

I. Economiseste energia in propria casa!

Mai intai descopera "pierderile"! O multime de obiecte consuma mai mult decat ai avea nevoie, chiar si atunci cand sunt inchise. Poti schimba asta printr-o combinatie de decizii intelepte, prin care casa ta si clima vor fi mult mai sanatoase.

1. **Cumpara cele mai eficiente produse.** Cauta-le pe cele care asigura un consum redus de energie si verifica daca acest lucru este adevarat! Produsele ar trebui sa aiba un buton "OFF", care intrerupe alimentarea cu energie electrica, sau sa consume maxim un watt in standby.
2. **Fa-i calculatorului un moft si lasa-l sa se odihneasca!** Treci la "Idle" imediat ce ai incheiat munca la calculator. Se consuma o cantitate foarte mica de energie in aceasta stare. Iar atunci cand il inchizi, scoate-l din priza. Apropo: ecranele plate si laptop-urile consuma foarte putin!
3. Nu lasa baterii si transformatoare in priza! Ele continua sa consume electricitate chiar daca nu mai sunt folosite. In multe cazuri, dar nu tot timpul, iti poti da seama de acest lucru prin faptul ca sunt fierbinti. Asa ca scoate din priza incarcatorul telefonului mobil, al MP3 player-ului sau al camerei digitale si transformatoarele lampilor cu halogen sau ale dispozitivelor din gospodarie. Nu lasati incarcatorul telefonului mobil in priză dupa ce s-a incarcat bateria. Daca faceti acest lucru, se pierde 95% din energie – de fapt numai 5% este necesara pentru incarcarea telefonului tau.

II: Economiseste energia in bucatarie!

Mancarea gatita in casa este grozava, iar acest lucru este bun si pentru mediu. Este mult mai bine decat sa consumi mancare decongelata sau sa mananci de la fast-food. Bucatarii reusesc sa taie din consumul de energie si sa economiseasca astfel bani.

1. **Fii constient de energie!** Lasa capacul pe oala. Foloseste mai putina apa pentru a fierbe oua sau vegetale. Utilizeaza o oala cu presiune. Nu e nevoie de a infierbanta cuptorul, ci retine ca mancarea ta este incalzita doua minute la 70 de grade. Daca ai o plita electrica, scoate-o din priza si la final, prepara mancarea fara electricitate.
2. **Scapa de marii consumatori de energie.** Atunci cand aparatura a ajuns la finalul "vietii sale", ai nevoie de alta noua. Cand o vei achizitiona, verifica volumul de energie pe care il consuma. Cumpara cele mai eficiente aparate electrocasnice (in Europa: categoria A+ sau A++).
3. **Tine-ti frigiderul intr-un loc racoros,** niciodata langa o sursa de caldura sau in soare. Asigura-te ca sigurantele sunt intacte, lasa-l sa "respire" si tine ventilatia departe de praf.
4. **Dezgheata-l!** Frigiderele si combinele frigorifice consuma mai mult cand sunt pline de gheata. Asa ca dezgheata-le din cand in cand, de exemplu cand pleci in vacanta.
5. **Nu incalzi apa cu ajutorul aparaturii electrice.** Nu uita: incalzirea apei necesita multa energie, asa ca nu incalzi mai mult decat e nevoie!
6. Nu aruncati uleiul folosit la gatit la chiuveta. Polueaza foarte mult. Il puteti pune intr-o sticla sau borcan si sa il aruncati la gunoi.
7. Nu aruncati mancare. Comparati si gatiti doar cat consumati. Eventual daca raman resturi, dati-le animalelor de pe strada.
8. Nu faceti abuz de consum in nici o privinta (hartie folosita, mancare, produse de curatenie, de ingiena etc.). În timp ce sapunim vasele, putem inchide apa.
9. Nu lasati gunoaie in locuri din natura (mare, munte, padure...)
10. Pt. cumparaturi folositi o sacosa din textil. Nu mai cumparati sacosi din plastic, chiar si biodegradabile. La fabricarea sacoselor de plastic se foloseste petrol. Ganditi-va cat de mult polueaza in momentul reciclarii lor.

III: Economiseste energie in baie!

O calorie creste temperatura unui gram de apa cu un grad: asa am invatat la scoala. Incalzirea apei pentru baie este, dupa incalzirea caloriferelor, cel mai mare consumator de energie. Caldura de la soare incalzeste apa pe gratis!

1. **Fa mai bine un dus rapid, decat o baie.** Inchide apa in timp ce te sapunesti. Alege un canteceel scurt sau fluiera. Cand s-a terminat, s-a terminat si dusul. Instaleaza un cap de dus economic. Asa poti injumatati consumul de apa si de energie.
2. **Instaleaza panouri solare.** Intr-un climat temperat, 2 metri cubi de apa/persoana reprezinta 60% din apa pentru spalare. Acest procent poate creste la 100% in regiunile calde. S-a dovedit deja ca aceasta optiune este eficienta - intreabati specialistii pentru detalii.
3. **Economiseste la spalare.** Spala la o temperatura joasa si uita de prespalare. Spalatul la o temperatura normala va scoate rufele curate si consumul va scadea la 80%. Intotdeauna sa ai cuva plina la spalare. Daca poti, conecteaza masina de spalare la o sursa de apa calda.
4. **Nu folosi dispozitive pe baza de baterii reincarcabile electric,** cum ar fi periute de dinti sau epilatoare, pentru ca acestea consuma mai multa energie decat o fac electronicele in general. Dar daca totusi achizitionezi un astfel de dispozitiv, asigura-te ca il incarci corespunzator. Scoate-l din priza de indata ce s-a incarcat, foloseste-l pana se descarca in totalitate si debaraseaza-te de el intr-un mod corespunzator.
5. În timp ce ne spalăm pe dinți, putem închide robinetul. Economisim astfel 6 l de apă de fiecare dată când ne spalăm pe dinți.
6. În loc să facem baie la cada, putem face un dus.
7. trebuie sa avem grija sa reparam bateriile care picura. Se aduna o pierdere mare de apa in decursul unui an de zile.
8. În locul balsamului de rufe putem folosi o lingura de otet in compartimentul pt. balsam de rufe. Otetul in amestec cu apa (proportii egale) se poate folosi si pt. curatarea si dezinfectarea diverselor suprafete. E sanatos pt. plamanii nostri si protejeaza si mediul.



IV: Sfaturi ecologice pentru incalzirea locuintei

Toti vrem o locuinta calduroasa pe timp de iarna. Dar important e sa-ti incalzești casa, nu imediata ei apropiere. Incalzirea ineficienta este una din cauzele principale ale pierderii de energie. Potentialul de a economisi aceasta energie este fantastic. Cateva trucuri simple si cateva investitii pot sa scada semnificativ valoarea facturilor pentru incalzire.

1. **Nu incalzi mai mult decat este necesar.** 18-20 de grade Celsius sunt suficiente pentru o sufragerie, iar in dormitor, hol sau alte incaperi mai putin folosite temperatura poate fi mai scazuta. Asa ca tine usile inchise. Nu lasa niciodata sistemul de incalzire pornit atunci cand nu esti acasa. Instaleaza termostate ce regleaza automat temperatura camerei: mai cald ziua si mai rece noaptea.
2. **Instaleaza izolatoare termice** sau convinge-ti tamplarul sa o faca. Ferestrele vechi pot fi o sursa de pierderi de caldura; nu doar geamul, ci si tamplaria sau sistemele de inchidere necorespunzatoare.



3. **Aeriseste camerele rapid.** Cel mai bun mijloc pentru ca aerul proaspat sa intre in camera e sa inchizi instalatia de incalzire si sa deschizi fereastra putin. Este rapid si in acest mod peretii camerei nu se raceasc. Nu lasa niciodata deschis sistemul de incalzire atunci cand aerisesti camera. Cu fiecare grad scazut in camera, economisesti pana la 6% din consumul de energie!
4. **Fa-te comod!** O izolare adecvata a peretilor exteriori, a podurilor sau a pivnitelor pot reduce costurile la incalzire pana la jumătate. Intreaba autoritatile in legatura cu subventiile pentru acest tip de investitii.
5. **Verifica-ti sistemul de incalzire.** Noile sisteme sunt mult mai eficiente, iar beneficiile sunt vizibile in scurt timp. Nu uita ca orice sistem de incalzire are nevoie de intretinere. Avertizare: sistemele electrice de incalzire sunt extrem de ineficiente, consuma foarte multa energie si trebuie inlocuite.

V. Sisteme de incalzire eficiente

Locuintele moderne se pot incalzi mai mult sau mai putin automat. Cele mai eficiente sisteme de incalzire sunt foarte bine izolate si sustinute si de caldura emanata de corpul uman. Iar daca temperatura scade puternic, sistemele alternative de incalzire pot ajuta. Emisii de CO₂ = 0. Investitiile isi au rostul si in locuintele mai vechi.

1. Noile sisteme de incalzire pe lemne ard peleta sau rumegus. Sunt suta la suta automate si pot incalzi apa pentru intreaga casa. Emisiile de CO₂ au valori neutre daca lemnul provine din paduri regenerabile.
2. Panourile solare pot produce nu doar apa pentru spalare. Instalatiile de incalzire solara in casele bine izolate termic pot produce necesarul de caldura pentru zilele din timpul primaverii si al toamnei si pot sustine in acelasi timp sistemul de incalzire conventional in timpul iernii.
3. Biogazul nu este folosit doar pentru anumite domenii. Poate fi transformat de asemenea in gaz. Cand este ars in mici combinatii de plante pentru caldura si energie (CHP) poate suplini necesarul de caldura si energie.
4. Geo-caldura poate suplini energia in diverse feluri. Cateva mii de case au colectori subterani superficiali. Caldura pompata intrebuintata pentru a procesa geo-caldura trebuie condusa doar de eco-energie. Statiile de energie geo-termala produc atat electricitate cat si caldura.

VI. Transportul ecologic constient

Prin transport, cantitatea de CO₂ este larg raspandita. In timp ce unii prefera sa conduca masini imense de teren, altii iau autobuzul. Unii au nevoie sa zboare in jurul lumii in timpul liber, in timp ce altii prefera sa petreaca vacanta plimbandu-se pe jos. Acestea sunt mari diferente comportamentale, iar potentialul de a economisi energia este la fel de mare.

1. **Foloseste transportul in comun!** Autobuzele si trenurile sunt de trei ori mai eficiente din punct de vedere energetic decat masinile proprietate personala. Sistemele urbane de transport sunt cele mai eficiente si vor fi mai putin poluante in viitor, cand vor functiona pe baza de eco-energie.
2. **Foloseste-ti picioarele mai des!** Mersul pe jos iti mentine greutatea optima si nu dauneaza mediului. Recucereste orasul la picior!



3. **Zboara cu avionul doar atunci cand e necesar!** Traficul aerian este una din cele mai mari amenintari la adresa climei. Ia in calcul alternativele, precum telefonul sau video conferintele. Incearca sa reduci numarul de zboruri de lunga durata. Pe rutele scurte, spre tari invecinate, trenul este mai rapid si mult mai ecologic.
4. **"Micsoreaza-ti" masina!** Cea mai importanta intrebare la care ar trebui sa raspunzi atunci cand iti cumperi o masina trebuie sa fie: "Cat consuma?" Masinile ce consuma 4 litri la 100 de km sunt deja pe piata. Si cat de curand se va ajunge la 2 litri. Ajuta-ne sa-i facem pe proprietarii de limuzine, SUV-uri si alte masini care consuma cantitati enorme de combustibil sa se rusineze ca intrebuinteaza aceste masini.
5. **Foloseste bicicleta!** Ocupa un spatiu foarte mic si nu utilizeaza combustibil. Este silentioasa, ecologica si te mentine in forma. Asa ca foloseste orice oportunitate de a-ti pune la treaba vechea bicicleta, atunci cand te duci la serviciu, la cumparaturi sau in vacanta.

VII: Ecologic, mai putin inseamna mai mult

Cat de mult, cat de repede, cat de ieftin - acesta este crezul lumii moderne. Turbo consumul nu face lumea mai fericita, iar mediul trebuie sa faca socotelile. O economie in care cantitatea este mai importanta decat calitatea duce la cresterea masiva a emisiilor de gaze cu efect de sera. Un management mai chibzuit al timpului si al resurselor va lasa urme mai putin distructive si va creste calitatea vietii.



1. **Uita-te la calitate** atunci cand cumperi haine sau electronice. Calitatea duce la o folosire mai indelungata. Cumparand produse de calitate protejam resursele naturale si reducem cantitatea de CO2 emisa in urma transportului lor.
2. **Mananca mai putina carne!** Dupa ultimele cercetari ale FAO (Food and Agriculture Organisation) cresterea animalelor este responsabila cu aproape 18% din totalul gazelor cu efect de sera emise; aceasta din cauza cantitatii mari de energie necesara pentru fertilizarea productiei, transformarea padurilor in locuri de pasunat sau in culturi de soia pentru furaje.
3. **Alege produsele ecologice.** Acestea cresc fara fertilizatori artificiali sau pesticide si nu implica transportul furajelor peste mari si oceane. Intreg procesul de productie genereaza mai putine emisii de gaze cu efect de sera.
4. **Cumpara produse locale atunci cand este sezonul lor.** Aceasta reduce traficul rezultat din transportul lor.
5. Si in cele din urma: **redescopera frumusetile locale!** Calatoriile cu avionul pentru cumparaturi sau plecările in insule tropicale provoaca pagube mediului si sporesc contributia ta personala de emisii de CO2. Asa ca petrece-ti cat mai multe vacante in apropierea casei tale si descopera ca este la fel de frumos ca si in alte locuri indepartate.