

**GODA RÅD TILL ARBETSPLATSEN**

**TÄNK EN GÅNG TILL  
INNAN DU ANVÄNDER  
SKRIVAREN.  
KANSKE GÅR DET  
LIKA BRA ATT LÄSA PÅ  
SKÄRMEN?**



HSB – där möjligheterna bor

GODA RÅD TILL ARBETSPLATSEN

**KÖP SKRIVARPAPPER  
SOM ÄR ÅTERVUNNET,  
DET GER STORA  
MILJÖVINSTER.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD TILL ARBETSPLATSEN**

**ANVÄND UTSKRIFTER  
TILL KLADDPAPPER  
NÄR DE ÄR FÄRDIG-  
LÄSTA.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD TILL ARBETSPLATSEN**

**STÄNG AV DATORN  
VID DAGENS SLUT.  
OCH SÄTT DEN PÅ  
SPARLÄGE OM DU  
GÖR LÄNGRE SKRIV-  
PAUSER.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD TILL ARBETSPLATSEN**

**GLÖM INTE ATT  
DATORER, SKRIVARE,  
MOBILTELEFONER  
SKA TILL EN ELÅTER-  
VINNINGSCENTRAL  
NÄR DE HAR GJORT  
SITT.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD - SORTERING AV SOPOR**

## **PACKA SMART**

Packa mindre förpackningar i större så tar de mindre plats både hemma och på återvinningsstationen.



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD TILL ARBETSPLATSEN**

**ANVÄND LADDNINGS-  
BARA BATTERIER.  
KÖP INTE ENGÅNGS-  
BATTERIER.  
UNDVIK BATTERIER AV  
TYP NICKEL-KADMIUM  
(NICD).**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD - SORTERING AV SOPOR**

**TYCKER DU ATT  
KONSERVBURKAR TAR  
FÖR STOR PLATS?  
TA AV BÅDE BOTTEN  
OCH LOCK SÅ GÅR DE  
ATT PLATTA UT.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD - SORTERING AV SOPOR**

**SMÅ BEHÅLLARE  
FRÅN VÄRMELJUS  
TAR LITEN PLATS ATT  
SAMLA MEN SPAR  
VÄLDIGT MYCKET  
ENERGI NÄR DE ÅTER-  
VINNS.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD OM BELYSNING**

**BYT DINA GLÖD-  
LAMPOR MOT  
LÅGENERGILAMPOR  
ELLER LED-LJUS**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD OM BELYSNING**

**DRA UR SLADDEN PÅ  
LAMPOR SOM HAR  
TRANSFORMATOR I  
SLADDÄNDAN.  
DESSA DRAR STRÖM  
HELA TIDEN.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD SORTERING AV SOPOR**

**EN GLASBURK  
FUNGERAR BRA  
SOM BATTERIHOLK.**



**HSB – där möjligheterna bor**

**GODA RÅD I BADRUMMET**

## **SPARA VARMVATTEN**

Byt till en blandare som automatiskt återgår till komforttemperatur. För att få så varmt vatten som möjligt förs spaken fullt ut till vänster. När spaken släpps återgår den till så kallad komforttemperatur.



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD I BADRUMMET**

# **DUSCHA HELLRE ÄN ATT BADA**

Det går åt cirka 5,6 kWh att fylla ett badkar på 150 liter varmvatten. Duschar du varmt i 5 minuter kan du förbruka mindre än en femtedel så mycket energi.



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD OM BELYSNING**

**INSTALLERA  
LJUSSENSORER,  
RÖRELSEVAKTER  
OCH TIMER SOM  
SLÄCKER LAMPOR  
NÄR DU INTE ÄR I  
RUMMET.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD I BADRUMMET**

**ANVÄND ELEKTRISK  
HANDDUKSTORK  
MED SPARSAMHET.**



HSB – där möjligheterna bor

## VISSTE DU ATT

Duschar du 5 minuter om dagen i stället för 10 så sparar din förening ca 2000 kronor på ett år.

Har ni enhetsmätning på varmvattenförbrukningen syns det direkt på din faktura.



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD I BADRUMMET**

**BYT UT DROPPANDE  
KRANAR DIREKT.  
LÄCKAGE KAN LEDA  
TILL STOR VATTENFÖR-  
BRUKNING I ONÖDAN.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD STÄDNING**

## **SMARTA STÄDMEDEL**

Undvik starka rengöringsmedel och kemikalier. Ättika tar bort kalkavlagringar och är dessutom desinficerande. Låt ättikan verka en stund innan du gnuggar.



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD STÄDNING**

**BEHÖVER DU REN-  
GÖRINGSMEDEL?  
ANVÄND MILJÖ-  
MÄRKTA ALTERNATIV.  
SÅPA FUNGERAR TILL  
DET MESTA.**



HSB – där möjligheterna bor

**STÄDNING I BADRUMMET**

**TORKA GÄRNA AV  
DUSCHKABIN OCH  
KRANAR DIREKT  
EFTER DUSCHEN.  
DÅ SITTER SMUTSEN  
LÖST OCH ÄR ENKLA-  
RE ATT TA BORT.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD I BADRUMMET**

**SÄNK TEMPERATUREN  
PÅ GOLVVÄRMEN.  
OCH STÄNG AV NÄR  
DEN INTE BEHÖVS.  
TOFFLOR VÄRMER  
OCKSÅ KALLA FÖTTER!**



HSB – där möjligheterna bor

**STÄDNING I BADRUMMET**

**EN GAMMAL TAND-  
BORSTE FUNGERAR  
BRA TILL RENGÖRING  
AV KAKELFOGAR OCH  
BAKOM KRANAR.**



HSB – där möjligheterna bor

**STÄDNING I BADRUMMET**

**PÅ ETT VÄL AVSKÖLJT  
DUSCHDRAPERI  
VÄXER INTE MÖGEL.  
TA BORT TVÅLRES-  
TERNA MED VARMT  
VATTEN.**



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD I KÖKET!**

## **KÖPA NYTT**

- När de gamla vitvarorna har gjort sitt - byt till nya, lågenergiklassade vitvaror (A-klass. ju fler +, desto bättre).
- Välj ett svanenmärkt kök när det är dags att byta.
- Lämna dina gamla maskiner till återvinning.

Har du köpt vitvaror efter 1 juli 2000 är det för säljarens skyldighet att ta hand om dem när du köper nya.



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD STÄDNING**

# **KEMIKALIER I AVLOPPET**

Häll aldrig lösningsmedel, färg eller andra miljöfarliga ämnen i toalett, handfat eller vask. Lämna avfallet till kommunens återvinningsanläggning.



**HSB – där möjligheterna bor**

**GODA RÅD TILL ARBETSPLATSEN**

## **LADDA RÄTT**

Dra laddaren ur kontakten så fort du laddat klart telefonen. Laddaren drar el oavsett om telefonen är ansluten eller ej.



HSB – där möjligheterna bor

**GODA RÅD TILL ARBETSPLATSEN**

## **KÖP NYTT SMART**

Gör ett miljöbra val när du köper dator. Fråga efter en energieffektiv dator utan bromerande flamskyddsmedel, PVC och ftalater.



HSB – där möjligheterna bor

# ÄTA KLIMATSMART

Ät mer grönt och mindre kött och mjölkprodukter

- Ta en vegetarisk dag i veckan.
- Satsa på billiga bönor och ärtor.
- Mindre köttbitar med t ex en bönsallad till
- Låt köttet räcka till fler. Gör en gryta och dryga ut med grönsaker.
- Prioriteringsordning utifrån klimatpåverkan:
  - 1) kyckling, 2) fläsk, 3) lamm 4) nötkött
- När du äter nötkött:
  - välj KRAV-märkt kött och/eller svenskt naturbeteskött.



HSB – där möjligheterna bor

# ÄTA KLIMATSMART

Ät ekologiskt (KRAV-märkt)

- Ökad biologisk mångfald i jordbruket är bra för klimatet.
- Ekologiska grönsaker och spannmål ger hälften så stora koldioxidutsläpp som icke-ekologiska.
- Inga kemiska bekämpningsmedel – mindre kemikalierester och kemikalier i miljön.



HSB – där möjligheterna bor

# ÄTA KLIMATSMART

Grövre grönsaker och efter säsong

- Moroten ger en femtedel så mycket utsläpp som tomaten
- Anpassa matsedeln efter säsongen
- Ät mer rotfrukter på höst och vinter.
- Njut svenska grönsaker och frukt på sommar och höst!



HSB – där möjligheterna bor

# ÄTA KLIMATSMART

Närproducerat

- Undvik importerade kolhydrater i form av ris, cous-cous och bulgur – ex. vid odlingen av ris frigörs metangas som är en växthusgas, många gånger starkare än koldioxid.
- Ät istället matvete och potatis
- Undvik tropisk frukt som flygtransporterats till Sverige (bananer kommer med båt)
- Be din handlare att ta hem produkter som odlats eller producerats i närområdet.



HSB – där möjligheterna bor

# ÄTA KLIMATSMART

Väl rätt fisk – stoppa utfiskningen

- Använd Världsnaturfondens fiskguide och ta med den nästa gång du ska handla.
- Efterfråga miljömärkta fisk- och skal-djursprodukter, MSC eller KRAV märkta



HSB – där möjligheterna bor

# ÄTA KLIMATSMART

Släng inte maten!

- Svenska hushåll slänger 25 % av maten!
- Planera innan du handlar
- Ta tillvara på rester, töm förpackningar
- Använd genomskinliga burkar i kylan
- Lukta och smaka! Stirra inte blint på Bäst-före datumet!



HSB – där möjligheterna bor