Græn skref - heima!

Lifum betur ♻ Græna torgið

GRÆNKUM OKKUR SAMAN!

Texti Sif Ásthildur Guðbjartsdóttir / Guðbjörg Gissurardóttir

Væri ekki frábært ef við tækjum öll höndum saman og ákveddum að taka nokkur auka græn skref sem geta aukið líkurnar á því að komandi kynslóðir hafi sömu tækifæri og lífsgæði og við sem eldri erum og eigum að kallast vitrari. Það er því miður ekki í boði lengur að halda áfram á sömu braut í neyslu okkar og venjum og varpa ábyrgðinni eitthvert annað. Ef við ætlum að komast hjá alvarlegum afleiðingum sem hlýnun jarðar mun hafa í för með sér þá þurfum við fullt af grænum leiðtogum inni á heimilunum. Það hefur ekki bara sýnt sig heldur verið sannað að einstaklingurinn getur haft gríðarlega mikil áhrif, m.a. með því að skapa aðhald og þrýsting á fyrirtæki og stjórnvöld.

Að taka eitt grænt skref í einu þarf ekki að vera erfitt eða leiðinlegt, þvert á móti. Þetta getur verið skemmtileg, sameiginleg áskorun allra á heimilinu. Til að einfalda þér og þínum leikinn þá höfum við tekið saman gátlista með umhverfisvænum aðgerðum sem allar miða að því að minnka mengun, sóun og kolefnisfótspor en um leið bæta lífsgæði okkar. Þetta helst nefnilega allt í hendur.

GRÆNU SKREFIN FYRIR HEIMILIÐ

Covid-19 faraldurinn hefur sýnt okkur að við búum yfir öflugum samtakamætti og við getum tileinkað okkur nýjar venjur þegar þörf er á.

Grænu skrefin fyrir heimilið eru byggð á fyrirmynd Grænna skrefa fyrir stofnanir og fyrirtæki og snúast þau um að gera heimili okkar vistvænni og þar af leiðandi betri fyrir heilsu okkar og umhverfið.

Skrefin byggja á nokkrum vel völdum aðgerðum, sem settar hafa verið upp í gátlista sem skiptist í sex flokka, og eru innleidd í fjórum skrefum. Við einblínum á rafmagn, hita, flokkun, að minnka sóun, eldhúsið og matvæli, innkaup, textíl og fatnað og samgöngur. Þetta eru einfaldar leiðbeiningar og hvatning fyrir ykkur sem eruð að hefja vinnuna með skrefin á heimilinu. Hugsið skrefin eins og líkamsræktarþjálfun. Við byrjum hægt og rólega, styrkjum síðan grunninn jafnt og þétt og byggjum síðan upp dag frá degi.

HEFJUMST HANDA

Að innleiða grænu skrefin á fyrst og fremst að vera skemmtilegt og eitthvað sem allir á heimilinu ráða við. Að setja sér markmið er ávallt góð hugmynd þegar hefjast skal handa við eitthvað nýtt. Það tekur tíma að breyta venjum okkar og búa til nýja rútínu fyrir sig og sitt heimilisfólk og getur þetta tekið eins langan tíma og þið þurfið. Setjið ykkur smærri markmið í upphafi og veltið fyrir ykkur spurningum eins og á hverju er best að byrja til að ná hverju skrefi fyrir sig? Á að gera viku- eða mánaðarskipulag, eru einhver vandamál sem þarf að leysa og hver framkvæmir hvað og svo framvegis? Þegar allir eru meðvitaðir um hvað stendur til og go
þá verður öll framkvæmdin einf
Það getur verið heillaráð að h
til að halda uppi góðu upplýsi
yfir kvöldmatnum eða um he
eru laus frá vinnu og skóla. M
skemmtilegu verkefni sem
að finna spennandi umbu
Verið hvetjandi fyrir hvert
heilræðum eða sniðugum
hurðina til að gera verk
eru óþrjótandi og mar
skemmtilegheitum, sv
liða- eða einstakling
og fjölskyldna, nefn
mætti áfram telja.
innleiðingu græn

Þið finnið allt græ
og á Facebook-s
samfélagið ráða

Guðbjörg Gissurardóttir
og Sif Á. Guðbjartsdóttir

BYRJENDUR

Lifum betur Græna torgið

GRÆN SKREF 1 BYRJENDUR

HAKIÐ VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ Á

- [ ] Við heimilisfólkið höfum sett okkur það markmið að gera heimilið okkar umhverfisvænna og nýta grænu skrefin sem leiðarvísir í þeirri vegferð.
- [ ] Við erum farin að skipta út og nota meira af LED-perum á heimilinu því þær spara orku, lifa lengur og innihalda ekki nein skaðleg efni.
- [ ] Við slökkvum ljósin í þeim herbergjum sem við erum ekki að nota og þegar við förum að sofa nema einhver sé myrkfælinn.
- [ ] Við erum með þrjár vel merktar flokkunartunnur inni á heimilinu og höfum farið vel yfir hvert allt á að fara. Plast, pappír /pappi og skilagjaldsumbúðir.
- [ ] Við notum niðurbrjótanlega poka (t.d. maíspoka) í tunnur fyrir lífrænan og almennan úrgang.
- [ ] Við skilum prenthylkjum, smáraftækjum, rafhlöðum, málningarafgöngum og ljósaperum til endurvinnslu.
- [ ] Við höfum skoðað plastnotkunina okkar (Hægt að mæla gróflega á: repurpose.global/) og sett fram hugmyndir um hvernig við getum minnkað plastið. Allt frá tannburstanum til minni gosdrykkjaneyslu.
- [ ] Við höfum sett niður hugmyndir um hvernig við getum dregið úr matarsóun en meðalfjölskyldan hendir 30% af matnum sem kemur inn á heimilið. Til dæmis með því að gera matseðil fyrir vikuna, nota afganga í nesti daginn eftir o.s.frv.
- [ ] Við notum eingöngu margnota borðbúnað, svo sem diska, glös, rör, hnífapör, bolla, ílát o.fl.
- [ ] Við höfum 80% af hreinlætisvörum og sápum heimilisins lífrænar og/eða umhverfisvottaðar. Þvottaefni, gólfsápa, handsápa, uppþvottalögur o.fl.
- [ ] Við notum fjölnota poka við öll innkaup.
- [ ] Við héldum fræðslukvöld þar sem við horfðum á heimildarmynd eða skoðuðum ýmislegt á netinu sem tengist umhverfismálum.

graenatorgid.is

30 Lifum betur

- [ ] Við heimilisfólkið höfum sett okkur það markmið að gera heimilið okkar umhverfisvænna og nýta grænu skrefin sem leiðarvísir í þeirri vegferð.

- [ ] Við slökkvum ljósin í þeim herbergjum sem við erum ekki að nota og þegar við förum að sofa nema einhver sé myrkfælinn.

BYRJENDUR

Lifum betur Græna torgið

GRÆN SKREF 1 BYRJENDUR

HAKIÐ VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ Á

- [ ] Við heimilisfólkið höfum sett okkur það markmið að gera heimilið okkar umhverfisvænna og nýta grænu skrefin sem leiðarvísir í þeirri vegferð.
- [ ] Við erum farin að skipta út og nota meira af LED-perum á heimilinu því þær spara orku, lifa lengur og innihalda ekki nein skaðleg efni.
- [ ] Við slökkvum ljósin í þeim herbergjum sem við erum ekki að nota og þegar við förum að sofa nema einhver sé myrkfælinn.
- [ ] Við erum með þrjár vel merktar flokkunartunnur inni á heimilinu og höfum farið vel yfir hvert allt á að fara. Plast, pappír /pappi og skilagjaldsumbúðir.
- [ ] Við notum niðurbrjótanlega poka (t.d. maíspoka) í tunnur fyrir lífrænan og almennan úrgang.
- [ ] Við skilum prenthylkjum, smáraftækjum, rafhlöðum, málningarafgöngum og ljósaperum til endurvinnslu.
- [ ] Við höfum skoðað plastnotkunina okkar (Hægt að mæla gróflega á: repurpose.global/) og sett fram hugmyndir um hvernig við getum minnkað plastið. Allt frá tannburstanum til minni gosdrykkjaneyslu.
- [ ] Við höfum sett niður hugmyndir um hvernig við getum dregið úr matarsóun en meðalfjölskyldan hendir 30% af matnum sem kemur inn á heimilið. Til dæmis með því að gera matseðil fyrir vikuna, nota afganga í nesti daginn eftir o.s.frv.
- [ ] Við notum eingöngu margnota borðbúnað, svo sem diska, glös, rör, hnífapör, bolla, ílát o.fl.
- [ ] Við höfum 80% af hreinlætisvörum og sápum heimilisins lífrænar og/eða umhverfisvottaðar. Þvottaefni, gólfsápa, handsápa, uppþvottalögur o.fl.
- [ ] Við notum fjölnota poka við öll innkaup.
- [ ] Við héldum fræðslukvöld þar sem við horfðum á heimildarmynd eða skoðuðum ýmislegt á netinu sem tengist umhverfismálum.

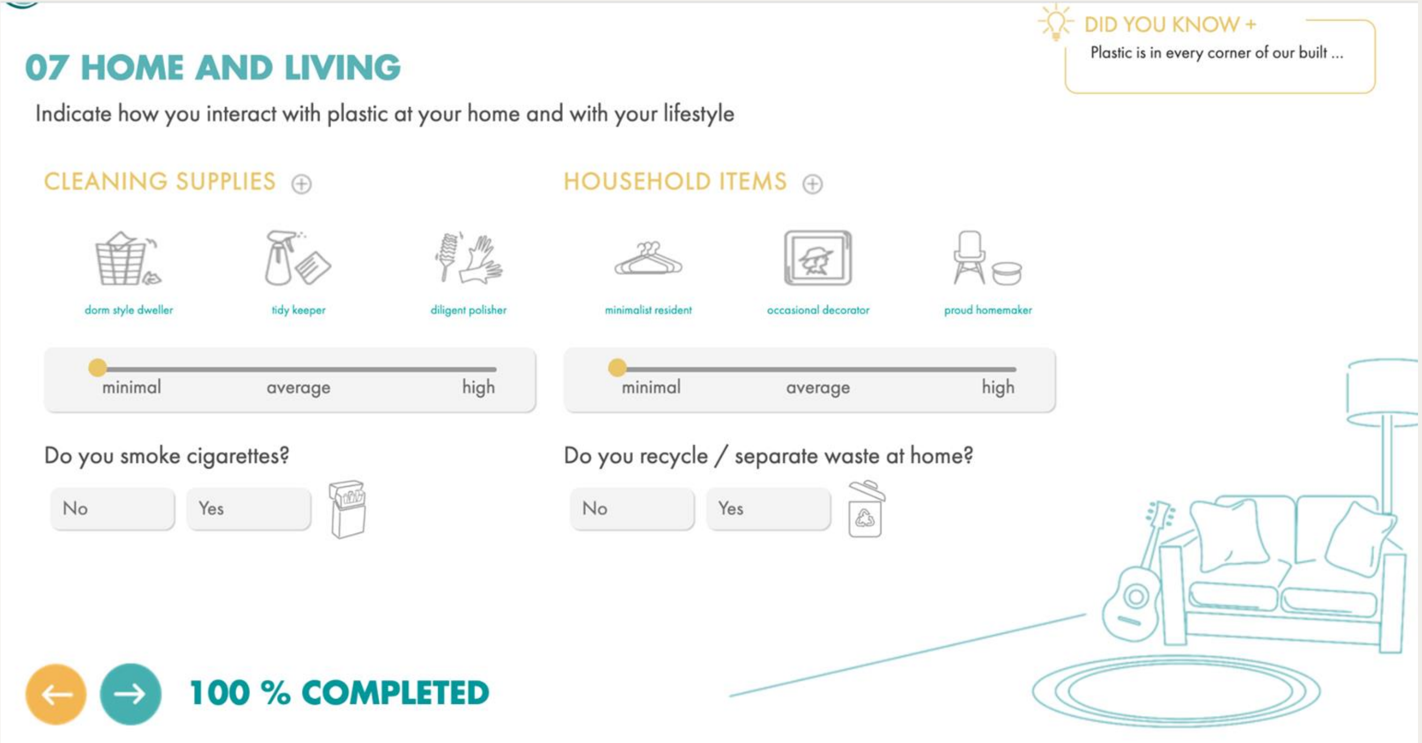
graenatorgid.is

30 Lifum betur

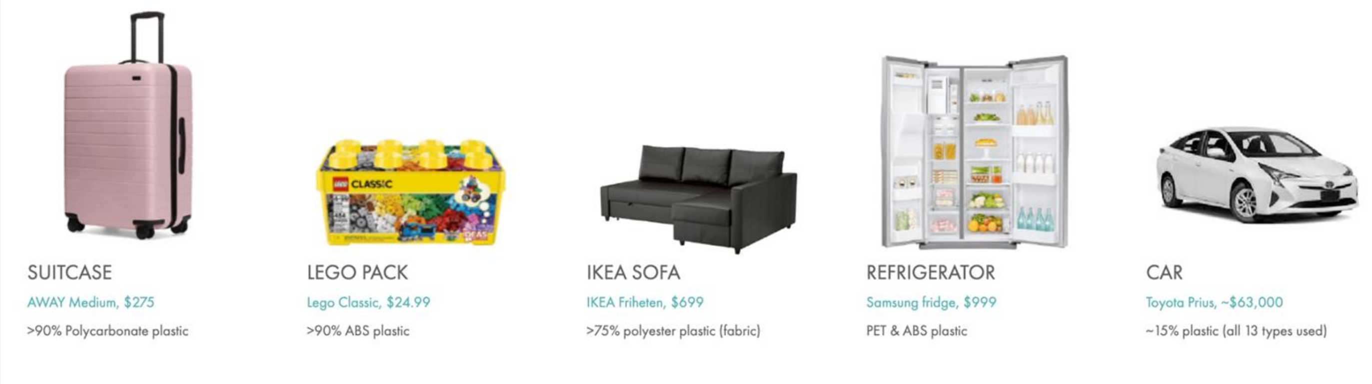
- [ ] Við erum með þrjár vel merktar flokkunartunnur inni á heimilinu og höfum farið vel yfir hvert allt á að fara. Plast, pappír /pappi og skilagjaldsumbúðir.

- [ ] Við höfum skoðað plastnotkunina okkar (Hægt að mæla gróflega á: repurpose.global/) og sett fram hugmyndir um hvernig við getum minnkað plastið. Allt frá tannburstanum til minni gosdrykkjaneyslu.

https://repurpose.global/apps/calculate-plastic-footprint

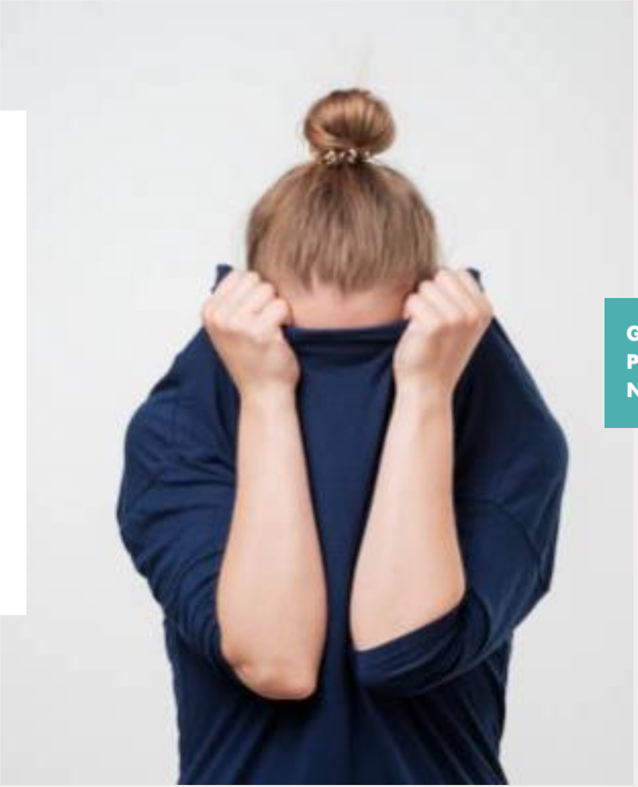


YOU USE 70.46 KG OF PLASTIC PER YEAR



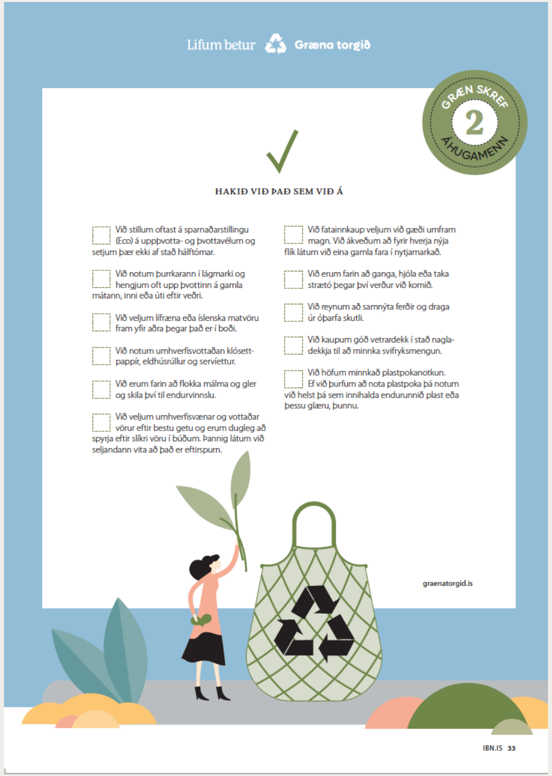
YOU USE 66.20 KG OF PLASTIC PER YEAR

Your Footprint (66.20 KG)	AMERICAN (84 KG)	EUROPEAN (53 KG)	INDIAN (11 KG)
Compare Your Usage	21.19% lower	24.91% higher	501.82% higher



GO PLASTIC NEUTRAL →

ÁHUGAFÓLK


Lifum betur Græna torgið

GRÆN SKREF 2 ÁHUGAMENN

HAKIÐ VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ Á

- ☐ Við stillum oftast á sparnaðarstillingu (Eco) á uppþvotta- og þvottavélum og setjum þær ekki af stað hálftómar.
- ☐ Við notum þurrkarann í lágmarki og hengjum oft upp þvottinn á gamla mátann, inni eða úti eftir veðri.
- ☐ Við veljum lífræna eða íslenska matvöru fram yfir aðra þegar það er í boði.
- ☐ Við notum umhverfisvottaðan klósett-pappír, eldhúsrúllur og servíettur.
- ☐ Við erum farin að flokka málma og gler og skila því til endurvinnslu.
- ☐ Við veljum umhverfisvænar og vottaðar vörur eftir bestu getu og erum dugleg að spyrja eftir slíkri vöru í búðum. Þannig látum við seljandann vita að það er eftirspurn.
- ☐ Við fatainnkaup veljum við gæði umfram magn. Við ákveðum að fyrir hverja nýja flík látum við eina gamla fara í nytjamarkað.
- ☐ Við erum farin að ganga, hjóla eða taka strætó þegar því verður við komið.
- ☐ Við reynum að samnýta ferðir og draga úr óþarfa skutli.
- ☐ Við kaupum góð vetrardekk í stað nagla-dekkja til að minnka svifryksmengun.
- ☐ Við höfum minnkað plastpokanotkun. Ef við þurfum að nota plastpoka þá notum við helst þá sem innihalda endurunnið plast eða þessu glæru, þunnu.

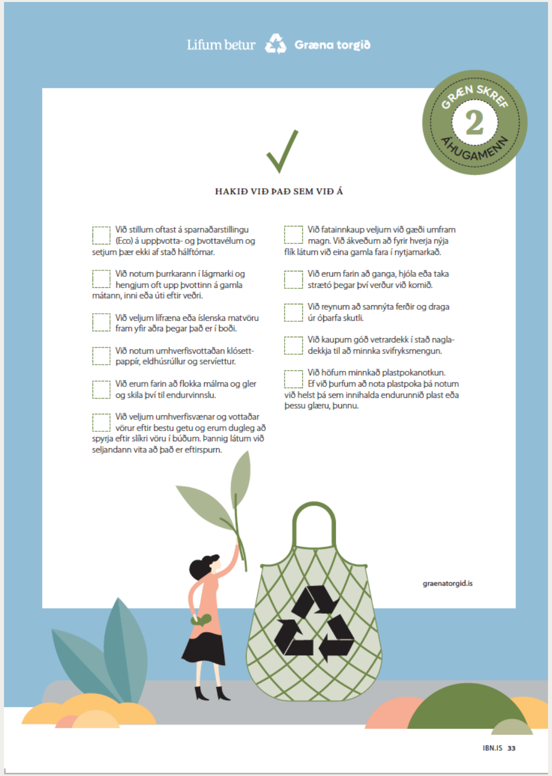
graenatorgid.is

IBN.IS 33

☐ Við erum farin að flokka málma og gler og skila því til endurvinnslu.

☐ Við veljum umhverfisvænar og vottaðar vörur eftir bestu getu og erum dugleg að spyrja eftir slíkri vöru í búðum. Þannig látum við seljandann vita að það er eftirspurn.

ÁHUGAFÓLK


Lifum betur Græna torgið

GRÆN SKREF 2 ÁHUGAMENN

HAKIÐ VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ Á

- [ ] Við stillum oftast á sparnaðarstillingu (Eco) á uppþvotta- og þvottavélum og setjum þær ekki af stað hálftómar.
- [ ] Við notum þurrkarann í lágmarki og hengjum oft upp þvottinn á gamla mátann, inni eða úti eftir veðri.
- [ ] Við veljum lífræna eða íslenska matvöru fram yfir aðra þegar það er í boði.
- [ ] Við notum umhverfisvottaðan klósett-pappír, eldhúsrúllur og servíettur.
- [ ] Við erum farin að flokka málma og gler og skila því til endurvinnslu.
- [ ] Við veljum umhverfisvænar og vottaðar vörur eftir bestu getu og erum dugleg að spyrja eftir slíkri vöru í búðum. Þannig látum við seljandann vita að það er eftirspurn.
- [ ] Við fatainnkaup veljum við gæði umfram magn. Við ákveðum að fyrir hverja nýja flík látum við eina gamla fara í nytjamarkað.
- [ ] Við erum farin að ganga, hjóla eða taka strætó þegar því verður við komið.
- [ ] Við reynum að samnýta ferðir og draga úr óþarfa skutli.
- [ ] Við kaupum góð vetrardekk í stað nagla-dekkja til að minnka svifryksmengun.
- [ ] Við höfum minnkað plastpokanotkun. Ef við þurfum að nota plastpoka þá notum við helst þá sem innihalda endurunnið plast eða þessu glæru, þunnu.

graenatorgid.is

IBN.IS 33

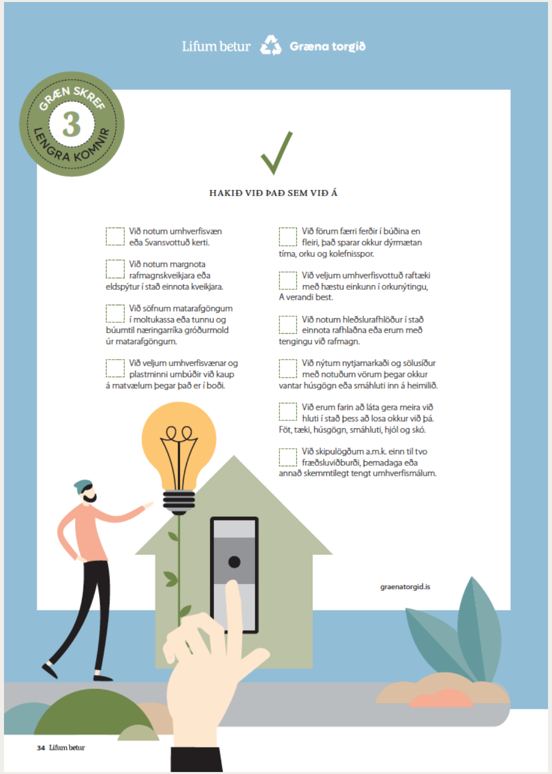
- [ ] Við fatainnkaup veljum við gæði umfram magn. Við ákveðum að fyrir hverja nýja flík látum við eina gamla fara í nytjamarkað.

- [ ] Við kaupum góð vetrardekk í stað nagla-dekkja til að minnka svifryksmengun.

ÁHUGAFÓLK

GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK
Einu **umhverfisvænu**
dekkin á markaðnum*
*hardkornadekk.is
VARIST EFTIR-LÍKINGAR!
Hárbeittir iðnaðardemantar koma í stað nagla og ná í gegnum allt slitlag dekksins sem stóreykur öryggi
„Dekkaðu“ kolefnissporið

LENGRA KOMNIR


Lifum betur Græna torgið

GRÆN SKREF 3 LENGRA KOMNIR

HAKIÐ VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ Á

- [ ] Við notum umhverfisvæn eða Svansvottuð kerti.
- [ ] Við notum margnota rafmagnskveikjara eða eldspýtur í stað einnota kveikjara.
- [ ] Við söfnum matarafgöngum í moltukassa eða tunnu og búumtil næringarríka gróðurmold úr matarafgöngum.
- [ ] Við veljum umhverfisvænar og plastminni umbúðir við kaup á matvælum þegar það er í boði.
- [ ] Við förum færri ferðir í búðina en fleiri, það sparar okkur dýrmætan tíma, orku og kolefnisspor.
- [ ] Við veljum umhverfisvottuð raftæki með hæstu einkunn í orkunýtingu, A verandi best.
- [ ] Við notum hleðslurafhlöður í stað einnota rafhlaðna eða erum með tengingu við rafmagn.
- [ ] Við nýtum nytjamarkaði og sölusíður með notuðum vörum þegar okkur vantar húsgögn eða smáhluti inn á heimilið.
- [ ] Við erum farin að láta gera meira við hluti í stað þess að losa okkur við þá. Föt, tæki, húsgögn, smáhluti, hjól og skó.
- [ ] Við skipulögðum a.m.k. einn til tvo fræðsluviðburði, þemadaga eða annað skemmtilegt tengt umhverfismálum.

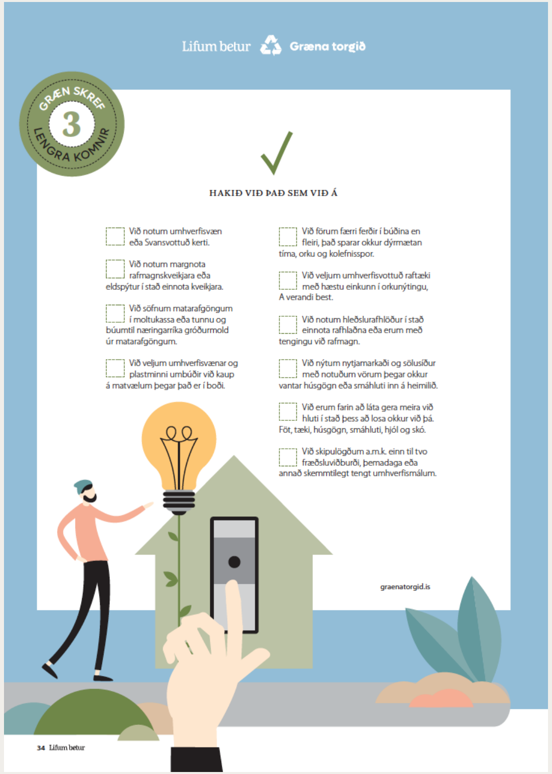
graenatorgid.is

34 Lifum betur

- [ ] Við erum farin að láta gera meira við hluti í stað þess að losa okkur við þá. Föt, tæki, húsgögn, smáhluti, hjól og skó.

- [ ] Við söfnum matarafgöngum í moltukassa eða tunnu og búumtil næringarríka gróðurmold úr matarafgöngum.

LENGRA KOMNIR


Lifum betur
Græna torgið
GRÆN SKREF 3 LENGRA KOMNIR

HAKIÐ VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ Á

- Við notum umhverfisvæn eða Svansvottuð kerti.
- Við notum margnota rafmagnskveikjara eða eldspýtur í stað einnota kveikjara.
- Við söfnum matarafgöngum í moltukassa eða tunnu og búumtil næringarríka gróðurmold úr matarafgöngum.
- Við veljum umhverfisvænar og plastminni umbúðir við kaup á matvælum þegar það er í boði.
- Við förum færri ferðir í búðina en fleiri, það sparar okkur dýrmætan tíma, orku og kolefnisspor.
- Við veljum umhverfisvottuð raftæki með hæstu einkunn í orkunýtingu, A verandi best.
- Við notum hleðslurafhlöður í stað einnota rafhlaðna eða erum með tengingu við rafmagn.
- Við nýtum nytjamarkaði og sölusíður með notuðum vörum þegar okkur vantar húsgögn eða smáhluti inn á heimilið.
- Við erum farin að láta gera meira við hluti í stað þess að losa okkur við þá. Föt, tæki, húsgögn, smáhluti, hjól og skó.
- Við skipulögðum a.m.k. einn til tvo fræðsluviðburði, þemadaga eða annað skemmtilegt tengt umhverfismálum.

graenatorgid.is

34 Lifum betur

- [ ] Við nýtum nytjamarkaði og sölusíður með notuðum vörum þegar okkur vantar húsgögn eða smáhluti inn á heimilið.

- [ ] Við notum margnota rafmagnskveikjara eða eldspýtur í stað einnota kveikjara.

LENGRA KOMNIR

ATVINNUMENN

Lifum betur Græna torgið

GRÆN SKREF 4 ATVINNUMENN

HAKIÐ VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ Á

- [ ] Við tökum farsíma sem og hleðslutæki úr sambandi að hleðslu lokinni. Það sparar rafmagnsnotkun og bætir líftíma rafhlöðunnar.
- [ ] Við vöndum valið við kaup á nýjum tækjum, kaupum tæki sem endast, hægt að fá varahluti í og helst að þau skapi ekki meira drasl í framtíðinni eins og óendurvinnanleg kaffihylki og ryksugupokar.
- [ ] Við höfum ákveðið hvernig við ætlum að kolefnisjafna ferðalög okkar (t.d. hjá Kolvið) og ferðast á sem vistvænasta hátt.
- [ ] Við val á gistirými, bæði erlendis og innanlands, er lögð áhersla á að velja staði með umhverfisvottun á borð við Svaninn, Evrópublómið, Græna lykilinn, gullmerki Vakans, ISO14001 eða sambærilega vottun.
- [ ] Við veljum umhverfisvænt þegar við kaupum gjafir fyrir aðra og gefum jafnvel upplifanir í stað hluta.
- [ ] Við eigum eitt eða fleiri farartæki sem notast við innlenda orkugjafa, s.s. rafmagn, vetni, metan og lífdísel.
- [ ] Við gefum í stað þess að henda. Ef við þurfum að losa okkur við hluti sem ekki er lengur not fyrir, s.s. raftæki, borðbúnað, húsgögn, föt er fyrsta skref að koma þeim áfram til annarra aðila. Til dæmis gefa til nytjamarkaða (t.d. Góði hirðirinn, Rauði krossinn), selja eða gefa á Facebook (Brask og brall eða Allt gefins á Facebook) og Bland.is.
- [ ] Við veljum oftar að hafa grænmetismat og fisk í matinn þar sem kolefnisspor slíkra máltíða er mun minna en kjöts.
- [ ] Við kaupum helst ekki vörur sem innihalda pálmaolíu þar sem hún er talin valda eyðingu regnskóga sem þjóna mikilvægu hlutverki í loftslagsmálum og dýravernd. Olían er oft kölluð Palmitate, Sodium Laureth Sulphate, Sodium Lauryl Sulphates, Glyceryl Stearate, Stearic Acid og Steareth.
- [ ] Við sýnum virðingu í verki með því að taka þátt í stærri verkefnum sem snúa að umhverfisvernd, s.s. strandhreinsun, tökum þátt í Stóra plokkdeginum (plokk.is), Samgönguviku, Degi íslenskrar náttúru eða Degi umhverfisins, a.m.k einu sinni á ári.

graenatorgid.is

IBN.IS 37

- [ ] Við eigum eitt eða fleiri farartæki sem notast við innlenda orkugjafa, s.s. rafmagn, vetni, metan og lífdísel.

- [ ] Við vöndum valið við kaup á nýjum tækjum, kaupum tæki sem endast, hægt að fá varahluti í og helst að þau skapi ekki meira drasl í framtíðinni eins og óendurvinnanleg kaffihylki og ryksugupokar.

ATVINNUMENN

ATVINNUMENN

Lifum betur Græna torgið

GRÆN SKREF 4 ATVINNUMENN

HAKIÐ VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ Á

- [ ] Við tökum farsíma sem og hleðslutæki úr sambandi að hleðslu lokinni. Það sparar rafmagnsnotkun og bætir líftíma rafhlöðunnar.
- [ ] Við vöndum valið við kaup á nýjum tækjum, kaupum tæki sem endast, hægt að fá varahluti í og helst að þau skapi ekki meira drasl í framtíðinni eins og óendurvinnanleg kaffihylki og ryksugupokar.
- [ ] Við höfum ákveðið hvernig við ætlum að kolefnisjafna ferðalög okkar (t.d. hjá Kolvið) og ferðast á sem vistvænasta hátt.
- [ ] Við val á gistirými, bæði erlendis og innanlands, er lögð áhersla á að velja staði með umhverfisvottun á borð við Svaninn, Evrópublómið, Græna lykilinn, gullmerki Vakans, ISO14001 eða sambærilega vottun.
- [ ] Við veljum umhverfisvænt þegar við kaupum gjafir fyrir aðra og gefum jafnvel upplifanir í stað hluta.
- [ ] Við eigum eitt eða fleiri farartæki sem notast við innlenda orkugjafa, s.s. rafmagn, vetni, metan og lífdísel.
- [ ] Við gefum í stað þess að henda. Ef við þurfum að losa okkur við hluti sem ekki er lengur not fyrir, s.s. raftæki, borðbúnað, húsgögn, föt er fyrsta skref að koma þeim áfram til annarra aðila. Til dæmis gefa til nytjamarkaða (t.d. Góði hirðirinn, Rauði krossinn), selja eða gefa á Facebook (Brask og brall eða Allt gefins á Facebook) og Bland.is.
- [ ] Við veljum oftar að hafa grænmetismat og fisk í matinn þar sem kolefnisspor slíkra máltíða er mun minna en kjöts.
- [ ] Við kaupum helst ekki vörur sem innihalda pálmaolíu þar sem hún er talin valda eyðingu regnskóga sem þjóna mikilvægu hlutverki í loftslagsmálum og dýravernd. Olían er oft kölluð Palmitate, Sodium Laureth Sulphate, Sodium Lauryl Sulphates, Glyceryl Stearate, Stearic Acid og Steareth.
- [ ] Við sýnum virðingu í verki með því að taka þátt í stærri verkefnum sem snúa að umhverfisvernd, s.s. strandhreinsun, tökum þátt í Stóra plokkdeginum (plokk.is), Samgönguviku, Degi íslenskrar náttúru eða Degi umhverfisins, a.m.k einu sinni á ári.

graenatorgid.is

IBN.IS 37

- [ ] Við veljum oftar að hafa grænmetismat og fisk í matinn þar sem kolefnisspor slíkra máltíða er mun minna en kjöts.

- [ ] Við sýnum virðingu í verki með því að taka þátt í stærri verkefnum sem snúa að umhverfisvernd, s.s. strandhreinsun, tökum þátt í Stóra plokkdeginum (plokk.is), Samgönguviku, Degi íslenskrar náttúru eða Degi umhverfisins, a.m.k einu sinni á ári.

ATVINNUMENN

VIÐ ERUM ÖLL GRÆNIR LEIÐTOGAR?

grænatorgið.is

Ibodinatturunnar.is

TAKK!