

Ruoka

1. Suosi ekologisesti tuotettua, kasviksia, kausi- ja lähiruokaa.

- Opettele valmistamaan lähituotetuista sesongin raaka-aineista puhdasta, maukaasta, terveellistä ja edullista ruokaa.
- Vähennä lihansyöntipäiviä.
- Suosi kotimaista kestävästi pyydettyä kalaa.
- Vähennä myös maitotuotteiden, erityisesti juuston, käyttöä ja kokeile kotimaisia kasvismaitotuotteita.
- Suosi luomu-, ympäristö- ja reilun kaupan sertifioituja tuotteita. Tutustu Salon seudun ruokarengas Rekoon.

2. Vähennä ruokahävikkiä, kauppamatkoja ja turhia kaloreita.

- Suunnittele tarvittavat ja kohtuulliset ostokset. Vältä pakkausmateriaalia.
- Jos käytät elintarvikkeen heti, älä osta pisimmän käyttöajan tuotetta.
- Syö aina lautanen puhtaaksi!
- Tyhjennä jääkaappi säännöllisesti ja tee kaikesta ruokaa, ettei hävikkiä synny.

3. Kompostoi, kerää ja kasvata itse.

- Muista kompostoida kaikki biojätteet!
- Opettele sienestämään ja marjastamaan tai käyttämään villivihanneksia.
- Viljele ensi keväänä parvekkeella tai ikkunalla omia yrtejä.
- Rohkaistu perustamaan ystäväsi kanssa pihallesi perunamaa tai kokeilemaan paltaviljelyä!

Ruoan keskimääräinen osuus ihmisen aiheuttamista hiilidioksidipäästöistä on 20%, joka on yhtä suuri kuin liikenteen osuus. Ilmastoviisailta ruokavalinnoilla voi lisäksi edistää omaa terveyttä, luonnon monimuotoisuutta, ihmisoikeuksien toteutumista ja lähiseudun elinvoimaisuutta.

Kaikkea ei voi muuttaa heti, mutta askel askeleelta voimme yhdessä rakentaa kestävämpää tulevaisuutta! Vastuu ilmastonmuutoksen hillitsemisestä on meillä kaikilla, myös yrityksillä ja julkisilla palveluilla. Tekstin on koonnut Salon TasausKohtuusPaja.

<http://www.tasauskohtuuspaja.net>

Lähteet

<https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastomyotainen-ruoka.html>
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ekokokki/ymparistolautasella/>
<https://www.sitra.fi/hankkeet/100-fiksua-arjen-tekoa/>
<https://www.fi/ruokaopas/>

Lainauksia

1.

Kun ostat viisi kertaa viikossa lähiruokaa, pienenee hiilijalanjälkesi seitsemän prosenttia vuodessa. Päästöjä säästyy kuljetusten lyhentymisestä ja pienemmän polttoainekulutuksen ansiosta. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Kolme viikottaista kasvisruokapäivää pitämällä voit pienentää hiilijalanjälkeäsi kuusi prosenttia vuodessa. Säästö vastaa 2800 autoilukilometriä. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Vaihtamalla punaisen lihan kalaan tai kanaan viisi kertaa viikossa voit pienentää hiilijalanjälkeäsi kolme prosenttia vuodessa. Päästöjä syntyy märehitijöiden aiheuttamien kasvihuonepäästöjen vähentyessä. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Ostamalla kaiken luomuna viisi kertaa viikossa voit pienentää hiilijalanjälkeäsi kaksi prosenttia vuodessa. Säästö vastaa esimerkiksi 900 autoilukilometriä. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Korvaamalla kasvatetun kalan järvikalalla kaksi kertaa viikossa voit pienentää hiilijalanjälkeäsi noin puoli prosenttia vuodessa. Säästö vastaa esimerkiksi 200 autoilukilometriä. Säästöjä muodostuu kuljetusmatkojen lyhentyessä sekä rehu- ja lannoitustarpeen pienentyessä. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Juuston ilmastovaikutus on lähes yhtä suuri kuin nautanlihan (13 kg CO₂/lihakilo). Ilmasto-opas.fi

Vähiten päästöjä aiheuttavat avomaalla kasvatetut viljelykasvit ja vihannekset. Suuria päästöjä synnyttävät eläinperäiset tuotteet ja sellaiset kasvikset, joiden kasvatus kuluttaa paljon energiaa. Martat: Ympäristö lautasella

2.

Kuusi prosenttia ruoastamme päättyy suoraan roskiin, mikä olisi voitu välttää säilyttämällä tai valmistamalla ruoka toisin. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Kaatopaikalle päätyvä ruoka on pois kaikesta tuotetusta ruuasta, ja lisäksi se aiheuttaa metaanipäästöjä, jotka kiihdyttävät ilmastonmuutosta paljon voimakkaammin kuin hiilidioksidi. WWF Ruokaopas

Ravitsemuksen kannalta turhien elintarvikkeiden kuten makeisten, virvoitusjuomien, alkoholin ja perunalastujen käyttö tuo oman lisänsä ilmastopäästöihin. Ilmasto-opas.fi

3.

Korvaamalla kasvukaudella neljäsosan ruuantarpeestasi itse kasvatetulla ja kerätyllä ruualla voit vähentää kasvihuonekaasupäästöjäsi noin 150 CO₂-ekv. vuodessa. WWF Ruokaopas

Lisätietoa:

Ruoan osuus kulutuksen ilmastovaikutuksista on suunnilleen yhtä suuri kuin liikenteen tai asumisen, joten ilmastomyönteisen ruoan suosiminen on tärkeää ilmastonmuutoksen hillinnän kannalta. Ilmasto-opas.fi

Ruoka muodostaa noin 20 % ihmisen aiheuttamista hiilidioksidipäästöistä, saman verran kuin liikenne.

WWF Ruokaopas

Kulutus, kierrätys ja lajittelu

1. Hillitse luonnonvarojen kuluttamista.

- ”Ei sitä piä ostaa mitä tarvihtoo, mut vast sitä, mitä ilma ei toimie tule.” – sananlasku.
- Punnitse mainoksissa luodut keinotekoiset tarpeet ja myyntipuheet.
- Arvosta laatua ennen määrää.
- Edellytä tuotteilta ekologisia sertifikaatteja: Joutsen, Reilu kauppa, Luomu, MSC, FSC.

2. Valitse ilmastoviisaita vaihtoehtoja.

- Sijoita kotimaiseen, kestävään ja korjattavissa olevaan tuotantoon kaukomaista laivatun halpatavaran sijaan.
- Nauti lähiseudun ekologisista kulttuuri- ja virkistyspalveluista kuten kirjasto, teatteri, uimaranta tai metsäpolut.
- Anna tavaralahjan sijasta saajaa ilahduttavia aineettomia kokemuksia.
- Rohkaistu lainaamaan tai vuokraamaan harvoin tarvitsemiasi tavaroita sekä ostamaan käytettyä esimerkiksi kirppiksiltä.

3. Lajittele ja kierrätä.

- Tarkista www.lsjh.fi jätteiden lajitteluohjeet – iloitse sekajätteen vähenevästä määrästä.
- Kysy reippaasti, voitko jättää turhan pakauksen myyjälle.
- Anna ylimääräiseksi käyneet hyvät tavarat kuten vaatteet ja huonekalut kierrätykseen tai käytä itse luovasti uudessa yhteydessä.

Suomalaiset kuluttavat osansa maailman vuosittaisesta kyvystä tuottaa luonnonvaroja huhtikuuhun mennessä. Jätämme vuosittain yli 8 kuukautta köyhemmän ja ekologisesti epätasapainoisemman maailman jälkeemme. Muutoksen aika on nyt.

Kaikkea ei voi muuttaa heti, mutta askel askeleelta voimme yhdessä rakentaa kestävämpää tulevaisuutta! Vastuu ilmastonmuutoksen hillitsemisestä on meillä kaikilla, myös yrityksillä ja julkisilla palveluilla. Tekstin on koonnut Salon TasausKohtuusPaja.

<http://www.tasauskohtuuspaja.net>

Lähteet

<https://www.fi/uhat/ylikulutus/>

<https://eetti.fi/materiaalit/julkaisut/>

<https://www.fi/vaikuta-kanssamme/vastuullinen-elamantapa/wwfn-suosittelemat-sertifikatit/>

<https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/lajittelu-ja-kierratys/>

<https://www.lsjh.fi/fi/neuvonta/abc/>

<http://ilmasto->

[opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/28259fe8-7b5e-4806-8ab6-7c06739ef5cc/kestavat-kuluttajavalinnat.html](https://www.opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/28259fe8-7b5e-4806-8ab6-7c06739ef5cc/kestavat-kuluttajavalinnat.html)

<http://ilmasto->

[opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/8bde6ca5-7802-4c36-a4da-34086e9c5287/kierratys-ja-uusiokaytto.html](https://www.opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/8bde6ca5-7802-4c36-a4da-34086e9c5287/kierratys-ja-uusiokaytto.html)

<https://www.sitra.fi/hankkeet/100-fiksua-arjen-tekoa/>

Ilmaston ystävän vinkit 2/5:

Kulutus, kierrätys ja lajittelu

Lainauksia

1.

Tavaroiden ja palvelujen kulutus on yksi suurimpia ympäristöongelmien, kuten ilmastonmuutoksen, aiheuttajia. Suomen ympäristökeskuksen mukaan ympäristöongelmat aiheutuvat pääasiassa kulutuksesta ja kulutettavien tuotteiden ja palvelujen tuotannosta. Ilmasto-opas.fi

Itse asiassa jo vuodesta 1987 lähtien ihmiskunnan ekologinen jalanjälki on ollut tuottavaa aluetta suurempi. Eetti.fi: Globaalin kuluttajan oppikirja

Ekotehokkuuden lisääminen on tärkeää, mutta se ei kuitenkaan yksin riitä, sillä lisääntyvä kulutus käyttää myös materiaali- ja energiatehokkuutta parantamalla säästyneet luonnonvarat. Kulutusta täytyy vähentää huomattavasti ja kulutustapojen on muututtava huomattavasti nykyistä kestävämmäksi. Ilmasto-opas.fi

Mainokset eivät myy meille vain tavaroita vaan ne kertovat myös meille, millainen elämäntyyli on oikea ja millä keinoin voimme saavuttaa menestystä kaveripiirissä. Eetti.fi: Globaalin kuluttajan oppikirja

2.

Jätteen synnyn ehkäisy on edelleen paras ekoteko. Martat: Lajittelu ja kierrätys

Kun ostat kaiken tarvitsemasi käytettynä, hiilijalanjälkesi pienenee 16 prosentilla vuodessa. Päästöjä ja materiaalia säästyy, koska uusia tavaroita tuotetaan vähemmän ja kuljetustarpeet vähenevät. Sitra: 100 fik-sua arjen tekoa

Kun jokaisen ei tarvitse omistaa tavaroita, säästyy niiden valmistamiseen ja käyttöön kuluva energia ja materiaalia. Sitra: 100 fik-sua arjen tekoa

Korjaamalla viisi vaatetta, yhden huonekalun ja yhden sähkölaitteen vuodessa voit pienentää hiilijalanjälkeäsi noin yhden prosentin verran vuodessa. Sitra: 100 fik-sua arjen tekoa

3.

Kaatopaikalle päätyvä jäte on hukkaan heitettyä materiaalia ja energiaa. Kaatopaikalla eloperäiset jätteet hajoavat ja tuottavat hapettomissa oloissa hajotesaan kaatopaikkakaasua, josta noin puolet on metaania. Ilmasto-opas.fi

Asetuksen mukaan 50 prosenttia yhdyskuntajätteestä tulee kierrättää materiaalina. Biohajoavan ja muun orgaanisen jätteen, kuten tekstiilijätteen, sijoittamisesta kaatopaikalle on luovuttu ja jätettä hyödynnetään enenevästi materiaalina ja energiantuotannossa. Martat: Lajittelu ja kierrätys

Jätteiden ABC:sta löydät kaikkien jätteiden lajitteluohjeet. Kirjoita sanahakuun etsimäsi jäte ja saat tietää jätteen lajitteluohjeen, vastaanottopaikat sekä sen, mitä jätteelle tapahtuu. Lounais-Suomen jätehuolto: Jätteiden ABC

Lisätietoa:

Maailman ylikulutuspäivä on laskennallisesti se päivä, jona ihmisten ekologinen jalanjälki ylittää maapallon biokapasiteetin, eli kyvyn tuottaa uusiutuvia luonnonvaroja ja käsitellä fossiilisten polttoaineiden käytön aiheuttamia kasvihuonekaasupäästöjä. WWF

Suomalaiset kuluttavat oman osansa maailman luonnonvaroista noin nelisen kuukautta maailman keskiarvoa aiemmin. Vuonna 2017 suomalaisten ylikulutuspäivä oli 3. huhtikuuta. WWF

Liikkuminen

1. Suunnittele liikkumistarpeesi ja säästä.

- Yhdistä arjen menoja ja vähennä edestakaisin autoilua.
- Hyödynnä verkkoasioinnin mahdollisuudet ja huomioi autoilun kulut hintavertailussa.
- Suosi vapaa-ajan harrastuksia, joihin voit kävellä, pyöräillä tai kulkea julkisilla.
- Yksi lentomatka vastaa 25% keskimääräisen suomalaisen koko vuoden hiilijalanjäljestä.

2. Vähennä liikkumisen ilmastopäästöjä.

- Käytä julkista liikennettä ja vapauta matka-aikasi hyötykäyttöön. Voit myös yhdistellä eri liikennevälineitä ja etätyötä!
- Rohkaistu järjestämään kimpakyytejä harrastuksiin tai töihin.
- Kuntoile työmatka pyöräillen tai pidennä pyöräilykautta sähköavusteisella pyörällä.
- Seikkaile yhdessä lasten kanssa kevyessä sekä julkisessa liikenteessä. Muista Salon kesäliikenne!

Noin 20% kasvihuonekaasupäästöistä on peräisin liikenteestä. Suurin osa päivittäisestä liikkumisesta tapahtuu henkilöautolla, josta aiheutuu lentämisen jälkeen suurimmat päästöt. Biokaasuun ja sähköön sijoittaminen on nyt viisasta, mutta liikkumisen päästöihin voi vaikuttaa monin erilaisin keinoin!

Kaikkea ei voi muuttaa heti, mutta askel askeleelta voimme yhdessä rakentaa kestävämpää tulevaisuutta! Vastuu ilmastonmuutoksen hillitsemisestä on meillä kaikilla, myös yrityksillä ja julkisilla palveluilla. Tekstin on koonnut Salon TasausKohtuusPaja.

<http://www.tasauskohtuuspaja.net>

Lähteet

https://www.motiva.fi/ratkaisut/kestava_liikenne_ja_liikkuminen
<http://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/cd3c06f0-ddc2-4984-840f-c35a98daf01e/liikkuminen-ja-yhdyskuntarakenne.html>
<https://www.sitra.fi/hankkeet/100-fiksua-arjen-tekoa/>
<https://elamantapatesti.sitra.fi/>

Lainauksia

Ihmisten vuorokaudessa kulkema matka on kasvanut Euroopassa yhdestä kilometristä 40–50 kilometriin henkilöä kohti 1900-luvun alusta. Tästä 70–80% taiteutaan tätä nykyä henkilöautoilla. Autoilulla on lentämisen jälkeen suurimmat yksikköpäästöt kilometriä kohden. Ilmasto-opas.fi

Ostotottumukset saattavat turhaan lisätä myös kustannuksia. Suuren liikkeen tarjoama hintaetu häviää helposti kasvaviin liikkumiskustannuksiin, kun lasketetaan polttoainekulujen lisäksi myös muut auton käytön kustannukset. Autonkäytön kokonaiskustannukset ovat keskimäärin 0,4 €/km. Motiva: Kestävä liikenne ja liikkuminen

Verkkoasiointi mahdollistaa myös yhä useamman asian hoitamisen ilman käyntiä paikanpäällä. Etänä voi nykyään hoitaa muun muassa pankkiasioita, ostaa teatteri- ja elokuvalippuja, tehdä Kelan hakemuksia ja vakuutusilmoituksia. Sähköinen kaupankäynti on myös yleistynyt erityisesti erikoistavaroiden kaupassa (esimerkiksi kirjat, musiikkilevyt, tietotekniikka). Motiva: Kestävä liikenne ja liikkuminen

Tutkimuksissa on huomattu, että ihmiset useimmiten muuttavat vapaaehtoisesti liikkumistapojaan ympäristöystävällisemmiksi, kun heille tarjotaan tietoa muutoksen eduista. Tehokas keino on tiedottaa työpaikoilla ja tukea työntekijöiden siirtymistä julkiseen liikenteeseen työmatkalipuilla tai pyöräilyyn tarjoamalla suihkutilat ja riittävästi pyörätelineitä. Ilmasto-opas.fi

Vaihtamalla kaukomatkan virtuaalimatkailuun hiilijalanjälkesi pienentyy 25 prosenttia vuodessa. Kotimaan matkailu keventää myös hiilijalanjälkeäsi etenkin, jos liikut junalla tai muilla julkisilla liikennevälineillä. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Metsäretken vaikutusta hiilijalanjälkeen on vaikea määrittää numeerisesti. Retkillä lapsi oppii kuitenkin ymmärtämään luonnon suojelemisen merkityksen, mikä voi tulevaisuudessa vaikuttaa hänen kulutustottumuksiinsa. Lisäksi lähiluonnossa retkeily tuottaa vähemmän päästöjä, kuin kauemmas matkailu sekä useat muut vapaa-ajan hovit. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Jos riittävän nopeaa joukkoliikenneyhteyttä ei ole ovelta ovelle, voi alkuosan matkasta taittaa autolla tai pyörällä ja jatkaa matkaa junalla tai bussilla. Näin matkaan tarvittavan energian kulutusta voi pienentää huomattavasti verrattuna siihen, että koko matka kuljettaisiin autolla. Motiva: Kestävä liikenne ja liikkuminen

Kun korvaat vuodessa 20 viikkoa autoilua pyörällä, hiilijalanjälkesi pienenee noin 2,5 prosenttia vuodessa. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Lyhyillä matkoilla kävely ja pyöräily parantavat kuntoa ja samalla myös elämänlaatua. Sähköpyörällä voi ajaa vaikkapa 10–20 kilometrin työmatkan ilman, että saapuu perille hikisenä. Motiva: Kestävä liikenne ja liikkuminen

Joukkoliikenteen yksi etu on, että matka-ajan voi hyödyntää tekemällä töitä, lepäämällä tai vaikka lukemalla, kun ei tarvitse huolehtia itse ajamisesta. Joukkoliikenteen käyttäjän ei tarvitse myöskään stressata huonoa ajokeliä tai parkkipaikan löytymistä. Motiva: Kestävä liikenne ja liikkuminen

Auton hankintaan sopii hyvin seuraava nyrkkisääntö – kannattaa valita sopiva mutta mahdollisimman uusi, pieni ja vähän kuluttava malli. Auton olisi lisäksi hyvä soveltua myös uusiutuville polttoaineille, joiden tarjonta on kasvussa. Markkinoilla on jo nyt korkeaseosetanolioita, uusiutuvaa dieseliä, liikennebiokaasua ja uusiutuvalla energialla tuotettua sähköä. Motiva: Kestävä liikenne ja liikkuminen

Kimpassa voivat kulkea niin työ- kuin harrastusporukatkin. Taksiliikennelaki sallii kimppakyydit, jos kyydin tarjoaja pyytää korvauksen vain matkan kulujen kattamiseksi eikä toimeentulon hankkimiseksi. Usein kimpassa kulkevat tutut, esimerkiksi perheenjäsenet, pelitai työkaverit, mutta internetistä löytyy myös kimppakyytipörssejä, joissa voi sekä tarjota kyytejä toisille että etsiä itselle sopivaa kyytiä. Motiva: Kestävä liikenne ja liikkuminen

Asuminen

1. Tarkkaile ja päästä energian käytöstä.

- Vertaile sähkön, veden ja mahdollisen kaukolämmön menoja kuukausittain toimittajan verkkopalvelussa tai laskuissa.
- Ota selvää mistä käyttämäsi energia tulee eli miten se on tuotettu. Kilpailuta uusiutuville energialähteillä tuotettu sähkösimus, www.sahkonhinta.fi
- Käännä termostaattia pienemmälle ja säästä 5% jokaista astetta kohti. Valitse eri tiloihin ja käyttötarpeisiin sopivat lämpötilat.
- Säästä lämmintä vettä kylpyhuoneessa esimerkiksi vettä säästävällä suuttimella.

2. Sijoita tuleviin vuosiin.

- Säästä käyttökustannuksissa sijoituksella korkeimman A-energialuokan kodinkoneisiin.
- Suunnittele tarkoituksenmukainen led-valaistus ja käytä tarvittaessa ajastimia. Älä suotta kilpaile tähtitaivaan kanssa!
- Paranna mukavuutta ja vähennä ilmasto-päästöjä tiiviillä ikkunoilla, ilmalämpöpumpulla tai maalämmön rakentamisella.

- Turhista asuineliöistä maksetaan pitkän aikaa ja myös ekologisesti. Voisitko muuttaa myös pienempään?

3. Viljele fiksuja tapoja.

- Älä pidä saunaa turhaa lämpimänä ja sano isommalla porukalla yhtenä iltana.
- Höyrytä, hauduta, käytä vedenkeitintä ja pese täysiä koneellisia eli harvemmin.
- Sammuta viihde-elektronikka kokonaan pois valmiustilasta käyttämällä katkaisimella varustettua jatkojohtoa.
- Sulata pakastin, kun ulkona on pakkaneen, jossa pakasteet säilyvät sulatuksen ajan.

Asuminen muodostaa keskimäärin 33% suomalaisen hiilijalanjäljestä, kun liikenteen ja ruoan osuus on kumpikin noin 20%. Loppuosa lasketaan muiden hyödykkeiden ja palveluiden kulutukseksi. Kotitalouksien asumisella on siten hyvin merkittävä rooli kasvihuonekaasujen päästövähennyksessä. Myös julkisen sektorin kokonaiskulutus on kotitalouksia pienempi.

Kaikkea ei voi muuttaa heti, mutta askel askeleelta voimme yhdessä rakentaa kestävämpää tulevaisuutta! Vastuu ilmastonmuutoksen hillitsemisestä on meillä kaikilla, myös yrityksillä ja julkisilla palveluilla. Tekstin on koonnut Salon TasausKohtuusPaja.

<http://www.tasauskohtuuspaja.net>

Lähteet

https://www.motiva.fi/koti_ ja_ asuminen
<http://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/73fa2827-42d1-4fd7-a757-175aca58b441/rakennusten-lammitys.html>
<http://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/5fbaa6aa-f525-4cdd-9699-23d415815ae5/sahkolaitteet-ja-valaistus.html>
<https://www.sitra.fi/hankkeet/100-fiksua-arjen-tekoa/>
<https://elamantapatesti.sitra.fi/>
https://media.sitra.fi/2017/10/23144245/Consumption_choice_s_to_decrease_personal_carbon_footprints_of_Finns.pdf

Lainauksia

*Sähkön säästö onnistuu, kun tietää oman kulutuksen-
sa ja tunnistaa säästömahdollisuutensa. Sen jälkeen
on aika tehdä päätöksiä ja omaksua energiaa säästä-
vät asumistottumukset. Eikä mukavuudesta tarvitse
silti tinkiä. Motiva.fi*

*Lämpötilan tarkka säätö on tärkeää, sillä jo yhden as-
teen muutos sisälämpötilassa voi merkitä viiden pro-
sentin muutosta lämmityksen energiantarpeessa. Il-
masto-opas.fi*

*Valitsemalla kuivanapitolämmityksen sähkölämmittei-
seen mökkiin pienennät hiilijalanjälkeäsi 26 prosenttia
vuodessa. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa*

*Kulutamme vettä, varsinkin lämmintä vettä, eniten pe-
seytymiseen. Vedenkulutusta voi säädellä monella ta-
voin, kuten hankkimalla suihkuun veden virtaamaa
pienentävän suuttimen. Helpoin ja myös halvin tapa
vedensäästöön on kuitenkin omien vedenkäyttötapo-
jen muuttaminen. Motiva.fi*

*Saunaa ei tulisi lämmittää turhan usein tai vain yhdelle
hengelle. Lämpötila kannattaa säätää sopivaksi (70–
80 °C) ja saunomisaika sopivan lyhyeksi. Ilmasto-
opas.fi*

*Ruoanlaitossa voi säästää energiaa käyttämällä sopi-
van kokoisia pannuja ja kattiloita sopivan kokoisella
liedellä. Tehon voi säätää pienemmälle heti kiehumis-
sen jälkeen. Uunin jälkilämpö kannattaa hyödyntää.
Vedenkeitin ja mikroaaltouuni käyttävät paljon vähem-
män energiaa kuin liesi ja sähköuuni, joten niitä kan-
nattaa käyttää aina, kun ne sopivat tarkoitukseen. As-
tian- ja pyykinpesukoneissa tulisi pestä täysiä koneelli-
sia ja käyttää sopivaa ohjelmaa. Pyykinpesun sähkön-
kulutus esimerkiksi puolittuu, kun pesulämpötila muut-
tuu 60 °C:sta 40 °C:een. Koneellinen kuivaus kuluttaa
aina enemmän sähköä kuin itse pesu. Energiatalou-
dellisinta on kuivata pyykki ulkona. Ilmasto-opas.fi*

*Vaikka yksittäisten (viihde-elektroniikan) laitteiden
energiankulutukset ovat usein pieniä, kokonaisuutena
kulutus on usein samaa luokkaa kuin nykyisillä kylmä-
laitteilla. Iso osa viihde-elektroniikan sähkönkulutuk-
sesta syntyy, kun laitteet ovat valmiustilassa. Sähkön
säästämiseksi laitteet kannattaa sammuttaa koko-
naan, kun niitä ei käytetä. Koska laitteita on paljon, on
kätevää, jos ne ovat kaikki kiinni samassa jatkojohdos-
sa, jossa on virrankatkaisin. Ilmasto-opas.fi*

*Pienennä sähkönkulutuksen ilmastovaikutuksia hank-
kimalla uusiutuvalla energialla tuotettua sähköä. Alku-
perätakuu on vahvistus siitä, että sähköyhtiösi myy ja
sinä kulutat ympäristöystävällistä sähköä. Uusiutuva
energiälähteitä ovat tuuli-, aurinko-, bio- ja vesivoima.
Motiva.fi*

*Sähkölaitteet aiheuttavat noin 30 prosenttia kodin säh-
könkulutuksesta. Ostopäätöksellä on kauaskantoisia
vaikutuksia, sillä laitteen käyttökustannukset saattavat
kohota jopa suuremmiksi kuin sen hankintahinta. Moti-
va.fi*

*Entistä parempi sisä- ja ulkovalaistus voidaan toteut-
taa pienemmillä käyttö- ja energiakustannuksilla. Oh-
jelmoitavat valaistuksenohjausjärjestelmät, hämärä- ja
kellokytkimet sekä liiketunnistimet helpottavat tekivät
valaistuksen käytöstä helppoa, tarpeenmukaista ja
energiatehokasta. Motiva.fi*

*Ilmalämpöpumpun avulla hiilijalanjälkeäsi pienenee yh-
deksän prosenttia vuodessa. Sitra: 100 fiksua arjen te-
koa*

*Muuttamalla kymmenen neliometriä tiivimpään asun-
toon pienennät hiilijalanjälkeäsi noin seitsemällä pro-
sentilla vuodessa. Säästö syntyy vähentyneistä raken-
nus- ja ylläpitokuluista. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa*

*Typically, the share of housing is approximately one
third of the per capita consumption carbon footprint." ja
"Households accounted for 68% of the GHG emis-
sions of domestic final consumption in Finland, whe-
reas government consumption and investments were
responsible for the other 32%. Household consump-
tion therefore has vast potential in mitigating climate
change. Sitra: Consumption choices to decrease per-
sonal carbon footprints of Finns*

Työ ja vapaa-aika

1. Vaikuta keskustelamalla.

- Ota esille ilmastonäkökulmat työpaikallasi sekä harrastuksissasi!
- Onko työpaikalla ilmastoviisaita käytäntöjä esim. hankintojen, liikkumisen, siivouksen, lajittelun ja ruoan suhteen?
- Onko työpaikalla ilmasto-ohjelma? Miten sitä seurataan?

2. Haasta itsesi!

- Kävele portaat ja anna hissin levätä!
- Älä tulosta asiakirjoja paperille turhaan.
- Luovu tylsistä kertakäyttöasioista!
- Siivoa usein, niin se käy helpommin, etkä tarvitse paljon kemikaaleja.
- Ole kaunis luomuna.

3. Huoma valintojesi vaikutus.

- Tarkista, paljonko harrastuksesi tai lomasi kuluttaa polttoainetta ja materiaaleja.
- Hanki käytettyjä ja jaa yhteisiä varusteita sekä työvälineitä!
- Muista kimppakyydit, laatu-aika perheen ja ystävien kanssa sekä lähialueen aarteet!

- Juhli kestävästi: Koristele ilman muovia, käytä kierrätysmateriaaleja ja jätä ilotulitteet hankkimatta. Tarjoa sesonki- ja lähiruokaa!
- Varo heräteostoksia. Tiedosta vanhat tottumukset, vapaudu trendiajattelusta ja muutu ilmaston ystäväksi – se tuntuu hyvältä! Luonnossa voi shoppailla ilmaiseksi.

Suurimpia Suomen kansantalouden kasvi- huonekaasupäästöjen aiheuttajia ovat paperi ja metalli, kotitaloudet, rakentaminen ja korjaaminen, kauppapalvelut, sähkö, viestintä, kemikaalit ja öljytuotteet, sekä kotieläintuotteet. Ilmastoosi vaikuttaa kaikki, mitä ostamme, myymme, valmistamme ja käytämme. Parempaan tulevaisuuden vuoksi on syytä valita ja vaatia ilmastotekoja!

Kaikkea ei voi muuttaa heti, mutta askel askeleelta voimme yhdessä rakentaa kestävämpää tulevaisuutta! Vastuu ilmastonmuutoksen hillitsemisestä on meillä kaikilla, myös yrityksillä ja julkisilla palveluilla. Tekstin on koonnut Salon TasausKohtuusPaja.

<http://www.tasauskohtuuspaja.net>

Lähteet

<http://ilmasto-opas.fi>

<https://www.martat.fi/marttakoulu/kestava-arki/>

<https://www.sitra.fi/hankkeet/100-fiksua-arjen-tekoa/>

https://www.motiva.fi/files/4771/Suomen_kansantalouden_materiaalivirtojen_ymparistovaikutusten_arviointi_ENVIMAT-mallilla.pdf (s. 72)

<https://elamantapatesti.sitra.fi>

Lainauksia

Muistatko milloin olet viimeksi jutellut naapurin kanssa? Naapurilta saa apua ja käytännön vinkkejä, jos vain uskaltaa pyytää. Myös hyvät ja kestävät ajatukset esimerkiksi aurinkoenergiasta leviävät tehokkaasti kasvokkain keskustellen, ja nopea kohtaaminen voikin aiheuttaa monia ihmisiä koskettavan positiivisten tapahtumien ketjun. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Kun siivoat tasaisesti läpi vuoden, voit unohtaa suursiivoukset ja likaa räjäyttävät aineet. Martat

Miksi lähteä merta edemmäs kalaan, saati lähikuntosalia kauemmas treenaamaan? Omasta lähiympäristöstä voi löytyä yllättävän paljon harrastusmahdollisuuksia. Kotikulmilla harrastaessa säästää reissaamiseen vaaditun ajan, vaivan ja kustannukset. Samalla saattaa tutustua lähialueen asukkaisiin. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Kuluttaja voi alentaa hiilijalanjälkeään 25–40% luopumalla yksityisautoilusta, ulkomaanmatkoista ja muutamista asuinneliöistä. Ilmasto-opas.fi

Hiilijalanjälkesi pienenee prosentin verran vuodessa, kun korvaat yhden 300 kilometrin päähän tehdyn viikonloppumatkan kotilomalla. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Kun et omista jokaista tavaraa itse, ei kodin joka nurkka, hylly ja kaappi täyty tavarasta. Jos lainaat tai vuokraat tavaroita, autoa ja tiloja muilta, säästät tilan lisäksi rahaa. Sitra: 100 fiksua arjen tekoa

Länsimaisessa kulttuurissa elämäntarkoitusta, tyydytystä ja hyväksyntää haetaan usein tavaroiden ja palveluiden kulutuksen kautta. Bruttokansantuotteen jatkuva kasvu, jota pidetään yllä suurella luonnonvarojen kulutuksella, mielletään hyvinvoinnin merkiksi. Talouskasvulla on kuitenkin negatiivisia vaikutuksia ympäristön lisäksi myös ihmisten henkiseen hyvinvointiin. Jatkuva talouskasvun lisääminen lisää työmääriä, mistä on haittaa esimerkiksi ihmisuhteille ja terveydelle. Talouskasvun ylläpitämiseksi meille myydään tuotteita, joita emme edes tarvitse. Ilmasto-opas.fi

Kansantalouden tuotteet, joiden tuotanto aiheutti vuonna 2005 eniten ilmastonmuutosvaikutuksia Motiva: Envimat

Miljoonaa kiloa kasvihuonekaasua:

- Massa, paperi, kartonki ja pahvi	10 895
- Kotitalouksien ja niiden välineiden kulutus sekä päästöt	7 745
- Asuntojen omistus ja vuokraus	7 226
- Rauta, teräs ja rautaseokset	7 152
- Tukku- ja vähittäiskaupan palvelut	5 985
- Talonrakennustyöt	5 462
- TV- ja radiolähettimet, puhelimet	4 851
- Sähköpalvelut	4 729
- Peruskemikaalit	4 239
- Öljytuotteet	4 227
- Meijerituotteet ja jäätelö	3 113
- Julkisen hallinnon palvelut	2 768
- Vesiliikennepalvelut	2 369
- Maa- ja vesirakennustyöt	2 262
- Liha ja lihatuotteet	2 250
- Muut palvelut	2 208
- Terveystuotteet	1 993
- Jalometallit	1 950
- Ilmaliikennepalvelut	1 908
- Moottoriajoneuvot	1 855
- Muut	39 529