

W drodze do neutralności
klimatycznej...

Jak dbać o klimat w codziennym życiu?

Fundusze Europejskie



Fundusze Europejskie
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



lubelskie
Smakuj życie!



Spis treści

I. Oszczędzanie energii	5
II. Oszczędzanie wody	7
III. Ochrona lasów, bagien i torfowisk	13
IV. Jak zapobiegać powstawaniu odpadów?	17
V. Recykling – drugie życie odpadów	20
VI. Organizowanie działań edukacyjnych	23
VII. Zielone oczyszczacze powietrza w domu lub biurze	25
VIII. Dobre rady o oszczędzaniu energii	27

Powiat Chełmski to nasza mała ojczyzna.

Dzika przyroda, czyste powietrze i malownicze tereny to główne atuty regionu.

Nasz region charakteryzuje się dużym urozmaiceniem rzeźby terenu. Obok nizinnego krajobrazu Obniżenia Dubienki spotykamy tutaj krajobraz wyżynny Pagórów Chełmskich, a nawet krajobraz o cechach podgórskich. Na terenie powiatu znajdują się 2 parki krajobrazowe oraz 3 obszary chronionego krajobrazu. Są one ochroną cennych ekosystemów leśnych i torfowych. Obfitują one w rzadkie i chronione gatunki roślin i zwierząt. Okolice powiatu chełmskiego są miejscem występowania torfowisk węglanowych, z dominującym szuwarem kłoci wiechowatej. Występują tu zbiorowiska rzadkich gatunków turzyc oraz

innych rzadkich chronionych roślin takich jak: miłek wiosenny, wisienka stepowa, dziewięciśń bezłodygowy, goryczka krzyżowa, storczyk kukawka i aster gawędka. Dbajmy wspólnie, aby taki obraz mogły oglądać kolejne pokolenia.

Dla każdego mieszkańca naszego powiatu neutralność klimatyczna oznacza nowy punkt odniesienia w codziennych wyborach. Niektóre z naszych decyzji sprzyjają większej emisji gazów cieplarnianych, a inne ich ograniczaniu.

Niniejsza publikacja jest zbiorem informacji o neutralności klimatycznej oraz sposobów na ograniczanie skutków zmian klimatycznych.





I. Oszczędzanie energii

Oszczędzanie energii służyć ma obniżeniu kosztów i zmniejszeniu negatywnego wpływu na środowisko. Może to oznaczać używanie mniejszej ilości energii elektrycznej, gazu ziemnego, ciepła sieciowego lub jakiegokolwiek innej formy energii, którą otrzymujemy od dostawcy i za którą płacimy. **Oszczędzanie energii może być naprawdę bardzo proste!**

Jak oszczędzać energię w domu?

Dobre praktyki, które przyczynią się do zmniejszenia zużycia energii w naszych domach:

- wykonanie termomodernizacji budynku,
- montaż instalacji z odnawialnych źródeł energii,
- montaż oświetlenia oraz sprzętu energooszczędnego,
- zakup sprzętu o wyższych klasach energetycznych,
- uszczelnianie okien i drzwi,
- wybór najkorzystniejszej oferty usług dostarczania energii elektrycznej czy gazu,
- ustawianie klimatyzacji na temperaturę nie mniejszą niż 25°C, a ogrzewania na temperaturę nie wyższą niż 19°C,
- wyłączenie zasilaczy i odłączenie ładowarek po zakończeniu pracy,
- wyłączenie światła w pomieszczeniach, w których nikt nie przebywa,
- krótkie, intensywne wietrzenie pomieszczeń,
- zamykanie okien przy włączonej klimatyzacji/ogrzewaniu,
- maksymalne wykorzystanie światła dziennego,

- ustawianie lodówek z dala od źródeł ciepła i regularne ich rozmrażanie,
- rezygnacja z długich kąpieli w wannie na rzecz szybkiego prysznica.

Aby wypracować nawyk oszczędzania, należy dać sobie i bliskim trochę czasu. Ekspert twierdzą, iż nowe przyzwyczajenie utrwała się nawet do miesiąca. Wybierz więc jeden, dwa sposoby, które najbardziej do Ciebie przemawiają, a następnie stosuj je przynajmniej przez kilka tygodni, a potem dołącz kolejny nawyk i kolejny...



Jak oszczędzać energię w pracy?

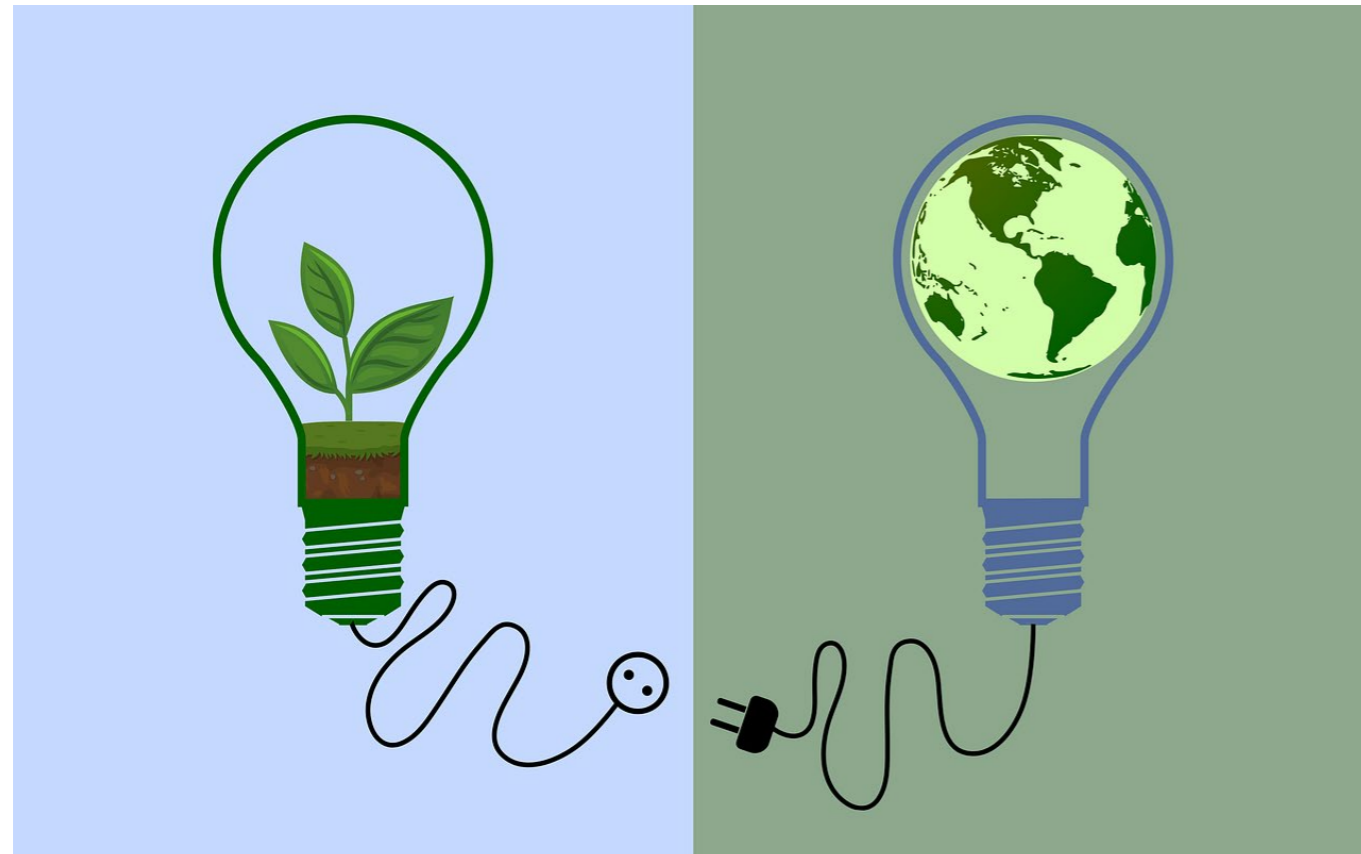
Dobre praktyki, które przyczynią się do zmniejszenia zużycia energii w biurze:

- wykorzystanie ciepła odpadowego z serwerowni do ogrzewania budynków,
- modernizację lub wymianę oświetlenia (przejście na oświetlenie ledowe powoduje zmniejszenie zużycia energii o 50%),
- dążenie do zapewnienia temperatury pomieszczeń: przy ogrzewaniu budynku 19°C, a przy chłodzeniu budynku 25°C,
- wprowadzenie usprawnień organizacyjnych oraz działań edukacyjno-informacyjnych racjonalizujących zużycie energii przez pracowników urzędów,

- wymiana eksploatowanego urządzenia, instalacji lub pojazdu, na takie które charakteryzują się niskim zużyciem energii oraz niskimi kosztami eksploatacji,
- realizacja przedsięwzięć – termomodernizacyjnych i niskoemisyjnych,
- edukowanie i dzielenie się dobrymi praktykami.

Dzięki takim praktykom obniżysz rachunki i jednocześnie wesprzesz środowisko naturalne!!!

Codziennie powtarzane staną się eko-nawykami i przyniosą duże oszczędności!



II. Oszczędzanie wody

Woda należy do najważniejszych zasobów naturalnych na Ziemi. Pozwala na utrzymanie równowagi środowiska, ale przede wszystkim jest niezbędna dla życia i zdrowia człowieka. Chociaż woda pokrywa ponad 70% naszej planety, to zaledwie 2,5% stanowi woda słodka, a tylko 0,6% jej zasobów to wody słodkie będące źródłem wody pitnej. (Źródło: www.gov.pl)

Oszczędzanie wody ma ogromne znaczenie dla naszego środowiska oraz naszego portfela. Zmniejszając zużycie wody, nie tylko obniżymy rachunki, ale również chronimy zasoby wody, które są ograniczone. Wiele

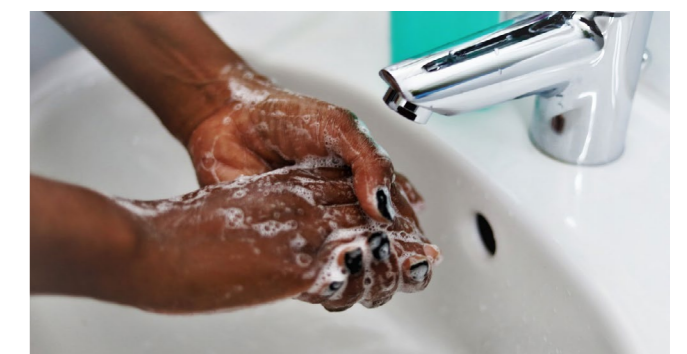
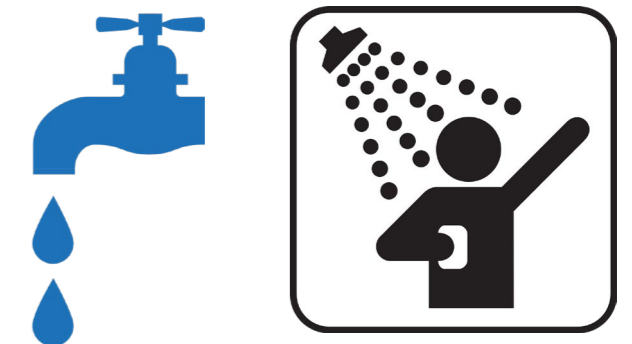
regionów na świecie cierpi na niedobory wody pitnej, dlatego warto oszczędzać wodę. To krok w stronę zrównoważonej przyszłości!

Szacuje się, że przeciętny Polak zużywa ok. 150 l wody dziennie podczas zwykłych czynności (np.: kąpiel, zmywanie naczyń, mycie zębów czy spłukiwanie toalety). Nadmierne zużycie generuje dość duże koszty dla gospodarstwa domowego oraz ma negatywny wpływ na środowisko naturalne. Dlatego warto zweryfikować swoje codzienne nawyki – niewielkie zmiany mogą przynieść spore oszczędności!

Jak oszczędzać wodę?

Porady na oszczędzanie wody:

- zawsze sprawdzaj, czy dobrze zakręciłeś kran,
- zrezygnuj ze zmywania ręcznego (60 l wody dziennie). Zmywarka pobiera maksymalnie 15 l podczas jednego cyklu,
- ogranicz długie kąpiele w wannie na rzecz krótszych pryszniców,
- zawsze zakręcaj wodę, gdy myjesz zęby czy się golisz,
- uruchamiaj zmywarkę i pralkę gdy jest pełna,



- wybierz zmywarkę i pralkę z programami eko,
- myj ręce dokładnie, ale nie rób tego przy odkręconym kranie,
- nie spuszczać wody w toalecie bez potrzeby,
- wybierz spłuczkę z dwufunkcyjnym systemem spłukiwania,
- jeśli bierzesz prysznic, nie lej wody przez cały czas,
- zainstaluj perlatory w kranach (zwiększy optycznie strumień wody oraz zapobiegnie rozpryskiwaniu jej na boki),
- zamontuj baterię jednouchwytową, dostosowanie odpowiedniej temperatury wody dwoma uchwytami trwa dłużej,
- do podlewania ogrodu używaj deszczówki,
- wybierz spryskiwacze zamiast węża ogrodowego,

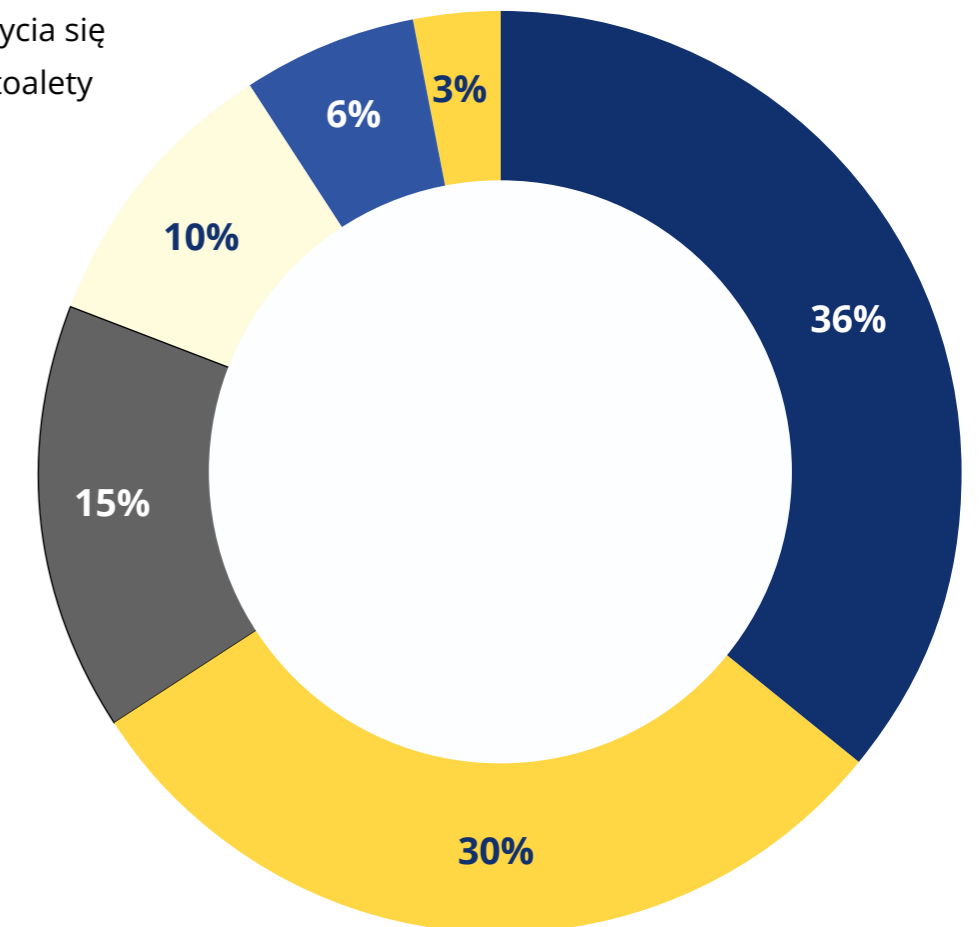


- płucz owoce i warzywa w zlewie lub garnku napełnionym wodą – bieżący strumień zwiększy jej zużycie,
- resztki jedzenia czy chusteczki higieniczne wyrzucaj do kosza a nie do toalety,
- gotując produkty w garnku, wlej tylko tyle wody, aby je zakryć,
- gotowanie z pokrywką, aby uniknąć nadmiernego parowania,
- jeśli chcesz umyć samochód, pojedź z nim na myjnię, albo użyj do tego deszczówki.



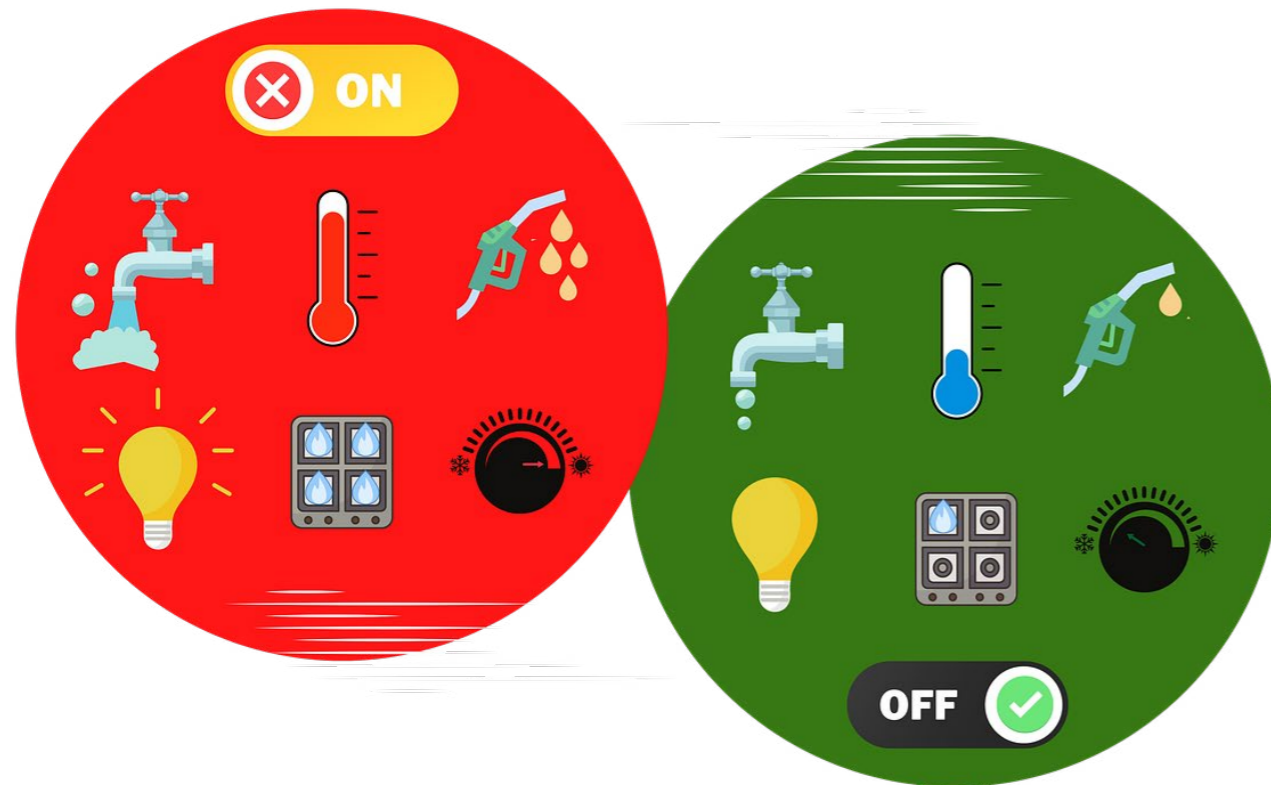
Jak zużywamy wodę?

36% wody zużywamy do mycia się
 30% wody do spłukiwania toalety
 15% do prania
 10% do zmywania
 6% do sprzątania
 3% do picia i gotowania



Jak niepotrzebnie marnujemy wodę?

- 15 litrów wody tracimy, gdy myjemy zęby przy odkręconym kranie,
- 200 litrów wody zużywamy podczas kąpieli w wannie. Kilkuminutowy prysznic pochłania 50 litrów,
- 15 litrów wody wykorzystuje zmywarka podczas jednego cyklu natomiast ręczne mycie naczyń pochłania cztery razy więcej wody,
- 50 litrów wody dziennie możemy stracić, gdy mamy ciekący kran czy spłuczkę w toalecie.



Oszczędzanie wody w przemyśle

Każdego dnia przemysł w codziennym funkcjonowaniu wykorzystuje tysiące litrów wody. Dla przykładu produkcja:

- 1 bochenka chleba odpowiada za zużycie 1600 litrów wody,
- 1 kg wołowiny – 15 tys. litrów,
- 1 książki (500 stron) – 1,3 tys. litrów,
- 1 kg czekolady – 17 tys. litrów.

Dlatego bardzo ważne jest podejmowanie działań w zakładach produkcyjnych, aby minimalizować ślad wodny.

Przykłady działań przedsiębiorcy w celu zmniejszenia śladu wodnego:

1. Restrukturyzacja maszyn lub ich wymiana na bardziej efektywne modele, które będą oszczędzać wodę.
2. Modernizacja sieci kanalizacyjnej wyeliminuje niekontrolowany ubytek wody.
3. Budowa przykładowych zbiorników na gromadzenie oraz wykorzystanie wód opadowych.
4. Wybudowanie przykładowych stacji uzdatniania wody – dzięki czemu możliwe stanie się ponowne wykorzystanie jej zasobów i ograniczenie ogólnego zużycia.



Oszczędzanie wody przynosi korzyści zarówno dla naszego portfela, jak i dla środowiska. Dzięki prostym zmianom oraz świadomemu korzystaniu z zasobów wody możemy przyczynić się do ochrony zasobów słodkiej wody, zmniejszyć zużycie wody w gospodarstwie domowym oraz edukować innych na temat znaczenia odpowiedniego gospodarowania zasobami wodnymi.



**Oszczędzaj wodę,
aby wspólnie dbać
o przyszłość
naszej planety!**



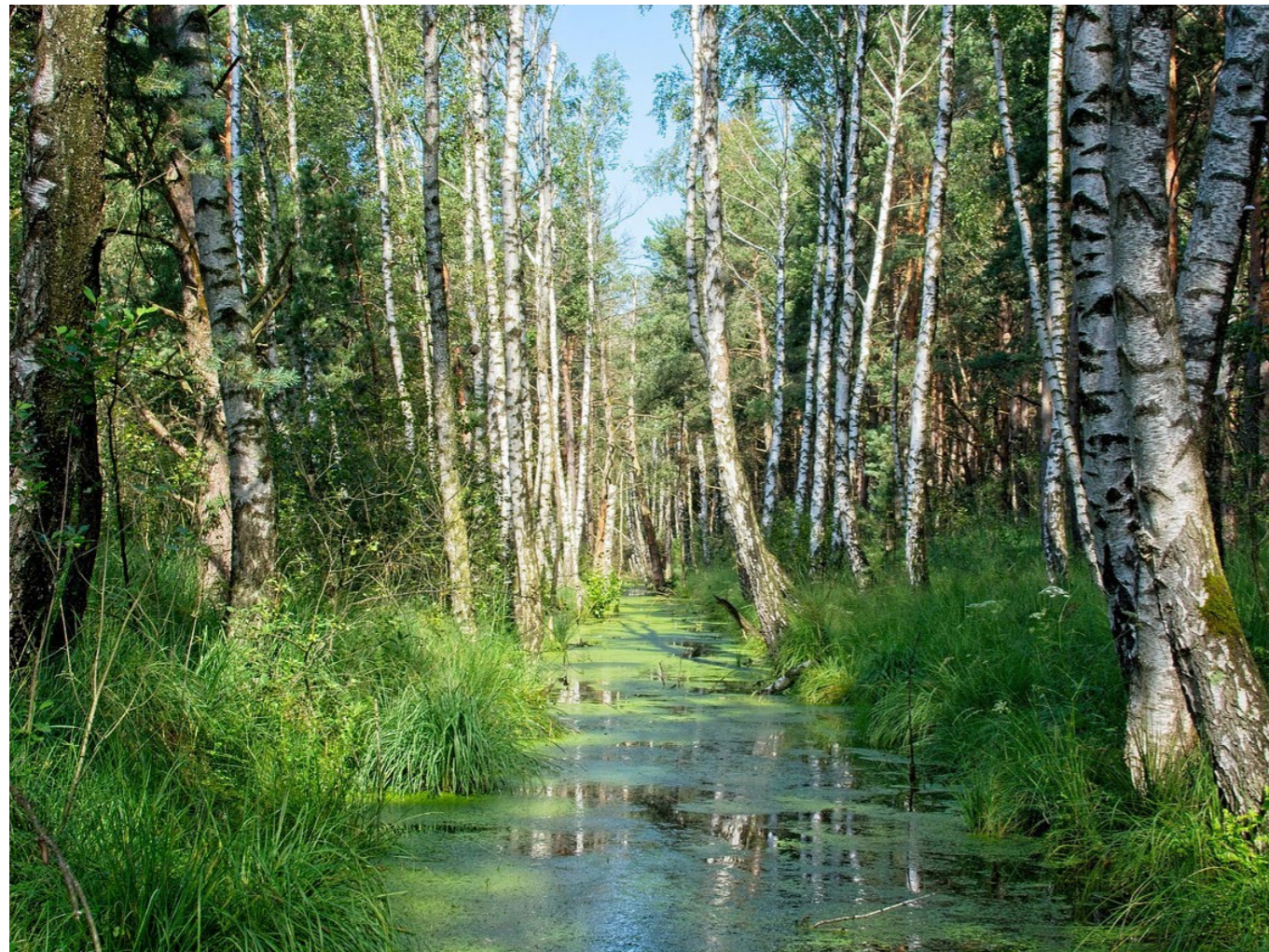
III. Ochrona lasów, bagien i torfowisk

Bagna i torfowiska są najskuteczniejszymi pochłaniaczami dwutlenku węgla, a przy tym siedliskiem wielu ginących gatunków roślin i zwierząt.

Torfowiska to obszary z naturalnie nagromadzoną warstwą torfu, czyli resztek mchów, trzciny i roślin. Bagna (mokre torfowiska), to magazyn resztek roślinnych. Ponieważ rośliny pochłaniają dwutlenek węgla z powietrza, to są jednocześnie największymi naturalnymi magazynami węgla na Ziemi. Nie mogą się z nimi równać nawet lasy tropikalne. Zdegradowane zmieniają się z pochłaniaczy CO₂ w potężne

źródła tego gazu cieplarnianego. Skutkiem jest też stan zagrożenia wielu gatunków roślin i zwierząt oraz pogłębienie zjawisk suszowych i powodziowych. Dlatego bardzo ważna jest ich ochrona.

Lasy oczyszczają powietrze, regulują klimat, zapobiegają powodziom, a także chronią glebę przed erozją.





Drzewa to niezwykle dzieła natury

Majestatyczna i ważna dla ludzi roślina. Symbol życia, wieczności, mądrości, piękna, dobrych życzeń. Spacer wśród drzew uzdrowia, łagodzi trudy życia i jest lekiem na skołatane serce. Drzewa są nierozdzielalną częścią naszego istnienia oraz kultury.

Drzewa wytwarzają tlen

Jeden hektar lasu liściastego może wyprodukować około 700 kg tlenu, co stanowi dobowe zapotrzebowanie na tlen ponad 2500 ludzi. Jedno drzewo wytwarza w ciągu roku tlen wystarczający dla 10 osób.

Drzewa filtrują powietrze

Drzewa są doskonałym filtrem, pochłaniają i neutralizują: dwutlenek węgla, dwutlenek siarki oraz metale ciężkie.

Drzewa są schronieniem dla zwierząt

Drzewa są schronieniem dla dzikich zwierząt i owadów, dostarczają im również pożywienia. Służą ptakom jako bezpieczne miejsce do złożenia jaj i wychowania potomstwa.

Drzewa służą jako klimatyzacja

Drzewa są idealnym miejscem do odpoczynku, ponieważ ich cień sprawia, że od razu jest nam chłodniej i czujemy się lepiej.

Drzewa dają nam owoce

Drzewa dają nam przepyszne owoce, które mają też dużo witamin, wspierają naszą odporność i dają nam więcej siły

Drzewa działają uspokajająco

Spacer po lasie jest idealnym rozwiązaniem na odpoczynek i relaks.

Drzewa mają właściwości lecznicze

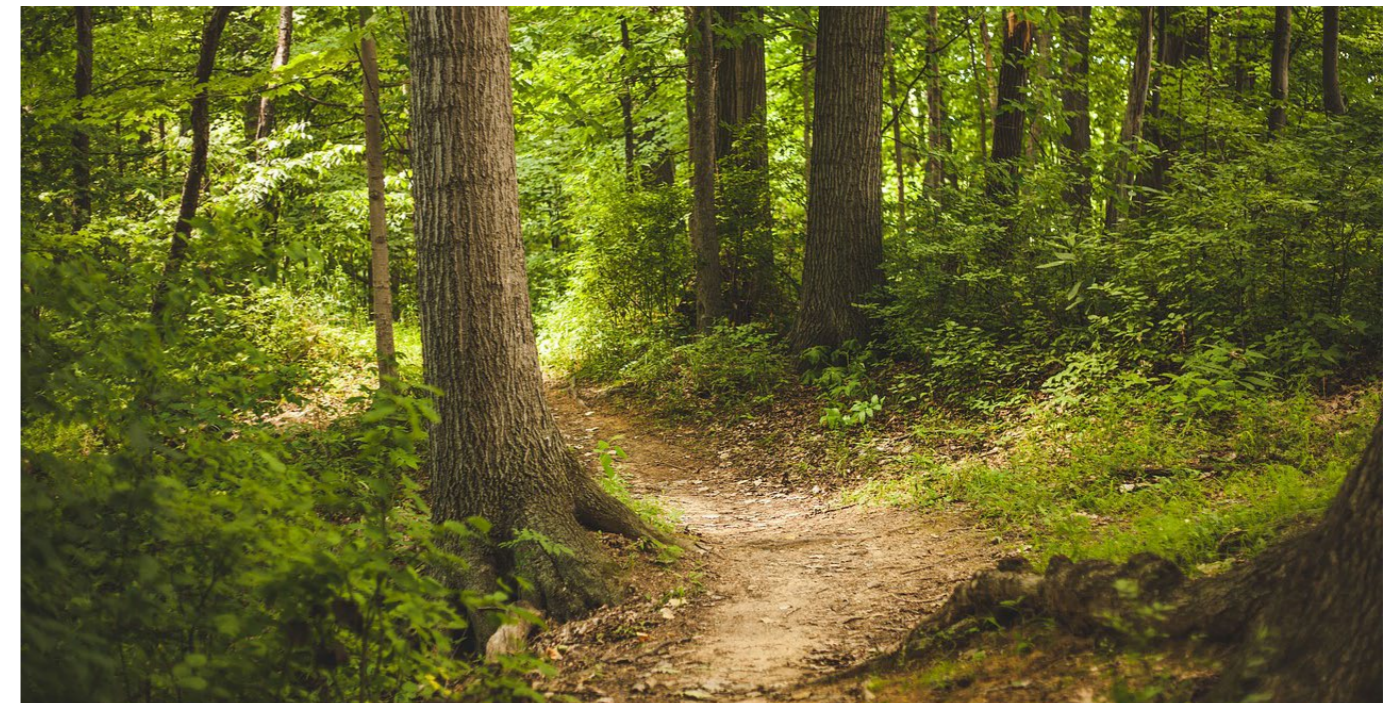
Brzoza pobudza krążenie, a dąb pomaga w koncentracji.

Drzewa dają nam materiały

Drzewa dają nam drewno, z którego robimy meble, ogrodzenia, skrzynie, beczki, a nawet domy. Z drzewa powstaje również papier, z którego każdy z nas korzysta codziennie.

Drzewa są naturalną ochroną przed powodzią, wicherami i hałasem

Drzewa służą jako zapory przeciwwietrzne, przeciwnieźne, a także przeciwpowodziowe, ponieważ przyczyniają się do umacniania brzegów rzek, jezior i mórz. Drzewa chronią nas też przede wszystkim przed hałasem i obniżają go o 66%.



Jak ograniczyć zużycie papieru?

- nie drukuj, jeśli nie musisz,
- drukuj dwustronnie, używaj mniejszej czcionki lub drukuj kilka stron na jednej kartce,
- załatwiaj sprawy urzędowe on-line,
- wybieraj rachunki oraz faktury w wersji elektronicznej i opłacaj je przez internet,
- czytaj książki i gazety w wersji elektronicznej,
- wysyłaj e-maile, zdjęcia i SMS-y zamiast kartek z podróży,
- zbieraj makulaturę,
- nie bierz ulotek na ulicy i proś o niewrzucanie ich do skrzynek pocztowych.
- do robienia notatek wykorzystuj zadrukowane strony, stare zeszyty i kalendarze,
- używaj bawełnianych ściereczek zamiast ręczników papierowych (w kuchni i przy sprzątaniu),
- wykorzystuj wielokrotnie opakowania.

Ile papieru zużywamy?

- Świat – 55 kg rocznie na osobę
- Europa – 147 kg rocznie na osobę
- Polska – 143 kg rocznie na osobę

(Źródło: www.klimada2.ios.gov.pl)



Czy wiesz, że:

- 17 drzew to 1 tona papieru (200 000 kartek A4)
- 1 drzewo to tlen dla 10 osób na rok
- przetworzenie stosu 125 cm makulatury to uratowanie 6m sosny
- 1 tona odzyskanej makulatury to oszczędność 1200 l wody w papierni

(Źródło: www.klimada2.ios.gov.pl)



IV. Jak zapobiegać powstawaniu odpadów?



Zasady postępowania z odpadami:

- Zapobieganie powstawaniu odpadów
- Przygotowanie do ponownego użycia
- Recykling
- Inne procesy odzysku
- Unieszkodliwianie

Każdy z nas powinien ograniczyć ilość powstających odpadów. Najlepiej zagospodarowane odpady to takie, które w ogóle nie powstają. Zapobiegać powstawaniu odpadów możemy już w trakcie robienia zakupów. Warto postępować tak, żeby odpadów powstawało jak najmniej, dzięki czemu nasze otoczenie będzie ładniejsze, a my zaoszczędzimy na opłatach.

Nie wytwarzajmy tyle śmieci !
mniej odpadów = mniejsze opłaty za odpady

Kilka prostych zasad jak zmniejszyć ilość śmieci:

- idąc na zakupy zabieraj ze sobą torby wielokrotnego użytku, najlepiej wykonane z materiałów ekologicznych,
- jeżeli weźmiesz ze sklepu torbę foliową, zanim ją wyrzucisz wykorzystaj ją w gospodarstwie domowym (np. do pakowania i przechowywania, albo jako torbę na śmieci),
- kupuj tyle, ile naprawdę potrzebujesz,
- wybieraj produkty trwałe,
- wybieraj produkty w dużych opakowaniach,
- zamiast zwykłych, jednorazowych baterii stosuj akumulatory, które można wielokrotnie ładować,
- wybierz szklaną butelkę zwrotną zamiast butelki plastikowej,
- unikaj produktów zapakowanych w wiele warstw opakowań,
- jeśli masz przydomowy ogródek, kompostuj odpady,
- oddaj, nie wyrzucaj!

Kompostowanie to jedna z najlepiej sprawdzonych metod powtórnego wykorzystania odpadów.

Zasady dobrego kompostowania:

- kompostownik postaw w zacienionym miejscu unikniesz przesuszenia,
- na początek wysyp gotowy kompost lub ziemię ogrodową zakupioną w sklepie,
- dorzucaj kolejne odpadki organiczne pozostałe z domu i ogrodu,
- kolejne warstwy przesyp żyzną ziemią dla usprawnienia procesu rozkładu,
- pamiętaj o mieszaniu kompostu,
- pilnuj wilgotności kompostownika – suchy zroś wodą,
- przykryj kompostownik warstwą liści lub workiem jutowym, aby zachował ciepło i wilgoć,
- unikaj przelania, bo może to doprowadzić do gnicia i brzydkiego zapachu



- przelany kompost wymieszaj i przelóż niezadrukowanymi kartkami papieru lub opakowaniami po jajkach,
- kompostownik założony wiosną to żyzna ziemia do jesiennego ogrodu.

Tych rzeczy nie wrzucaj do kompostownika:

- tłuste resztki i nabiał,
- mięso i ryby,
- skorupki orzechów i pestki,
- chwasty wieloletnie i nasiona,
- odpady z chorobami i szkodnikami,
- papier zadrukowany i kolorowy,
- popiół z węgla,
- igliwie i liście dębu.

Segregując śmieci przyczyniasz się do ochrony środowiska.

Dzięki segregacji możliwe jest odzyskanie ogromnej ilości surowców i pieniędzy.

Segregacja to czysty zysk.



V. Recykling – drugie życie odpadów

Segregacja śmieci staje się dobrym nawykiem, ale czasami zapominamy, jak wielkie ma znaczenie dla środowiska. Stawką jest nie tylko ochrona ludzi i przyrody przed skażeniami, ale też oszczędne gospodarowanie surowcami i energią.

Recykling to proces, w trakcie którego przetwarzają się określone odpady na nowe produkty. Jest częścią dużo szerszego zjawiska – odzysku. W ramach recyklingu powstaje tylko inny produkt, a w ramach odzysku można dodatkowo ze śmieci odzyskać energię – poprzez spalanie, czy poprzez wyprodukowanie z odpadów paliwa alternatywnego.

Wyróżniamy 4 podstawowe etapy recyklingu:

1. **Segregacja** - zbieramy osobno: papier, metale i tworzywa sztuczne, szkło, odpady biodegradowalne, odpady zmieszane.
2. **Rozdrabnianie** - aby ułatwić dalszy transport i obróbkę, posegregowane odpady trafiają do młynów wyposażonych w noże i sita.
3. **Mycie** - szkło i tworzywa sztuczne trafiają do kąpeli wodnych z detergentami. Następnie odpady są odwirowywane i suszone.
4. **Wytłaczanie** - to serce całego procesu. Na tym etapie tworzy się produkt końcowy, np. granulaty z tworzyw sztucznych, w przypadku szkła – wyrób gotowy do użycia.

Co nadaje się do recyklingu?

Do recyklingu nadaje się wszystko, z czego można odzyskać materiały i surowce, a przede wszystkim:

- szkło opakowaniowe – butelki i słoiki,
- papier – gazety, papier biurowy,
- papierowe opakowania,
- plastik, np. puste butelki typu PET,
- opakowania i pojemniki z tworzyw sztucznych,
- opakowania wielomateriałowe,
- odpady biodegradowalne, np. skoszona trawa, liście,
- duże folie opakowaniowe,
- torebki foliowe,
- puszki aluminiowe,
- opakowania z kartonu,
- biomasa roślinna.

Recykling daje drugie życie

Co powstaje z recyklingu makulatury?

Papier ma ogromne pole do popisu! Z makulatury powstają np.: opakowania do jajek, filtry do kawy, serwetki, doniczki, papier do książek/gazet/zeszytów, patyczki do uszu, bandaże, papier toaletowy, a nawet izolacje samochodowe i banknoty.

Co powstaje z recyklingu puszek?

Nowe opakowania. Odzyskany materiał wykorzystuje branża samochodowa i lotnicza do produkcji części maszyn.

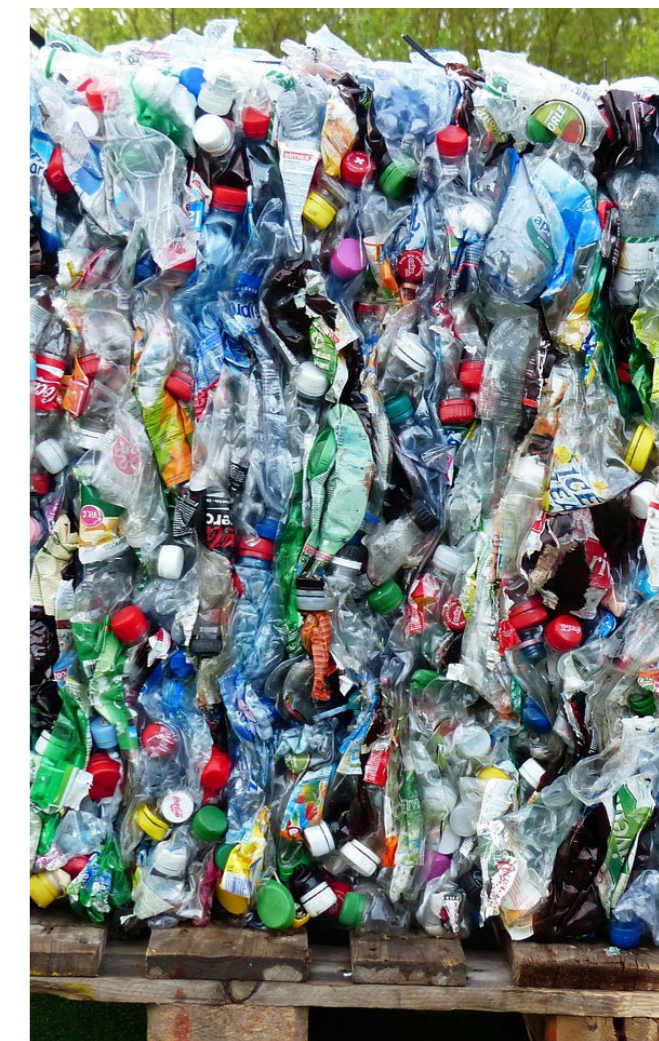


Co powstaje z recyklingu plastiku?

Na co dzień otacza nas bardzo wiele produktów ze zrecyklingowanego plastiku. Są to m.in. długopisy, butelki, opakowania, buty sportowe, namioty, meble ogrodowe, specjalistyczna odzież.

Co powstaje z recyklingu szkła?

Możemy go recyklingować niemal bez końca, nie tracąc przy tym właściwości surowca. Z użytego szkła powstają np. nowe butelki, szklanki, słoiki, kafelki, blaty kuchenne, izolacje ścian.



Korzyści z recyklingu:

Ochrona zasobów: chroni zasoby naturalne, takie jak drewno, woda i minerały.

Oszczędność energii: pozwala zaoszczędzić energię w porównaniu do wytwarzania produktów z surowców.

Redukcja gazów cieplarnianych: zmniejsza emisję gazów cieplarnianych. (Recykling jednej tony makulatury może uratować 17 drzew, 7000 galonów wody i zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych o jedną tonę).

Redukcja odpadów: zmniejsza ilość odpadów trafiających na składowiska.

Korzyści ekonomiczne: tworzy miejsca pracy i przynosi korzyści ekonomiczne.



Czy wiesz, że:

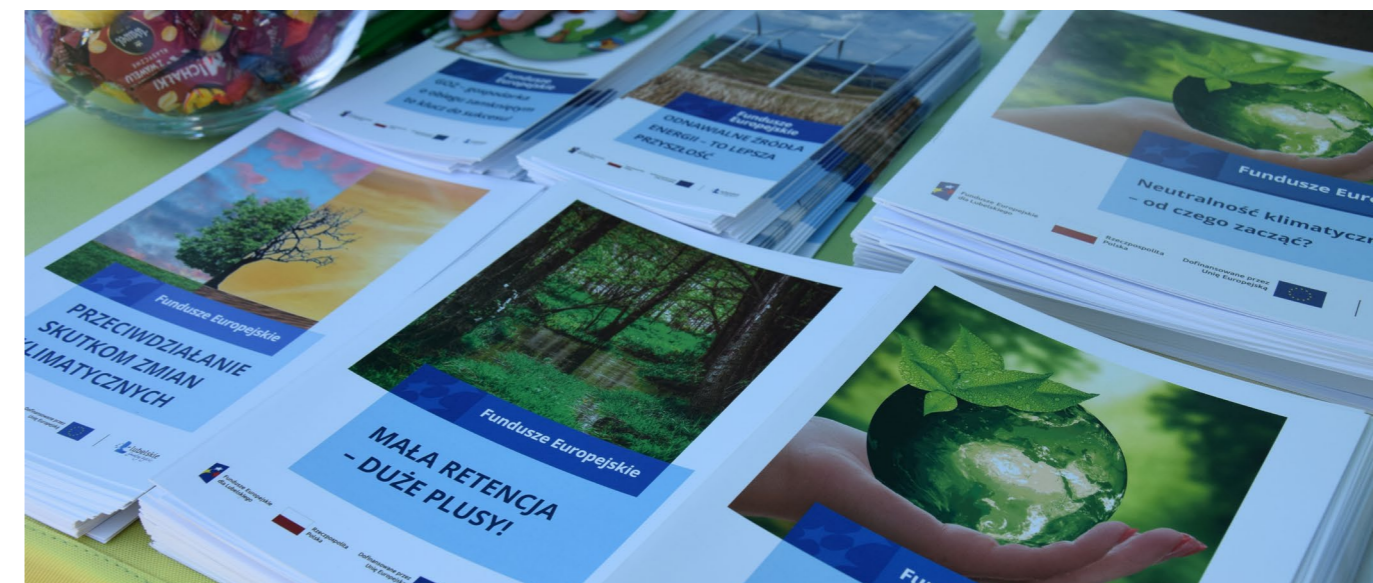
do wykonania jednego ciepłego polaru wystarczy tylko **35 butelek PET**, a tylko **6 puszek** ze złomu pozwala zaoszczędzić energię równą spaleniu 1 litra paliwa.

VI. Organizowanie działań edukacyjnych

Edukacja ekologiczna – koncepcja kształcenia i wychowywania społeczeństwa w duchu poszanowania środowiska przyrodniczego zgodnie z hasłem myśleć globalnie – działać lokalnie.

Powiat Chełmski w ramach projektu pn.: „Podnoszenie świadomości mieszkańców Powiatu Chełmskiego w zakresie neutralności klimatycznej” organizuje spotkania/

szkolenia edukacyjne w zakresie neutralności klimatycznej oraz mobilne punkty edukacji i doradztwa. Spotkania te mają na celu zwiększenie świadomości mieszkańców naszego powiatu na zmiany klimatu, zapobieganie ryzyku związanego z klęskami żywiołowymi, ochronę przyrody, zrównoważony rozwój, racjonalne gospodarowanie wodą, ograniczenie zużycia energii oraz wdrażanie nowych źródeł energii odnawialnej.



Czy wiesz, że:

- w każdej sekundzie na świecie wyrzuconych jest 50 ton śmieci,
- przeciętny Polak marnuje 235 kg żywności w ciągu roku,
- metan pochłania promieniowanie podczerwone 60 razy bardziej niż dwutlenek węgla,
- do produkcji 1 tony papieru potrzeba ściąć około 17 drzew, które w ciągu roku produkują tlen dla 170 osób,
- zużyte opakowania szklane można w nieskończoność przetapiać na nowe bez pogorszenia ich jakości,
- co 25 minut na naszej planecie ginie jeden gatunek zwierząt,
- w ciągu minuty na świecie znika las o powierzchni równej 36 boiskom do piłki nożnej,
- na świecie zużywanych jest łącznie około 22 trylionów kWh energii rocznie, z czego około ¼ przeznaczana się na oświetlenie,
- 1 litr zużytego oleju silnikowego może zanieczyścić 1 mln litrów wody,
- wokół Ziemi krąży około 19 tysięcy odpadów o wielkości do 10 cm i miliony mniejszej wielkości,
- butelka PET rozkłada się w środowisku 1000 lat, szkło – 4000 lat, reklamówka – 400 lat, puszka aluminiowa – 150 lat, guma do żucia – 5 lat,
- telefony komórkowe szkodzą środowisku dwa razy: podczas procesu ich tworzenia oraz podczas utylizacji,
- jeżeli nic się nie zmieni, to za ok. 19 lat skończy nam się czysta woda na Ziemi, a za 29 lat w oceanach będzie więcej plastiku, niż ryb,
- metan, który się uwalnia się z wysypisk śmieci jest 27 razy bardziej agresywny od dwutlenku węgla,
- 1 hektar lasu liściastego może wyprodukować ok. 700 kg tlenu, co stanowi dobowe zapotrzebowanie ponad 2,5 tys ludzi,
- 6 puszek wyprodukowanych metodą recyklingu, pozwala na zaoszczędzenie 1l benzyny,
- 50% śmieci, które lądują w Twoim koszu są to odpadki nadające się na kompost.

(Źródło: www.kom-eko.pl)



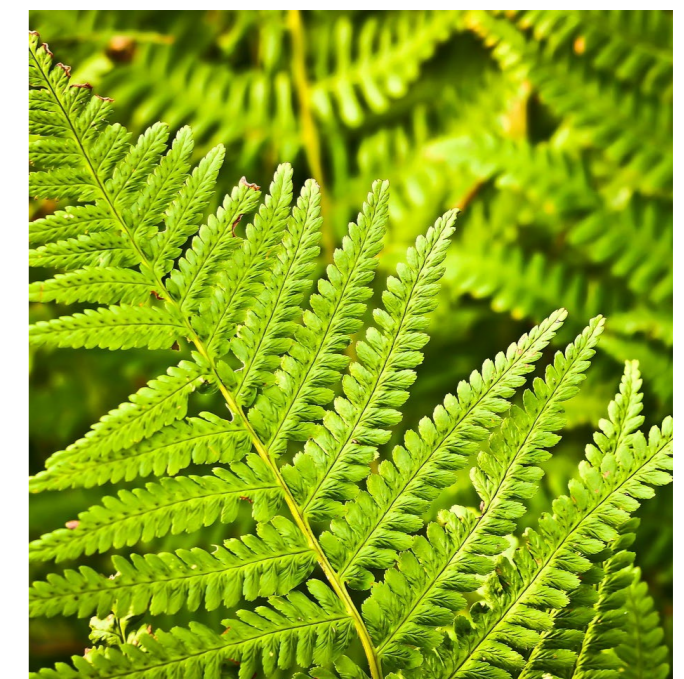
VII. Zielone oczyszczacze powietrza w domu lub biurze

Wybierając kwiaty, kierujemy się zwykle ich wyglądem i łatwością w utrzymaniu. Nie bierzemy pod uwagę ich niezwykłych właściwości jakimi są oczyszczanie powietrza z zanieczyszczeń, w tym groźnych dla zdrowia i życia toksyn. Przykłady kwiatów, które warto mieć w domu i w biurze:

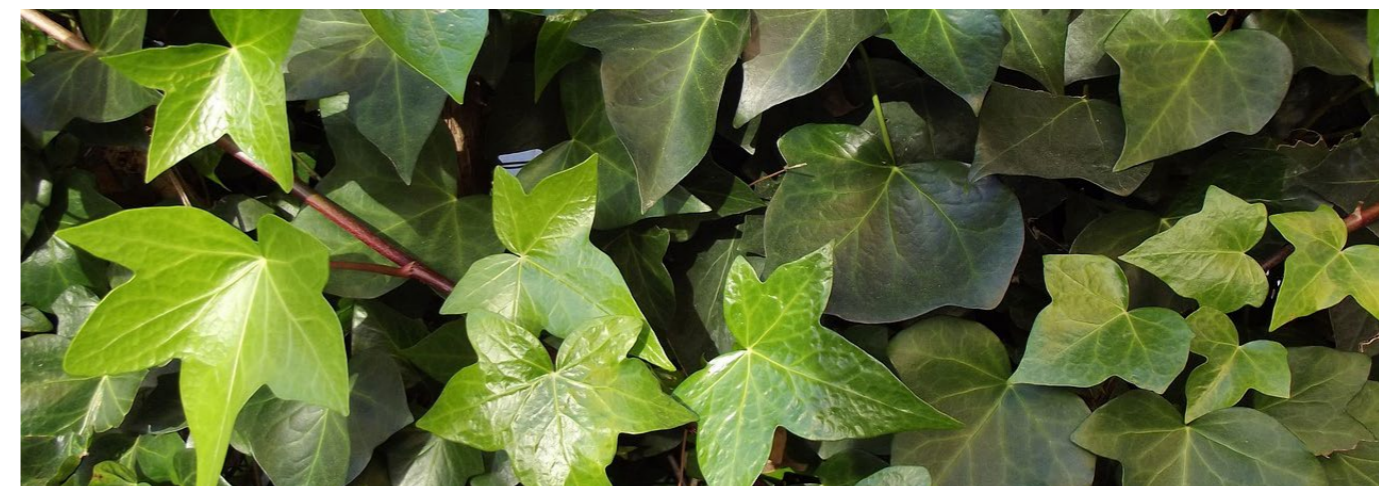
Skrzydłokwiat oczyszcza powietrze z zanieczyszczeń z pochodnych formaldehydu i benzenu.



Paprotki pochłaniają formaldehyd i dobrze nawilżają powietrze. Znane są z tego, że neutralizują promieniowanie pochodzące z ekranów i wyświetlaczy.



Bluszcz pospolity likwiduje formaldehyd, toluen, benzen, ksylen i trójchloroetylen.



Sansewiera (wężownica) oczyszcza powietrze z formaldehydu i benzenu. Roślina ta wytwarza tlen nawet w nocy, co zwiększa jej skuteczność.



Figowiec pochłania formaldehyd, benzen i amoniak.



Monstera dziurawa jest nie tylko niezwykle modna i ładna, ale też pożyteczna. Możemy nazwać ją naturalnym filtrem powietrza – wchłania benzen, amoniak i formaldehyd.



Dracena - odfiltruje m.in. formaldehyd, ksylen, toluen, benzen i trójchloroetylen oraz tlenek węgla (czad).



VIII. Dobre rady o oszczędzaniu energii

Źródło zdjęć: Ministerstwo Klimatu i Środowiska, strona internetowa: energieoszczedzamy.pl

Odłącz sprzęt, którego nie używasz.

Nie zostawiaj urządzeń w trybie czuwania – odłącz je i oszczędzaj rachunki za prąd.

Wyłączaj światło, gdy wychodzisz z pomieszczenia.

Wyrób w sobie nawyk wyłączania światła.

Rób rzeczy razem z bliskimi.

Oglądając wspólnie telewizję, czy odpoczywając w jednym pomieszczeniu z bliskimi, zużywasz mniej energii. A najlepiej spędzajcie czas razem na świeżym powietrzu.

Zrób analizę zużycia energii.

Monitoruj zużycie energii. Określ, jakie urządzenia i zachowania zużywają najwięcej energii. Zaczynaj wprowadzać zmiany.

Odstłoń grzejnik.

Zastłanie źródła ciepła powoduje ogrzewanie przede wszystkim ścian i mebli, powietrze w pomieszczeniu pozostaje niedogrzone.

Uszczelnij okna i drzwi.

Uszczelnij i napraw stolarkę okienną i drzwiową, co pozwoli oszczędzić nawet 3-15% energii cieplnej potrzebnej do ogrzania pomieszczeń.



Gotuj pod pokrywką.

Pokrywki hamują utratę ciepła, dlatego warto je stosować przy każdej okazji. Będziesz gotować krócej i nawet o 30% taniej.



Gotuj tylko tyle wody, ile w danej chwili potrzebujesz.

Dzięki temu woda będzie się gotować krócej, a czajnik zużywać mniej energii elektrycznej. W ten sposób możesz zaoszczędzić nawet 175 złotych rocznie!



Używaj żaluzji.

Dzięki temu unikniesz nagrzewania się pomieszczenia i ograniczysz włączanie klimatyzacji.



Ustaw klimatyzację na 25 stopni.

To optymalna temperatura, aby czuć się komfortowo. Każdy stopień poniżej 25 stopni zużywa więcej energii.



Utrzymuj w pomieszczeniu temperaturę 20°C w ciągu dnia i 18°C w nocy.

Pozwoli to zaoszczędzić nawet do 10% energii i żyć zdrowiej.



Zrób audyt energetyczny.

Określ zużycie energii w firmie i obszary, gdzie możesz zmniejszyć jej zużycie.



Wyłączaj urządzenia biurowe.

Podłącz urządzenia do listwy, aby łatwiej je wyłączyć, gdy wiesz, że nie będą używane.



Obniż temperaturę w pomieszczeniu wychodząc z biura na noc lub na weekend.

Temperaturę powinno się obniżyć do 17°C, a na czas kilkudniowej nieobecności nawet do 15°C.



Wymień oświetlenie na ledowe.

Wykorzystanie oświetlenia ledowego może obniżyć zużycie energii nawet do 80%.



Kup energooszczędny sprzęt biurowy.

Taki sprzęt kosztuje na początku więcej, ale przez lata użytkowania środki te zwrócą się, szczególnie przy rosnących cenach energii.



Zainstaluj ekran zagrzejnikowy.

Odbija on ciepło z grzejnika z powrotem w stronę pomieszczenia, dzięki czemu ograniczasz straty ciepła.



Wyłącz telewizor „grający w tle”.

Jeśli nikt nie ogląda telewizji, a urządzenie pozostaje włączone, niepotrzebnie marnujesz energię.



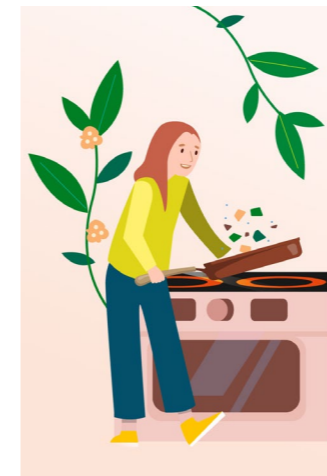
Wietrz krótko, ale intensywnie.

Otwórz szeroko okna i szybko przewietrz całe mieszkanie. Wietrząc długo przy lekko uchylonych oknach pozwalasz ciepłu "uciekać" z mieszkania.



Prawidłowo korzystaj z termostawów.

Ustaw je na dwie lub trzy kreski i pamiętaj, że jeśli w pomieszczeniu jest kilka grzejników, wszystkie powinny być ustawione na tę samą temperaturę.



We właściwy sposób korzystaj z kuchni indukcyjnej

Do gotowania na takich płytach używaj naczyń o płaskich dnach. Naczynia, które nie przylegają całą powierzchnią dna do płyty zużywają do 50% energii elektrycznej więcej.



Oszczędnie korzystaj z piekarnika.

Otwieranie drzwiczek piekarnika w trakcie pieczenia powoduje dużą utratę ciepła. Warto też wyłączyć piekarnik 5-10 minut przed planowanym zakończeniem pieczenia. Przez ten czas temperatura w piekarniku się utrzyma.



Włączaj pełną pralkę i zmywarkę.

Pozwoli to zaoszczędzić zarówno energię, wodę jak i zmniejszyć zużycie detergentów wykorzystywanych do prania czy zmywania.



Nie chowaj ciepłych posiłków do lodówki.

Ochłodzenie ich wymaga dodatkowej energii. Poczekaj aż potrawa ostygnie. Zimą możesz też przechowywać jedzenie na balkonie.



Odgrzewając posiłki podziel je na mniejsze porcje.

Nie podgrzewaj całego garnka, jeśli planujesz zjeść tylko jedną porcję. Przełóż lepiej część jedzenia do mniejszego naczynia. Staraj się także rozmrozić zamrożone produkty w lodówce, zamiast podgrzewać je na kuchence.



Ogranicz świecące ozdoby świąteczne.

Lampki choinkowe zawsze nadają przyjemny, świąteczny klimat. Zrezygnuj z dodatkowych świecących Mikołajów, gwiazdek, czy sznurów lampek rozwieszonych na balkonie.

Punkt doradztwa klimatycznego Starostwo Powiatowe w Chełmie

pl. Niepodległości 1, 22-100 Chełm, pokój 147
tel. 82 562 75 11

e-mail: marta.balcerek@powiatchelmski.pl
powiatchelmski.pl/neutralnosc-klimatyczna

Projekt pn. „Podnoszenie świadomości mieszkańców Powiatu Chełmskiego w zakresie neutralności klimatycznej” dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania 3.2 Dostosowanie do zmian klimatu i zapobieganie powodziom i suszy (typ projektu 5) Priorytetu III Ochrona zasobów środowiska i klimatu Programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027.

W drodze do neutralności klimatycznej... Jak dbać o klimat w codziennym życiu?

Publikacja współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027

Wydawca:

Powiat Chełmski, pl. Niepodległości 1

22-100 Chełm

tel. 82 562 75 01

e-mail: sekretariat@powiatchelmski.pl

www.powiatchelmski.pl

Zdjęcia:

Starostwo Powiatowe w Chełmie

www.pixabay.com/pl

www.energieoszczedzamy.pl

ISBN: 978-83-972886-1-4

Chełm 2024

Egzemplarz bezpłatny



Fundusze Europejskie
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **lubelskie**
Smakuj życie!