

# Ráðleggingar

## Mataræði

Vissir þú að dýr (aðallega sauðfé og nautgripir) framleiða gróðurhúsalofttegundir með ferli sem kallast „iðragerjun“ - þegar örverur í meltingarfærum þeirra brjóta niður mat framleiða þær metan sem aukaafurð. Jarðvegsvinnsla, flutningar á uppskeru og búfé, stjórnun húsdýraáburðar og allir aðrir þættir matvælaframleiðslu á heimsvísu valda losun gróðurhúsalofttegunda sem nemur meira en 17 milljörðum tonna á ári.

Hér eru nokkrar leiðir fyrir þig sem einstakling til að minnka þitt kolefnisspor varðandi matarneyslu.

- Forðast plastumbúðir, við vitum að einnota plast er skaðlegt fyrir umhverfið, ekki bara mengunin sem það skapar heldur einnig orkan og jarðefnaeldsneytið sem fylgir því að framleiða það.
- Minnka neyslu kjöts, að skipta yfir í grænmetisætu- eða vegan mataræði er ein áhrifaríkasta leiðin til að minnka kolefnisfótspor varðandi mat. Rannsókn frá 2018 komst að þeirri niðurstöðu að forðast kjöt og mjólkurvörur væri ein stærsta einstaka leiðin til að draga úr umhverfisáhrifum þínum á jörðina.
- Endurhugsa þínar matreiðsluaðferðir, tölur sýna að matarframleiðsla ber ábyrgð á 13.8% af rafmagninu sem við notum á heimilum okkar, þannig að finna skilvirkari leiðir til að elda þýðir minna rafmagn og þar af leiðandi minna CO2 framleitt.
- Borða lífrænt, lífrænar afurðir innihalda meira af vítamínum, steinefnum og andoxunarefnum – sem tengjast ýmsum heilsufarslegum ávinningi en ólífrænir ávextir og grænmeti. Kolefnisfótspor þeirra er einnig mun meira heldur en lífrænna.

## Ferðamáti

Vissir þú að það að keyra dísel-/bensín bíl aðeins 10 km á dag losar um 662 kg af CO2 á ári sem jafngildir tæplega flugi fram og til baka og aftur fram frá Íslandi til New York? Samt keyrði fólk að meðaltali um 35 km á dag á Íslandi árið 2019.

Hér á eftir eru nokkrar leiðir til þess að minnka kolefnissporið þitt:

- Þú getur gengið eða hjólað styttri vegalengdir þar sem óþarfi er að nota bíl. Hver km sem þú hjólar skiptir máli til langs tíma lítið. Einn km á dag á hjóli eða gangandi á ári sparar helling af bensínkostnaði, fer betur með bílinn og þú færð mikla hreyfingu út úr því sem leiðir til betri heilsu og meiri vellíðan. Það að hjóla eða ganga stækkar kolefnisspor þitt ekki neitt og er því áhrifaríkasta aðferðin við það að minnka kolefnissporið.
- Þú getur notað almenningssamgöngur oftar. Strætó fer mest allt og er því frábær og ódýr leið til þess að ferðast um bæinn. Hann losar að sjálfsögðu mun minna af koltvíoxíði á hvern farþega og þess vegna minnkar kolefnisspor þitt töluvert. Þú sparar mikið því strætókort fyrir árið kostar mun minna en árskostnaður fyrir bensín.
- Þú getur eignað þér rafmagnsbíl eða tengiltvinnbíl í stað dísel- eða bensínbíls. Þó að rafmagnsbílarnir hafi áhrif á náttúruna og losi frá sér koltvíoxíð þá eru áhrifin mun minni heldur en hjá bensínbíl. Kostnaður við það að reka rafmagnsbíl er að auki margfalt minni heldur en rekstur bensínbíls. Nýja kynslóðin af rafmagnsbílum eru með meiri gæði en bensín- og díselbílarnir.
- Þú getur sleppt því að hafa bílinn í gangi þegar þú bíður. Það eru örugglega ekki allir sem átta sig á þessu en þetta mengar mikið, sérstaklega til langs tíma lítið.
- Vertu klár og skipulegður ferðir þínar. Það er óþarfi að fara fram og til baka að skutla þegar þú getur tekið farþegana með í leiðinni og sparar með því heilmikið af mengun og bensínkostnaði.

- Þetta skiptir allt mjög miklu máli og hefur mikil áhrif til langs tíma lítið. Þess vegna verður að vera var um það hvernig er verið að ferðast. Ef allir standa saman í þessu er mjög einfalt að minnka kolefnisspor landsins.

## Þjónustur

- Vissir þú að hið hnattræna „neyslufótspor“ (efnislega fótspor) jókst um 70% frá aldamótum til ársins 2017.
- Ein milljón plastflaskna eru keyptar á hverri einustu mínútu og fimm trilljón stykkjum af einnota plastpokum er hent og eru þeir gerðir að úrgangi á hverju ári.
- Plastpokar eru taldir taka eitt þúsund ár að sundrast úti í náttúrunni.
- Ábyrgðin er því á okkur neytendum að kaupa minna og þar með draga úr neyslunni sem dregur úr kolefnissporinu.
- Einnig er hægt að endurvinna í staðinn fyrir að henda í ruslið sem mun á endanum verða úrgangur og lenda í náttúrunni.

Einn af stærstu neysluframleiðendum heimsins eru fataframleiðendur, en talið er að fataframleiðsla taki upp í kringum 10% af allri koltvísýringsframleiðslu á heimsvísu. Húnstendur einnig fyrir fimmtung af þeim 300 milljónum tonna af plasti sem framleitt er á heimsvísu á hverju ári.

- **Styðjið sjálfbær vörumerki:** Veldu vörur og vörumerki sem setja sjálfbærni og vistvæna starfshætti í forgang. Leitaðu að vottunum eins og umhverfismerki ESB, sem gefa til kynna umhverfisvænar vörur.
- **Sparaðu orku:** Notaðu orkusparandi tæki, slökktu ljós og rafeindatæki þegar þau eru ekki í notkun og íhugaðu endurnýjanlega orkugjafa eins og sólar- eða vindorku fyrir heimili þitt.
- **Dragðu úr matarsóun:** Vertu meðvituð/aður um matarneyslu og geymslu. Kaupu aðeins það sem þú þarft, geymdu matinn rétt til að lágmarka sóun og íhugaðu að jarðgeralífrænan úrgang.
- **Talsmaður stefnubreytingar:** Hafðu samband við staðbundna og landsbundna fulltrúa þína til að styðja stefnur og reglugerðir sem stuðla að sjálfbærri neyslu og framleiðslu. ESB hefur innleitt ýmsar stefnur til að draga úr sóun og stuðla að hringlaga hagkerfi.
- **Fræddu þig:** Vertu upplýstur um sjálfbærni og lausnir. Lærðu um frumkvæði og áætlanir ESB sem tengjast ábyrgri neyslu og framleiðslu, svo sem aðgerðaáætlun um hringlaga hagkerfi.
- **Stuðningur við hringlaga hagkerfi:** ESB vinnur ötullega að því að skipta yfir í hringlaga hagkerfislíkan sem miðar að því að lágmarka sóun með því að endurnýta, gera við og endurvinna vörur. Styðjið fyrirtæki sem eru í takt við þetta líkan og efla hringlaga hagkerfishætti í samfélaginu þínu.
- **Dragðu úr einnota plasti:** Dragðu úr notkun þinni á einnota plasti með því að nota fjölnota poka, flöskur og ílát. Styddu bann við einnota plasti og hvettu fyrirtæki til að bjóða upp á sjálfbæra valkosti.
- **Taktu þátt í sjálfbærum átaksverkefnum:** Gakktu til liðs við staðbundin sjálfbærnisamtök og taktu þátt í samfélagsverkefnum sem tengjast ábyrgri neyslu og framleiðslu. Þetta gæti falið í sér sjálfbæðaliðastarf í hreinsunarstarfi, þátttöku í vistvænum verkefnum eða stuðning við staðbundna bændamarkaði.
- **Val neytenda:** Taktu upplýst val sem neytandi. Íhugaðu umhverfis- og félagsleg áhrif vörunnar sem þú kaupir og styddu fyrirtæki sem setja sjálfbærni og siðferði í forgang.

- **Dragðu úr sóun á fötum:** Kaupu fatnað sem er smíðaður til að endast og íhugaðu notaða valkosti. Gerðu við og lagfærðu fatnað þegar mögulegt er í stað þess að farga því.
- **Fjárfestingar:** Ef þú ert með fjárfestingar eða sparnað skaltu íhuga siðferðilega eða sjálfbæra fjárfestingarkosti sem samræmast ábyrgri neyslu og framleiðslumarkmiðum.

#### Rafmagn

Rafmagnsmengun er stór partur af CO<sub>2</sub> í umhverfi okkar en það er léttilega hægt að bæta það. Sú mengun kemur losun í lofti frá brennslu jarðefnaeldsneytis. Ef þú ert há/r í rafmagnsmengun þá koma hér nokkur ráð sem hjálpa þér að bæta þig. Hvernig er hægt að bæta sig í rafmagnsmengun?

- Notaðu minna af heitu vatni.
- Slökkva á öllum ljósum og tækjum þegar þau eru ekki í notkun.
- Notaðu strætó eða almenningsferðarmáta oftar.
- Notaðu minna af pappír