  
13 liter

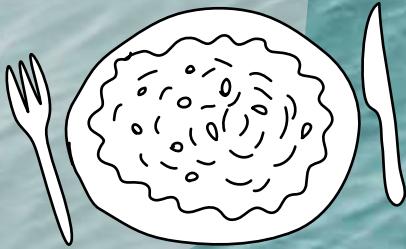
VÍZFELHASZNÁLÁS KÜLÖNBÖZŐ ÉTELEK ESETÉBEN

# Mit tehetsz te?

## HOGYAN CSÖKKENTSD AZ ÉTELEIDHEZ KAPCSOLÓDÓ VÍZLÁBNYOMOD?

- Válassz lokális alapanyagokat – minden egyes megtett kilométer körülbelül 2l vizet igényel, ami az üzemanyag-fogyasztásból következik
- Fogyassz több zöldséget hús helyett – a zöldségeknek jóval alacsonyabb a vízigénye mint a húsoknak (állat élelmének előállítása, öntözése, az állattartáshoz szükséges víz, feldolgozáshoz kapcsolódó víz, csomagolás, szállítás)
- Keresd a kisebb vízigényű növényeket – például a növényi tejek esetében a zabtej jobb választás lehet, mint a mandula, hiszen az utóbbi nagyon vízigényes növény
- Készíts saját nasit – a chips esetében, ha mi magunk készítjük el sokkal kevesebb víz szükséges előállításához, kevesebb a szállítás, nem kell csomagolni. Ennél még jobb lehet, ha saját krumplinkból készítjük el
  - Nevelj saját zöldségeket és öntözz csepegtetővel





## FOLYÓBARÁT ÉS FOLYÓMENTŐ VENDÉGLÁTÁS

Vizeink védelme érdekében minden víz közeli tevékenységnél figyelniük kell, hogy minél kisebb negatív hatással legyünk a környezetünkre. Vizeink mellett mi vagyunk a vendégek, ezért szeretnénk egy olyan koncepciót ajánlani az ott található vendéglátóhelyek számára, amivel működésük folyóbaráttá, sőt akár folyómentővé is tehető. A koncepció nem csak a környezetünk védelméről szól, hanem vizeink megismeréséről és egészségünk megőrzéséről is.

A minősítésnek négy szintje van, a vendéglátóhely környezetvédelem iránt való elköteleződésének függvényében. A besoroláshoz megfogalmaztunk egy három alapelv köré épülő kritériumrendszert, amely a folyó szempontjából értékeli a vendéglátóhely tevékenységét és fogalmaz meg javaslatokat a hulladékkezelés, vízhasználat és a vendéglátóhely partszakaszának örökbefogadása kapcsán.



első alapelv

## >>NE SZENNYEZD A FOLYÓT!

Ahhoz, hogy folyóinkba kevesebb hulladék kerüljön érdemes a vendéglátóipari egység hulladékát is csökkenteni, minél jobban kerülni az egyszer használatos, silány minőségű eszközöket, csomagolóanyagokat. Amennyiben mégis keletkezik ilyen típusú hulladék, ügyeljünk rá, hogy a megfelelő kukába, vagy gyűjtőbe kerüljön. Az étterem feladata az is, hogy látogatóit érzékenyítse ezzel kapcsolatosan. Vizeink tisztaságára a tisztítószerek használatánál is ügyelni kell, kizárólag szelíd szereket használhatnak az éttermek.

>> A minimum, kötelező kritériumoknak való megfelelés jelenti a Folyóbarát\* minősítést, míg további, extra kritériumok teljesítése esetén a hely kiérdemli a Folyóbarát\*\* jelölést!

harmadik alapelv

## >>SEGÍTSZ AZ ÉLŐVILÁGOT!

A folyóink és vizeink mentén mi vagyunk a vendégek, ezért jelenlétünk mellett a helyi élővilág megóvása és segítése is fontos szempont. A vendéglátóhely tulajdonosa gondoskodik arról, hogy őshonos fákat és virágokat ültet, mely a rovaroknak és egyéb állatoknak is élőhelyet és táplálékot jelent. Az egyre nagyobb szárazságok miatt a folyamatos öntözésről is gondoskodik, melyhez az esővizet lehetőség szerint összegyűjti. Az étterme hulladékcökkentése érdekében a szerves hulladékokat komposztálja és ezzel is táplálja a földet.

>> Ha a vendéglátóhely már a második két alapelv szerint aktívan is tesz a folyóért, megkapja a Folyómentő\*\*\* minősítést, míg ha már a konyha is környezetbarát és megfelel a Felelős Gasztrohós Fenntartható Vendéglátóhely kritériumainak, akkor már Folyómentő\*\*\*\* jár!

második alapelv

## >>TISZTÍTSZ MEG A FOLYÓT!

A vendéglátóhelyhez tartozó partszakaszt az étterem tulajdonosa örökbe fogadja és gondoskodik a folyamatos tisztításáról. Ebbe vendégeit is bevonja, akik számára zsákokat és kesztyűket biztosít, az összegyűjtött szemetet pedig szakszerűen, akár szelektálva is szállíttatja el. Nem csak tisztítani, hanem megismerni is érdemes a folyót, fel kell hívni a figyelmet a folyók érdekességeire ezzel is érzékenyítve az ide látogatókat a folyóvédelem fontosságára.



Az a vendéglátóhely, amely megfelel a fentieknek, megkapja a minősítést és a vele járó, folyami műanyagból és uszadékfából készült plakettet, valamint profilja megjelenik a Tiszta Tisza Térképen és a Gasztrohős App-ban. Emellett a bevezetett intézkedésekért cserébe a vendéglátóhely promóciójában részesül, például cikkek formájában a vendéglátóhelyekről a PET Kupa felületeken és a Gasztrohős blogon, valamint tervben vannak közös kampányok, sajtóközlemények, helyszín ajánlások rendezvényekhez és esetleges kedvezmények.

A vendégek sokkal elégedettebben és komplex élményekkel tudnak távozni, szórakozásuk közben jót tehetnek, akár csak azzal is, ha az ilyen jelölésű éttermeket választják. Ezzel sokat teszünk a környezetünk védelméért is, sőt, maga a vendég értékelheti a helyet, és ha úgy érzi nem felel meg a folyómentés kritériumainak, akkor a helynél elhelyezett QR kód segítségével jelentheti is ezt.

A Folyóbarát és Folyómentő vendéglátóhelyek kialakításához a PET Kupa és partnerei segítséget is biztosítanak, mind tudás anyaggal, mind pedig konkrét eszközökkel – pl. marketing eszközök bevetésével –, így támogatva, hogy a folyóink tiszták legyenek és azok is maradjanak.

>> Szívesen ellátogatnál egy ilyen étterembe, büfébe? Vagy pedig vendéglátóként szívesen használnád a jelölést? Keresd a program részleteit hamarosan a PET Kupa online felületein! [www.petkupa.hu](http://www.petkupa.hu)



# > TERMÉSZETESEN, VAN ALTERNATÍVA!

Amit senki sem szeret, de muszáj: a takarítás.

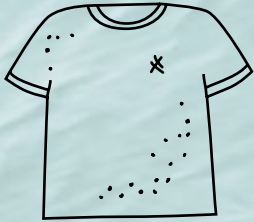
Persze nélkülözhetetlen, de egy kis odafigyeléssel takarékosan csilloghat, villoghat a lakás, az iroda. Hogy is kezdjük? Már a beszerzés során érdemes figyelmet fordítani arra, hogy mivel és mit kívánunk tisztán tartani, tisztítani. Szerencsére a régi, bevált tisztítószer (ecet, szódabikarbóna, trisó, citromsav) mellett ma már vannak egyéb környezetbarát tisztítószer is, tehát:

- >> Helyettesítsük a vegyszer tartalmú tisztítószereket természetes alapanyagúakkal!
- >> Keressük az ökocímkével jelölt tisztítószereket!
- >> Gondoljunk arra, hogy ha veszélyes anyaggal takarítunk, az a lefolyóba kerülve szennyezi a csatornát és az élővizeket is!
- >> Olyan takarítócéggel kössünk szerződést, amely garantáltan környezetbarát szereket használ, és az elkülönítetten gyűjtött hulladékot megfelelően kezeli!



## TERMÉSZETES TISZTÍTÓ SZEREK KISOKOS

Attól, hogy valami természetes alapú nem azt jelenti, hogy nem lehet veszélyes! Különböző természetes anyagok összekeverésével olyan gázok is felszabadulhatnak, melyek károsak lehetnek a szervezetünkre, ezért mindig járjunk utána, mit érdemes és hogyan használni. Illetve attól, hogy természetes a tisztítószer nem azt jelenti, hogy közvetlen a természetbe önthetjük!



	ALKOHOL	CITROMSAV	ECETSAV	MARHAÉPE-SZAPPAN	MOSÓDIÓ	MOSÓ-SZAPPAN	MOSÓSZÓDA	NÁTRIUM-PERKARBONÁT	SZÓDA-BIKARBÓNÁ
MOSÁS					✓	✓ ✓	✓ ✓		
ÖBLÍTÉS		✓	✓						
FEHÉRÍTÉS							✓ ✓	✓ ✓	✓
FOLTISZTÍTÁS	borfolt, tinta, golyóstoll			vérfolt, zsírfolt, olajfolt, kakis pelenka, beszáradt folt		zsírfolt	füfolt (színpróba ajánlott)	egyéb foltok (színpróba ajánlott)	
ZSÍROLDÁS	✓		✓			✓ ✓	✓ ✓		✓ ✓
SÚROLÁS									✓ ✓
ÁBLAK-TISZTÍTÁS	✓	✓	✓						
VÍZKŐOLDÁS		✓ ✓	✓ ✓						✓
KÁVÉFŐZŐ VÍZKÖMENTESÍTÉS		✓	soha						
PENÉSZ ELTÁVOLÍTÁS			✓ ✓					✓ ✓	
SZAGTALANÍTÁS									✓ ✓

# VÁSÁROLJ TUDATOSAN!

Fontos, hogy már a vásárlásnál odafigyeljünk és tudatosak legyünk, így sok fölösleges tárgytól/csomagolástól tudjuk magunkat megóvni. Íme néhány tipp:

## CETLI

Készüljünk előre a vásárlásra, gyűjtsük össze nyugodt körülmények között, hogy mire is lesz szükségünk, írjuk fel egy cetlire vagy telefonunkba. Érdeemes több napra előre gondolkodni, így a boltig eljutással járó CO<sub>2</sub> kibocsájtást is csökkenthetjük. Alap szabály: éhesen ne menj vásárolni, mert könnyen megfeledez a listádról!

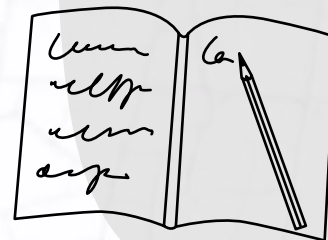


## SAJÁT SZATYOR, KOSÁR

Érdeemes mindig táskánkba tartani egy plusz szatyrot, sose lehet tudni... Amennyiben mégis úgy alakult, hogy nincs nálad szatyor nézz körben az üzletben, hátha akad egy üres kartondoboz,

## > TIPP

Készíts saját szatyrot egy nem használt függönyből vagy pólóból. Biztos akad egy félre rakott függöny vagy egy nem használt póló a háztartásban, tedd hasznossá, adj új életet neki!



amiben vásárlásod elfér. Mindig kérdezd meg, hogy elviheted-e, néhány típusú dobozzal az üzleteknek is el kell számolniuk. Ezt a kartont szelektív hulladékgyűjtőnek is tudod használni, így ehhez nem kell vásároljunk egy külön szemetest lakásunkba.

>> Függöny szatyor készítés:

<https://www.youtube.com/watch?v=swPrYNu1kGM>

>> Póló szatyor készítés:

<https://www.youtube.com/watch?v=DesGx5lpMWQ>



## HELYBEN VÁSÁROLJ!

Kutasd fel a helyi termelőket, boltokat környezetedben, vagy akár az interneten! Érdemes kijárni piacra is, sok környékbeli terméket tudsz megvásárolni. Ne feledd szatyrokat, szütyőket magaddal vinni! Ha van kerted vagy teraszod, akkor akár otthon, te magadnak is tudsz termelni.



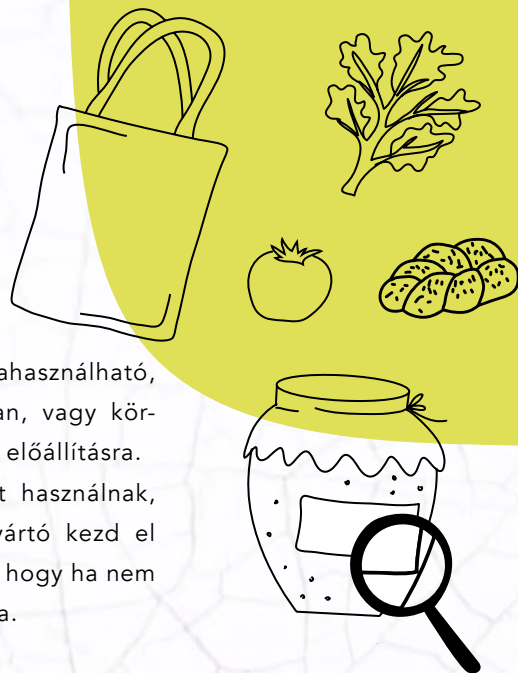
## OLVASD EL A CÍMKÉKET!

Az Ökocímkés termékek újrahasználatos, visszaváltható csomagolásban, vagy környezetbarát módon kerülnek előállításra. Egyre több új ilyen jelölést használnak, van olyan, amit maga a gyártó kezd el használni, létrehozni. Fontos, hogy ha nem ismersz egy címkét, járj utána.

## NE LÉGY BOLTKÓROS!

A vásárlás a Te döntésed - Eldöntheted, hogy mire van szükséged, és azt is, hogy mit és kit támogatsz elköltött forintjaiddal. Ne finanszírozd a környezetszennyezést, a vegyszerezést, a gyermekmunkát, a káros és felesleges dolgok tömeges gyártását.

Egyre gyakrabban látni garázs vásárokat is, érdemes ilyen helyeken beszerezni a szükséges tárgyakat, de ezzel a módszerrel saját fölösleges dolgainktól is meg tudunk szabadulni.



## KERESD AZ EREDETIT ÉS A FRISSET!

A hazai mindig jobb! Hidd el a legzamatosabb, legfrissebb, leginkább környezetbarát, ha a hazai zöldségeket, gyümölcsöket választod, amik nincsenek becsomagolva, különböző vegyszerekkel kezelve, hogy utazás során ne romoljanak meg. Mindig ellenőrizd a származási helyét!

## AZZÁ LESZEL, AMIT MEGESZEL, TEHÁT

- Jobb, ha mindenki maga szed a tányérjára, annyit és annyiszor, amennyit elfogyaszt!
- Az érintetlen ételmaradékot újra fel tudod használni.
- Fogyassz lehetőleg helyi (bio) zöldségeket, gyümölcsöket, az ezekből készült savanyúságokat, gyümölcsleveket, így az immunrendszeredet is erősíted. Ha részt veszel a “Szedd magad” akciókban a termés is friss, és jó közösségi programban is részed lesz...
- Ha teheted, tartósítsd magad ezeket! Kis energia befektetéssel minden szezonális zöldségből, gyümölcsből tudunk elrakni magunknak télire, erre rengeteg módszer van, száríthatjuk, savanyíthatjuk, befőzhetjük, pasztőrözhetjük. Fontos viszont, hogy nézzünk utána, melyik módszernél mire kell figyelni nehogy több üveg baracklekvárt kelljen kidobjunk mert penészes lett. A legbiztosabb, legegyszerűbb módszer a szárítás/aszalás, megfelelő tárolással gyakorlatilag a végtelenségig tárolhatjuk.
- Saját (üvegben) dobozban vidd az uzsonnát, ebédet! Kerüld a műanyag edényekben történő melegítést.



## > TIPP

Ha “Szedd magad” akcióra mérs mindig nézz utána, hogy az adott zöldséget, gyümölcsöt pontosan hogy kell leszedni, mire kell odafigyelni, hogy ne sértsük meg a növényt, további termést hozzon még a szezonban.

# MUTASD A SZEMETED, MEGMONDOM KI VAGY!

Először is tisztázzunk két fontos fogalmat, amit a hétköznapiakban szinonimaként emlegetünk:



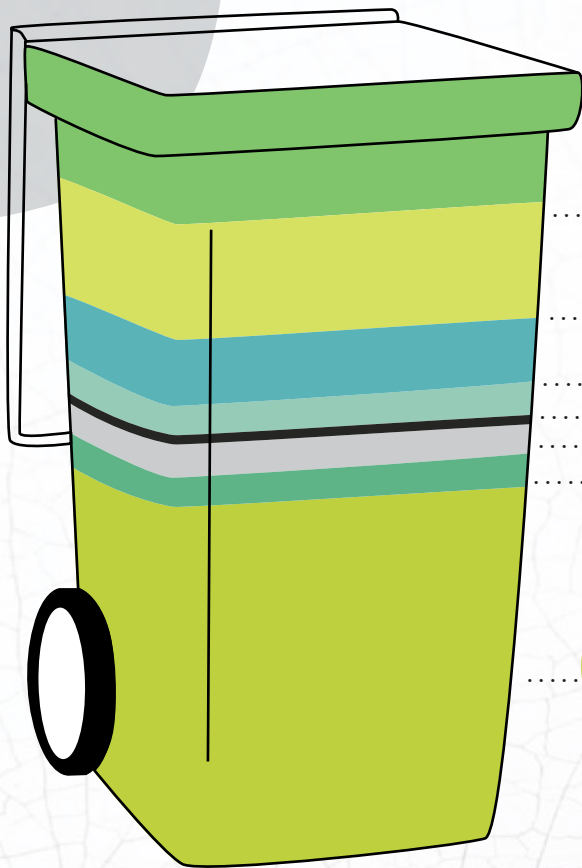
## SZEMÉT

Olyan haszontalanná vált anyag, amelyet tulajdonosa nem tud, vagy nem akar tovább használni. A szemét kikerül a gazdasági körforgásból és keverten, szennyezetten kerül egy hulladéklerakóba, vagy elégetik.

## HULLADÉK

Az az anyag (erőforrás), amely keletkezése helyén haszontalanná vált, de anyagfajtánként elkülönítetten gyűjtve és kezelve másodlagos nyersanyagként újra hasznosítható. Ebből készül pl. Magyarországon kerti pad, szigetelőanyag, autóalkatrész, újrapalack, irodai papír, kartonbútor és sok más hasznos és dizájnos dolog.

## EGY ÁTLAGOS SZEMETES ÖSSZETÉTELE



18,6%

szerves

15%

műanyag

12,7%

papír

3,8%

üveg

3,3%

fém

3,5%

textil

1,2%

veszélyes

40,5%

egyéb, kommunális  
fa, hamu, porcelán, pelenka,  
egyéb műanyag, higiéniai- és  
apró szemcsés hulladék





Ha jobban megnézzük, akkor láthatjuk, hogy megfelelő szelektálással akár 30%-kal is csökkenthetjük szemetünk mennyiségét. Sőt, komposztálással akár további 30%-ot csökkentünk rajta. Rengeteg jó, szagtalan megoldás létezik már a lakás komposztálásra is a kerti komposztálóról nem is beszélve. Az viszont fontos, hogy járjunk utána a komposztálás szabályainak. A hulladékunk kezelésénél még fontosabb, hogy megelőzzük azt! Hiszen a legjobb hulladék, ami nem is keletkezik. De hogyan is induljunk el ezen az úton?

>> **REÁLIS CÉLOKAT TŰZZ KI!** Nem leszel holnaptól "zero waste hero", viszont megtervezheted az utad, hogy 1-2 év múlva eljuss odáig.

>> **KERÜLD AZ EGYSZERHASZNÁLATOS TÁRGYAKAT!**

>> **KÉSZÍTS MAGADNAK SZATYROKAT, SZÜTYŐKET ÉS NE FELEDD MAGADDAL IS VINNI ŐKET!**

>> **KÉSZÍTSD EL MAGADNAK OTTHON!** Érdemes minél több saját magunk által készített ételt fogyasztani, így nem veszünk meg fölösleges csomagolásokat pl.: kész étel műanyag/papír doboza, tejberizs műanyag csomagolása.

>> **OSZD MEG MÁSSAL!** Ha esetleg túl sok ételt készítettél, látod, hogy nem fog elfogyni, kérdezd meg ismerőseidet, szomszédodat, kollégáidat, osztálytársaidat, hogy szívesen átvennék-e tőled. Nem ciki felajánlani és elfogadni sem!

## > TIPP

Borítsd ki a szemetesed és nézd meg mit találsz benne, tanulmányozd, hogy a te háztartásodban milyen fejlődési lehetőséget találsz a hulladék csökkentése érdekében! Figyelj a higiéniára is, vegyél fel kesztyűt!

# HULLADÉKCSÖKKENTÉS: 9R

A **9R** segítségével könnyen végig tudjuk gondolni mi magunk mit tudunk tenni, mire kell figyeljünk, hogy csökkenteni tudjuk kukánk tartalmát, ezáltal az ökológiai lábnyomunkat is.

## 1. RETHINK / GONDOLD ÚJRA!

Hidd el, mindig van más, jobb megoldás az adott problémára, ami kevésbé terheli a környezetet. Sosem késő átgondolni szokásainkat, fogyasztásunkat, hol tudnák időt, pénzt megtakarítani, és közben sikerélményem is lesz. Egy jó módszer erre az, hogy vezessük havi kiadásainkat, kövessük bankszámlánk történéseit - és belátjuk, hogy hogyan is lehetne a kiadásainkat csökkenteni.

## 2. REFUSE / UTASÍTSD VISSZA!

**NEM KELL ELFOGADNI AZT, AMIVEL NEM ÉRTÜNK EGYET!**

Ez egyértelmű jelzése annak, hogy nem értünk egyet egy adott szolgáltatással / termékkel. Ilyen lehet például a szórólap, a műanyag zacskó, a szívószál, az ingyenes reklámajándék visszautasítása. Hidd el, a jó példa ragadós!



## 3. REDUCE / CSÖKKENTS!

**HASZNÁLJ KEVESEBB ANYAGOT, TÁRGYAT, ERŐFORRÁST!**

A kicsi is szép! Ha mérsékeljük, optimalizáljuk fogyasztásunkat és kevesebb, csak a szükséges mennyiségű erőforrást használjuk, egyből csökken hulladékunk mennyisége is. Sőt, ezzel takarékoskodunk is! Érzük be kevesebbel, gazdagodjunk minőséggel!



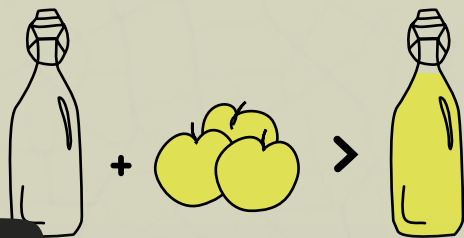
## 4. REPLACE / HELYETTESÍTS!

VÁLTSD FEL AZ ADOTT TERMÉKET, SZOLGÁLTATÁST KÖRNYEZET-TUDATOSABB, KISEBB TERHELÉST OKOZÓ MEGOLDÁSSAL!

Vásárlás helyett jó döntés lehet a bérlés is, ha nem használnánk ki a megvett termék által nyújtott lehetőségeket. Sőt, terméket sok esetben szolgáltatással is ki lehet váltani (saját autó helyett közösségi autómegosztót használni).

Helyettesíteni tudunk környezetterhelő termékeket környezetkímélő alternatívával: például használj természetes alapanyagból álló tisztítószereket (ecet, szóda, citromsav).

Ma már minden szolgáltatásból találunk zöldebb megoldást is pl.: kozmetikust, aki mosható kendőket és természetes alapú anyagokat használ, autókölcsönzőt, ahol csak elektromos autót lehet bérelni, vagy éttermet, ahol saját dobozba is kérhetjük elvitelre az ételt.



## 5. REUSE / HASZNÁLD ÚJRA!

A feleslegessé vált dolgokat egy kis kreativitással másra is tudod használni, anélkül, hogy pénzt adnál ki. Gondolj csak a mustáros pohárra, amely, ha kiürül, vagy marad pohár vagy tolltartó!

### > TIPP

Rengeteg nagyszerű hasznos tárgyat készíthetünk hulladékból, vagy nem használt tárgyakból, érdemes ötleteket gyűjteni az interneten. Biztos, hogy akad olyan barátod, családtagod, kollégád, aki szintén szívesen csatlakozna egy közös alkotáshoz, hívd meg őket is, felejthetetlen emlék lesz.

# Mit tehetsz te?

## KREATÍVAN ÉS TAKARÉKOSAN A MUNKAHELYEN ÉS AZ ISKOLÁBAN IS! HOGY HOGYAN?

- Újratölthető festékpatronok beszerzésével és cseréjével.
- A saját bögre, pohár nemcsak kedves emlék, de higiénikusabb és környezetbarátabb, mint az egyszer használatos pohár.
- Jegyzetelhetünk a feleslegessé vált, de a másik oldalán még üres papírlapon is. Tehát ezeket ne dobd ki, hasznosítsd őket!
- A felesleges, de működőképes elektromos és elektronikai eszközöket kínáljátok fel olyan szervezeteknek, amelyek ezeket még tudják használni, vagy adjátok le veszélyes hulladékgyűjtő helyen.

## TUDDTAD, HOGY AZ ELEKTRONIKAI HULLADÉKOKBAN NEMESFÉMEK TALÁLHATÓAK?

Újrafelhasználásukkal pedig a környezetet kíméljük. Sajnos jelenleg még nagyon nehezen lehet kinyerni ezeket az anyagokat a nem használt, rossz tárgyakból. A hatékonyság növelése érdekében már a termék tervezésénél fontos szempontnak kellene lennie a termékek későbbi feldolgozásának.

## NEKED FELESLEGES, MÁSNAK KINCS!

.....

- Amit lehet, javítsátok vagy javíttassátok meg, vagy juttassátok el olyan vállalkozásoknak, amelyek azokat megjavítva újra értékesítik. Leadhatóak ezek az ilyen eszközöket árusító üzletekben vagy hulladékudvarban, ahonnan eljuttatják olyan vállalkozásokhoz, ahol ezeket bontják, elkülönítik az újrahasználatos alkatrészeket, a maradékot pedig újra feldolgozzák. Győződjetek meg erről saját szemetekkel: Látogassatok el ilyen központokba, hulladékudvarokba vagy cégekhez, ezek nyílt napjai igen tanulságosak!
- Az adományokat befogadják az egyházi és civil jószolgálati intézmények, szervezetek, akik eljuttatják azokat a rászorulóknak, adománygyűjtő szervezetnek, amely szintén újrahasználatra alkalmas dolgokat gyűjt és adományoz.
- Megoldás lehet a házon belüli "csere-bere börze", amikor taneszközöket, sí kellékeket, ajándékokat, ruhákat, üvegeket, strand eszközöket, gyerekholmikát lehet csereberélni - hiszen "jó lesz ez még másnak".

Léteznek úgynevezett "ZERO WASTE" csoportok is, ahova fel lehet tölteni a nem használt tárgyakat és el tudod ajándékozni őket. Ha esetleg a te településeden nincs még ilyen csoport hozd létre TE!

- Munkahelyen, iskolában, társasházban is lehet szívesség-, vagy adomány-polc, ami lehet könyv, apróság, háztartási eszköz - így az nem kerül a szemétkbe.
  - Amire már végképp nincs ötletünk, azt vigyük hulladékudvarba, de legalább várjuk meg az aktuális lomtalanítást, amelynek időpontjáról a közszolgáltató időben tájékoztatást nyújt.





## 7. ROT / KOMPOSZTÁLJ GYÚJTSD KÜLÖN, HASZNOSÍTSD HELYBEN!

Ha hiszed, ha nem, már otthon, a konyhában is lehet komposztálni. Az irodában persze nem 24 órán keresztül élünk, de ott is keletkezik szerves hulladék. Ezt is elkülönítve gyűjtve vagy helyben, vagy akár otthon fel lehet használni. Ezzel egyrészt csökken a hulladék mennyisége, másrészt az irodai növények is örülnek neki. Mindez csak döntés és következetes odafigyelés kérdése! A zöld javakat külön gyűjtve és hasznosítva az otthoni hulladék mennyisége is 2/3-ára csökkenthető.

## 6. REPAIR / JAVÍTSD MEG!

Nem biztos, hogy újat kell venni - kis összefogással, érdeklődéssel és szabadidővel sok mindent meg lehet javítani. Lehet, hogy egyik-másik kollégánk rejtett kompetenciái is napvilágra kerülnek ezzel, ha már mi magunk nem boldogulunk. Az sem elhanyagolható szempont, hogy egy javítás, barkácsolás örömet és sikerélményt is nyújt - próbáld csak ki!

Már léteznek olyan műhelyek is melyeket erre hozták létre, egy szakembertől segítséget is tudunk kérni, hogyan oldjuk meg az adott problémát.



# Mit tehetsz te?

## MI MINDENT TUDSZ KOMPOSZTÁLNI?

### A konyhából és a háztartásból:

- a zöldségtisztítás hulladékai, kávé- és teazacc, hervadt virág,
- növényevő kisállatok ürüléke a forgácsalommal együtt, toll, szőr,
- papír (selyempapír, tojásdoboz, feldarabolva), gyapjú-, pamut- és lenvászon (jól feldarabolva).

### A kertből:

- levágott fű, kerti gyomok (virágzás előtt)
- falevél, szalma, összeaprított ágak, gallyak, elszáradt virágok, zöldségnövények szára, hullott gyümölcsök.

PRÓBÁLD KI! A saját komposzt készítés előtt mindenképpen olvass utána, hogy mire kell odafigyelj (pl.: nedvesség) hiszen ez egy élő szervezetekkel teli közösség lesz.



## 8. RECYCLE / GYŰJTS SZELEKTÍVEN ÉS HASZNOŚÍTS!

• A lehetőség adott - a szelektív hulladékgyűjtők itt vannak az irodában, iskolában, otthonainkban. Mielőtt valamit kidobnál, gondold végig, hogy tiszta-e, van-e rajta/ benne ételmaradék, szennyeződés?

Tudtad, hogy kézzel is válogatják a szelektív hulladékot? Légy empátikus és segítsd a munkájukat azzal, hogy előblítod a hulladékod, illetve figyelsz rá, hogy csak oda való dobj a gyűjtőbe.

• Zsíros papírt, pizzás dobozt ne tegyünk a papírgyűjtőbe - azt már nem lehet feldolgozni, a vegyes hulladékban a helye.

A műanyag palackok, fém dobozok lapítva kerüljenek a gyűjtőbe, így a helyes is spórolsz, több hulladék fér a gyűjtőbe.

Képzeld el, milyen lenne, ha a strandmatracot felfűjva szállítanád az autóban. Nem túl sok utas és cucc férne be mellé. Így van ez a kukás autónál is, lapíts, hogy sok jó palack férhessen el kis helyen!

• Ha a kupakokat leveszed - még jobb, mert ezek szelektív gyűjtésével nemes ügyeket tudsz támogatni: gyógykezelés, környezetvédelmi akciók, vagy éppen az óvoda, iskola gyűjtőakciójához lehet csatlakozni >> [www.kupakverseny.hu](http://www.kupakverseny.hu).

• Sokszor tényleg nem egyszerű kiigazodni az elkülönített hulladékgyűjtés rejtelmei között. Érdemes mindig utánajárni a helyi szabályoknak mert országonként, településenként, kerületenként is eltérő lehet.



## 9. RE-ACT / REAGÁLJ, CSELEKEDJ!

Ne menj el szó nélkül a környezetszennyezés mellett! Tedd szóvá, legyen javaslatod és mutass jó példát környezeted számára! Egyre több önkéntes program van, amihez tudsz csatlakozni, de akár magad is szervezhetsz ilyen akciókat. A közösségi oldalak segítségével, könnyen meg is hirdetheted. Fontos, hogy mindig egyeztess a helyi szervekkel is pl.: ha fát szeretnél ültetni közterületre, egyeztess az önkormányzattal is. **NEM VAGY EGYEDŰL!** Az ilyen fajta programokon való részvétel nem csak a környezetnek hasznos, hanem lelkünknek is, hiszen találkozhatunk több környezetvédelmi "harcossal", itt realizálhatjuk, hogy mennyire nem vagyunk egyedül.

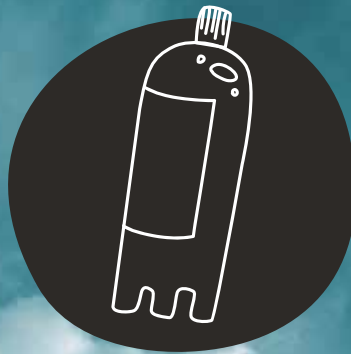
Ha másoknak is szeretnéd felhívni a figyelmét a környezetvédelemre légy empátikus, hallgasd meg az ellenérveit, ismerd meg motivációját és úgy próbáld meggyőzni, gondolkodásra bírni. Ha agresszívan kommunikálunk annak sose lesz jó vége. Lehet, hogy nem fog rögtön veled egyet érteni, de hidd el, elültetted egy magot a fejében.



# Mit tehetsz te?

## A JELES NAPOKON ÉS AZON KÍVÜL IS

- Önkénteskedj és segítsd a civil szervezetek munkáját!
- Legyél Te is PET Kalóz, s vedd részt a PET Kupa folyótakarító akcióiban!
- Legyél tudatos vásárló, élj a lehetőségeiddel - legyél válogatós!
- Nyaralj itthon! - fogadjunk, hogy még egy csomó jó hazai helyen nem voltál!
- A reklám manipulál - ne hagyd magad, állj ellent a vásárlásösztönző akcióknak - ne dőlj be, mert így a bankszámlád is...





# > HOGYAN GAZDÁLKODJUNK AZ ENERGIÁVAL?

Kezdjük az energiával, ami mindent mozgásban tart. Energiafogyasztásunk nagy szeletet hasít ki a klímaváltozás tortájából, és az előbb említett ökológiai lábnyomunk legnagyobb összetevője is a fosszilis energiák fogyasztásából áll (fejlett országokban). Feladatunk kettős, takarékosabban kell fogyasztanunk, illetve nagyobb arányban kell, a megújuló energiát használnunk.

## > TIPP

Energiafogyasztásunk több okból is növekedett, annak ellenére, hogy sok esetben egyre takarékosabb eszközöket használunk! Fogyasztásunkat növeli például, hogy egyre több olyan eszközt használunk, melyhez elektromos áram szükséges. Érdekes végig gondolni, hogy 30 évvel ezelőtt milyen eszközöket dugtunk a konnektorba, mihez volt szükséges az áram és most mik igényelnek áramot. Másrészt sokkal többen vagyunk, most már 8 milliárd ember szeretne áramhoz jutni, míg 2000-ben még „csak” 6 milliárd ember élt a bolygón.

# Mit tehetsz te?

- Kapcsold ki az elektromos, elektronikai eszközeit, ha nem használod!
- Használj energiatakarékos LED izzót!
- A laptop sokkal kevesebbet fogyaszt, mint egy PC. Ha újítasz, válassz energiatakarékos laptopot!
- Kevesebb küttyü, kevesebb energia: add tovább, amit nem használasz!
- Használj mozgásérzékelős, napelemes lámpákat!
- Szereltes fel napelemet, napkollektort, szélkereket!
- Vannak mobil, kiteríthető napelemek: útközben, túrázásnál is lehet hálózati áram nélkül tölteni, a fűtés helyett pedig öltözz fel melegen!
- Fűts okosan!: Életstílusodra tudod szabni fűtésedet okos megoldásokkal.

**Tudtad**, hogy az ideális hőmérséklet az irodában 18-21C°, este pedig elég 15 C°-on tartani az épületet.? Országonként eltérő, hogy háztartásainkban átlagosan hány fokra állítjuk be a fűtést, Hollandiában például 18 fok az átlagos beltéri hőmérséklet.

- Ha lehet, kerülöd a léghkondi használatát!  
Használj helyette legyezőt, bármikor, bárhol elő tudod venni!

**Tudtad**, hogy ha léghkondit használasz nem érdemes a külső-belső hőmérséklet között 5 foknál nagyobbba állítani a különbséget, mert komoly hatással lehet egészségünkre, szervezetünkre?

- Ha lehet, kerülöd az elemek, akkumulátorok használatát! Ha elkerülhetetlen, válassz tölthető változatot!





## > KÖZLEKEDJ ÖKOSAN

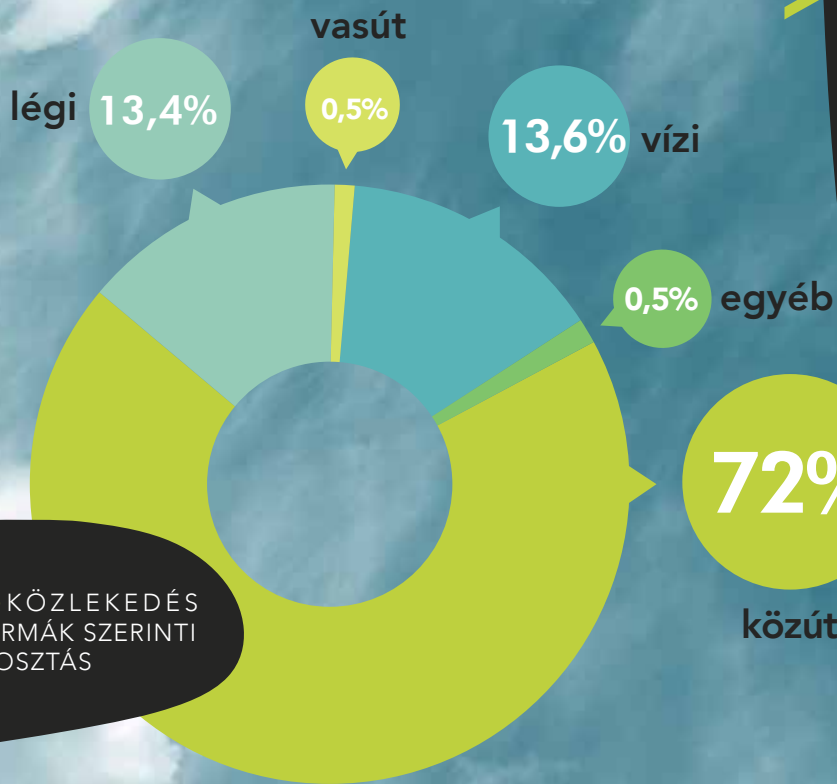
Mindannyian mozgunk, közlekedünk - de nem mindegy, hogyan tesszük ezt. A közlekedés a szén-dioxid kibocsátás közel egyharmadáért felelős emberi tevékenység. Ebben benne van a nyaraláshoz, vásárláshoz, munkához kötődő forgalom is. Tudni kell, hogy a személygépjárművek a leginkább szennyezőek, az európai közúti közlekedésből adódó teljes szén-dioxid-kibocsátás 60,7 százalékáért felelősek.

### EGY AUTÓ, DE HÁNY UTAS?

Európában átlagosan csupán 1,7 utast szállít egy autó, holott a több utas, kevesebb autót jelenthetne, így csökkenne az üzemanyag szükséglet, a forgalom és a légszennyezés, valamint ezek következményeként a megbetegedések száma is!

### > TIPP

>> Kérdezd meg szomszédodat, kollégádat, közelben lakó barátodat, hogy merre megy reggelenként, hátha össze tudjátok szervezni a közlekedéseteket. >> Ha teheted válaszd a bringát! Egyre inkább mozgásszegény életet élünk, a bicikli segítségével nem csak a környezetünknek teszünk jót, hanem egészségünknek is.



>> KÖZLEKEDÉS  
FORMÁK SZERINTI  
LEOSZTÁS

A KÖZÚTI KÖZLEKEDÉS SZÁZALÉKOS  
ELOSZTÁSA:



**60,7%**  
személyautók



**26,2%**  
nagy teherbírású  
teherautók



**11,9%**  
kis teherbírású  
teherautók



**1,2%**  
motorkerékpárok

# Mit tehetsz te?

## PÁR TIPP, HOGY A KÖZLEKEDÉS SORÁN IS KÖRNYEZETTUDATOS LÉGY:

- Egyre menőbb a roller, s ha elfáradtál, összecukhatod és buszra szállhatsz vele.
- Ha messzebbre utazol, szervezz telekocsit (pl. Oszkár)!
- Fűzd fel egy útra teendőidet, üss több legyet egy csapásra, és ezzel időt is spórolsz!
- Válaszd inkább a hazait, vagy a környező országba elérhető tárgyakat, így sokkal kisebb CO<sub>2</sub> kibocsátással jár a szállításuk.
  - Kerüld az olcsó, rossz minőségű kütyüket. Általában vagy kacatként végzik a háztartásunkban, vagy pedig minőségük miatt pár használat után elromlanak. A gyártásuk és szállításuk folyamán pedig ugyanúgy CO<sub>2</sub> kibocsátással jár.
  - A láb mindig kéznél van! Gyaloglással több élményhez jutsz és hamarabb célba érsz és egészségedért is teszel!



# ZÖLDBEN ZÖLDEBB

Néhány tipp ahhoz, hogy minél zöldebb környezetbe élhessünk:

- >> A zöld növények és virágok, a madarak helye, ahol télen is fontos gondoskodni róluk; érdemes madáretetőt, magokat, tápgolyót elhelyezni számukra.
- >> Nyáron kisméretű rovarszállóval is kedveskedhetünk a hasznos élőlényeknek, beporzó rovaroknak.
- >> Ahol mód van rá, közösségi faültetésre is sor kerülhet, ami például egy jeles alkalomra vagy évfordulóra emlékeztet, vagy a cég jelentős eseményéhez köthető.



## > TIPP

Egyre több településen szokás újra az újszülöttek tiszteletére egy-egy fa ültetése. Amennyiben nálatok még nem szokás, próbáld meg indítványozni a település vezetőségének ezt az ötletet.

- >> Az árnyat is adó fák oxigént termelnek, temperálják a helyi klímát - gondozásukra fordítsunk figyelmet, akár "örökbefogadással" (gondozással, ápolással) kifejezhetjük a cég elkötelezettségét.

## > TIPP

Nem lehet elég korán kezdeni... Csatlakozz a nemzetközi szervezethez, a Plant-For-the-Planet-hez, melyet egy 9 éves kisfiú alapított, hogy minél több fát ültessünk:

<https://www1.plant-for-the-planet.org/>

- >> Érdemes akár kis fűszerkertet is kialakítani, amelynek termésével az étkezést is izesíthetjük és színesíthetjük.

## > TIPP

A fűszerkert kialakítása kapcsán rengeteg mindent újra tudunk hasznosítani, használni pl.: pet palackok, konzervek dobozok – kiváló cserép alapanyag.

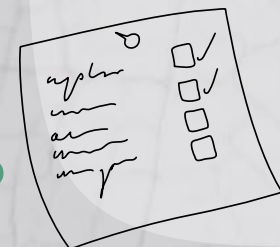




## HALLOTTÁL MÁR AZ ERDŐFÜRDŐZÉS RŐL?

Az emberek természetes élőhelye a természet, ezért nem csoda, ha egy kirándulás, túrázás után a fáradtság ellenére, feltöltődve érezzük magunkat. Érdekes rendszeresen ellátogatni a közeli erdőkbe és megfigyelni milyen hangokat hallunk, milyen illatokat érzünk, milyen állatok nyomait látjuk.

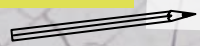




# > HOL TARTOK, MIT TUDOK TENNI?

Összegyűjtöttünk egy listát, ami alapján megtudjátok vizsgálni, hogy a közvetlen környezetben mit tudnál/tudátok tenni, hol vannak fejlődési lehetőségek:

>> TÉMAKÖR	>> TIPP	>> TEENDŐM	>> HATÁRIDŐ
NYÍLÁSZÁRÓK	A nyílászárók cseréje, javítása nagyobb beruházást igényel, de érdemes beruházni, mert a fűtés kapcsán rengeteg hő távozhat az elavult, régi nyílászárókon keresztül. Amennyiben nem áll rendelkezésünkre elegendő anyagi forrás, érdemes függönyökkel, szigetelőanyaggal, szőnyegekkel csökkenteni a hőveszteséget.		
VÍZHASZNÁLAT ÉS -GYŰJTÉS	Minden csepp kincs. Érdemes leellenőrizni, hogy minden csap jól zár-e, s nem csöpög sehol a rendszer. A WC-k öblítésénél ügyeljünk arra, hogy annyi vizet használjunk, amennyi szükséges. Ha maradt a kulacsunkban, kancsóban víz, azzal öntözzük meg a növényeket ahelyett, hogy kiöntenénk. A nagy esőzések kapcsán érdemes gyűjteni is a vizet, hiszen egyre gyakoribb jelenség lesz, hogy hosszú szárazság után hirtelen egy havi mennyiség hullik. Erre léteznek külön eszközök is, de egy régi hordó is jó szolgálatot tehet.		
HULLADÉK- CSÖKKENTÉS	A hulladék szelektálásánál még fontosabb a megelőzés. Érdemes az épületet használókkal közösen gondolkozni azon, hogy hol tudnánk a hulladékot csökkenteni. Pl.: saját bögrék használata akár a büfében vásárolt teához is, üveg palackos üdítők értékesítése (visszagyűjtését megoldva), keletkezett papírhulladékok újrahasznosítása stb. Kiindulási alpnak érdemes megnézni a szemetesben megnézni milyen hulladékok találhatók.		



**>> TÉMAKÖR****>> TIPP****>> TEENDŐM****>> HATÁRIDŐ****KÖZLEKEDÉS**

Otthonunk és az intézmények (iskola, önkormányzat, munkahely) közötti távolságot nem mindegy, hogy tesszük meg, sokat tehetünk, ha itt is optimalizálunk. Amennyiben tehetjük érdemes biciklire pattani. Ha erre nincs lehetőségünk akkor semmiképp ne menjünk egy 5 személyes autóval egyedül, próbáljunk meg megtölteni kollégákkal, szomszédokkal, akik hasonló irányba mennek. A közösségi közlekedési eszközök segítségével nagyobb városokban könnyen tudunk közlekedni. A munkahely, iskola saját eszközállományt is kiépíthet erre.

**KOMPOSZTÁLÁS**

A komposztálók tárháza évről-évre bővül, rengeteg megoldás található már beltéri, kültéri változatból is. Készíthetünk magunk is egyfajta csapatépítőként, de vehetünk kész megoldást is. Az első feladatunk, hogy megtaláljuk a helyét és ennek megfelelően válasszunk komposztálót. A komposzt földet/teát akár a helyszínen lévő növényeknek is adhatjuk, de a dolgozók, tanulók akár haza is vihetik.

**SZELEKTÁLÁS**

A szelektáláshoz gyűjtőket könnyen tudunk vásárolni, de saját hulladékunk újra hasznosításával készíthetünk akár sajátot is. Akár egy verseny formájában is készülhetnek kreatív megoldások. Ezzel a módszerrel az adott épületben lévő diákok, dolgozók is máshogy viszonyulnak ezekhez a kukákhoz. Fontos, hogy a helyes gyűjtés menetét jól kiplakátoljuk.

**FELÚJÍTÁS  
ÉS ÉPÍTKEZÉS**

Ha éppen felújítás, építkezés előtt állunk, rengeteg lehetőségünk van fenntartható megoldásokat választani. Mindenképpen szükséges hozzá egy jó tervező, aki tapasztalatával és egy kis utánjárással rengeteget tud nekünk spórolni.

**CSAPATÉPÍTŐK  
a fenntarthatóság  
jegyében**

Érdemes a különféle közösségépítők témájának is választani a fenntarthatóságot, környezetvédelmet. Érdemes ebben különböző szervezeteket is bevonni, akik jártasabbak az adott témában, szolgáltatásaik ellenértékével pedig az adott szervezetet is támogathatjuk. Ilyen akciók lehetnek: szemétyűjtés, faültetés, PET kalózkodás, kézműves újrahasznosítás (elkészített tárgyak árverése, összegfelajánlása szervezeteknek), szelektáló üzem látogatós/munkába állás, ételosztás stb.



**>> TÉMAKÖR****>> TIPP****>> TEENDŐM****>> HATÁRIDŐ****BESZÁLLÍTÓK  
VIZSGÁLATA**

Minden intézmény működtetéséhez szükség van beszállítókra, alvállalkozókra. Sokat tehetünk környezetünknek, ha a lehetőségekhez képest a lehető legzöldebbet, legfenntarthatóbbat választjuk. Pl.: olyan szerverpark szolgáltatásait vesszük igénybe, ahol megújuló energiát használnak a működésükhöz és/vagy elektromos autóval oldja meg a kiszállítást (melyet megújuló energiával tölt) és/vagy olyan céggel szerződünk, akik karbonsemlegesek és/vagy újrahasznosított alapanyagokból készül az adott termék.

**ÉTKEZTETÉS**

Az irodai, iskolai étkeztetésnél is rengeteg hulladékot, energiát spórolhatunk. Az ételek elkészítésénél is fontos szempont, hogy lokális és szezonális alapanyagokból készüljenek, érdemes annyit szedni, venni amennyit biztosan megesszünk. A maradékok kezelését a helyi jogszabályok figyelembevételével valósíthatjuk meg, mindenképpen találjunk neki hasznos helyet. Ez lehet: rászorulóknak való átadás, állatok étkeztetése. stb. Egyre több erre szakosodott cég, startup létezik már, akik segítséget tudnak nyújtani.

**JUTALOM  
RENDSZER  
KIÉPÍTÉSE**

Az emberek szeretik, ha díjazzzák őket és ami még fontosabb, motiválja is őket. Érdemes ezért különböző jutalom rendszereket kiépíteni, hogy a dolgozók, tanulók proaktívak legyenek. A jutalom rendszer kitalálásához mindig vizsgáljuk meg mi az, ami motiválja az adott csoportot, ez lehet, pénzjutalom, büszkeség fal, kitűzők, rang stb.

**SAJÁT  
ÖTLETEIM**



FENNTARTHATÓ  
FEJLŐDÉSI  
CÉLOK

LÉGY MINDIG KÉPBEŒ! A folyamatos kutatásoknak és fejlesztéseknek köszönhetően érdekes mindig nyomon követni a zöld híreket. Évról évre nagyobb hangsúlyt fektetnek erre világszerte, így könnyen lehet, hogy egy problémára pár hónap év múlva jó, fenntartható megoldást találnak ki.

További információk az SDG célokról >>



# FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉSI CÉLOK

Ahhoz, hogy fenntartható életet élhessünk világszerte az ENSZ összeállított egy listát, hogy pontosan milyen célokat kell ehhez elérjünk, ezek az úgynevezett *Sustainable Development Goals*. Ezek a célok segíthetnek abban, hogy mikén érdekes javítani a környezetünkben.

# ZÖLD NAPTÁR

A zöld naptár segít, hogy egész évben figyeljünk a környezetünkre. A jeles napok jó apropók arra is, hogy környezetünket is bevonjuk különböző akciókba pl.: szemétyűjtés, faültetés stb.

**02.01.**

A TISZA  
ÉLŐVILÁGÁNAK  
EMLÉKNAPJA

**02.02.**

VIZES  
ÉLŐHELYEK  
VILÁGNAPJA

**03.01.**

AZ ÚJRAPAPÍR  
NAPJA

**03.03.**

A VADVILÁG  
VILÁGNAPJA

**03.05.**

NEMZETKÖZI  
ENERGIAHATÉKONY-  
SÁGI NAP

**03.18.**

ÚJRAHASZNOSÍTÁS  
VILÁGNAPJA

**03.21.**

AZ ERDŐK  
VILÁGNAPJA

**03.22.**

A VÍZ  
VILÁGNAPJA

**03.23.**

METEOROLÓGIAI  
VILÁGNAP

**MÁRCIUS  
UTOLSÓ  
SZOMBATJA**

A FÖLD ÓRÁJA

**04.22.**

A FÖLD NAPJA

**ÁPRILIS  
UTOLSÓ  
SZERDÁJA**

ZAJ ELLENI KÜZDELEM  
VILÁGNAPJA

**MÁJUS  
MÁSODIK  
SZOMBATJA**

MÉLTÁNYOS  
KERESKEDELEM  
VILÁGNAPJA

**05.10.**

MADARAK  
ÉS FÁK NAPJA

**05.15.**

NEMZETKÖZI  
KLÍMAVÁLTOZÁSI  
AKCIÓNAP

**05.20.**

MÉHEK  
VILÁGNAPJA

**05.22.**

BIOLÓGIAI  
SOKFÉLESÉG  
NEMZETKÖZI NAPJA

**05.24.**

EURÓPAI  
NEMZETI PARKOK  
NAPJA

06.05.

KÖRNYEZETVÉDELMI  
VILÁGNAP

06.08.

ÓCEÁNOK  
VILÁGNAPJA

06.09.

KI A TANTEREMBŐL  
NAP

JÚNIUS  
MÁSODIK  
HÉTFŐJE

HÚSMENTES  
VILÁGNAP

06.17.

ELSVATAGOSODÁS  
ÉS ASZÁLY ELLENI  
KÜZDELEM  
VILÁGNAPJA

06.29.

NEMZETKÖZI  
DUNA-NAP

07.03.

NEMZETKÖZI  
NEJLONZACSKÓ-  
MENTES NAP

08.01.  
(VÁLTOZÓ)

GLOBÁLIS  
TÚLFOGYASZTÁS  
NAPJA

08.01.-  
09.

FELSŐ-TISZAI  
PET KUPA

SZEPTEMBER

GÖDÖLLŐI  
TERMÉSZETFILM FESZTIVÁL,  
NEMZETI PARKOK HETE

SZEPTEMBER  
HARMADIK  
SZOMBATJA

TAKARÍTÁSI  
VILÁGNAP

09.16.

AZ ÓZON  
VILÁGNAPJA

09.16.-  
22.

EURÓPAI  
AUTÓMENTES HÉT

09.22.

AUTÓMENTES  
VILÁGNAP

09.30.

CSOMAGOLÁS-  
MENTES NAP

10.04.

ÁLLATOK  
VILÁGNAPJA

10.10.

KOMPOSZTÁLÁS  
NAPJA

10.24.

ÉGHAJLATVÉDELMI  
VILÁGNAP

11.01.

VÉGÁN VILÁGNAP

12.05.

ÖNKÉNTESK  
NEMZETKÖZI  
NAPJA

12.05.

A TALAJ  
VILÁGNAPJA

12.29.

A BIODIVERZITÁS  
VÉDELMEK  
VILÁGNAPJA

# EZEK MÁR MŰKÖDNEK

Ahhoz, hogy könnyebben találj meg a zöldebb megoldásokat összegyűjtöttünk neked néhány hasznos szolgáltatást:

## > HULLADÉKKEZELÉS

### PAPÍR HULLADÉK KEZELÉSE

<https://fegroup.hu/>  
<http://megoldaskft.hu/>  
<https://www.inest.hu/>  
<https://dunarecycling.hu/>  
<https://www.nagyeshettichkft.hu/>  
<https://www.iratmentes.hu/>

### GUMIABRONCS KEZELÉSE, GYŰJTÉSE:

<https://www.duna-drava.hu/>  
<http://www.ecomissio.kft.hu/>

### FÁRADT OLAJ GYŰJTÉS

<https://biofilter.hu/>  
<https://mol.hu/>  
<http://gegol.hu/>

### ÉLELMISZER HULLADÉK GYŰJTÉS

<http://www.atevszolg.hu/>  
<https://envirotis.hu/>

## KOMPOSZTÁLÁS BELTÉREN

<https://compcity.help/>

## VESZÉLYES HULLADÉK GYŰJTÉSE

<https://www.aksd.hu/>  
<https://www.trans-global.hu/>  
<http://www.emkkft.hu/>

## MŰANYAGHULLADÉK CSÖKKENTÉSHEZ KAPCSOLÓDÓ SZOLGÁLTATÁSOK

### VÍZ TISZTÍTÓ

<https://www.viztisztitomarket.hu/>  
<https://www.bwt.com/hu-hu>  
<https://www.vizetiszom.hu/>

## FÉM ÉTELDŐBOZOS KISZÁLLÍTÁS

<https://www.rakun.hu/>

## ZERO WASTE BOLTOK

<https://hulladekmentes.hu/>  
<https://csomagolasmentes.hu/>  
<https://tebe.hu/>

## VEGYSZEREK KERÜLÉSE

<https://mosomami.hu/>  
<https://hu.cycle.bio/>  
<https://zerowastestore.com/>  
<https://cleaneco.hu/>

## FENNTARTHATÓ RUHÁZAT, KIEGÉSZÍTŐK

<https://printa.hu/>  
<https://www.oatava.com/>  
<https://rethy-fashion.com/>  
<https://philomen.eu/>  
<https://www.wyhoys.com/>  
<https://nessshoes.com/>  
<https://jannjune.com/>  
<https://www.cimbi.net/en>  
<https://www.4ocean.com/>  
<https://www.plantethics.eu/>  
<https://www.cirrhopp.com/>  
<https://uny-versum.com/>  
<https://www.medencedesign.com/>

## > MEGÚJULÓ ENERGIA

### NAPELEM

<https://platosolar.com/>  
<https://solarexpress.hu/>  
<https://wagnersolar.hu/>  
<https://www.tesla.com/solarroof>

### SZÉL TURBINA

<https://www.szelturbina.com/>

### VÍZ TURBINA

<https://www.xylem.com/en-us>  
<http://www.chinahydrogenerator.com/>  
<https://www.waterlilyturbine.com/>  
<http://www.energynomad.com/>

### ALTERNATÍV KÖZLEKEDÉS

<https://molbubi.hu/hu/>  
<https://www.mollimo.hu/>  
<https://tanulobicikli.hu/>  
<https://greengo.com/>  
<https://electricbrands.de/en/>  
<https://sonomotors.com/>  
<https://izera.com/>  
<https://www.bird.co/>  
<https://www.li.me/>  
<https://blinkee.city/>

## > Körforgást támogató cégek

KÁVÉBÓL NYOMDAFESTÉK: <https://caffeinc.nl/>

## ÖSSZEKÖTTETÉS, HA KÖRFORGÁSBAN GONDOLKOZUNK:

<https://rethink-resource.com/>

ÉTELMENTÉS: <https://trjfp.com/>

MELLÉKTERMÉK HASZNOSÍTÁS: <http://www.lifecitrus.eu/>

OKOS HULLADÉKGYŰJTÉS: <https://enevo.com/>

MOSÓGÉP BÉRLÉS: <https://bundles.nl/>

HASZNÁLT OLAJ, ÉTELMARADÉK KEZELÉSE:  
<https://biofilter.hu/>

MŰANYAG ÚJRAHASZNOSÍTÁS: <http://www.miniwiz.com/>

ALAPANYAG A FELHASZNÁLATLAN ANYAGBÓL:  
<https://www.grapoila.hu/>

ÚJRAHASZNOSÍTÁS: <https://www.terracycle.com/en-US/>

TALAJTÁPANYAG UTÁNPÓTLÁS: <https://mastergood.hu/>

### SZERVEZETEK, AKIKHEZ CSATLAKOZHATUNK ÖNKÉNTESKÉNT

<https://www.worldwildlife.org/>  
<https://www1.plant-for-the-planet.org/>  
[https://petkupa.hu/hu\\_HU/](https://petkupa.hu/hu_HU/)  
<https://foodnotbombs.net/>  
<https://www.unv.org/>  
<https://www.janegoodall.org/>  
<https://www.greenpeace.org/>

kiadja:

Környezetvédelmi  
Szolgáltatók és Gyártók  
Szövetsége

szöveg:

Szöllősi-Sebestyén Zita és  
Hankó Gergely

grafika:

Kismarty-Lechner Zita és Kiss Szonja



A projekt az INTERREG Duna Transznacionális Programból,  
az Európai Regionális Fejlesztési Alap támogatásával, az Európai Unió  
és a Magyar Állam társfinanszírozásával valósul meg.



Környezetvédelmi  
Szolgáltatók és Gyártók  
Szövetsége