

LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL



LUNDS
UNIVERSITET

MAT



- att undvika matsvinn hemma
- att dricka kranvatten i stället för vatten på flaska
- att välja kranvatten framför andra drycker
- att äta mindre animaliebaserade livsmedel
- att byta till vegansk kost
- att byta till vegetarisk kost och sluta att äta kött och fisk
- att bara äta ekologiskt odlade frukter och grönsaker
- att bara äta frukt och grönt i säsong
- att bara äta den mängd mat man faktiskt behöver
- att ersätta rött kött med vitt kött

TRANSPORTER



- att byta till en mindre bil
- att samåka
- att byta från en konventionell bil till en elbil
- att göra sig av med bilen och promenera eller cykla i stället
- att använda kollektivtrafik i stället för bil
- att flytta närmare sin arbetsplats när man flyttar
- att arbeta mer hemifrån
- att ersätta sin bil med medlemskap i en bilpool
- att ersätta sin stadsjeep med en koldioxidsnålare bil

BOSTAD



- att reparera IT-produkter och använda dem längre
- att skaffa IT-enheter i andra hand och lämna vidare gamla enheter
- att köpa miljömärkta IT-produkter
- att sänka temperaturen i sin bostad
- att spara på varmvatten
- att byta till effektivare glödlampor
- att byta till energieffektiva hushållsapparater
- att ge upp en stor hushållsapparat, t.ex. torktumlaren
- att dela en hushållsapparat med grannar
- att dela bostad med andra
- att ge upp överflödiga kvadratmeter
- att isolera huset
- att minska energianvändning genom bättre övervakning av förbrukning
- att ersätta befintliga uppvärmningssystem med en värmepump

- att ersätta befintliga uppvärmningssystem med en biomassapanna
- att byta till förnybar energi
- att installera ett system med termisk solenergi
- att installera egna solpaneler

FRITID



- att skaffa ett mindre husdjur nästa gång
- att köpa djurfoder med mindre koldioxidavtryck
- att ta tåget på semestern i stället för att flyga
- att köra mindre på semestern
- att flyga mindre för nöje och semester
- att köpa mindre kläder och skor
- att köra mindre bil på fritiden

ÖVRIGT



- att bara investera i gröna, ekologiska och etiska finansiella produkter
- att arbeta och konsumera mindre
- att lägga mer pengar på konsumtionsfria aktiviteter i stället för att köpa saker
- att skänka pengar till miljöprojekt eller miljöorganisationer



Ansvarsfriskrivning: Observera att analysen av valmöjligheterna i listan inte är avslutad än. Alternativen kan därför komma att anpassas under projektets gång. Nuvarande listan omfattar alternativ med varierande effekt på hushållets koldioxidutsläpp. Effekten av olika alternativ kommer att kommuniceras framöver. Håll utkik!

Det konsortium som driver EU 1.5° Lifestyles-projektet bär fullt ansvar för innehållet i detta dokument. Innehållet återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska Unionens åsikter. Europeiska genomförandeorganet för klimat, infrastruktur och miljö (Cinea) och Europeiska kommissionen bär inget som helst ansvar för användningen av den information som presenteras i detta dokument.



Detta projekt har fått stöd av den Europeiska Unionens program Horizon 2020. Projektets beteckningsnummer Nr 101003880.

LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL

MAT



- att undvika matsvinn hemma
- att dricka kranvatten i stället för vatten på flaska
- att välja kranvatten framför andra drycker
- att äta mindre animaliebaserade livsmedel
- att byta till vegansk kost
- att byta till vegetarisk kost och sluta att äta kött och fisk
- att bara äta ekologiskt odlade frukter och grönsaker
- att bara äta frukt och grönt i säsong
- att bara äta den mängd mat man faktiskt behöver
- att ersätta rött kött med vitt kött



LUNDS
UNIVERSITET



LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL

TRANSPORTER



- att byta till en mindre bil
- att samåka
- att byta från en konventionell bil till en elbil
- att göra sig av med bilen och promenera eller cykla i stället
- att använda kollektivtrafik i stället för bil
- att flytta närmare sin arbetsplats när man flyttar
- att arbeta mer hemifrån
- att ersätta sin bil med medlemskap i en bilpool
- att ersätta sin stadsjeep med en koldioxidsnålare bil



LUNDS
UNIVERSITET



LISTA ÖVER KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL



LUNDS
UNIVERSITET

BOSTAD



- att reparera IT-produkter och använda dem längre
- att skaffa IT-enheter i andra hand och lämna vidare gamla enheter
- att köpa miljömärkta IT-produkter
- att sänka temperaturen i sin bostad
- att spara på varmvatten
- att byta till effektivare glödlampor
- att byta till energieffektiva hushållsapparater
- att ge upp en stor hushållsapparat, t.ex. torktumlaren
- att dela en hushållsapparat med grannar
- att dela bostad med andra
- att ge upp överflödiga kvadratmeter
- att isolera huset
- att minska energianvändning genom bättre övervakning av förbrukning
- att ersätta befintliga uppvärmningssystem med en värmepump
- att ersätta befintliga uppvärmningssystem med en biomassapanna
- att byta till förnybar energi
- att installera ett system med termisk solenergi
- att installera egna solpaneler

LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL

FRITID

- att skaffa ett mindre husdjur nästa gång
- att köpa djurfoder med mindre koldioxidavtryck
- att ta tåget på semestern i stället för att flyga
- att köra mindre på semestern
- att flyga mindre för nöje och semester
- att köpa mindre kläder och skor
- att köra mindre bil på fritiden



LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL



ÖVRIGT

- att bara investera i gröna, ekologiska och etiska finansiella produkter
- att arbeta och konsumera mindre
- att lägga mer pengar på konsumtionsfria aktiviteter i stället för att köpa saker
- att skänka pengar till miljöprojekt eller miljöorganisationer



Ansvarsfriskrivning: Observera att analysen av valmöjligheterna i listan inte är avslutad än. Alternativen kan därför komma att anpassas under projektets gång. Nuvarande listan omfattar alternativ med varierande effekt på hushållets koldioxidutsläpp. Effekten av olika alternativ kommer att kommuniceras framöver. Håll utkik!

Det konsortium som driver EU 1.5° Lifestyles-projektet bär fullt ansvar för innehållet i detta dokument. Innehållet återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska Unionens åsikter. Europeiska genomförandeorganet för klimat, infrastruktur och miljö (Cinea) och Europeiska kommissionen bär inget som helst ansvar för användningen av den information som presenteras i detta dokument.



Detta projekt har fått stöd av den Europeiska Unionens program Horizon 2020. Projektets beteckningsnummer Nr 101003880.



LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL



LUNDS
UNIVERSITET

MAT



att undvika matsvinn hemma

Genom att undvika matsvinn bidrar du till att minska energianvändningen i livsmedelskedjan och den mängd koldioxid som produceras i de olika leden, från produktion till avfallshantering.

att dricka kranvatten i stället för vatten på flaska

Genom att välja kranvatten kan du minska koldioxidavtrycket från tappning, förpackningar och transporter.

att välja kranvatten framför andra drycker

Genom att dricka kranvatten kan du minska koldioxidavtrycket från odlingen av växter (t.ex. kaffeböror) och från produktion och transport av slutprodukterna.

att äta mindre animaliebaserade livsmedel

Genom att äta mindre kött, fisk, ägg, ost och andra mejeriprodukter kan du minska växthusgasutsläppen från animalieproduktion (t.ex. från odling av foder och de gaser som djuren producerar vid matsmältningen).

att byta till vegansk kost

Genom att sluta äta kött, fisk, ägg, ost och andra mejeriprodukter undviker du växthusgasutsläppen från animalieproduktion, t.ex. från odling av foder och de gaser som djuren producerar vid matsmältningen.

att byta till vegetarisk kost och sluta att äta kött och fisk

Genom att sluta äta kött och fisk minskar du växthusgasutsläppen från köttproduktion.

att bara äta ekologiskt odlade frukter och grönsaker

Genom att bara äta ekologiska frukter och grönsaker undviker du växthusgasutsläppen från bekämpningsmedel och konstgödsel.

att bara äta frukt och grönt i säsong

Genom att äta frukt och grönt som är i säsong undviker du växthusgasutsläppen från användning av växthus.

att bara äta den mängd mat man faktiskt behöver

Genom att sluta överäta minskar du växthusgasutsläppen från livsmedelsproduktion.

att ersätta rött kött med vitt kött

Genom att ersätta nöt- och fläskkött med kyckling eller fisk minskar du växthusgasutsläppen (produktion av vitt kött släpper ut mindre växthusgaser än produktion av rött kött).

LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL



LUNDS
UNIVERSITET

TRANSPORTER



att byta till en mindre bil

Genom att välja en mindre, mer bränslesnål bil kan du minska dina bränsleutsläpp. Nästa gång du köper bil bör du därför välja en som drar mindre bränsle.

att samåka

Genom att erbjuda folk skjuts eller tacka ja till skjuts när någon annan erbjuder det, kan du minska mängden utsläpp per person. Att dela färdmedel är både mer plats- och kostnadseffektivt.

att byta från en konventionell bil till en elbil

Genom att byta ut din bil med förbränningsmotor till en elektrisk nästa gång du köper bil kan du minska dina utsläpp. En elbil släpper ut mindre under sin livscykel, trots att den har ett större avtryck vid tillverkningen.

att göra sig av med bilen och promenera eller cykla i stället

Genom att göra dig av med bilen och ersätta 10–50* km per dag med promenader eller cykling kan du avsevärt minska ditt koldioxidavtryck. Att gå och cykla är de klimatvänligaste sätten att ta sig dit man ska.

*I projektet EU 1.5° Lifestyles räknade vi ut olika sträckor som ger i större eller mindre koldioxidbesparingar för olika länder.

att använda kollektivtrafik i stället för bil

Genom att låta bilen stå och i stället använda kollektivtrafik som tåg och buss kan du minska dina utsläpp betydligt.

att flytta närmare sin arbetsplats när man flyttar

Genom att flytta närmare din arbetsplats minskar den sträcka du behöver pendla varje vecka. Efter det första, stora steget kommer dina utsläpp att minska utan att du behöver anstränga dig.

att arbeta mer hemifrån

Genom att distansarbeta oftare kommer du att behöva pendla mindre. När du inte behöver ta dig till din arbetsplats minskar du dina transportrelaterade utsläpp.

att ersätta sin bil med medlemskap i en bilpool

Genom att ge upp din egen bil och i stället gå med i en bilpool kan du minska din andel av utsläppen, eftersom färre bilar kommer att behöva tillverkas.

att ersätta sin stadsjeep med en koldioxidsnålare bil

Genom att ersätta din stora bil med en mer koldioxidsnål modell minskar bränsleförbrukningen och därmed också dina utsläpp.

LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL



LUNDS
UNIVERSITET



BOSTAD



- **att reparera IT-produkter och använda dem längre**
Genom att reparera dina trasiga apparater och förlänga deras livslängd undviks utsläppen från tillverkning av nya apparater.
- **att skaffa IT-enheter i andra hand och lämna vidare gamla enheter**
Genom att använda andrahandsenheter och ge vidare sådana som du inte längre använder kan utsläppen från tillverkning av nya enheter undvikas.

- **att köpa miljömärkta IT-produkter**
Genom att köpa miljömärkta IKT-produkter (t.ex. sådana med EU:s miljömärke) bidrar du till att minska utsläppen från produktions- och användningsleden.
- **att sänka temperaturen i sin bostad**
Genom att sänka temperaturen i ditt hem med 2 °C kan du på ett effektivt sätt minska den mängd energi som går till uppvärmning. Ta för vana att klä dig lite varmare inomhus under de kallare årstiderna.
- **att spara på varmvatten**
Genom att spara in på varmvattnet (använda mindre och minska vattentemperaturen med 2 °C) kan du minska den mängd energi som behövs för att värma vatten och därmed också minska dina utsläpp.
- **att byta till effektivare glödlampor**
Genom att byta till LED-lampor kan du minska din elförbrukning och därmed också dina utsläpp.
- **att byta till energieffektiva hushållsapparater**
Genom att ersätta gamla, energislukande apparater med mycket energieffektiva varianter kan du minska utsläppen från din elförbrukning.
- **att ge upp en stor hushållsapparat, t.ex. torktumlaren**
Genom att strunta i att ersätta en maskin som använder mycket energi, t.ex. din torktumlare, när den blir gammal kan du spara både energi och material.
- **att dela en hushållsapparat med grannar**
Genom att dela på en hushållsapparat, t.ex. en tvättmaskin, kan du minska användningen av energi och material.
- **att dela bostad med andra**
Genom att använda en mindre boyta per person kan du värma upp bostaden mer effektivt och minska dess elförbrukning, vilket sparar in på utsläpp från energiproduktion.
- **att ge upp överflödiga kvadratmeter**
Genom att hyra ut en del av ditt hem, flytta till en mindre bostad eller göra dig av med din semesterbostad minskar du din personliga boyta. Det minskar din andel av den totala energiförbrukningen och därmed även dina utsläpp.

- **att isolera huset**
Genom att isolera väggar och tak och renovera gamla fönster och dörrar kan du minska behovet av uppvärmning. Ta reda på var värmeförlusterna är störst i din villa och stoppa läckaget.
- **att minska energianvändning genom bättre övervakning av förbrukning**
Genom att övervaka dina hushållsapparaters energianvändning (med mätare, smarta enheter, mm) kan du göra ditt hem mer energieffektivt. Det kan minska dina energiutsläpp.
- **att ersätta befintliga uppvärmningssystem med en värmepump**
Genom att uppdatera ditt uppvärmningssystem från en olje- eller gaspanna till en mark- eller luftvärmepump kan du minska dina utsläpp från förbränning av fossila bränslen betydligt.
- **att ersätta befintliga uppvärmningssystem med en biomassapanna**
Genom att uppdatera ditt uppvärmningssystem från en olje- eller gaspanna till en biomassapanna som drivs med trämaterial kan du minska dina utsläpp från förbränning av fossila bränslen betydligt.
- **att byta till förnybar energi**
Genom att välja ett förnybart energislag i stället för fossil energi minskar du dina utsläpp. Vattenkraft, vindkraft, biomassa, solenergi och geotermisk energi är alla koldioxidneutrala.
- **att installera ett system med termisk solenergi**
Genom att använda solenergi för att värma upp ditt vatten kan du effektivt minska dina uppvärmningsrelaterade utsläpp. En solfångare tar vara på värme på ett effektivt sätt.
- **att installera egna solpaneler**
Genom att installera solpaneler ersätter du energi från elnätet med koldioxidneutral energi som du producerar i ditt eget hem. Det minskar dina elrelaterade utsläpp.



LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL

FRITID



att skaffa ett mindre husdjur nästa gång

Genom att byta från ett stort husdjur till en mindre hund eller en katt minskar ditt koldioxidavtryck eftersom ditt husdjur kommer att äta mindre.

att köpa djurfoder med mindre koldioxidavtryck

Genom att byta till foder gjort på fjäderfä, eller i vissa fall fläskkött, påverkas klimatet mindre än om du väljer foder gjort på nötkött.

att ta tåget på semestern i stället för att flyga

Genom att sluta flyga och i stället ta tåget kan du markant minska ditt koldioxidavtryck.

att köra mindre på semestern

Genom att använda bilen mindre under semestern minskar du ditt koldioxidavtryck.

att flyga mindre för nöje och semester

Genom att minska antalet flygtimmar per år minskar du även ditt koldioxidavtryck avsevärt. Flygresor har stor inverkan på dina växthusgasutsläpp.

att köpa mindre kläder och skor

Genom att köpa färre nya plagg och skor kan du spara koldioxid. Sko- och textilproduktion förbrukar stora mängder energi och vatten.

att köra mindre bil på fritiden

Genom att minska dina bil- eller motorcykelresor med 10-200* km i veckan kommer du att minska dina utsläpp. I stället för att resa långt för fritidsaktiviteter, shopping och helgutflykter kan du utforska det lokala utbudet.

* I projektet EU 1.5° Lifestyles räknade vi ut olika sträckor som ger i större eller mindre koldioxidbesparingar för olika länder.



LISTA ÖVER

KLIMATSMARTA LIVSSTILSVAL

ÖVRIGT

- **att bara investera i gröna, ekologiska och etiska finansiella produkter**

Genom att investera i gröna (dvs. klimatvänliga, ekologiska och etiska) finansiella produkter kommer du indirekt att minska utsläppen, eftersom sådana investeringar inte bidrar till verksamheter som skadar klimatet och miljön.

- **att arbeta och konsumera mindre**

Genom att arbeta mindre och minska din inkomst kommer du att ha mindre pengar att lägga på koldioxidintensiva produkter som elektronik eller textil, vilket minskar ditt koldioxidavtryck.

- **att lägga mer pengar på konsumtionsfria aktiviteter i stället för att köpa saker**

Genom att lägga mindre pengar på produkter (som textil eller elektronik) och satsa på icke-materiella intressen (som utbildning eller upplevelser, t.ex. att vandra) kan du minska ditt koldioxidavtryck.

- **att skänka pengar till miljöprojekt eller miljöorganisationer**

Genom att skänka en del av din inkomst till projekt eller organisationer på miljöområdet kommer du att lägga mindre pengar på koldioxidintensiva produkter. Det kommer att minska ditt koldioxidavtryck.



LUNDS
UNIVERSITET



Ansvarsfriskrivning: Observera att analysen av valmöjligheterna i listan inte är avslutad än.. Alternativen kan därför komma att anpassas under projektets gång. Nuvarande listan omfattar alternativ med varierande effekt på hushållets koldioxidutsläpp. Effekten av olika alternativ kommer att kommuniceras framöver. Håll utkik!

Det konsortium som driver EU 1.5° Lifestyles-projektet bär fullt ansvar för innehållet i detta dokument. Innehållet återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska Unionens åsikter. Europeiska genomförandeorganet för klimat, infrastruktur och miljö (Cinea) och Europeiska kommissionen bär inget som helst ansvar för användningen av den information som presenteras i detta dokument.



Detta projekt har fått stöd av den Europeiska Unionens program Horizon 2020. Projektets beteckningsnummer Nr 101003880.