

Nagycsalád – kis lábnyom

PROJEKTBE MUTATÓ KIADVÁNY
CSALÁDI ESETTANULMÁNYOKKAL



Vadovics Edina, Antal Orsolya, Baranyi Gabriella, Vadovics Kristóf

Nagycsalád – kis lábnyom

PROJEKTBEMUTATÓ KIADVÁNY
CSALÁDI ESETTANULMÁNYOKKAL

Vadovics Edina, Antal Orsolya, Baranyi Gabriella, Vadovics Kristóf

Köszönjük a kiadvány megírásában közreműködő családok segítségét!

A Kislábnyom Családi Energiatakarékosági Verseny és díjkiosztó rendezvény fővédnöke
dr. Fülöp Sándor, a Jövő Nemzedékek Országgyűlési Biztosa volt.

A kiadvány megjelenését a KEOP - 2009 - 6.1.0/B jelű, A fenntartható életmódot és az ehhez kapcsolódó viselkedésmintákat ösztönző kampányok (szemléletformálás, informálás, képzés) című pályázati konstrukciója tette lehetővé.

A „Nagycsalád – kis lábnyom” projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

ISBN 978-963-89292-1-1

Borítóterv, grafika, nyomdai előkészítés: Iconica Bt., Farkas Petur

A kiadvány a Crew Print Kft. EMAS-tanúsított nyomdájában készült.

Papír: Cyclus Ofszet környezetbarát újrahasznosított papír,
amely klórszármazékok és optikai fehérítő felhasználása nélkül készült.



gr^{EE}Independent
Fenntartható Megoldások Egyesülete



Tartalom

Bevezető	3
1. Nagycsalád, kis lábnyom, klímabarát háztartások	4
1.1 A „Nagycsalád – kis lábnyom” projekt – rövid ismertető	4
1.2 Kis lábnyom és nagycsalád	5
1.3 Miért jó klímabarát háztartást és házat/otthont fenntartani?	7
2. A „Nagycsalád – kis lábnyom” projekt legfontosabb elemei és megvalósításuk	8
2.1 Klíma-koordinátorok	8
2.2 Családok képzése	9
2.3 Rendezvények	11
2.4 Családi Energiatakarékossági Verseny	13
2.5 Kiadványok és honlapok	14
2.6 Kommunikáció, nyilvánosság, versenyzők visszajelzései	16
3. Kislábnyomú családok: jó példák és gyakorlatok a résztvevő családoktól	19
3.1 Klíma-auditok, avagy a háztartási energiahasználat felmérése és javítása	19
3.2 Klímabarát ház megújuló energiákkal – nagycsalád egy A+ kategóriájú házban	30
3.3 Klímabarát karácsonyi szünet: étrend, ajándékok és program	32
4. A projekt hatása	42
4.1 Hatáselemzés	42
4.2 Az auditban tett vállalások teljesítése	46

Bevezető

A klímaváltozás, a klímaváltozás lassítása, valamint a klímaváltozásra való felkészülés és az ahhoz való alkalmazkodás korunk legnagyobb kihívásai közé tartoznak. Szintén fontos kihívás a fosszilis erőforrások fokozatos kimerülése, és a felkészülés a „karbonon túli” életre. Mindkét probléma kezelése szempontjából alapvető fontosságú a fosszilis erőforrásokra alapozott energiafogyasztásunk csökkentése, valamint a klímaváltozás szempontjából az ezzel együtt járó üvegházhatást okozó gázok, elsősorban a szén-dioxid (CO₂) kibocsátásának csökkentése.

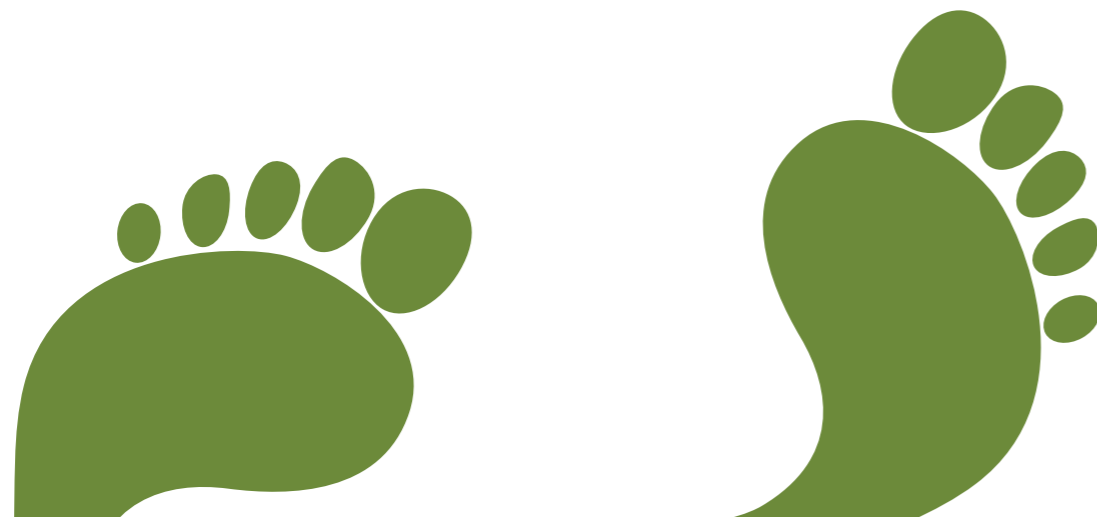
Mindezek érdekében indította 2010 májusában, a KEOP támogatásával, a GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete és a Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) a „Nagycsalád – kis lábnyom” című projektet. A projekt átfogó célja a családok, ezen belül a nagycsaládok klíma- és energiatudatosságának növelése, valamint ezen keresztül a karbon-szegény életmód népszerűsítése, terjesztése és elősegítése volt.

A jelen kiadvány a projekt eredményeit, eseményeit foglalja össze. Ezen felül a Kislábnyom Családi Energiatakarékossági Verseny különböző fordulóira a részt vevő családok által készített versenyművek közül mutat be néhányat:

- öt család klíma-auditját, azaz háztartási energiahasználati felmérését, valamint
- öt család klímabarát téli szünetre készített tervét: milyen menüt állítottak össze, milyen ajándékokat készítettek és milyen szilveszteri programot szerveztek, hogy energiatudatosabb lehessen ünnepük is.

Ezúton köszönjük a projektben részt vevő, nagyon sok lelkes és kislábnyomos életmódra törekvő család munkáját, a régiós klíma-koordinátorok közreműködését, az extra ajándékokat felajánló szervezetek segítségét, a Jövő Nemzedékek Országgyűlési Biztosának a fővédnökséget, valamint a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség és az Európai Unió támogatását!

a GreenDependent és a NOE szervezői csapata



1. Nagycsalád, kis lábnyom, klímabarát háztartások

1.1 A „Nagycsalád – kis lábnyom” projekt – rövid ismertető

A klímaváltozás, a klímaváltozás lassítása, valamint a klímaváltozásra való felkészülés és az ahhoz való alkalmazkodás korunk egyik legnagyobb kihívása. Emellett szintén fontos kihívás a fosszilis erőforrások fokozatos kimerülése, és a felkészülés a „karbonon túli” életre. Mindkét probléma kezelése szempontjából alapvető fontosságú a fosszilis erőforrásokra alapozott energiafogyasztásunk csökkentése, valamint a klímaváltozás szempontjából az ezzel együtt járó üvegházhatást okozó gázok, elsősorban a széndioxid (CO₂) kibocsátásának csökkentése.

A „Nagycsalád kis lábnyom” projekt a családokat célozta meg, mivel a családi környezet, a háztartások az, ahol:

- az összes CO₂ kibocsátás 30%-a keletkezik;
- az összes energiafelhasználás 40%-a történik;
- a következő nemzedékek (gyerekek) a leginkább rávezethetők, ránevelhetők a környezettudatos magatartásra, és ahol ezt legjobban elsajátíthatják tudat alatt.

A „Nagycsalád – kis lábnyom” projekt átfogó célja ezért a családok, ezen belül a **nagycsaládok klíma- és energiatudatosságának növelése**, valamint ezen keresztül a **karbon-szegény életmód népszerűsítése, terjesztése és elősegítése** volt. A projekt során bemutattuk, hogy egy társadalom energiafogyasztását nem csupán az egyértelműen energiához kapcsolódó szokások, azaz pl. a fűtés, világítás, közlekedés, befolyásolják, hanem az is, hogyan étkezünk, hogyan töltjük szabadidőnket, hogyan alakítjuk ki szűkebb és tágabb környezetünket, stb. A projektben résztvevőkben tehát igyekeztünk kialakítani a rendszerben való gondolkodás képességét,

az ez iránti igényt, felhívni az energiatudatos, valamint fenntartható életmód tágabb összefüggéseire a figyelmet.

Célunk volt tehát, hogy a résztvevő személyek és családok **fenntartható életmód iránti igényét az energia- és klímatudatosságon túlmenően is felkeltsük**, illetve az ehhez szükséges információforrásokat bemutassuk, elérhetővé tegyük. Ezért a projekt során az ország 11 településén szerveztünk informális képzéseket, részt vettünk a NOE által rendezett nagycsaládos rendezvényeken (standolás, tanácsadás, versenyek), illetve projekt honlapot, kiadványokat és hírleveleket készítettünk.

Az energia- és környezettudatos viselkedést, amely gyakran az anyagi fogyasztás csökkentésével jár együtt, a főáramú társadalom és média nem jutalmazza, bizonyos fókig akár még negatív megvilágításban is tűnteti fel. Célunk volt, hogy ezt **pozitív kommunikációval, valamint az energia- és környezettudatos viselkedés**



Lelkes és támogató közösség az egyik családi képzésen

jutalmazásával, és így megerősítésével ellensúlyozzuk. Ennek érdekében elsősorban online családi energiatakarékosági vetélkedőt is szerveztünk, amelynek végén a legjobban szereplő családokat jutalmaztuk.

A hosszú távú és multiplifikációs hatást a családok egészének megcélzásán kívül úgy is szeretnénk volna biztosítani, hogy a NOE¹ munkatársai közül régióként min. egy személyt ún. helyi klíma-koordinátori szerepre készítünk fel, a szakmai támogatást a projekt során folyamatosan biztosítva. A klíma-koordinátorok reményeink szerint a projekt befejezése után is a klíma- és energiatudatos életmód előmozdítói lesznek a NOE szervezetén belül.

Annak érdekében, hogy a **projektünk által generált hatás minél mélyebb és minél hosszabb távú legyen**, azaz a családok viselkedése hosszú távon változzon meg, több eszközzel is igyekeztünk erősíteni a kívánt viselkedést:

- **Információ átadása, az információ folyamatos biztosítása:** hírlevelek, képzés, honlap, kiadvány, klímanaptár, rendezvényeken való megjelenés segítségével. Így különböző módokon és különböző igényeknek megfelelően közvetítettük az információt: személyesen, interaktívan, elektronikus és nyomtatott formában, valamint a hírleveleken keresztül és a klímanaptár segítségével rendszeresen is.

- **Jó példák bemutatása:** a holnapon, hírlevelekben és kiadványban hazai és külföldi jó példákat, kezdeményezéseket, termékeket és szolgáltatásokat stb. is bemutattunk, ezzel is segítve a fenntartható, energiatudatos életmódra váltást.
- **Motiváció:**
 - Külső: verseny nyereségekkel a háztartások számára, zárókiadvány a háztartások erőfeszítéseiről, eredményeiről
 - Belső: a háztartásokat a verseny során a háztartási audit segítségével arra biztattuk, hogy saját energiafelhasználás-csökkentési célokat fogalmazzanak meg.
- **Támogató közösség létrehozása:**
 - Egyrészt helyi klíma-koordinátorok képzésén és szakmai támogatásán keresztül, akik a családoknak helyben, és saját szervezetükön belül adnak segítséget és biztatást.
 - Másrészt helyi képzések szervezésével, ahol a családok láthatják, hogy erőfeszítéseikkel nincsenek egyedül, kérdéseiket és tapasztalataikat megoszthatják.
 - Harmadrészt pedig úgy, hogy a hírlevelekben és a honlapon kommunikáljuk a projektben résztvevő családok által elért eredményeket, valamint egyéb hazai és nemzetközi jó példákat – így látható, hogy mások is tesznek a globális, közös probléma megoldása érdekében.

1.2 Kis lábnyom és nagycsalád

Mit jelent a lábnyom?

A „Nagycsalád – kis lábnyom” program nevében használt „lábnyom” szó az **ökológiai lábnyomra** és annak egyik fő összetevőjére, a **karbon-lábnyomra** utal.

Az **ökológiai lábnyom** kiszámítása egy mérési módszer, amely azt adja meg, hogy hektárban mérve mekkora területű földre, vízre és vegetációra van szükségünk

¹ Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a kiadványban használt rövidítés: NOE

- egyrészt önmagunk fenntartásához;
- másrészt az életünk során megtermelt hulladékok és kibocsátások, illetve az energiafogyasztásunkból származó, üvegházhatású szén-dioxid elnyeléséhez.

Ez utóbbi adat – az energiafogyasztásunkból származó, üvegházhatású szén-dioxid megkötéséhez szükséges terület – a **karbon-lábnyom**.

Mindkét lábnyomszámítás, az ökológiai és a karbon-lábnyom kiszámítása is, arra ad választ, hogy mennyire vagyunk takarékos, tudatos erőforrás- és energia-felhasználók, mennyire kezeljük fenntarthatóan a Föld által megtermelt ökológiai javakat, tudja-e tartani a lépést a Föld a jelenlegi fogyasztási, kibocsátási tempóval.

A rendelkezésre álló terület nagyságának és az emberiség igényeinek ismeretében meg tudjuk mondani, élhető marad-e a bolygó az utánunk jövő generációk számára. Ha nagyobb a lábnyomunk, azaz az étvágyunk és a fogyasztói kedvünk, mint a rendelkezésre álló erőforrások mennyisége, akkor hamarosan kifognak a „készletek” és nélkülöző unokáink valószínűleg háromszor is elátkozzák a nagyszülők dózsölő korát.

Sajnos tény, hogy az emberiség ökológiai és karbon-lábnyoma nemhogy nem csökken, de továbbra is folyamatosan növekszik.

Az is tény ugyanakkor, hogy a magyar lakosság ökológiai és karbon-lábnyoma jelenleg Európában viszonylag alacsonynak számít. A jól-lét növelésére olyan utakat kellene támogatni, amelyek ezt továbbra sem növelik, sőt, csökkentik!

Nagycsalád

A nagycsaládokban az egy főre eső ökológiai és karbon-lábnyom általánosságban véve alacsonyabb, mint az egyéb háztartásokban, nem véletlenül: az erőforrás- és energiafelhasználás gyakran tudatosabb és takarékosabb a nagycsaládos otthonokban, mint az átlag magyar háztartásban.

A Kislábnyom program célja az volt, hogy megőrizze és fokozza a már meglévő tudatosságot és kiterjessze az energiahasználathoz kapcsolódó szén-dioxid-kibocsátásra is. Hogy miért?



Ökolábnyom cipők
Forrás: <http://www.tukorbenavilag.hu/>

Mert a háztartások használják fel ma Magyarországon az energia 40%-át, valamint produkálják az összes szén-dioxid kibocsátás 30%-át, azaz a családok energiahasználati szokásai jelentősen befolyásolják az ország karbon-lábnyomát!

Ha egy család egy főre eső energiafogyasztása kb. 10%-kal csökken, az családonként minimum 1 tonna CO₂ kibocsátás elkerülését jelenti!

Kis lábnyom

Ha a háztartások felújításkor, fejlesztéskor, új lakóhely kialakításakor, valamint új termék beszerzésekor az energiatakarékosság valamint energiahatékonyság szempontjait figyelembe vesszük, ha jobban odafigyelünk a felhasznált energia mennyiségére és hétköznapi energiahasználati szokásainkra, azaz **minél takarékosabb, klímatudatosabb, fenntarthatóbb energiafogyasztásunk, annál kisebb karbon-lábnyommal élünk!**

1.3 Miért jó klímabarát háztartást és házat/otthont fenntartani?

Először is, mert **egészségesebb**: kevesebb egészségünkre ártalmas anyagot használunk és bocsátunk ki, jobban odafigyelünk a környezetünkre, kevésbé szennyezzük, így a minket érő káros hatások is csökkennek.

Ezen kívül **a pénztárcánkkal is jót teszünk**: a klímabarát élet hosszú távon olcsóbb! Energia- és vízfelhasználásunk csökken, remélhetőleg kevesebbet vásárolunk és autózunk, több mindent megtermelünk magunknak – ha más nem, az ablakpárkányunkon -, és felfedezzük újra az energiatakarékos szórakozási formákat: gyertyafényes vacsorákat szervezünk, társasjátékozunk...

Végül fontos megemlíteni a **jó érzést**, amit az **okoz**, hogy gyermekeinkkel, unokáinkkal, a jövő generációkkal közös jövőnkért teszünk: hozzájárulunk, hogy a környezetet minél jobb állapotban megőrizzük számukra, illetve az erőforrásokból nekik is jusson.

Általános megfontolandók, ha klímabarát háztartást szeretnénk:

1. A környezet- és klímabarát, zöld, tudatos élet a beszerzéssel – vagyis gyakran a be NEM szerzéssel – kezdődik:
 - Első lépésként mindig jól gondoljuk át: tényleg szükségünk van arra, amit meg szeretnénk venni? Nincs már otthon belőle? Nem javíthatnánk meg a régit? Nem kérhetnénk kölcsön? Nem használhatnánk valakikkel közösen?
 - Ha szükségünk van rá – és itt igyekezzünk a szükségletet nem összekeverni birtoklási vagy fogyasztási vágyunkkal, lustaságunkkal... – szánjuk rá az időt: kutassunk, és környezetbarát, energiatakarékos dolgot vegyünk! Igyekezzünk ezen kívül helyi vagy a közelben termelt, előállított terméket beszerezni! Olyat, ami jó minőségű, amire van garancia, amit lehet javítani és újrafelhasználni. Közben ne feledjük: befektetésünk megtérül, hosszú távon biztosan!

2. A következő, igazából sokszor párhuzamos lépés, a tudatos és környezetbarát használat:

- Beszerzett környezetbarát és energiatakarékos dolgainkat SE használjuk pazarlóan: ne hagyjuk őket bekapcsolva éjszakára, ne nyomtassunk ököcímkes nyomtatónkkal pazarlóan, ne indítsunk be mosást félig tele A energiaosztályú mosógépünkkel, tegyük a hulladékokat a megfelelő gyűjtőbe stb.
- Sok esetben új beruházás nélkül, viselkedésbeni változtatással is jelentős pozitív hatást érhetünk el: pl. ha megszüntetjük a készenléti üzemmódokat, ha fedővel főzünk, ha lejjebb vesszük lakásunkban akár csak 1-2 fokkal a fűtés hőfokszabályozóját és felveszünk egy pulóvert télen, ha elkezdünk komposztálni kertünkben vagy a társasház udvarán stb.

3. Végül, nagyon fontos, hogy fogyasztásunkat nyomon kövessük, felülvizsgáljuk, és csökkentjük:

- Ennek egyik módja, ha nem az átalánydíjas rezszi-fizetést választjuk: így minden hónapban pénztárcánkon érezzük fogyasztásunk hatását.
- Emellett (vagy alternatívaként) érdemes mérőóráinkat havonta leolvasni, az autónkkal megtett kilométerek számát lejegyezni, hogy nyomon kövessük környezetbarát elhatározásaink hatását. Nem utolsó sorban a fogyasztás rendszeres ellenőrzése abban is segít, hogy készülékeink meghibásodásait (amit gyakran a fogyasztás megugrása jelez) hamarabb észleljük és kezelhessük!



Mérőóra leolvasás

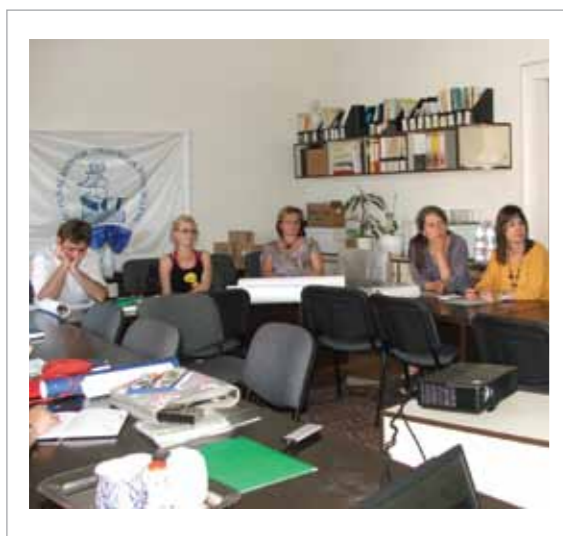
2. A „Nagycsalád – kis lábnyom” projekt legfontosabb elemei és megvalósításuk

2.1 Klíma-koordinátorok

Annak érdekében, hogy az ország különböző pontjain a projektbe bekapcsolódó családok „közelebbről” is tudjanak információt, illetve biztatást kapni, a NOE munkatársai közül régióként 1-2 személyt ún. helyi klíma-koordinátor szerepre készítettünk fel.

A klíma-koordinátorok a projekt során a szakmai vezetés munkáját támogatták. Segítettek a családok képzésének helyi megszervezésében (családok beszerzése, oktatási helyszín biztosítása, adminisztráció vezetése stb.), a képzések után pedig buzdították és motiválták a családokat a versenyben való részvételre, a GreenDependent Egyesület irányítása mellett a versenysorozatban információval látták el a családokat. A klíma-koordinátorok több esetben a rendezvények megszervezésében és lebonyolításában is részt vállaltak (ld. 2.3. fejezet).

Klíma-koordinátor képzést a projekt során három alkalommal szerveztünk: a projekt



Klíma-koordinátor képzés a Kislábnyom program keretében

elején, a verseny kezdete előtt, valamint a verseny felénél. Ezekon az alkalmakon az alábbi témákat dolgoztuk fel interaktív formában a koordinátorokkal:

1. alkalom:
 - a projekt céljai, tartalma
 - a klíma-koordinátorok feladatai
 - a családi képzések tartalma részletesen
 - háztartási klíma-audit: mi az és hogyan végezzük el
2. alkalom:
 - segítség a képzések szervezéséhez, az eddigi képzések tanulságai
 - a klímaváltozás kommunikációja
 - hogyan legyünk hatékony klíma-koordinátorok
 - rendezvények karbon-lábnyoma és a lábnyom semlegesítése
 - klímabarát egyéni és közösségi jó példák Magyarországról és külföldről
 - az „Átalakulásban” c. film megnézése és beszélgetés a filmről
3. alkalom:
 - a klíma-koordinátorok eddigi elvégzett munkájának értékelése, felmerülő problémák és nehézségek megbeszélése
 - a családi energiatakarékosági verseny állása, hogyan tudnánk tovább motiválni a családokat, kiket vonjunk még be
 - a versenyfeladatokkal kapcsolatos eredmények, tapasztalatok megbeszélése

A klíma-koordinátorok képzésének, csakúgy, mint a projekt során lebonyolított családi képzéseknek a karbon-lábnyomát is



Csoportmunka a Kislábnyom program egyik klíma-koordinátor képzésén

kiszámoltuk az ENERGIACLUB rendezvény-lábnyom kalkulátora segítségével. A projekt végén a képzések lábnyomának részbeni semlegesítése, és a semlegesítés gondolatának, szükségességének terjesztése érdekében a klíma-koordinátoroknak gyümölcsfákat adtunk át, amelyeket a helyi szervezetekkel és családokkal közösen ültethetnek el, majd később a terményt közösen gyűjthetik és hasznosíthatják.

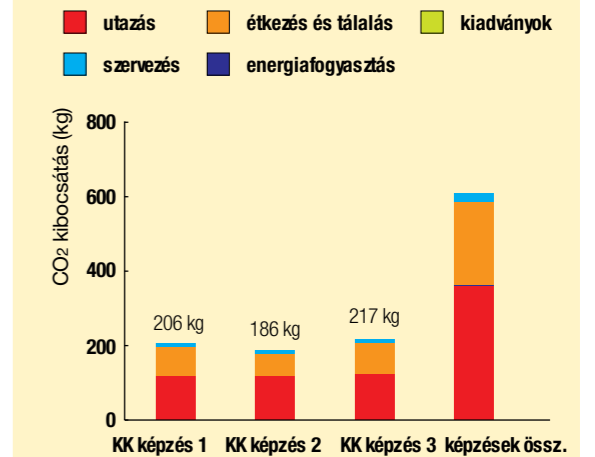
Mindhárom képzésen a karbon-lábnyomban az utazás jelentette a legtöbb kibocsátást, ezt követte az étkezés, annak ellenére, hogy

- a legtöbben busszal ill. vonattal érkeztek vidékről a képzésekre, valamint
- igyekeztünk az étkezéseket minél inkább helyi, szezonális és bio összetevőkből megoldani, helyi vállalkozók bevonásával.

Természetesen, mindez nem azt jelenti, hogy nem érdemes igyekeznünk és klímabarátabbá tenni rendezvényünket! Azt a következtetést kell inkább levonnunk, hogy kibocsátásaink mindig lesznek, ezért célunk az legyen, hogy minél inkább csökkentsük őket, illetve igyekezzünk a semlegesítés különböző módjaira gondolni.

A Kislábnyom klíma-koordinátor képzéseinek összes szén-dioxid kibocsátása 608,4 kg volt, amelyet az ENERGIACLUB számításai alapján 9 db 50 éves, kifejlett, egészséges (kb. 100m³ lombtérfogattal rendelkező) fa egy év alatt tud megkötni.

A klíma-koordinátor képzések karbon-lábnyoma



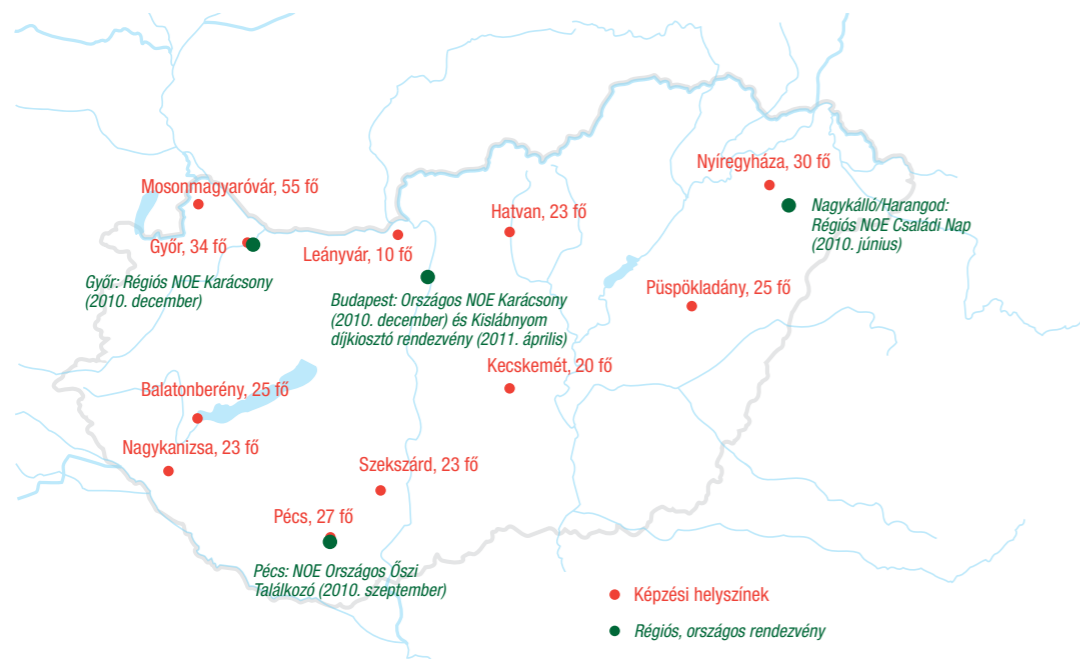
2.2 Családok képzése

A vidéki nagycsaládok számára oktatási kampányt szerveztünk az ország 11 településén, amelyet a 10. oldalon található térkép szemléltet. Minden helyszínen egynapos képzést tartottunk informális és interaktív előadás, workshop formájában.

Az oktatási kampány fő célja a családok környezet- és klímatudatosságának növelése, a családok versenyének megismertetése, és olyan egyszerű, elsősorban mindennapi viselkedésünk megváltoztatását célzó módszerek bemutatása és a résztvevőkkel közös összegyűjtése volt, amelyeket az otthonukba visszatérő nagycsaládok is egyszerűen alkalmazhatnak energia megtakarítására.



Hol, hogyan és mennyit tudunk megtakarítani? Ötletgyűjtés egy képzésen



A képzéseken a következő témákat érintettük, részben előadás, részben kiscsoportos munka keretében:

- Klímaváltozás és fosszilis erőforrások kimerülése;
- A háztartások hozzájárulása és felelőssége a klímaváltozással kapcsolatban;
- Családi, egyéni öko-lábnym és karbon-lábnym;
- Háztartások energiafogyasztása;
- Az otthoni energiafogyasztás csökkentésének módjai;
- Egyszerű háztartási klíma-audit vagy energiafogyasztási és használati felmérés.

Az audit esetében nem csak a módszert ismertettük, hanem a gyakorlatban is bemutattuk a felmérést a régiós klíma-koordinátorok háztartásában készült minta háztartási auditok segítségével.

A képzéseken ezen kívül Magyarországon beszerezhető környezetbarát és energiatakarékos termékeket is bemutattunk, amelyeket a résztvevők ki is próbálhattak.



Az üvegházhatás működése – hogy is van a folyamat?

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



A Klímabarát háztartás képzésekre készített előadások a <http://www.kislabnyom.hu> oldalon megtekinthetők és letölthetők, valamint a forrás megjelölésével felhasználhatók.

Ugyanitt a projekt során készített minta háztartási auditok is megtalálhatók.

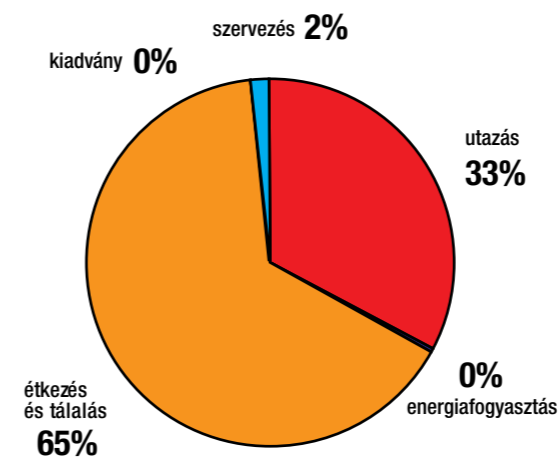


Jó ez az energiatakarékosság ☺

A képzéssel párhuzamosan a helyi nagycsaládos egyesület gyakran a témához kapcsolódó gyerekfoglalkozást is rendezett. Ezek keretében a gyerekek különböző hulladékokból készítettek mindenféle használati tárgyakat, díszeket, ajándékokat.

A klíma-koordinátorok képzéseihez hasonlóan a családi képzések karbon-lábnymát is kiszámoltuk az ENERGIACLUB rendezvény kibocsátás kalkulátora segítségével. Ha összehasonlítjuk az eredményeket, jól látszik, hogy a családi képzések esetében, mivel azokat igyekeztünk a résztvevők lakhelyének közelében, tömegközlekedéssel megközelíthető helyszíneken tartani, nem az utazás, hanem az étkezés jelentette a nagyobb kibocsátást.

A családi képzések összesített karbon-lábnyma, a kibocsátások megoszlása 11 képzés kibocsátása összesen: 3026 kg CO₂



2.3 Rendezvények

A projekt során több alkalommal részt vettünk „Kislábnym standdal” a NOE régiós illetve országos rendezvényein, amelyeket a 10. oldalon található térkép szemléltet. Célunk az volt, hogy a rendezvényeken résztvevő családok környezet- és energiatudatosságát tovább mélyítsük vetélkedők, előadások, tanácsadás és környezetbarát, valamint energiatakarékos termékek bemutatásán keresztül.

A Kislábnym stand az alábbi programok központja volt:

- információk a „Nagycsalád – kis lábnym” projektről és Családi Energiatakarékossági Versenyéről;
- környezetbarát és energiatakarékos termékek bemutatása, kipróbálása;
- tanácsadás;
- gyerekeknek és felnőtteknek vetélkedő környezetbarát nyereményekkel;
- a gyerekeknek további játékot is készítettünk: elektromos árammal működő eszközökhöz kellett kézi „vezérlésű” párvukat megkeresni.

Nagykálló / Harangod: Régiós Családi Nap

2010 júniusának első és szinte egyetlen nyári kánikulát hozó szombatján (június 12.) a Felső-Tisza Régióban, Harangodon jártunk. Hirdettük a programot, vittünk – mutatóba – környezetbarát termékeket, köztük egy bambuszborítású laptopot, és vetélkedővel-nyereményekkel is készültünk.

Nagy örömünkre a hőség nem vette el a családok gondolkodási kedvét: a közel 600 résztvevő harmada kitöltötte az éghajlatváltozással, energiafelhasználással kapcsolatos kérdőívet! Az eredmények alapján 60 résztvevő kapott ajándékot: a bio élelmiszertől a napelemes elemlámpáig sok apróbb meglepetés várt kiosztásra. A három fő díjazott egy-egy vízsűrűs kancsót és egy PET-palack zsugorítót vehetett át.

Pécs: NOE Országos Őszi Találkozó

Az időjárás-előrejelzés általában akkor jön be hibátlanul, amikor minden porcikád azt kívánja: bárcsak tévedtek volna a meteorológusok!! Az Országos Őszi Találkozó napján korán reggel bakancsban és monszun-felszerelésben pakoltuk a számtalan kiosztásra váró kiadványt, kérdőívet és ajándékot a „Nagycsalád – kis lányom” program sátrába és reménykedtünk, hogy marad belőlük valami a be-becsapó esőben. Találgattuk, vajon hányan fognak kimerészkedni ebben az időben...

Kilenc óra körül megjelentek az első elszánt résztvevők, mellettünk elkezdett illatozni a zsíroskenyeres sátor és... mégjobban rákezdett az eső.. Később buszok tűntek fel a szélrózsa minden irányából és döbbenetünkre, az eső-szél-szürkeség ellenére, jókedvű nagycsaládok lepték el a találkozó helyszínénél szolgáló parkot!

Pillanatok alatt tűnt el a sátrunk az esernyők és esőkabátok erdejében – minden, az átvételt igazoló aláírásért járt egy kiadványcsomag (pl. Klímabarát háztartás útmutató, Klíma-naptár, Tudatos Vásárló magazin, Lakcímke kiadvány) és minden leadott kérdőívért egy kisebb ajándék (bio-rágó, dinamó lámpa, vízzel működő számológép, újrahasznosított papírból készült notesz). A legjobb megoldásokat beadó 15 gyermeknek és 15 felnőttnek 30 ajándékcsomagot osztottunk ki, közülük hatan kapták meg a 3-3 fődíjat (víztisztító kancsóval, könyvekkel, Tudatos Vásárló magazin előfizetéssel, bio csemegékkal, energiatakarékos termékekkel, kvíz-kártyával).



Kérdőív-töltő sátor Pécssett

Győr és Budapest: Régiós és Országos NOE Karácsony

A GreenDependent Egyesület érdekes környezettudatossági vetélkedővel, sokféle környezetbarát termékkel és ajándékokkal színesítette a Nagycsaládok Országos Egyesületének karácsonyi rendezvényét.

Sokan részt vettek a játékban, összesen 138 felnőtt és 132 gyerek töltötte ki a környezettudatossággal kapcsolatos kérdőíveket, ki a standunkon, ki a büfében, de volt, aki a ruhatáros pulton. Mindeközben odakint hatalmas pelyhekben hullott a hó. A lelkesedést jutalmaztuk, hiszen a kitöltött kérdőívekért cserébe azonnali ajándékokat kaptak a résztvevők. Választani lehetett többek között elem nélküli, dinamós zseblámpát, vízzel működő számológépet, vagy a különösen a gyerekek körében népszerű újrahasznosított papírból készült jegyzetfüzetet és tollat.

Az a tíz gyerek és felnőtt, akik a legtöbb pontot elérték a vetélkedőben, még külön ajándékokat is kaptak. A GreenDependent Egyesület által kiállított környezetbarát termékbemutatót szintén nagy érdeklődés övezte, reméljük, hogy sikerült kielégítően megválaszolni a kíváncsi kérdéseket.

Kicsik és nagyok lelkesen töltögették a vetélkedő kérdőíveket a győri régiós karácsonyi rendezvényen is, amiért jutalmul Klíma-naptárat és a leggyorsabbak egy Klímabarát háztartások útmutatót is kaptak.



A Kislábnym program energiatakarékos (értsd napenergiával fűtött, 40 fokos ☺) standja Harangodon

2.4 Családi Energiatakarékosági Verseny

A családok oktatási kampánya után szerveztük meg az online Családi Energiatakarékosági Versenyt, melynek során a résztvevő családok energiafogyasztásukat csökkentették, energiahatékonyágukat növelték elsősorban viselkedésük, napi rutinjaik megváltoztatásán keresztül.

A verseny több részből állt:

1. Minden versenyző családnak el kellett végeznie egy háztartási klíma- (vagy energia-) auditot a GreenDependent Egyesület által készített űrlapot használva.

Az audit részeként vállalásokat is kellett tenniük a verseny időszakára, azzal kapcsolatosan, hogy mit fognak megváltoztatni családjukban az energiafogyasztás csökkentése érdekében (pl. elzárjuk a csapot amíg szappanozzuk magunkat, komposztálót készítünk a kertben stb.). A vállalások teljesítésére, sikerekre és nehézségekre később az utolsó feladatban kérdeztünk rá.

2. A versenyzőknek minden hónapban le kellett olvasniuk mérőóra állásukat, majd a leolvasott adatot bevinni a projekt részeként készített online karbon-kalkulátorba (bővebben a kalkulátorról ld. a 2.5. fejezetben).
3. Végül, a három meghirdetett feladat közül legalább kettőt meg kellett oldaniuk.

A három feladat a következő volt:

- Klímabarát téli szünet: a feladatban klímabarát karácsonyi menüt kellett

összeállítani, klímabarát ajándékokról gondoskodni a családtagok számára, valamint klímabarát szilveszteri programot kitalálni.

- Kislábnym tudáspróba: egy tesztet kellett kitölteni a „Nagycsalád – kis lányom” program során megszerzett tudás alapján;
- Kislábnym tudáspróba 2: további tesztkérdésekre kellett válaszolni, amelyek a program során készített kiadványok (útmutató és hírlevelek) tartalmának ismeretét tesztelték; valamint beszámolni az auditban tett vállalások teljesítéséről.

A verseny végén díjkiosztó rendezvényt és eszmecsere szerveztünk, amelynek során:

- néhány versenyző család bemutatta, hogy a verseny során milyen eredményeket tudott elérni az energiamegtakarítás terén;
- bemutatkoztak Magyarországon működő klímabarát közösségek;
- kiosztottuk a legjobban szereplő családoknak a díjakat, amelyeket a verseny fővédnöke, dr. Fülöp Sándor, a Jövő Nemzedékek Országgyűlési Biztosa adott át; valamint
- a programban résztvevő valamennyi NOE régió gyümölcsfákat kapott, amelyeket a helyi egyesületi tagok közösen elültethetnek a program során keletkezett szén-dioxid kibocsátás részbeni semlegesítése érdekében.

A régióként legjobban szereplő négy család a következő nyereményeket vehette át:

1. díj: laptop
2. díj: családi nyaralás Magyarországon egy minősített öko-panzióban
3. díj: kerékpár
4. díj: környezetbarát ajándékcsomag

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



A rendezvényekre készített vetélkedő feladatai a <http://www.kislabnyom.hu> oldalon a megoldásokkal együtt megtekinthetők és letölthetők, valamint a forrás megjelölésével felhasználhatók. A legjobb auditok és klímabarát téli szünet feladatok közül öt-öt feladat a jelen kiadvány 3. fejezetében olvasható, további példák a honlapon találhatóak.

Ugyanitt megtalálhatók a díjkiosztó rendezvényen elhangzott előadások, valamint képek a rendezvényről.

Mindezekon felül extra nyereményeket is kiosztottunk, amelyre támogatóink segítségével volt lehetőségünk:

- A környezetbarát termékek árusításával foglalkozó ZöldBolt jóvoltából kiosztottunk ajándékutalványokat, amelyet a ZöldBolt veszprémi vagy budapesti üzletében lehetett levásárolni.



- Szétosztottunk vízhatlan anyagból készült, praktikus és vidám színű biciklistáskákat, amelyek a kerékpárról levéve válltáskaként is használhatóak. A táskákat a Cangira Bt. ajánlotta fel.



- Gazdára találtak azok a családi, étel- és italfogyasztást is biztosító belépők, amelyeket a Kobuci Kert ajánlott fel 2011. évi családi programjaira.



- Extra kerékpárt ajánlott fel a BIKETIME Kerékpárüzlet és szerviz.



2.5 Kiadványok és honlapok

A projekt során több kiadványt és honlapot is létrehoztunk, hogy a családok, háztartások számára minél szélesebb körben tudjunk segítséget nyújtani. A két honlap és a három nyomtatott kiadvány mellett a kéthetenként megjelenő „Kislábnym” c. elektronikus hírlevél szolgált folyamatosan hasznos és azonnal alkalmazható klímatudatos és energiatakarékos ötletekkel a családok számára, valamint útmutatóként a helyi klíma-koordinátoroknak a klímabarát közösségek szervezéséhez.

1. Projekt honlap (www.kislabnyom.hu):

A honlap a következő főbb szolgáltatásokkal várta és továbbra is várja az odalátogatókat:

- A „Nagycsalád - kis lábnyom” projekt általános bemutatása, folyamatosan frissülő aktualitásokkal;
- Letölthető anyagok, úgymint, a projekt képzéseinek kiadványai, hírlevelek, tudásfelmérő kérdőívek, szórólapok stb.;
- Útmutatás, hasznos olvasnivalók és háttérinformációk a klíma- és energiatudatos életmóddal kapcsolatban;
- Folyamatos információ az online verseny aktuális eseményeiről, feladatairól;
- Belépési lehetőség a versenyfelületre, ami egyben egy karbon-kalkulátor is;
- Lehetőség interaktív információ-cserére a fórumon keresztül.



2. Karbon-kalkulátor (www.karbonkalkulator.hu):

A második honlapot kettős céllal hoztuk létre. Egyrészt ez a felület szolgált a projekt keretében lebonyolított online családi verseny helyszínéül, itt jelentek meg az aktuális versenyfeladatok, amiket megoldás után ide kellett visszatölteni, vagy itt kellett megoldani. Másrészt az ide regisztrált családok a projekt során folyamatosan használták a kalkulátort havi széndioxid-kibocsátásuk nyomon követésére. A kalkulátorba táplált fogyasztási adatok alapján a családok minden hónapban grafikonok segítségével nyomon kísérhették széndioxid-kibocsátásukat egyéni és családi szinten is.

Mindkét honlap fejlesztése során figyelembe vettük az esélyegyenlőségi szempontokat, a projekt interaktív felülete a W3C szabvány figyelembevételével került kialakításra.



3. Kislábnym hírlevelek: Az elektronikus

hírleveleket kéthetenként juttattuk el a Nagycsaládosok Országos Egyesülete által biztosított címlistára, illetve a projekt folyamatosan bővülő érdeklődői listájára. A hírlevelek hasznos és figyelemfelkeltő információval látták el az érdeklődő családokat az alábbi állandó rovatokkal:

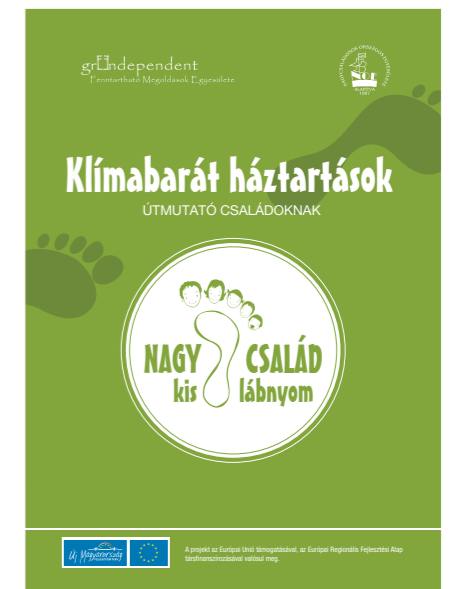
- „Nagycsalád – kis lábnyom” program hírei
- Klímabarát, energiatakarékos életmód tippek
- Klímahírek itthon
- Kapcsolódó rendezvények itthon
- Klímahírek külföldről
- Olvasnivaló



- Néznivaló
- Érdekes honlapok
- Klímabarát termékek, szolgáltatások

Ezek a hírlevelek – összesen 20 szám – segítettek abban is, hogy a célcsoport figyelmét és motivációját fenntartsák a hat hónapos családi verseny során.

4. Útmutató családoknak: Az első nyomtatott kiadvány a „Klímabarát háztartások” c. útmutató, amit a családok számára készítettünk. Ez a 36 oldalas kiadvány tartalmazza a családi oktatás tartalmát, tippeket otthonra és a minta háztartási klíma-audit főbb elemeit is, és, ahogy az összes többi kiadvány, ez is letölthető a projekt honlapjáról.



5. Klíma-naptár: A családi útmutató mellett elkészítettünk egy nyomtatott Klíma-naptárt is a családok számára, mely az előbbi kiegészítőjeként jól szolgált a családok tudatosságának növelését. A Klíma-naptárt a családok kirakhatták házuk, lakásuk egy központi helyére (nappali, étkező stb.), ahol az mindig szem előtt volt, és folyamatosan emlékeztette őket a versenyfeladatokra,

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



A karbon-kalkulátort bárki, aki nyomon szeretné követni fogyasztását és kíváncsi széndioxid-kibocsátásának alakulására, használhatja a projekt befejezése után is.



illetve minden hónapra, hétre praktikus tanácsokkal is ellátta őket. A naptár hónapjait egy-egy színes gyermekrajz díszíti, amelyeket rajpályázaton keresztül választottunk ki.

6. Útmutató klímabarát közösségeket szervezőknek:

A „Klímabarát háztartásoktól a klímabarát közösségekig” útmutató részben a családi képzés anyagára épül, részben pedig teljesen új, specifikusan a klímaváltozás kommunikációjára és klímabarát közösségekre, szervezésükre vonatkozó információkat tartalmaz.

Az útmutatóban megtaláljuk a klímaváltozással kapcsolatos ismereteket, megismerhetjük a karbon-lábnyomot és számítását, valamint abban is segítséget kapunk, hogy miképp



mérjük fel és tegyük rendbe otthonunk energiafogyasztását. Minden fejezetben találhatóak ötletek és útmutatás is arra nézve, hogy hogyan tudjuk hallgatóságunk számára ezeket az ismereteket hatékonyan átadni.

Másrészt, elgondolkodhatunk és olvashatunk a kommunikációról, háztartásunkon kívül közösségi rendezvényeink karbon-lábnyomáról, és a közösségek szervezésének néhány nagyon fontos feltételéről is. Végül, a kiadványban igyekeztünk bemutatni minél több, a gyakorlatban megvalósított vagy éppen most megvalósuló példát.

7. Projektzáró kiadvány: Az utolsó nyomtatott, jelen kiadványunkban röviden összefoglaljuk a projekt céljait, eredményeit, de a legfőbb hangsúly a családok által készített „pályaművek” bemutatásán van. Azt szeretnénk bemutatni gyakorlati példákon keresztül, hogy igenis megvalósítható egy klímabarát, energiatudatos életmód nagyobb befektetések nélkül is!

A projekt során az összes nyomtatott kiadványt környezetbarát papírra és festékkel nyomtattuk.

2.6 Kommunikáció, nyilvánosság, versenyzők visszajelzései

A Nagycsalád – kis lábnyom projekt során folyamatosan kommunikáltuk mind a projektrésztvevők, mind a sajtó számára a projekt előrehaladását, eseményeit, eredményeit hírlevelünk, honlapjaink és speciális kommunikációs anyagok (szórólap és plakát) segítségével. A projekt során több alkalommal adtunk ki sajtóközleményt, valamint két alkalommal rendeztünk sajtótájékoztatót: először a Családi Energiatakarékos Verseny indulása előtt, majd a verseny zárása után.

A 2010. október 21.-i versenybeharangozó sajtótájékoztatója után számos rádió, Internetes portál, és a Duna Tv is megkeresett bennünket. A programról, a versenyről, az eddigi nagycsaládos képzések tapasztalatairól, és az ott bemutatott, illetve családoktól gyűjtött megtakarítási ötletekről is beszéltünk. Örömmel vettük a



Vadovics Edina (GreenDependent), Fülöp Sándor (JNO) és Székely Hajnalka (NOE) a projekt sajtótájékoztatóján 2010 októberében

nagy médiaérdeklődést, különösen, hogy a visszajelzésekből kiderült, sokan a neten olvastak a versenyről! Megerősített minket több újságíró véleménye is, mely szerint nagy szükség lenne hasonló programokra az országban.

Kis spórolás nagyobbra ösztönöz

A cikket írta: Rimányi Zita

Megjelent a Kisalföld Napilap 2011. március 1-i számában

Legalább tízezer forintot spórolnak havonta a sikátori Vidáék azzal, hogy a nagycsaládosok energiatakarékos módszereit alkalmazzák. Az így gyűjtött pénzt családi kirándulásra, energiatakarékos megoldások bevezetésére költik.

– Az első hónapokban az áramszámlákon megtakarított forintok nagy örömet jelentettek és újabb spórolós módszerek bevezetésére ösztönöztek bennünket. Könnyen megszoktam, hogy közeli termelőknél vásároljak és házilag készített tisztítószeret alkalmazok. A gyerekek is csak azt fogadták el eleinte nehezen, hogy nem hagyhatják folyamatosan bekapcsolva a számítógépet, nem aludhatnak el zenére. Viszont így több zsebpénzt kaphatnak és szigetelhetjük a házunkat, ablakokat cseréltünk – mondta el Vidáné Róka Rita. Hétfogú családja – két szülő, négy

gyermek, egy nagyszülő – a nagycsaládosok energiatakarékosági versenyének módszereit alkalmazza.

A családi kupaktanács új szabályokban egyezett meg tavaly októberben. Azóta náluk a nagyobbak gyorsan zuhanyoznak, szappanozás alatt nem folytatják a vizet, a kisebb gyerekek fürdővizét vödörbe gyűjtik. A vécét azzal öblítik le és felmosáshoz, áztatáshoz használják. Az öntözést az eresz alatt hordóban felfogott esővízzel oldják meg. Így havonta négy-öt köbméternyivel kevesebb a vízfogyasztásuk. Az árammal úgy spórolnak, hogy ha a gyerekek játszanak, ki kell kapcsolniuk a tévét, nappal pedig a fürdőben nem kapcsolják fel a villanyt. Éjszakára az összes elektromos berendezés csatlakozóját kihúzzák a konnektorból, mert készenléti állapotban is fogyasztanak. Ezt mindenkinek a saját szobájában kell megtennie, a konyhában pedig annak, aki utoljára ott tartózkodott.

A kiskertjükben termelt zöldséget, gyümölcsöt ették eddig is, de ősz óta amit korábban boltban vettek, azt is környékbeli termelőktől szerzik be. Csibét, pulykát nevelnek és évente kétszer disznót vesznek, azt maguk dolgozzák fel. Így olcsóbb – állítja az anyuka, és neki az is fontos, hogy egészségesebb, biztonságosabb. Már csak saját készítésű tisztítószeret használ, például a lefolyókba ecetet és szóda-bikarbónát, fertőtlenítésre hígított levendulaolajat. Napközben 18 fokra melegíti csak fel a szobákat. Az asszony úgy véli, mindezzel egyszerre kíméli a pénztárcáját



A hétfogú sikátori Vida család a nagycsaládosok energiatakarékosági versenyének módszereit alkalmazza. Fotó: B. A.

és a természetet. A gyerekeket pedig azzal győzte meg, hogy így több jut mozizásra, kirándulásokra. Összességében havonta legalább tízezer forintot, többnyire húszezret is megspórol.

Versenyzői visszajelzések

„Köszönöm, hogy játszhattam, hogy érdekes információkat kaptam a környezetünkről. Több kalkulátort is használtam és megmértem családom ökológiai lábnyomát, az adatok többnyire kisebb-nagyobb szórással megegyeztek. Sajnos van még mit tennünk, bár ahol lehet az anyagi megfontolások miatt már így is nagyon figyelünk a helyes gazdálkodásra. Szeretek újrahasznosított papírból készült termékeket használni, bár néha drágábbak, mint a „fehér” termékek. Igyekszem a hasznos információkat átadni az egyesület családainak is. Szerveztünk már a gyerekek számára olyan kézműves foglalkozást, ahol a kidobásra váró anyagokat (üveg, flakon, újság, dobozok) kellett kreatívan átalakítani.

Köszönöm a hasznos munkájukat!”

Szabó Károlyné Zsuzsa, a Szentesi Együtt Nagycsaládos Egyesület vezetője

„Kedves versenyszervezők, és versenyzők,

Nagyon örömteli hírt szeretnék veletek megosztani, mert hihetetlenül sok energiát takarítottunk meg az elmúlt hónapban. Ehhez valószínűleg nem kis mértékben járult hozzá a pécsi NOE energiatakarékos háztartási gépek programja. Kaptunk új és energiatakarékos hűtőszekrényt és mosógépet. A hűtő önolvasztós és valószínűleg nem kell többé hűtenie a sok jeget, mint a régi hűtőszekrényeknek, a mosógép pedig 6 kg ruhát képes egyszerre kimosni és a szennyes-halom heti 2 max. 3 mosásra eltűnik. Hosszú öko-programjával szépen mos, pedig 40 fok fölé még nem csavartuk a hőmérsékletet. Mindez, és persze a takarékoskodás érdekében tett törekvések is 120 kWh megtakarítást jelentettek

nekünk januárban, és nem elhanyagolható a vízmegtakarítás sem: 11m³ a decemberihez képest. A vízórát kimentem még egyszer leolvasni, de remélem nem romlott el, és a villanyóra sem.

Köszönet mindenkinek, aki ezt lehetővé tette, hogy megtörténjen, ez a nyereség/nyereség már a miénk. Törekvéseink már nem voltak hiábavalóak!!”

H. R. Erika, Romonya

„A feladat kidolgozása közben a saját családomra szabott ötleteimet szedtem össze. Biztos léteznek sokkal klímabarátabb ételek, ajándékok, programok, de én már ezt is nagyon nagy haszonnként életem meg, hogy így előre (átgondoltan!) eltervezhettem az ünnepeket és ez által fel tudok rá készülni. Sok minden eszembe jutott, ami egyáltalán nem klímabarát, így azok helyett mindig próbáltam olyan dolgokat kitalálni, amelyek legalább olyan élvezetesek (vagy még jobbak) és klímabarátak. Nem is volt olyan nehéz ☺, persze van még mit tanulnom!”

Oláh család, Eger

„A villany örvendetesen csökkent az égőcsere, illetve a hűtőcsere és mosógépcsere kapcsán. Ami még sokat fogyaszt, az a régi hűtőláda, de itt az élelmünk! Illetve a 3 számítógép, egy TV nem sokat fogyaszt.

A víz, amíg nem volt külön fűt kutunk 32 m³ volt, főleg nyáron – locsolás, állatok – most örvendetesen átlag 14 m³. Pedig a mosógép állandóan megy, és 4 gyerek fürdik. A fűt kutat csak fagyok beálltával nem tudjuk használni.

Most hogy átnéztem a mérőóraállásokat – még így nem gondoltam át a fogyasztásunkat – érdekesnek találom az értékelésemet.

Sokat tanultunk a CO₂-kibocsátásról, jobban odafigyelek most már ezekre a dolgokra és sok érdekes, új dologról olvastam akár a 3-4. teszt kapcsán utánaolvasottakból is.”

László Mihály és családja, Csongrád

3. Kislábnyomú családok: jó példák és gyakorlatok a résztvevő családoktól

Kiadványunk összeállításának egyik fő célja az volt, hogy a Családi Energiatakarékosági Versenyben részt vevő családoktól begyűjtött esettanulmányokat, megtakarítási ötleteket, hasznos információkat be tudjuk mutatni az érdeklődőknek.

Szeretnénk, ha minél több klímabarát, energiatakarékos ötlet, elgondolás, tapasztalat terjedne a kiadvány révén az országban. Ezért a beérkezett legjobb feladatokból öt-öt esettanulmányt, illetve egy feladatokból szemezgetett ötlet-mixet nyomtatásban is közzéteszünk.

A fejezetben egy olyan ötgyermekes családról is olvashatunk, akik gondos tervezéssel és környezettudatos elgondolásból A+ energetikai kategóriába tartozó házat építettek.

3.1 Klíma-auditok, avagy a háztartási energiahasználat felmérése és javítása

Minden versenyző családnak el kellett végeznie egy háztartási klíma- (vagy energia-) auditot a GreenDependent Egyesület által készített űrlapot használva.

A verseny első feladatának fő célja az volt, hogy a résztvevők elgondolkodjanak az űrlap kérdésein, „nyomozzanak” kicsit energiás szemmel az otthonukban és a beírt válaszok, illetve átolvasott segédanyagok vagy a saját tudásuk alapján felmérjék, hol és min kellene változtatniuk. Igyekeztünk egyszerű, átlátható, gondolatébresztő és viszonylag gyorsan kitölthető auditlapokat szerkeszteni.

Az auditok értékelésénél nem az volt az fő szempont, ki mennyire „zöld” már a kitöltéskor, hanem hogy

- alaposan töltötte-e ki az auditot,
- mennyire tudta azonosítani az audit során az energiatakarékos megoldásokkal összefüggő kisebb-nagyobb problémáit,
- és ezekre a problémákra milyen intézkedéseket dolgozott ki (akár a szokások megváltoztatását, akár beruházást).

Az auditban tehát a vállalkásokon, a család önmagához mért változni akarásán volt a hangsúly.

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



További családi feladatok és ötletek találhatóak a <http://www.kislabnyom.hu> oldalon. Ugyaninnen az audit űrlap is letölthető.

Klímabarát Bakáts téri lakóközösség Klíma-audit adatlap I.

Audit időpontja: 2010. november 4.
Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 5 felnőtt (egy albérló közösség tagjai vagyunk)
Otthonunk típusa: társasház
Épület kora: régi (talán a XX. század elején épült)
Lakóterület nagysága: 96 m²

1. Általános		Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikát alkalmazol? (pl. télen függöny az ajtó elé stb.)		semmilyen
Milyen tájolású a ház/lakás?	főként észak-nyugati	Használsz függönyt, redőnyt az ablakokon?		nincs
Árnyékolja-e fa az épületet?	a szomszéd épületszárny árnyékolja	Szokott télen párasodni az ablak?		igen
Mennyire szélvédett a ház/lakás?	meglehetősen	A mennyezet megfelelően szigetelt?		n.a.
Van-e üvegezett terasz, erkély, veranda?	nincs	Fütetlen pince esetén szigetelt a padló?		lakás van alattunk
2. Fűtés		A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?		10
Mivel fűtesz?	gáz	5. Melegvíz		
Van-e hőfokszabályozó a szobákban?	nincs	Mivel állítod elő a melegvizet?		villanybojler
Hány fokra van állítva általában a fűtés?	20	Hány fokra van állítva a bojler?		nem tudom
A fűtőcsövek szigeteltek?	n.a.	Fürdesz vagy zuhanyzol?		zuhany
A radiátorok tisztán vannak tartva?	n.a.	Hány percig zuhanyzol?		5-10 perc
Lejebb veszitek a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagytok otthon?	igen	Szappanozás közben elzáród a csapot?		igen
3. Hűtés		6. Mosás		
Van-e légkondicionáló berendezésed?	igen, két helyiségben	Hány mosást indítasz el hetente?		4 (ez csak rám vonatkozik)
Ha nyáron nagyon meleged van otthon, mit csinálsz? Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt. Bekapcsolom a légkondit.	X	Hány fokon mosol?		40-60
4. Hőszigetelés		Tele pakolod a mosógépet?		igen
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	nem	7. Világítás		
Érzed valahol, hogy hűz a levegő a lakásban?	igen	Tippeld meg a villanyégők számát otthonodban!		20
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	nem	Számold meg a villanyégőket:		kb. 20
Az ablakok dupla üvegezők?	részben igen	Hány darab energiatakarékos?		kb. 15
8. Elektromos berendezések		Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban?		igen
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtőd ...és a mélyhűtőd.	nem tudom nem tudom	Milyen ételt fogyasztasz általában? (több válasz is lehetséges! Írd mellé a %-ot)		
Ellenőrizz le! Hűtő 5. fokozat Mélyhűtő nem tudom		60% otthon készített 10% félkész, fagyasztott 10% elvitelre készült 20% éttermi/menza		
Rendszeresen takarítom és leolvasztom a hűtőt/mélyhűtőt.	nem csak ha hosszabb ideig nem vagyok otthon	Kb. hány alkalommal eszel húst hetente?		kb. 5
A TV-t éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	igen	Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?		többnyire nem
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	igen	10. Utazás		
A mobilöltőm... ...mindig kihúzom, ha nincs használatban. ...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam. ...ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.	X	Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?		0 km
Milyen típusú és energiaosztályú a mosógéped?	Zanussi "A"	Mivel jársz munkába, iskolába?		n.a.
Jól emlékeztél?	igen	Amennyiben autóval, hány cm ³ -s a motor?		n.a.
Milyen típusú és energiaosztályú a hűtőszekrényed?	Constructa "B"	Dízel, benzin, vagy LPG üzemű az autód?		n.a.
Jól emlékeztél?	nem	Egyedül utazol benne?		n.a.
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választok (A, A+, A++ energiaosztály).	igen	Egy évben hányszor repülsz?		kb. kétszer
9. Élelmiszerfogyasztás		11. Hulladék		
Melyik igaz rád inkább? lkszelj!		Mennyi hulladék keletkezik a háztartásodban hetente?		kb. 15-20 kg
Nagyrészt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.		Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?		igen
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.	X	Ha igen, mit/miket?		üveg
Kertészkedek, magamnak termelek.	X (szüleim termelnek)	Komposztálod otthon?		nem
Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.		12. Alternatív energia		
Milyen vizet iszol?		Használsz bármilyen megújuló energiaforrást?		nem
csapvizet X helyi palackozott vizet		Ha igen, mit?		n.a.
importált palackozott vizet		Milyen célra?		n.a.
		13. Egyéb szokások		
		Kisgépet inkább kölcsönkérek vagy kölcsönzök.		igen
		Könyvtárba járok.		nem
		Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor, stb.		nem
		Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.		igen
		Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.		nem, jellemzően tömegközlekedek

Klíma-audit adatlap II.

HÁZTARTÁSI KLÍMA-AUDITUNK EREDMÉNYE

A hatékony energiahasználatot segítő (kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat):

(pl. A+ gépek, vastag falak, árnyékoló fák, jó szigetelés stb.)

- "A" energiaosztályú mosógép
- Nem használjuk a légkondicionálót.
- Igyekszünk helyi (cél) világítást használni.
- Fűtést lejjebb vesszük éjszakára, ill. távollétkor.
- A legnagyobb üvegfelületek duplák.

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat):

(pl. nincs alsó szigetelés, nyílászárók elöregedtek stb.)

- Több nyílászáró is régi, elöregedett.
- A hűtő 5-ös fokozaton megy, és ritkán olvasszuk le.
- TV teljes kikapcsolása éjszakára és távollétkor elmarad.
- Helyi szupermarket akciós termékeinek vásárlása helyett át kéne térni helyi piacra, vagy termelőktől vásárlásra.
- Gyakori mosásindítások - célszerű lenne az ésszerűsítés.

Főbb tanulságok

- A hűtőn és bojleren nem mérhető a hőfok... ez elgondolkodtat.
- Két bojler van (ráadásul a nagyobból megy a mosogató (!) a kisebből a zuhany).
- A szelektív hulladékgyűjtésre jó lenne jobban odafigyelni.
- Kevés a lakásban a szőnyeggel fedett padló.

Már megvalósított energiatakarékos, klíma-barát ötleteink, intézkedéseink

- Az izzók energiatakarékosra való cseréje jellemzően megtörtént.
- szobahőmérséklet max. 20 fokon tartása
- utazás "telekocsi"-val
- papírnyomtatás lehetőség szerinti mellőzése
- tévézés csökkentése (pl.: a konyhában tönkrement készüléket nem pótoljuk)

És még miért zöld a háztartásunk?

(pl. komposztálunk, biokertészkedünk, csirkét tartunk, kerékpárral járunk, buszozunk stb.)

- Tömegközlekedést használunk, de van 3 kerékpár is.
- Villanytűzhely megfelelő méretű főzőlapját használjuk.
- Üvegeket szelektíven gyűjtjük, és visszaváltjuk/szelektív hulladékgyűjtőbe helyezünk.
- Veszélyes hulladékot (pl. elem) gyűjtőhelyre szállítom.

Kedvenc környezetbarát termékünk:

gyertya

Miért? szép, olcsó és hangulatos

Vállalások

Milyen energiatakarékosági intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

- 2 db nyílászáró (szobaiak és erkélyajtó) cseréje (várjuk az asztalost ezügyben :))
- villanyégők folyamatos cseréje energiatakarékosra
- A lehetőségeinket nagyban meghatározza, hogy csak albérlok vagyunk. Ennek ellenére próbálunk odafigyelni a karbantartásra.

Vállalások az elkövetkezendő fél évre, azaz az energiatakarékosági verseny végéig (2011. április 4.)

- beiratkozom a közeli könyvtárba
- papír hulladék szelektív gyűjtése
- piaci vásárlások előtérbe helyezése a szupermarketekhez képest, "telekocsi" szolgáltatás népszerűsítése

Klímabarát Fekete család – Klíma-audit adatlap I.



Audit időpontja: 2011. február 23.
 Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 2 felnőtt, 3 gyerek
 Otthonunk típusa: panellakás
 Épület kora: 30 év
 Lakóterület nagysága: 64 m²
 Nagycsaládok egyesület tagja: Nagycsaládok Kiskunfélegyházi Egyesülete

1. Általános		Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikat alkalmazol? <i>Az erkély felőli szűnyoghálókat ajtókat bejéjlonoztuk.</i>	
Milyen tájolású a ház/lakás?	<i>kelet-nyugati</i>	Használj függönyt, redőnyt az ablakokon?	<i>igen</i>
Árnyékolja-e fa az épületet?	<i>nem</i>	Szokott télen párasodni az ablak?	<i>az egyetlen régi igen</i>
Mennyire szélvédett a ház/lakás?	<i>nem szélvédett</i>	A mennyezet megfelelően szigetelt?	<i>igen</i>
Van-e üvegezett terasz, erkély, veranda?	<i>nem üvegezett erkély</i>	Fütetlen pince esetén szigetelt a padló?	
2. Fűtés		A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?	<i>30 -50%</i>
Mivel fűtesz?	<i>távűtés</i>	5. Melegvíz	
Van-e hőfokszabályozó a szobákban?	<i>igen</i>	Mivel állítod elő a melegvizet?	<i>táv hő</i>
Hány fokra van állítva általában a fűtés?	<i>20-21 fok</i>	Hány fokra van állítva a bojler?	
A fűtőcsövek szigeteltek?	<i>igen</i>	Fürdesz vagy zuhanyzol?	<i>zuhanyzol</i>
A radiátorok tisztán vannak tartva?	<i>igen</i>	Hány percig zuhanyzol?	<i>5-8 perc</i>
Lejebb veszik a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagyotk otthon?	<i>igen</i>	Szappanozás közben elzáród a csapot?	<i>nem</i>
3. Hűtés		6. Mosás	
Van-e légkondicionáló berendezésed?	<i>nincs</i>	Hány mosást indítasz el hetente?	<i>7</i>
Ha nyáron nagyon meleged van otthon, mit csinálsz? Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt. Bekapcsolom a légkondit.	<i>X</i>	Hány fokon mosol?	<i>30-40, pelenkákat 50</i>
4. Hőszigetelés		Tele pakolod a mosógépet?	<i>igen</i>
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	<i>nem</i>	7. Világítás	
Érzed valahol, hogy hűz a levegő a lakásban?	<i>igen</i>	Tippeld meg a villanygökök számát otthonodban!	<i>10-15 db</i>
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	<i>ahol kicseréltük igen</i>	Számold meg a villanygököket:	<i>13</i>
Az ablakok dupla üvegűek?	<i>igen</i>	Hány darab energiatakarékos?	<i>11</i>
8. Elektromos berendezések		Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban?	<i>igen</i>
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtőd ...és a mélyhűtőd.	<i>6</i> <i>-18</i>	8. Elektromos berendezések	
Ellenőrizd le! Hűtő 3,5 C° Mélyhűtő fok <i>Kiakadt a hőmérő</i>	<i>igen</i>	Milyen ételt fogyasztasz általában? (több válasz is lehetséges! Írd mellé a %-ot)	
Rendszeresen takarítom és leolvasztom a hűtőt/mélyhűtőt.	<i>igen</i>	X otthon készített félkész, fagyaszott elvitelre készült éttermi/menza	
A TV-t éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	<i>igen</i>	Kb. hány alkalommal eszel húst hetente?	<i>2-3 alk.</i>
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	<i>igen</i>	Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?	<i>nem</i>
A mobilöltőm... ...mindig kihúdom, ha nincs használatban.X.... ...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam.ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.		10. Utazás	
Milyen típusú és energiasztályú a mosógéped?	<i>Indezit WT 100, A</i>	Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?	<i>3 km</i>
Jól emlékeztél?	<i>igen</i>	Mivel jársz munkába, iskolába?	<i>kerékpár</i>
Milyen típusú és energiasztályú a hűtőszekrényed?	<i>A</i>	Amennyiben autóval, hány cm ³ -s a motor?	
Jól emlékeztél?	<i>igen</i>	Dízel, benzin, vagy LPG üzemű az autód?	
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választok (A, A+, A++ energiasztály).	<i>igen</i>	Egyedül utazol benne?	
9. Élelmiszerfogyasztás		Egy évben hányszor repülsz?	<i>0</i>
Melyik igaz rád inkább? Ikszelj!		11. Hulladék	
Nagy részt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.	<i>X</i>	Mennyi hulladék keletkezik a háztartásodban hetente?	<i>10-15 kg</i>
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.		Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?	<i>igen</i>
Kertészkedek, magamnak termelek.		Ha igen, mit/miket?	<i>műanyag, papír, üveg, fém</i>
Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.	<i>X</i>	Komposztállok otthon?	<i>nem</i>
Milyen vizet iszol? Ikszelj!		12. Alternatív energia	
csapvizetX.... helyi palackozott vizet		Használj bármilyen megújuló energiaforrást?	<i>nem</i>
importált palackozott vizet		Ha igen, mit?	
		Milyen célra?	
		13. Egyéb szokások	
		Kisgépet inkább kölcsönkérek, kölcsönzők.	<i>igen, nem is lenne hol tárolni őket.</i>
		Könyvtárba járok.	<i>igen</i>
		Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor, stb.	<i>igen</i>
		Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.	<i>igen</i>
		Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.	<i>igen</i>

Klíma-audit adatlap II.

HÁZTARTÁSI KLÍMA-AUDITUNK EREDMÉNYE

A hatékony energiahasználatot segítő (kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat):

- (pl. A+ gépek, vastag falak, árnyékoló fák, jó szigetelés stb.)
- Az uralkodó szélirányban fekvő ablakainkat kicseréltük és redőnyt is csináltattunk.*
 - Kettő kivételével az összes izzóknak energiatakarékos.*
 - Minden oldalról szomszédok vannak (kivéve felettünk, mert a záró szinten lakunk).*
 - A mosást energiatakarékos programmal végzem (30-40 fokon).*
 - A hűtő kivételével minden fogyasztót lekapcsolunk éjszakára.*
 - Radiátoronként állítható hőszabályzóval csökkentjük a hőmérsékletet éjszakára és ha nem vagyunk otthon.*
 - Gyors, naponta többszöri keresztzellőztetéssel cserélem/frissítem a lakás levegőjét, hogy a lakás ne hűljön ki.*
 - Özénél mindig használok fedőt.*
 - „A” energiasztályú háztartási gépeink vannak.*
 - Lekapcsoltattuk a pazarló lépcsőházfűtést és leszigeteltük az ajtót.*

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat):

- (pl. nincs alsó szigetelés, nyílászárók elöregedtek stb.)
- Erkélyablak, -ajtó cseréje és redőny felszerelése.*

Főbb tanulságok

- 1. Ami eszünkbe vagy tudomásunkra jutott idáig mindent igyekeztünk megvalósítani anyagi lehetőségeinkhez mérten, és ezután is igyekezünk :-)*

Már megvalósított energiatakarékos, klíma-barát ötleteink, intézkedéseink

- szelektív hulladékgyűjtés*
- izzócsere*
- kerékpárhasználat*
- bio zöldség-gyümölcs vásárlása helyi termelőtől*
- hasznátruha vásárlás*
- mosható pelenka használata*
- mosáshoz és takarításhoz mosósózdát és ecetet, mosogatóshoz Ecover mosogatószert használok*

És még miért zöld a háztartásunk?

(pl. komposztálunk, biokertészkedünk, csirkét tartunk, kerékpárral járunk, buszozunk stb.)

- A textilszatyrok miatt :-)*
- Gyógynövényekkel gyógyítjuk a betegségeket.*
- Biokozmetikumokat használunk.*

Kedvenc környezetbarát termékünk:

Miért? *mosósózda, ecet*
Minden tisztítást el tudok velük végezni és olcsók.

Vállalások

Milyen energiatakarékosági intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

- Az erkélyen van egy kisebb (kb 2 nm. felületű) tetőnk amire szeretnénk a férjemmel ereszt szereltetni és a segítségével hordóba esővizet gyűjteni a virágaimnak, növényeimnek.*
- Elhordani a zöldség-hulladékot rokonaink csirkéinek (eddig lustaságból nem ment :-).*
- Áttérni a bio húsról, persze helyi termelőtől vásárolva.*
- Házilag készíteni a kozmetikumainkat (a mosódíó használatát hajmosásra pl.).*

Vállalások az elkövetkezendő fél évre, az az energiatakarékosági verseny végéig (2011. április 4.)

- Ld. fentebb 2. és 4. pontban.*
-
-

Klímabarát Hali család – Klíma-audit adatlap I.



Audit időpontja: 2010. október 31.
 Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 2 felnőtt, 3 gyerek
 Otthonunk típusa: családi ház
 Épület kora: 3 év
 Lakóterület nagysága: 120 m²
 Nagycsaládos egyesület tagja: Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület

1. Általános		Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikát alkalmazol? (pl. télen függőny az ajtó elé stb.)		<i>Szigetelést ragasztok rá, illetve elé tesztek vastag pokrócot vagy függőnyt.</i>	
Milyen tájolású a ház/lakás?	ÉK-DNY	Használj függőnyt, redőnyt az ablakokon?	nem		
Árnyékolja-e fa az épületet?	nem	Szokott télen párasodni az ablak?	nem		
Mennyire szélvédett a ház/lakás?	nem szélvédett	A mennyezet megfelelően szigetelt?	nem		
Van-e üvegezett terasz, erkély, veranda?	nem	Fűtetlen pince esetén szigetelt a padló?	igen		
2. Fűtés		A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?	30%		
Mivel fűtesz?	gáz	5. Melegvíz			
Van-e hőfokszabályozó a szobákban?	igen	Mivel állítod elő a melegvizet?	kombi gázkazán, de nem sokat tárol		
Hány fokra van állítva általában a fűtés?	20,5 C°	Hány fokra van állítva a bojler?	50 C°		
A fűtőcsövek szigeteltek?	igen	Fürdesz vagy zuhanyzol?	zuhanyozunk		
A radiátorok tisztán vannak tartva?	igen	Hány percig zuhanyzol?	max. 5 perc		
Lejebb veszik a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagytok otthon?	igen	Szappanozás közben elzáród a csapot?	igen		
3. Hűtés		6. Mosás			
Van-e légkondicionáló berendezésed?	nem	Hány mosást indítasz el hetente?	6		
Ha nyáron nagyon meleged van otthon, mit csinálasz? Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt. Bekapcsolom a légkondit.	X	Hány fokon mosol?	40		
4. Hőszigetelés		Tele pakolod a mosógépet?	igen		
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	igen	7. Világítás			
Érzed valahol, hogy hűz a levegő a lakásban?	igen	Tippeld meg a villanyégők számát otthonodban!	15		
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	nem	Számold meg a villanyégőket:	22		
Az ablakok dupla üvegek?	igen	Hány darab energiatakarékos?	18		
8. Elektromos berendezések		Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban?	igen		
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtő	2 C°	Milyen ételt fogyasztasz általában? (több válasz is lehetséges! Írd mellé a %-ot)			
...és a mélyhűtő.	-10 C°	100% otthon készített	félkész, fagyasztott		
Ellenőrizd le! Hűtő 10 C° Mélyhűtő -10 C°	 elvitelre készült	éttermi/menza		
Rendszeresen takarítom és leolvasztom a hűtő/mélyhűtőt.	igen	Kb. hány alkalommal eszel húst hetente?	3		
A TV-t éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	igen	Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?	igen		
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	igen	10. Utazás			
A mobiltöltőm...		Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?	20 km		
...mindig kihúzó, ha nincs használatban.	X	Mivel jársz munkába, iskolába?	autó, busz		
...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam.		Amennyiben autóval, hány cm ³ -s a motor?	1600		
...ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.		Dízel, benzín, vagy LPG üzemű az autód?	benzín		
Milyen típusú és energiaosztályú a mosógéped?	Indesit, A	Egyedül utazol benne?	nem		
Jól emlékeztél?	igen	Egy évben hányszor repülsz?	0-1		
Milyen típusú és energiaosztályú a hűtőszekrényed?	Lehel, Zanussi, régi	11. Hulladék			
Jól emlékeztél?	igen	Mennyi hulladék keletkezik a háztartásban hetente?	15 kg		
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választok (A, A+, A++ energiaosztály).	igen	Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?	igen		
9. Élelmiszerfogyasztás		Ha igen, mit/miket?	komposzt		
Melyik igaz rád inkább? Ikszelj!		Komposztáltok otthon?	igen		
Nagyrészt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.		12. Alternatív energia			
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.		Használj bármilyen megújuló energiaforrást?	nem		
Kertészkedek, magamnak termelek.	X	Ha igen, mit?			
Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.	X	Milyen célra?			
Milyen vizet iszol? Ikszelj!		13. Egyéb szokások			
csapvizet X helyi palackozott vizet		Kisgépet inkább kölcsönkérek vagy kölcsönzők.	igen		
importált palackozott vizet		Könyvtárba járok.	igen		
		Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor, stb.	igen		
		Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.	igen		
		Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.	igen		

Klíma-audit adatlap II.

HÁZTARTÁSI KLÍMA-AUDITUNK EREDMÉNYE

A hatékony energiahasználatot segítő (kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat):

(pl. A+ gépek, vastag falak, árnyékoló fák, jó szigetelés stb.)

- 1 hőszigetelő vakolat, vastag falak
- 2 sok ablak a nappalin, ha süt a nap máris meleg; dupla ablakok; ablakokat árnyékoló, kinyúló tető, nyáron hasznos
- 3 Magunk állítjuk elő a zöltség egy részét és a nagyszülők ellátanak tojással, csirkehússal; magunk készítjük a kolbászt, sonkát
- 4 A szüleim a kertműveléshez kölcsönadnak kapálógépet.
- 5 Fákat ültettünk, hogy árnyékoljanak és elfogják a szelet.

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat):

(pl. nincs alsó szigetelés, nyílászárók előregedtek stb.)

- 1 Speiz, fürdő ajtaja nem szigetelt, nincs küszöb, huzat van, mert szellőznie kell, bejárni ajtó sem zár jól alul.
- 2 Szeles a terület, kevés a fa, a szél kifújja a meleget, nincs még az ablakokon redőny.
- 3 A tető szigetelése nincs befejezve, nagy a nappali, galériás a lakás, nagy teret kell fűteni.
- 4 Nincs csatornázás, a szennyvizet el kell szállítani, szippantatni kell havonta egyszer.
- 5 Sokat kell utazni a városba, bár ezt próbáljuk gazdaságosan csinálni.

Főbb tanulságok

- 1 A terület szeles, a ház nagy, különösen a nappali légtére hatalmas, nem energiatakarékos.
- 2 Ajtók, tető szigetelésével fűtési költséget takaríthatunk meg.
- 3 Nagy az utazási költség.
- 4 Nem jó az infrastruktúra, sokszor vásárolunk szupermarketben.
- 5 Csatornázás hiánya is energia és pénz pazarló, de a pályázat folyamatban van.

Már megvalósított energiatakarékos, klíma-barát ötleteink, intézkedéseink

- 1 energiatakarékos izzók használata
- 2 a kisbaba fürdővizével öntözni szoktunk
- 3 komposztálás
- 4 helyben is sok élelmiszer beszerezhető
- 5 fűtést mindig szabályozzuk, és ha süt a nap a nappali jól fűti a házat

És még miért zöld a háztartásunk?

(pl. komposztálunk, biokertészkedünk, csirkét tartunk, kerékpárral járunk, buszozunk stb.)

- 1 Komposztálunk, elteszünk télre szőrpöt gyümölcsöt, savanyúságot stb.
- 2 Kertészkedünk, kevés vegyszerhasználattal, nagyszülők tojással, csirkehússal látunk el.
- 3 Buszozunk.
- 4 Az egyik oldalán használt papírt a másik oldalán is teleírjuk, rajzoljuk.
- 5 Alapélelmiszereket vásárolunk, és itthon főzünk, nem használunk sok becsomagolt félkész terméket.

Kedvenc környezetbarát termékünk:

a dinamós zseblámpa

Miért? nem kell elemet használni és eldobni hozzá

Vállalások

Milyen energiatakarékosági intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

- 1 tetőtér leszigetelése, hogy a plafonon keresztül ne szökjön a meleg
- 2 redőnyök szerelése az ablakokra
- 3 hőcserélős fűtési rendszer kiépítése, ez inkább csak álom
- 4 A nappalit lefedném és a fűtendő teret csökkenteném, hőszigetelt ajtót vennék, ami kivezet a padlásra, mert ez még nem megoldott.
- 5 energiatakarékos háztartási gépek beszerzése

Vállalások az elkövetkezendő fél évre, azaz az energiatakarékosági verseny végéig (2011. április 4.)

- 1 ajtók szigetelése, küszöb felszerelése, mosási hőfokot 10 C° fokkal csökkenteni
- 2 még több fa ültetése, hogy árnyékolja a házat
- 3 vízfogyasztás csökkentése, a csapokra szerelhető porlasztó betéttel, hogy ne zubogjon annyi víz a csapból

Klímabarát Somogyi család – Klíma-audit adatlap I.



Audit időpontja: 2010. október 31.
 Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 2 felnőtt, 3 gyerek
 Otthonunk típusa: családi ház
 Épület kora: 1,5 év
 Lakóterület nagysága: 130 m²
 Nagycsaládos egyesület tagja: Györi Familia Nagycsaládos Egyesület

1. Általános		Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikát alkalmazol? (pl. télen függöny az ajtó elé stb.)	<i>jól zárnak</i>
Milyen tájolású a ház/lakás?	<i>É-D</i>	Használ sz függönnyt, redőnyt az ablakokon?	<i>igen</i>
Árnyékolja-e fa az épületet?	<i>nem</i>	Szokott télen párasodni az ablak?	<i>nem</i>
Mennyire szélvédett a ház/lakás?	<i>északi szél fújja</i>	A mennyezet megfelelően szigetelt?	<i>nem</i>
Van-e üvegezett terasz, erkély, veranda?	<i>nincs</i>	Fütetlen pince esetén szigetelt a padló?	<i>nincs pince</i>
2. Fűtés		A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?	<i>50-60%</i>
Mivel fűtesz?	<i>fa, gáz</i>	5. Melegvíz	
Van-e hőfokszabályozó a szobákban?	<i>nincs</i>	Mivel állítod elő a melegvizet?	<i>gáz, fa</i>
Hány fokra van állítva általában a fűtés?		Hány fokra van állítva a bojler?	<i>55</i>
A fűtőcsövek szigeteltek?	<i>nem</i>	Fürdesz vagy zuhanyzol?	<i>zuhanyzunk</i>
A radiátorok tisztán vannak tartva?	<i>nincs radiátor (padló és falfűtés)</i>	Hány percig zuhanyzol?	<i>10</i>
Lejebb veszik a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagytok otthon?	<i>igen</i>	Szappanozás közben elzáród a csapot?	<i>igen</i>
3. Hűtés		6. Mosás	
Van-e légkondicionáló berendezés?	<i>nincs</i>	Hány mosást indítasz el hetente?	<i>4-5</i>
Ha nyáron nagyon meleged van otthon, mit csinálasz? Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt. Bekapcsolom a légkondit.	<i>X</i>	Hány fokon mosol?	<i>40</i>
4. Hőszigetelés		Tele pakolod a mosógépet?	
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	<i>igen</i>	7. Világítás	
Érzed valahol, hogy húz a levegő a lakásban?	<i>nem</i>	Tippeld meg a villanyégők számát otthonodban!	<i>14</i>
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	<i>igen</i>	Számold meg a villanyégőket:	<i>16</i>
Az ablakok dupla üvegek?	<i>igen</i>	Hány darab energiatakarékos?	<i>10</i>
8. Elektromos berendezések		Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban?	<i>igen</i>
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtő ...és a mélyhűtő.	<i>6-7 C° -18 C°</i>	Milyen ételt fogyasztasz általában? (több válasz is lehetséges! Ird mellé a %-ot)	
Ellenőrizd le! Hűtő 7 C° Mélyhűtő -18 C°		95% otthon készített félkész, fagyasztott elvitelre készült 5% éttermi/menza	
Rendszeresen takarítom és leolvasztom a hűtő/mélyhűtőt.	<i>nem</i>	Kb. hány alkalommal eszel húst hetente?	<i>3</i>
A TV-t éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	<i>igen</i>	Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?	<i>többnyire igen</i>
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagyok otthon, teljesen kikapcsolom.	<i>igen</i>	10. Utazás	
A mobilöltőm...		Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?	<i>apa 4 km, anya 3 km Panna (iskola): 25 km Matyi, Mirkó (ovi): 1 km</i>
...mindig kihúzom, ha nincs használatban.	<i>X</i>	Mivel jársz munkába, iskolába?	<i>Panna busz, apa autó, fiúk reggel autó, hazafele gyalog, anya gyalog</i>
...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam.	Amennyiben autóval, hány cm ³ -s motor van a kocsiában?	<i>1300</i>
...ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.	Dízel, benzin, vagy LPG üzemű az autó?	<i>benzin</i>
Milyen típusú és energiaosztályú a mosógéped?	<i>Whirlpool 13 éves</i>	Egyedül utazol benne?	<i>nem</i>
Jól emlékeztél?		Egy évben hányszor repülsz?	<i>0</i>
Milyen típusú és energiaosztályú a hűtőszekrényed?	<i>Zanussi 14 éves</i>	11. Hulladék	
Jól emlékeztél?		Mennyi hulladék keletkezik a háztartásodban hetente?	<i>5-7 kg</i>
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választok (A, A+, A++ energiaosztály).	<i>igen</i>	Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?	<i>igen</i>
9. Élelmiszerfogyasztás		Ha igen, mit/miket?	<i>műanyag, papír, üveg, fém, komposztálható</i>
Melyik igaz rád inkább? Ikszelj!		Komposztáltok otthon?	<i>igen</i>
Nagyrészt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.	<i>X</i>	12. Alternatív energia	
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.		Használ sz bármilyen megújuló energiaforrást?	<i>igen</i>
Kertészkedek, magamnak termelék.	<i>X</i>	Ha igen, mit?	<i>fa</i>
Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.		Milyen célra?	<i>fűtés, melegvíz</i>
Milyen vizet iszol? Ikszelj!		13. Egyéb szokások	
csapvizet <i>X</i> helyi palackozott vizet	Kisgépet inkább kölcsönkérek vagy kölcsönzők.	<i>igen</i>
importált palackozott vizet	Könyvtárba járok.	<i>igen</i>
		Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor, stb.	<i>igen</i>
		Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.	<i>igen</i>
		Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.	<i>igen</i>

Klíma-audit adatlap II.

HÁZTARTÁSI KLÍMA-AUDITUNK EREDMÉNYE

A hatékony energiahasználatot segítő (kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat):

(pl. A+ gépek, vastag falak, árnyékoló fák, jó szigetelés stb.)

- jó szigetelés, jó falak, jó ablakok*
- korszerű fűtés (padló- és falfűtés, kondenzációs kazán)*
- korszerű főzőedények, gyorsfőző*
- termofejes keverőcsap, víztakarékos csapok*
- odafigyelés :-) gyerekek egymást is figyelmeztetik, ha pazarolják a vizet pl.*

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat):

(pl. nincs alsó szigetelés, nyílászárók elöregedtek stb.)

- Hűtő, mosógép nagy fogyasztású.*
- Mikrot ritkán használjuk, de csak mostanában figyelünk rá tudatosan, hogy kihúzzuk minden használat után.*
- Gyerekek sok vizet pazarolnak, pancsolnak el.*
- Nem kezdünk semmit az esővízzel.*
- Padlás nincs szigetelve.*
- Nincs kialakult gyakorlata a szelektív gyűjtésnek otthon (pl. fix hely, hogy a nagymama is tudja, hova kell tenni a szelektív hulladékot, mielőtt a gyűjtőszigetre visszük)*
- Mindegyikünk figyeljen arra, hogy ne hozzunk feleslegesen nejlonzacskókat haza.*

Főbb tanulságok

- Csak akkor tudunk változtatni, ha együtt csináljuk, összefogunk :-)*

Már megvalósított energiatakarékos, klíma-barát ötleteink, intézkedéseink

- szelektív gyűjtés*
- komposztálás*
- fűtés: kiegészítő fűtésekként kemence, fal- és padlófűtés, kondenzációs kazán*
- Környezetre káros anyagokat nem használunk tisztító- és mosószerként, nem használunk sokfélélt.*
- Kertben sem használunk vegyszert, vegyes kertet igyekszünk kialakítani, a helybeliek tapasztalatát is kérjük a termesztéshez (pl. melyik gyümölcsfa szereti ezt a környezetet).*

És még miért zöld a háztartásunk?

(pl. komposztálunk, biokertészkedünk, csirkét tartunk, kerékpárral járunk, buszozunk stb.)

- Gyerekeket cseréljük az ismerősök között.*
- Sokat gyalogolunk, biciklizünk (nem használjuk automatikusan az autót).*
- Amit lehet itthon készítenek el (pl. konyhában szörpök, befőzés, kenyér, süti; karácsonyi ajándékok, karácsonyfa díszek, szülinapi torta stb.)*

Kedvenc környezetbarát termékünk:

mosódó, Almayn mosószappan

Miért? *a ruhák tiszták, puhák, friss, természetes illatúak lesznek, és a mosódó használható tisztítószerként is*

Vállalások

Milyen energiatakarékos intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

- esővíz, szürke víz hasznosítása*
- komposzt WC az udvaron*
- energiatakarékos gépek (hűtő, mosógép)*
- napkollektor*
- az energiatakarékos és a környezettudatosság a gyerekeinknek természetes legyen*

Vállalások az elkövetkezendő fél évre, azaz az energiatakarékos verseny végéig (2011. április 4.)

- egyezségre jutunk a szórólaponkat illetően (kérjük, vagy ne - ténylegesen használjuk őket, ezek alapján vásárolunk?)*
- otthoni szelektív gyűjtési technikát kialakítjuk*
- szigeteljük a padlást*
- odafigyelünk a hűtő rendszeres leolvasztására*
- mikrot mindig kihúzzuk*

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: A Somogyi család vállalásainak megvalósításáról a 4.2 fejezetben olvashatnak.

Klímabarát Tóth-Madarász család – Klíma-audit adatlap I.



Audit időpontja: 2010. október 18.
 Családunk tagjai (hány felnőtt, hány gyerek): 1 felnőtt, 4 gyerek
 Otthonunk típusa: családi ház
 Épület kora: 5 év
 Lakóterület nagysága: 104 m²
 Nagycsaládos egyesület tagja: Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület

1. Általános		Ha a nyílászárók nem szigetelnek megfelelően, milyen praktikát alkalmazol? (pl. télen függöny az ajtó elé stb.)		<i>semmit, annyira azért nem rossz</i>
Milyen tájolású a ház/lakás?	<i>D-K, D</i>	Használ sz függőnyt, redőnyt az ablakokon?	<i>nem</i>	
Árnyékolja-e fa az épületet?	<i>K, É-K irányból</i>	Szokott télen párasodni az ablak?	<i>igen</i>	
Mennyire szélvédett a ház/lakás?	<i>alig</i>	A mennyezet megfelelően szigetelt?	<i>nem</i>	
Van-e üvegezett terasz, erkély, veranda?	<i>nem</i>	Fűtetlen pince esetén szigetelt a padló?	<i>nincs</i>	
2. Fűtés		A szobák területének kb. hány %-át fedi szőnyeg?	<i>60%</i>	
Mivel fűtesz?	<i>fa</i>	5. Melegvíz		
Van-e hőfokszabályozó a szobákban?	<i>nem</i>	Mivel állítod elő a melegvizet?	<i>boylerek (fa és áram)</i>	
Hány fokra van állítva általában a fűtés?	<i>18-20 °C</i>	Hány fokra van állítva a bojler?	<i>áramos: 40-50, fatüzelésű: 40-60</i>	
A fűtőcsövek szigeteltek?	<i>nem</i>	Fürdesz vagy zuhanyzol?	<i>zuhany (fürdés kb. 2 havonta)</i>	
A radiátorok tisztán vannak tartva?	<i>néha</i>	Hány percig zuhanyzol?	<i>5</i>	
Lejebb veszik a fűtést éjszakára, vagy ha nem vagytok otthon?	<i>igen (fafűtés kiállszik)</i>	Szappanozás közben elzáród a csapot?	<i>igen</i>	
3. Hűtés		6. Mosás		
Van-e légkondicionáló berendezés?	<i>nem</i>	Hány mosást indítasz el hetente?	<i>5</i>	
Ha nyáron nagyon meleged van otthon, mit csinálsz?	<i>sosincs több 25 foknál</i>	Hány fokon mosol?	<i>40</i>	
Éjszakára kinyitom az ablakot, leeresztem a redőnyt.	<i>x (ablak)</i>	Tele pakolod a mosógépet?	<i>igen</i>	
Bekapcsolom a légkondit.		7. Világítás		
4. Hőszigetelés		Tippeld meg a villanyégők számát otthonodban!	<i>23</i>	
Véleményed szerint kielégítő a falak szigetelése?	<i>igen</i>	Számold meg a villanyégőket:	<i>25</i>	
Érzed valahol, hogy húz a levegő a lakásban?	<i>nem</i>	Hány darab energiatakarékos?	<i>23</i>	
Az ajtók, ablakok megfelelően zárnak?	<i>nem</i>	Van helyi világítás a konyhában/dolgozóban/nappaliban?	<i>igen, mindenhol</i>	
Az ablakok dupla üvegek?	<i>igen</i>	8. Elektromos berendezések		
8. Elektromos berendezések		Milyen ételt fogyasztasz általában? (több válasz is lehetséges! Írd mellé a %-ot)	60% otthon készített 10% félkész, fagyasztott elvitelre készült 30% éttermi/menza	
Tippeld meg, hány fokra van állítva a hűtő	<i>5 °C</i>	Kb. hány alkalommal eszel húst hetente?	<i>3</i>	
...és a mélyhűtő.	<i>kikapcsolva</i>	Tudod, hogy honnan származik a hús, amit veszel?	<i>változó</i>	
Ellenőrizd le! Hűtő 4,5 °C Mélyhűtő -- fok		10. Utazás		
Rendszeresen takarítom és leolvasztom a hűtőt/mélyhűtőt.	<i>igen</i>	Milyen messze dolgozol/tanulsz otthonodtól?	<i>16 km</i>	
A TV-t éjszakára, és ha nem vagytok otthon, teljesen kikapcsolom.	<i>igen</i>	Mivel jársz munkába, iskolába?	<i>busz</i>	
A számítógépet, monitort és nyomtatót éjszakára, és ha nem vagytok otthon, teljesen kikapcsolom.	<i>nem</i>	Amennyiben autóval, hány cm ³ -s a motor?	<i>nincs</i>	
A mobilöltőm...		Dízel, benzin, vagy LPG üzemű az autód?	<i>-</i>	
...mindig kihúdom, ha nincs használatban.	<i>.....</i>	Egyedül utazol benne?	<i>-</i>	
...mindig be van dugva, hogy bármikor használhassam.	<i>.....</i>	Egy évben hányszor repülsz?	<i>0</i>	
...ki szoktam húzni, de van, hogy elfelejtem.	<i>X</i>	11. Hulladék		
Milyen típusú és energiaosztályú a mosógéped?	<i>Fagor A (9 éves)</i>	Mennyi hulladék keletkezik a háztartásodban hetente?	<i>10 kg</i>	
Jól emlékeztél?	<i>igen</i>	Van olyan hulladék, amit szelektíven gyűjtesz?	<i>igen</i>	
Milyen típusú és energiaosztályú a hűtőszekrényed?	<i>Gorenje A (12 éves)</i>	Ha igen, mit/miket? <i>műanyag, kupak, elem, aksi, papír, üveg, fém, ruha, komposzt</i>		
Jól emlékeztél?	<i>igen</i>	Komposztáltok otthon?	<i>igen</i>	
Új gép vásárlásakor energiatakarékos berendezést választok (A, A+, A++ energiaosztály).	<i>igen</i>	12. Alternatív energia		
9. Élelmiszerfogyasztás		Használ sz bármilyen megújuló energiaforrást?	<i>igen</i>	
Melyik igaz rád inkább? Ikszelj!		Ha igen, mit?	<i>fa</i>	
Nagyrészt helyi termelőktől, helyi piacon vásárolok.	<i>20%</i>	Milyen célra?	<i>fűtés</i>	
Azt veszem, ami a helyi szupermarketben akciós.	<i>5%</i>	13. Egyéb szokások		
Kertészkedek, magannak termelek.	<i>40%</i>	Kisgépet inkább kölcsönkérek, kölcsönzők.	<i>nem (építkezéshez venni kellett)</i>	
Szupermarketben vásárolok, de hazai termékeket.	<i>35%</i>	Könyvtárba járok.	<i>igen (13 olvasójegyük van)</i>	
Milyen vizet iszol? Ikszelj!		Használt dolgokat veszek: ruha, könyv, bútor, stb.	<i>igen</i>	
csapvizet <i>.....X.....</i> helyi palackozott vizet <i>X (kollégiumban 30 ü/hő)</i>		Igyekszem környezetbarát termékeket venni, használni.	<i>igen</i>	
importált palackozott vizet <i>.....</i>		Ha tehetem, gyalog vagy kerékpárral megyek a dolgaimat intézni.	<i>igen</i>	

Klíma-audit adatlap II.

HÁZTARTÁSI KLÍMA-AUDITUNK EREDMÉNYE

A hatékony energiahasználatot segítő (kedvező adottságok és takarékoskodó energiafogyasztási gyakorlat):

(pl. A+ gépek, vastag falak, árnyékoló fák, jó szigetelés stb.)

- 44 cm-es Poroherm téglá (ez volt a legjobb építkezési döntés, hűt és fűt), sok szigetelés, sok napsütéses ablak*
- Mindig a legtakarékosabb gépet választom, hiába drágább.*
- Télen melegen öltözködünk, és sosem fűtünk 20 fok fölé.*
- Minden fát megtartottunk, sajnos az önkormányzat viszont kivágott belőle, még kicsik, amit helyette ültettünk.*
- fatüzelés (melegvizet is előállítunk vele)*

Átgondolást kíván (nem kedvező adottságok és pazarló energiafogyasztási gyakorlat):

(pl. nincs alsó szigetelés, nyílászárók elöregedtek stb.)

- nyílászárók között van kevésbé megfelelő is (pl. bejárati ajtó)*
- vízcsöveket nem szigeteltük (vizes lebeszél róla)*
- szürkevizet másként használnám ma már*
- esővízgyűjtés nem valósult meg*
-

Főbb tanulságok

- Fát kell először ültetni!*
- Ház tervezésekor csak takarékos, környezetbarát megoldásokban szabad gondolkodni.*
- Vízfelhasználást, szennyvízkezelést sokkal átgondoltabban kell tervezni.*
- Fűtésből ma már csak légfűtéses (radiátor nélküli) cserépkályhásat csinálnék.*
- Több megújuló energiaforrás kell.*

Már megvalósított energiatakarékos, klíma-barát ötleteink, intézkedéseink

- Házunkat takarékosan, de energiatudatosan építettük.*
- Melegvizünk van a kazánból is, minden csapon takarékos szűrő van.*
- Étkezésünk olcsó, egyszerű, sok saját és helyi termékből, kevés hússal.*
- Minél több dolgot saját kezűleg készítünk, újrafelhasználunk az egyszerűség jegyében (ruha, faanyag-bútor, játék).*
- Zöldtetővan a műhelyen.*

És még miért zöld a háztartásunk?

(pl. komposztálunk, biokertészkedünk, csirkét tartunk, kerékpárral járunk, buszozunk stb.)

- Biciklizünk, buszozunk, gyalogolunk.*
- Vegyszereket lehetőleg kerüjük: helyette bioszappan, mosódió, ecet.*
- Kenyeret sütünk, befőzünk, gyógynövényt gyűjtünk.*
- Komposztálunk, biokertészkedünk.*
- Varrunk, barkácsolunk, saját kezűleg készítünk termékeket, újrafelhasználunk, keveset vásárolunk.*

Kedvenc környezetbarát termékünk:

ecet (továbbá: mosódió, hennás hajfesték, Frosch tisztítószerek, háziszappan) illetve a saját cukkini, egészen ősziig mindent cukkinivel eszünk

Miért? *Az ecet mosáshoz, hajunkra, takarításhoz, kenyérsütéshez, vízkőoldáshoz, ruhafestéshez. A cukkini pedig mindenhez jó, salátához, fasírtnak, nyersen, sütvé, rántva, palacsintába, mákhoz stb.*

Vállalások

Milyen energiatakarékosági intézkedést szeretnénk a közeljövőben (1-2 éven belül) megvalósítani?

- esővízgyűjtés*
- napkollektor*
- bejárati ajtó cseréje, ablakok befejező szigetelése*
- főzésre, sütésre is alkalmas kemence-tűzhely építése*
- ház bevakolása (ez lehet, hogy több év lesz)*

Vállalások az elkövetkezendő fél évre, azaz az energiatakarékosági verseny végéig (2011. április 4.)

- Minden gépet kikapcsolunk éjszakára és ha nem vagyunk itthon.*
- Szigetelőanyagot terítünk a padlásokon a fűdőmre.*
- Leszigeteljük az ablakpárkányokat kívülről és letakarítjuk a radiátorokat.*

3.2 Klímabarát ház megújuló energiákkal – nagycsalád egy A+ kategóriájú házban

A Fodor-család több évig készült arra, hogy olyan házat építsen és olyan környezetet teremtsen magának, ahol a klímavédelmi elképzeléseket maradéktalanul meg tudják valósítani. Több olyan klímabarát megoldást, környezetbarát technológiát (ld. hőszivattyú és falhűtés) alkalmaztak a ház építésekor, amelyekkel itthon még nem nagyon találkozunk a háztartásokban.

Az alábbi beszámolóban kérésünkre a családfő mesél az épületről, és a család zöld életmódjáról.

„Házunk szerkezete szerint hagyományos technológiákkal épült. A teherhordó falazat 30 cm vastag hőszigetelő (lyukas) égetett kerámia téglá, a válaszfalak hasonló szerkezetű 10 cm-es téglákból illetve gipszkartonból készültek. A lakótér alapterülete 209 m², mely magába foglal egy egybenített nappali-étkező-konyha helyiséget, 5 gyerekszobát, szülői hálószobát, vendégszobát, dolgozószobát, egy különálló gardróbos szobát, 2 fürdőszobát (WC-vel), egy különálló WC-t valamint egy kamrát és egy háztartási helyiséget. A házhoz tartozik egy 36 m²-es garázs (mely szintén fűtött terület), illetve egy 28 m²-es pince (nem fűtött, itt van a gépészet) és egy 24m²-es terasz.

A házat úgy építettük, hogy minden részében próbáltuk figyelembe venni a klímabarát szempontokat. Már az aljzatba 10 cm lépésálló hőszigetelést tettünk, a falra az alapig 15 cm, a földembe 30 cm került, ezzel a fal hővezetési tényezőjét (k) 0,2 alá sikerült leszorítani.

Az ablakok 3-rétegű argon gáztöltésű üvegezéssel (k=0,6) 90mm-es profilvastagságú kivitelben (fából) készültek. A tájolást úgy alakítottuk (természetesen a tervezővel közösen), hogy a nappali, melyben a legtöbbet tartózkodunk, a lehető legjobb legyen a passzív hőnyereség szempontjából. A helyiségnek 9 nyílászárója van (3 keletre, 3 délre, 3 nyugatra néz), melyeken reggel hajnaltól estig süt be a nap. Arra azonban figyeltünk, hogy a sok fény mellett nyáron a nap ne fűtse fel a házat, ezért 1m-es ereszt terveztünk a házra. Így a téli alacsony napállásnál kitűnően hasznosul a nap melegítő ereje, míg nyáron nem tud besütni közvetlenül az ablakon, és még az ablakpárkány sem melegszik fel feleslegesen (kisebb a hűtési igény is!).

A ház bejáratához építettünk egy úgynevezett SZÉLFOGÓ-t is, ami lényegében egy elő-előszoba. A lakásból ezen keresztül vezet az út a garázs valamint a bejárati ajtó felé. Több mellékfunkciója (sáros cipők, koszos-vizes ruhák levétele, tárolása) mellett fő funkciója a „zsilipelés”. Ezt azt jelenti, hogy a lakásba két ajtón keresztül vezet az út, ezáltal soha nem keletkezik huzat (szélfogó), nem nyitjuk rá a -10°C-ot a bent +20°C-ra, ezáltal sok hő kiáramlását megakadályozzuk. Sajnos a házban a hővisszanyerős szellőzőrendszer teljes kiépítése „forrás hiányában” elmaradt (a földemben lévő csövek be vannak építve).

A ház melegét falfűtés és padlótemperálás adja. Ez a rendkívül komfortos technika lehetővé teszi egyrészt az alacsony hőmérsékletű fűtővíz alkalmazását (a teljesítmény nagy felületeken adódik le), így a hőszivattyús rendszer kialakítását, másrészt a helyiségek hőérzete is jobb a sugárzó fűtés miatt. Nincs belső légmozgás,

Családunk tagjai:	2 felnőtt - 5 gyerek: 9, 7, 5, 3, 1 évesek
Otthonunk típusa:	családi ház
Épület kora:	1 év

Megfontolandó a Tóth-Mészáros család auditjában olvasott egyik tanulság: „Ház tervezésekor csak takarékos, környezetbarát megoldásokban szabad gondolkodni.”

nem „húz” a hideg sehol. A használati melegvíz előállítását napkollektorokkal is kiegészítettük, amely az év 7-8 hónapjában biztosít elegendő hőt fürdésre. A ház hűtését szintén a falban lévő csövek segítségével oldjuk meg, úgy, hogy a kútvíz egy hőcserélő segítségével lehűti a falban keringetett vizet, ezáltal a falakat, a nagy tömeg pedig a helyiségek levegőjét temperálja. Ezzel a megoldással óránként kevesebb, mint 1kW áramot fogyaszt a rendszer, ellentétben a 2-4kW-os split klímákkal, amelyek azon túl, hogy sokat fogyasztanak, áramoltatják a levegőt és elcsúfítják a homlokzatot, csak a levegőt hűtik, ezért a kikapcsolás után a meleg falak gyorsan visszamelegítik a helyiséget.

A ház világítása minden helyiségben energiatakarékos fényforrással van megoldva, ez kompakt fénycsövek, mini kompakt fénycsöves spotok, illetve fénycsövek alkalmazását jelenti. Ahol lehetett és ésszerű volt, a fényforrások különböző kombinációban kapcsolhatók, így mindig annyi lámpa világít, amennyire éppen szükség van. Például a fürdőszobában külön kapcsolható a teljes fürdővilágítás, a WC feletti világítás (1 db spot 7W), valamint a tükör melletti világítás. Amire nincs szükség az nincs felkapcsolva. A közlekedőben a lámpatestek több helyről kapcsolhatók annak érdekében, hogy bárhol vagyunk, le tudjuk kapcsolni, ne forduljon elő, hogy a „lustaságra hivatkozva” égve marad, mert messze a kapcsoló. A régi hűtő kivételével gépeink mindegyike A-s vagy A+-os.

Összességében egy A+ energiateljesítményű kategóriába tartozó (átlag feletti minőségű) házat építettünk, átlag alatti áron (127e Ft/m²), amiben segítségünkre volt az akkor még létező szociálpolitikai támogatás, az energiateljesítmény pályázat lehetősége, valamint a család támogatása is.

Klímabarát családként természetesen minden (műanyag, papír, fém, üveg) szemetet szelektíven gyűjtünk, a még fel nem dolgozott szerves, növényi hulladékot pedig komposztáljuk. Próbálunk odafigyelni a minél alacsonyabb vízfogyasztásunkra, ami nem kis feladat, tekintve, hogy eleve sokan vagyunk és a kisebb gyerekek még kádban fürdenek. A zuhanyzást különböző ajándékokkal próbáljuk ösztönözni. Szerencsére a nagyobbaknál erre már nincs szükség, ott már inkább a fürdési idő racionális keretek közé szorítása a feladat. A mosogatógépet a meleg vízvezetékre kötöttük rá, így a gép nem használ feleslegesen elektromos áramot a vízmelegítésre, sőt az év nagy részében a napkollektor által melegített vizet használja.

A házhoz tartozó kertben is igyekszünk megteremteni a feltételeit annak, hogy csökkentsük a CO₂- kibocsátásunkat, vagyis amennyire tudunk önellátóak legyünk, az általunk fogyasztott termékeknek ne kelljen 1000 km-t utazni mire az asztalunkra kerülnek. Egy kerti budiból csirkeólat építettünk, és jelenleg 10 csirkét tartunk. Telepítettünk 40 gyümölcsfát, számtalan bokrot, és kialakítottunk veteményest is.

További klímabarát terveink között szerepel a szellőzőrendszer befejezése, a telek uralkodó szélirányának kihasználása egy szélkerék telepítésével, illetve kertünk adottságait figyelembe véve további állatok saját nevelésbe vétele (pl. kecske, nyúl).”



A ház a hinta felől

3.3 Klímabarát karácsonyi szünet: étrend, ajándékok és program

A verseny során másodikként kiírt feladatban klímabarát karácsonyi menüt kellett összeállítani, klímabarát ajándékokról gondoskodni a családtagok számára, valamint klímabarát szilveszteri programot kitalálni.

A feladatokat a következő szempontok alapján értékeltük:

- szakmai megfelelés – mennyire felel meg a klímabarát életmód szempontjainak az összeállított menü, ajándékok és program?
- a klímabarátságot az indoklás mennyire jól fejti ki, támasztja alá?
- kreativitás – mennyire ötletes, élvezhető és változatos az összeállított menü, ajándékok és program?

A „Nagycsalád – kis lányom” program híre Lappföldig is eljutott, így történhetett meg, hogy Téalapó – mindenkit megelőzve - beszállt a saját karácsonyi megoldásával a versenybe, ezzel is biztatva a többi résztvevőt.

Téalapó és Téalanyó, illetve öt magyar nagycsalád feladatai következnek.

❄ Klímabarát karácsony és újév Téalapó és Téalanyó portáján ❄

Tisztelt Szervezők!

Téalanyó, a Manók, a Rénszarvasok és jómagam (Téalapó) nevében – úgyismint a Tél Legnagyobb Családja – ezennel szeretnénk benevezni a „Nagycsalád – kis lányom” energiatakarékossági versenybe! Sajnos nem tartozunk egyik magyarországi régióba se, de amúgy sem nyerni, csak részt venni szeretnénk ☺ Alább összefoglaltuk, hogyan töltjük mi – szeretetben, békességben és klímatudatosan – a karácsonyi-újévi ünnepeket. ❄ Üdvözlettel: Téalapó

1. Klímabarát karácsonyi menü a család és a rének számára december 25-re (házilag természetett, helyben – Lappföldön – termelt/fogott és nagyrészt bio alapanyagokból)

REGGELI

Téalapó/-anyó, manók:

- fair trade kávé és bio tea (Téalapó december eleji – szánkós! – világkörüli útból származik), Téalanyó rénszarvas-tejjel issza
- bio zabkása áfonyaszósszal (saját gyűjtésű bogyókból)
- házi kenyér, tojás és sajt, házi lekvárok (pl. hamvas szeder), gombakrém
- aszalt gyümölcsök

Rénszarvasok: bio zuzmó

(Télen mindig ezt eszik, ehhez vannak szokva ☺ Helyben és vadon terem, télen is elérhető.)



Forrás: <http://www.fish.state.pa.us>

EBÉD

Téalapó/-anyó, manók:

- nyílt tűzön sült, Téalapó által előző nap fogott pisztrángok párolt bio lila káposztával, héjában sült krumpli, házi tőzegáfonyaszörp, Téalapónak forralt bor
- desszertnek Téalanyó bogyópudingja

Rénszarvasok: bio zuzmó + desszertnek helyi természetű bio répa és alma

VACSORA

Téalapó/-anyó, manók:

A 25-i vacsora, mint mindig, most is a közös főzésé (Téalanyó megunt, hogy mindig övé a felelősség). Mindenki keres a kamrában, pincében valami hozzávalót és együtt találjuk ki, mit alkotunk. A lényeg, hogy elfogyjanak az előző napi és aznapi maradékok és új étel szülessen, ami aztán bekerül a családi recepteskönyvbe! Általában zöldséges egytálétel a vége, sok (szárított) gombával...

Rénszarvasok: bio zuzmó ☺

2. Klímabarát karácsonyi ajándékok a család tagjai számára

Ajándékcipelésből bőven elég volt december elején, HOHOHO – karácsonykor „szolgáltatást” szoktunk egymásnak ajándékozni...

Az idén azt találtuk ki, hogy mindannyian megjavítunk valamit a másoknak, amihez az illető nem ért vagy lusta megcsinálni: Téalanyó megfoltozza a kedvenc bundakesztyűmet, én megreparálom a hintaszékét (nyikorog) és beszűkítem a csizmája szárát (mindig belemegy a hó), a manók átviaszozzák a sáléceket (növényű alapú waxeszal!).



Forrás: <http://mrsclausseys.com>

3. Klímabarát szilveszteri és újévi program a család tagjai számára

A Szilvesztert hagyományosan a szabad ég alatt töltjük, természetesen a megfelelő ruházatban:

- forraltborozunk és gyönyörködünk az északi fényben;
- megnézzük, rendben vannak-e a rének és az erdő állatai, megköszönjük nekik és a természetnek, hogy egész évben segítettek és eltettek bennünket;
- sokat zenélünk és táncolunk, a manók bújócskáznak a fenyvesben, síelnek-szánkóznak a házunk melletti domboldalon (rénszarvas-felvonóval);
- éjfélkor gyertyákat gyújtunk, jövőre legalább ilyen boldog évvégét kívánunk egymásnak és bevacokolódunk a jó meleg dunyhák alá...

BOLDOG ÜNNEPEKET MINDENKINEK!!

Gáspár család

Klímabarát karácsonyi Menü

Első megjegyzés: mi nem ünnepeljük a Karácsonyt, hanem a Hanukát. De mivel ennek is az első napja nagy lakmározással telik, illetve a gyerekek kapnak ajándékot, így én ennek a menétét írom le.

A menü összeállításánál a következő szempontokra figyelek:

Mivel a zöldség és tejtermék bevásárlásaimat a Szatyor bevásárlóközösségben¹ (ahol önkéntes is vagyok) intézem, így az alapanyagokat aszerint kell összeválogatnom, hogy ott épp mi a decemberi ajánlat. A hús és egyéb hozzávalók beszerzése piacról vagy pedig egyenesen östermelőktől történik, így előre meg kell terveznem és le kell egyeztetnem a lehetőségeket és ezeket összhangba hozni az elképzeléseimmel. Így csak az idény szerint elérhető, hazai termékek jönnek szóba alapanyagként.

A 3 gyerek (10, 7, 2 évesek) igényeit kell szem előtt tartanom, a legkisebb 2 éves is élvezze és teljes értékkel végig tudja enni a menüt. Fontos, hogy a fogások egy része előre elkészülhessen, így nem kell mindent az utolsó pillanatban készítenem.



A Gáspár család

Menü:

- Zellerkrémeles pirított mandulával
- Töltött csirkecomb (tojással, petrezselyemmel), sült cékla, vajjas brokkoli, tepsis krumpli, savanyúság
- Flódni
- Sült süttők

A leves, édesség előző nap elkészíthető. A combok kb. másfél órát sülnek és ezalatt a cékla, a krumpli és a süttők is elkészül a sütőben, így nem kell többször előmelegíteni a süttőt, nem beszélve arról, hogy mire a család leül a konyhában, jó meleg is lesz ☺

Mivel az ünnep fontos része a kerekre font kalács (barchesz) ez is előző nap a flódnival együtt megsül.

Klímabarát ajándékok

A felnőtt nők idén Shea vajból saját-kezüleg készített dezodort kapnak, különböző illatokban + lilahagyma lekvárt, almát (ez is saját készítésű).

A férfiak: még nyáron szedett, eltett zölddió és/vagy bírsalmalikőr

A családok közösen kapnak a család nevével ellátott, gyerekek által rajzolt lábtörölt (valami a családra jellemző figura stb. lesz rajta).

Nagyszülőknek fényképes családfa az unokák képeivel, és a családi jeles napokkal falinaptár

Gyerekek:

Kicsi, saját készítésű gyurma (Főzött gyurma: Hozzávalók: 0,5 kg liszt, 6 dl víz, 4 evőkanál só, 3 evőkanál olaj. Ezeket a hozzávalókat érdemes eleve abban a lábosban összekeverni, amelyben majd főzni is tudjuk. Közepes lángon, állandó keverés mellett kb. 15-20 percig hevítjük, amíg össze nem áll. A tűzről levéve hűtsük langyosra, szedjük adagokra és színezzük kedvünk szerint (ételfestékkel vagy temperával))

Nagyok: élményeket kapnak (közös programok), illetve közösen: nagy csomag Kapla építőkocka (www.kapla.com), könyvek, és hangos könyvek.

Egymásnak a férjemmel egy pár napos csendes hosszúhétvégét ajándékozunk, valamikor az újév elején.

Klímabarát program

Néhány éve hagyományosan nálunk van a Szilveszteri buli megrendezve. Erre meghívjuk a családos barátainkat és a gyerekek éjféltre (az egyik apuka segítségével) színházi előadást csinálnak. Egész este ezzel vannak elfoglalva, majd éjfélkor kinyílnak az ajtók, a nagyszobából nézőtér lesz, a gyerekszobából színpad és kezdődik az előadás. Mindig mindannyian remekül szórakozunk. A gyerekek közül sokan itt is alszanak utána és január elsején reggel minimum 10 gyerek üli körül a reggeliző asztalt. Azt hiszem nekünk ennél jobb évkezdésre nincs is szükségünk ☺

Héri család

(Szentesi Együtt Nagycsaládos Egyesület)

Klímabarát karácsonyi menü

Családunk 4 gyerekből és belőlünk áll. Mi vagyunk a szülők ☺ Ilyen, amikor közösen készítjük az ételt ☺

Reggel fél 7-kor elengedhetetlen kezdése a napnak a házi tejből készült forró kakaó a gyerekeknek, valamint nekünk 1-1 bögre tejeskávé. Ez nem csak ünnepekre vonatkozik, minden reggelt így indítunk.

A friss házi kenyér 8-ra sül meg. Ebből lesz a reggeli. Gyerekeknek vajjas mézes formában (mert imádják – természetesen helyi méhésztől), felnőtteknek - már kiegészítve - az idei vágású, első szál, friss, füstölt disznókolbászal, valamint nyár végén házilag készített ecetes gyöngyhagymával szeletelve, szendvicsek elkészítve.

Ebéd szintén disznótoros menü. December elején szoktunk vágni, majd karácsonyig csak álmodozunk a finomságokról. És végre itt az alkalom:

Orjaleves, sok friss zöldséggel, gyerekek kedvéért csigabiga tésztával.

Sült hurka, kolbász, tepsiben párolt krumplival.

Töltött káposzta.

Házi sütemény. Jelen esetben rétes.

Délután gyümölcskosár az asztalon, mindenki kívánsága szerint bármikor bármennyit ehet. Ritka vendég nálunk, de ilyenkor mindig van banán, narancs, mandarin, kiwi és helyi termésű alma is.

4 órakor megkezdjük a gyerekekkel közösen két hete készített mézeskalács házikót.

Ezt estig lehet majszolni, majd lefekvés előtt mindenki kap a reggelizőhöz hasonlóan egy pohár házi tejből készült kakaót.

Hogy miért ez a menü? Mert ünnepi, nem kell érte sorban állni, mert mi termeltük meg, sokkal gazdaságosabb, mintha meg kellett volna venni a boltban és nagyon finom ☺

Klímabarát ajándékok

A karácsonyt természetesen az adventi időszak előzi meg. A gyerekekkel teamécsesből készítettünk naptárat, így minden este meggyújtunk 1-1 gyertyát. Ilyenkor nem kell villany, tv, számítógép, csupán a sötét lakás és a gyertya adta fény. Estétől függően van, hogy énekelünk a gyertyafénynél; van, hogy beszélgetünk; van, amikor zenét hallgatunk és olyan is, amikor mindannyian táncra perdülünk. Felejthetetlen élmények mindenkinek!

Ajándék gyanánt kevés pénzből gazdálkodunk. Az idei kicsit összetett, bonyolult. Mi felnőttek örülünk annak, hogy van 4 csodálatos gyermekünk és hogy őket boldognak lássuk. A fa alatt nem lesz ajándékunk. Ennek az oka, hogy nyertünk egy pályázatot, miszerint energiatakarékos mosógépet és hűtőt kaphattunk a régi készülékek helyett. Bár a készülékek december 15-e körül érkeznek, betudjuk a Jézuskának, mert bár „csere” a pályázat neve, bizony elég sokat rá kellett fizetnünk, hogy kellő kapacitású háztartási gépeket tudjunk választani.

Gyerekeknek 2 db társasjátékot választottam. Mindkettő használt. A „kroki-doki” a kicsiket szórakoztatja majd inkább, a „riszáló százlábú” pedig a nagyokat. De azért elképzeléseim szerint mind a négyen körbeülnek majd mindkettőt és hatalmasakat nevetünk szenteste (is). Csomagolásuk az évek folytán felhalmozódott karácsonyi tasakokba történik, újrafelhasználással ☺

A nagyszülők is megajándékozzák az unokákat, és az idén összedobva minkét oldali nagyszülők összegét, a gyerekek egy gazdaságos és szemkímélő LCD monitort kapnak a számítógépükhöz, mert egy nagyon régi, sokat fogyasztó és nagyon vibráló monitorjuk volt. A régit odaajándékozunk olyan családnak, akik örülnek neki és tudják majd használni.

A nagyszülők férfi tagjai 1-1 tavalai főzésű házi szilvapálínkát kapnak (saját kertből összegyűjtve, kifőzve), női tagok pedig 1-1 pohárba színes bio gyöngy között kikeltett Luca-búzát. A szépen kikelt búza szerencsét hoz az új évben, a gyöngyök pedig nagyon jól mutatnak, valamint kb. 2 évig használhatóak akár vágott, akár cserepes virágokhoz is. Előbbi csomagolása szintén újrafelhasználható karácsonyi tasak, utóbbinál nincs szükség csomagolásra.

Boldog karácsonyt!

Az ajándékok okai egyszerűek. Ezekre volt szükségünk. Ezek azok a dolgok, amiket nem azért vásároltunk, mert karácsony van, hanem mert kellett és előrébb vagyunk velük. Illetve a nagyszülők ajándékai jelképesek, de annál nagyobb szeretettel készítjük el őket. És mert mindenki boldog lesz!



A Héri család

¹ A Szatyor bevásárló-közösségről bővebben ld.: <http://szatyor.org/>

Klímbarát programok

A szilveszteri program nálunk egy délelőtti korcsolyázással indul a helyi jégpályán.

Bár az üzemeltetése talán nem a legklímabarátabb, de nagyon jó testmozgás, a gyerekek élvezik és főleg biztonságosabb, mint bármilyen szabad tófelület.

Tavaly szánkóztunk és hóembert építettünk.

A fáradtság után egy gyors ebéd, majd a gyerekek alszanak négyig.

Délután elővesszük az évek alatt ajándékba kapott trombitákat és kezdődik a buli. Eleinte gyerekzenét hallgatunk, táncolunk, bolondozunk. Az idő előrehaladtával előkerülnek a leülős szórakoztató játékok, mint pl. activity vagy a twister. Nincs szükség műszaki cikkekre, egész házban villanyfényre... Egy szobában összegyűlünk és jól érezzük magunkat, miközben eszünk-iszunk (házi készítésű sütitet, friss gyümölcsöket).

Este 9 körül a gyerekek elfáradnak, ezért a hagyományos gyerekpezsgős koccintás nem maradhat el, majd ők elalszanak. Hozzánk vendégségbe jön egy baráti házaspár, ahol a gyerkőc a nagyszülőkkel marad. Fél 12-ig tartó beszélgetés, viccelődés várható, majd éjfélkor kísétálunk a város központjába, ahol találkozunk pár ismerőssel, köszöntjük az új évet és megnézzük a hagyományos tűzijátékot (ha már úgyis fellövik ☺).

Ezután mindenki hazaindul, mert bár szilveszter és új év, a lányaink reggel fél 7-kor ugyanúgy ébrednek, mint bármilyen más napon ☺

A szilveszternek nálunk nincs hatalmas jelentősége. Egyszerűen megpróbáljuk olcsón jól érezni magunkat, családdal együtt lenni, rég látott ismerősökkel kis időt eltölteni.



Nádasi család

(Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület)

Klímbarát karácsonyi menü – két felnőtt, egy kamasz fiú, három 12 éven aluli leányka részére

REGGELI:

Az előző esti ünnepi vacsora után nem okoz gondot a könnyű reggeli.

A kicsiknek bio gabonapehelyből és aszalt gyümölcsökből tejjel.

A férfiak nem szoktak nálunk reggelizni (rossz szokás), mivel alszanak ilyenkor.

Anya reggelije egy szelet saját sütésű teljes kiőrlésű kenyér vajjal és tojással. Menta és kakukkfű tea saját termesztésű növényekből.

A hozzávalók helyi termelőktől a piaconról, illetve hazai előállítóktól származnak. A tejet a közelben lakó gazdától vásároljuk, ő kerékpárral szokta kiszállítani reggelente a családoknak.

EBÉD:

Erre már a fiúk is előmerészkednek.

Joghurtos ponty szeletek. A pontyot a piacon vásároljuk, hacsak a hobby horgász barátainktól nem kapunk a jó fogás öröme.

A halszeleteket saját termesztésű fűszerekkel, almaecettel kevert joghurttal kenjük be, vajdarabkákkal szórjuk meg és sütőben 15-20 perc alatt sütjük.

Nálunk nem hiányozhat az ünnepi torta. Ez gyümölcstorta lesz szárított gyümölcsökkel, saját eltevésből származó befőttekkel, piskótába keverve, a tetejére házi lekvár kerül. Először a tésztát sütöm, ezzel egy időben berakunk egy kiló



A Nádasi család

krumplit héjában. Amikor a piskóta kész, a krumpli marad, ennek több idő kell, bekerül mellé a hal. Ezzel igyekszem takarékoskodni az energiával. A hobot kézi erővel verjük, van egy jó kis tekerős habverőm, ezért versengenek a gyerekek. A kamasz nem verseng, neki viszont kötelező a feladat.

Az ebédnél is helyi alapanyagokat használunk, a halat azért részesítjük előnyben, túl az ünnepi szokásokon, mert a húsfogyasztáshoz képest kevesebb CO₂-vel terheljük a környezetet.

VACSORA:

Az esti tea saját termesztésű citromfűből, gyerekeknek mézes tej. A mézet a nagypapa termeli.

Teljes kiőrlésű kenyér sajttal. A sajtot szintén a szomszéd gazda készíti.

Klímbarát ajándékok

Az ajándékok egy része saját készítésű, de csak az, amiben profik vagyunk. Kár lenne energiát, alapanyagot pazarolni valami félresikerültre.

- Kötött pulóverek a gyerekeknek, ebben a nagymama a „főkolompos”, a maradék fonalból a babáknak is jut egy-egy darabra.
- A lányok babáinak anya varr ruhákat maradék textilből.
- Vesszőből font papirkosarat is tud anya készíteni, de ezt inkább a gyakorlottab kosárfonóktól rendeljük egy közeli faluból, ahol rendkívül nehéz körülmények között élő kisebbség tagjai ezt magas szinten művelik, az alapanyagot is maguk termelik a falu határában.
- Anya készít nemezelt tárgyakat az éppen aktuális szükségletek szerint: kesztyű, sapka, könyvborító, hajpánt, tarisznya, házcipő, játékgurák. A lehetőségek korlátlanok.

Ezeknél az ajándékoknál nincs csomagolóanyag, szállítás gépjárművel (a kosarat is elhozzák kerékpárral) és hosszú ideig használhatók.

Vásárolni többnyire a nagyszülők és a nagynéni szokott, nekik készítünk előre egy listát azokról a dolgokról, amire szükségünk van (ruhanemű, rajzeszközök, könyvek stb.), így nem költenek semmi feleslegesre.

Családi ajándék lesz egy madaras társasjáték, ami természetvédelmi témájú magyar termék kézzel készített figurákkal. Mivel 108 éves korig ajánlott, bőven lesz időnk használni. Ezt a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület boltjában lehet megvásárolni, ahol tagi kedvezményünk is van.

A csomagolást papír vagy textilszatyrokkal oldjuk meg, amit utána elteszünk és máskor is ebbe csomagolunk. Ajándékkártya helyett mézeskalács figurákat használunk, amire díszítésként a megajándékozott nevét írjuk. Ezt is el lehet tenni, még évekig szép és illatos, ha jól tároljuk.

Klímbarát programok

Szilveszterkor a kisgyerekes barátainkkal közösen ünneplünk, több család egy helyen valamelyikünk otthonában. Ezzel is energiát takarítunk meg. Gyalogosan el tudunk menni egymáshoz. Itt a főszerep a tréfás játékoké. Készítünk egy kis forralt bort (miféleképpen nagyon jók a helyi borok), bőlét helyi termesztésű gyümölcsökkel, gyerekeknek házi szörpöt, teát. Nem maradhat el a tűzhelyen tepsiben rázogatott pattogatott kukorica, minden egyéb adalék nélkül.

A gyerekeknek kicsit előrehozzuk a koccintást, aztán ágyba dugjuk őket. Éjfélig gyertyafénynél mókázunk tovább, aztán mi sem maradunk fenn sokáig, mert másnap madáretető túrára megyünk a hegyre. A lényeg az együttlét öröme és a jó levegő.

Minden kedves szervezőnek és résztvevőnek meghitt, szeretetteljes klímabarát ünnepeket kívánunk!

Pálinkás család

(NOE Hatvani Csoport)

Klímaparát karácsonyi menü

REGGELI:

- Sajttal, házi birsalmasajttal, almával, dióval, friss kenyérrrel
- Menta tea, tisztított vízzel

EBÉD:

- Házi pálinka - vendégfogadó
- Halászlé
- Rántott hal sült krumplival, házi befőttel, savanyúsággal
- Felntteknek házi borból forralt bor
- Meggyes, mákos, almás rétes
- Gyerekeknek házi szörpök tisztított vízzel (málna, meggy, eper, szeder, bodza)

VACSORA:

- Fokhagymaleves sajtos piritóssal
- Saját nevelésű libából sülttál, krumplival, zöldségekkel, saját készítésű savanyúsággal
- Pogácsa, túrós bukta
- Nasi: tökmag, pattogatott kukorica, földimogyoró

A menü legnagyobb része házilag termesztett, készített alapanyagból készült. Előnye, hogy nincs a gyártás, csomagolás során csomagoló anyag, a szállítás során károsanyag-szennyezés. A kertben termesztett zöldség és gyümölcs biogazdálkodással készült, permetezés, műtrágya és egyéb káros adalékanyagok nélkül, saját kézzel. A locsolást esővízzel oldjuk meg: egy nagy tartályba gyűjtjük a vizet, ami több napi locsolásra elég száraz időben.

A termést befőzzük – amennyiben jut rá elég befőttes üveg, akkor a zöldségek is üvegekbe kerülnek. Amit lehet, elraktározunk: hagyma, fokhagyma, krumpli, zöldség, sárgarépa, cékla, zeller, tök. A tél során ebből főzünk. A tökből a tökmagot kieszeldjük, megpörköljük: a legfinomabb házi chips! A tök húsát a háziállatokkal etetjük meg. A főzés során keletkező szerves hulladék a kertben található komposztálóba kerül, majd onnan vissza a földbe. Ez az egyik legkörnyezetkímélőbb – „klímabarátabb” – termelés.

A sajtjal házi sajtból készül, házi birsalmasajttal, szomszédtól kapott almával és dióval. A kenyeret magam sütöm az udvaron található kemencében – utána még megsül benne a pogácsa, illetve a házi tejből általam készített túróval töltött bukta ebédre. A menta tea a kertben terem, télire kiszárítjuk és úgy használjuk föl. Most még a hó alól ki lehet szedni friss zöld hajtásokat.

Az ebéd és a vacsora is házilag készült alapanyagokból készül, amivel nagyon sok káros szennyeződéstől óvjuk meg a környezetünket. Azonban nem csak ezért klímabarát. Sokkal egészségesebb is, mint ami több kézen átmegy és ami a lényeg: SOKKAL FINOMABB IS! Ezekben tudom mi van, mik az összetevői. Az én szörpömben valóban gyümölcs van, meg egy kevés cukor. Ugyanígy a lekvárookban. A bolti gyümölcsstartalmú termékek ára igen borsos és a szállítás miatt nagy a környezetszennyezés. Ha tehetem, akkor például házi termelőtől vásárolt mézzel édesítek.

Klímaparát karácsonyi ajándékok

Apa: házilag készült füstölt kolbász, egy üveg házi pálinka
Anyja: rajzok a gyermekektől, fényképalbum DVD-n a családi programokról

Gergő: mozijegyet (mozi megközelítése: tömegközlekedéssel)

Máté: Gergő alig használt és gondosan eltett játékaiból – amire már ő sem emlékszik – egy doboz lego

Nagymamák: fényképalbum az unokák és családi események, programok fényképeivel

Dédnagymama: asztalra kitehető fényképek, saját kézi készítésű

A csomagolás minden esetben a kapott ajándékok gondosan eltett csomagolóba történik.

A karácsonyi ajándékozásnál nagyon fontosnak tartom, hogy igenis ajándékozzunk! Mindenki várja, én is, de főleg a



A Pálinkás család több generációja

gyerekek. Fontos az is, hogy mit kapnak. De ennek nem kell feltétlenül drága és környezetterhelő ajándéknak lennie. Az eltett játékoknak például a nagyobb fiam is örül. Annyi játékot kapott ugyanis, hogy nem is emlékszik rájuk. A kisebb fiam pedig még mindennek örül! A szülőknek, nagymamáknak, dédikének pedig – tapasztalatom szerint – a fotók, fényképek, gyerekrajzok a legfontosabbak, amiket úgy adunk át nekik, hogy azt kitehessék az asztalra, polcra, falra.

A csomagolás a már meglévő csomagoló zacskókba történik. Ezek körbejárnak a családban és nagyon hasznos termékek. Szépek, mutatósak, praktikusak, drágák – ha meg kellene venni - tartósak. Több ilyen ajándékozási kört kibírnak. Soha, senki nem panaszkodik, ha visszaér hozzá, hanem inkább jót nevet rajta! A rengeteg csomagolóanyag megmarad, nem szennyezzük vele a környezetet, kevesebb fát kell kivágni.

Ami a számomra a fő lényeg: évek óta nem vásárolunk élő fenyőt! Nagyon bosszant az a fakivágási, majd kidobási mizéria, ami ezzel jár. Ráadásul nagyon drágának tartom már az igazán szép élő fenyőt. Mi megvettük a műfenyő fát. Csak egyszer kell megtenni, nem kell minden évben! Annnyira szép és élethű, hogy senki nem feltételezte róla, hogy nem igazi! Pedig még csak drága sem volt! Én azt mondom, hogy ha minden évben csak eggyel kevesebb fenyőfát vágnak ki, már megérte!

Klímaparát szilveszteri és újévi program gyerekeknek és felnőtteknek

Minden szilveszterkor összegyűnünk baráti családokkal és közösen köszöntjük az újévet. Mindenki hoz valami finomat, de természetesen van vendégváró asztal is:

- házilag készült pogácsa
- kaszinótojás, fejtebbbab-saláta, répasaláta, göngyölt sonka, házi savanyúság
- megegyezés szerint csülök pékné módra kemencében sütv
- bukta házi lekvárral
- gyerekeknek mentatea és házi szörp tisztított vízzel, felnőtteknek házi pálinka és házi forralt bor
- nasi: házilag termelt tökmag, pattogatott kukorica – saját termés és pattogatás, sült tök

A lakást közösen díszítjük fel saját készítésű díszekkel.

Játékok: Gazdálkodj okosan (jó hosszú és izgalmas játék), kártyajátékok, memóriajáték

Az udvaron, illetve utcán: szánkózás, hógolyózás, fogócska az egész családnak, ijazás, este darts verseny a pincében.

Mivel szilveszterkor elég sokan összegyűnünk valószínű, hogy megint kemencében sülnék meg a finomságok: kenyér, pogácsa, bukta – esetleg csülök pékné módra.

A program dél körül elkezdődik és amíg a kemencés sütés tart, kinti programok vannak. A gyerekeknek ez a csúcs! Ha még hó is van, az az igazi ráadás! A falu szélén lakunk, így ragyogó a hely a szabadtéri játékokra. Van két kiskutyánk, akik imádják a gyerekeket és viszont, nagyon jó játékpartnerek! Ilyenkor a felnőttek is bekapcsolódnak és játszanak, mint a gyerekek! Fő program szokott lenni az ijazás szalmabálára hagyományos magyar íjjal, akár versenyre is.

Mikor már mindenki jól átfagyott és kijátszotta magát, akkor jöhet a vacsora, utána egy kis csendes pihenő: beszélgetés, nasizás, majd jöhetnek a benti játékok, darts verseny a pincében.

Az újév köszöntése közösen a himnusz elénekülésével történik, majd pezsgőt iszunk. Hajnalban körbejárjuk a rokonokat, barátokat és közösen köszöntjük az újévet. Nem célszerű ilyenkor aludni senkinek sem! Aki elsőnek ajtót nyit, azt meghóglyózzuk! (Már ha van hó...).



Komposztáló



Saját készítésű téli tájkép

Várdai család

(Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület)

Klímaparát karácsonyi menü

REGGELI:

Barna kenyér karácsonyfák, házi vajjal, búzacsírával, kakaóval

A teljes kiőrlésű lisztből készült, falunk pékségében vásárolt (kevesebb szállítás), felszeletelt barnakenyeret kiszúrom fenyő formájú, nagy formával (maradék kenyeret félreteszem). Megvajazom a helyi tehéntől származó tejből általam készített vajjal, és a konyhánkban, csíráztató-tálban előállított búzacsírával megszórom. A kakaó is a helyi tartótól vásárolt tejből van. 1 éves kislámának a kakaóba beáztatom a szűrés utáni kenyérmaradék egy részét, és ő azt reggeliz.

TÍZÓRAI:

Sült alma

Otthon termelt almánkat sütöm meg a sütemények sütése közben, így energiát takarítok meg, és jó illata lesz a süteménynek.

EBÉD:

Tejszínes aszalt szilva leves, sült csirke krumplicipőrével és almamártással

Az otthon, nyáron aszalt szilvát készítem el levesnek. A tejszínt is a helyi tehéntől származó tejből készítem. A sült csirkét a saját nevelésű, tápot nem látott csirkéből készítem, a krumplicipőréket otthon természetű, és az almamártás is saját almából készült, azokból, amelyekben már látszik, hogy nem sokáig áll el, illetve a már romlani kezdetűt használom fel erre a célra.

Sütemény: karácsonyi gyümölcskenyér (főleg saját termesztésű, és helyi boltban vásárolt alapanyagokból)

VACSORA:

Húspogácsák mártogatós zöldségekkel (répakockák, nyers gomba, brokkoli), teljes kiőrlésű kenyérral, mézes, citromos csipkebogyó teával.

A húspástétom a maradék sült húsból készült, saját tyúk által tojt bio tojással, reggeli maradék kenyérből (nem dobok ki semmit, mindent felhasználom!).

A teához saját gyűjtésből származó csipkebogyót használunk, a méz is helyi termelőtől származik, a citrom pedig saját citromcserjén termelt.

Klímaparát karácsonyi ajándékok

Marci: fa hulladékokból húzható kisautó

Lajos: kartonpapírból repülőmodellek, amelyek festhetőek és a szoba plafonjára felfüggeszthetőek

Gitta: nyaklánc, fülbevaló, karkötő különböző színű műanyag csomagolóanyagokból, flakonokból

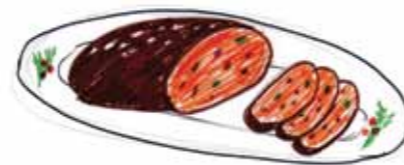
Zsike: régi kötött pulóvereket lebontjuk és norvégmintás vastag téli pulóvert köt neki anya

Berta: a bontott fonalból divatos sapkát, sálát és kesztyűt köt neki anya
Levente: mivel kinőtte az ágát apa meglévő, már nem használt bútorok faanyagából hosszabb ágyat készít neki, anya kipótolja a matrac hiányzó részét

Peti: ő egyetemista – régi füzetekből az üres lapokat felhasználva, kilyukasztva, kartonpapírból készített borítóval füzetet készítenek

Barbi: a fülbevaló gyűjteményébe maradék drót és itt-ott fellelhető gyöngyök segítségével fülbevalót készítenek

Fefe-Klári: Fefe a bátyám és Klári a felesége - ők saját készítésű mézeskalácsházat kapnak



Réka: Fefe és Klári lánya, 3 hónapos és már kezdi nézegetni a tárgyakat, amik mozognak – reklámújságok színes képeiből felfüggesztett lepke-dísz készítenek, ami a légmozgás hatására mozog

Anya: Apa a kert végébe egy kis földbe ázott pincét ás, hogy a. krumpli, alma, zöldségek elálljanak, mert nincs pincénk és a spájz is meleg

Apa: kinőtt, elkopott farmer nadrágokból a szerszámoknak falra akasztható zsebes tárolót varr anya



Klímaparát szilveszteri program

- Konfettit készítenek színes szórólapokból, reklámújságokból;
- lampionokat készítenek kartondobozokból;
- állarcokat készítenek kartondobozokból;
- aszaltszilvás muffint sütötenek;
- teából és fűszerekből, valamint narancsléből finom italt készítenek;
- a gyerekpezsgőt behűtötenek;
- este elmegötenek szánkózni és hógolyózni;
- hazaérve jó meleg teát iszunk és lefürdötenek;
- gyertyafény mellett társasjátékozunk, kártyázunk, nagyokat nevetötenek;
- éjfélkor hideg gyerekpezsgővel búcsúztatjuk az óévet és koccintötenek;
- végül aludni megötenek, mert a kicsik nagyon elfáradtak.



4. A projekt hatása

4.1 Hatáselemzés

Vajon környezettudatosabbak illetve tájékozottabbak lettek-e a családok, miután részt vettek a képzéseken és/vagy az energiatakarékossági versenyben?

A projekt első lépésként megrendezett „Klímabarát háztartás” képzéseken egy tudásfelmérő kérdőívet kellett kitölteniük. A kérdőív célja nem csupán a családok által hozott tudás megismerése volt, hanem a projekt hatásának vizsgálatát is segítette a későbbiekben.

Ugyanezt a kérdőívet kitöltötték a projekt első rendezvényén, a Nagykállón megrendezett Régiós Családi Nap résztvevői is. Mivel ezen a rendezvényen a képzések hatásával még nem kellett számolni, a vetélkedő kérdőívei is alkalmasak voltak a hozott tudás felmérésére.

A fenti helyszíneken összesen 276 ember töltötte ki a tudásfelmérő kérdőíveket. Ezeket kiértékeltek és segítségükkel felmértük a résztvevők általános tájékozottságát a témában. Ez azért volt hasznos, mert így a projekt során a kevésbé jól megválaszolt kérdésekre és a leginkább elterjedt tévhitek tisztázására helyezhettük a hangsúlyt.

A hatás felmérése céljából, a Családi Energiatakarékossági Verseny utolsó fordulójában az online tesztet pedig úgy állítottuk össze, hogy ezeket a problémás kérdéseket, habár kissé átfogalmazva, de ismét feltettük a családoknak, majd az eredményeket összehasonlítottuk a kiindulási kérdőívekkel. Az online tesztet összesen 69 résztvevő töltötte ki.

Ezen kérdések közül most csak néhány fontosabb és érdekesebb példát szeretnénk kiemelni.

A magyar háztartások energiafelhasználása

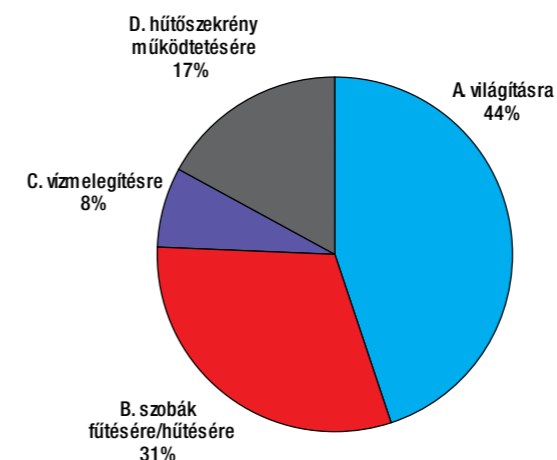
Ebben a feleletválasztós tesztfeladatban a kitöltőknek azt kellett megjelölniük, hogy egy átlagos magyar háztartásban mire megy el a legtöbb energia. Ezzel a kérdéssel arra szerettünk volna fényt deríteni, hogy a résztvevők tisztában vannak-e azzal, hogy a háztartásukban a mindennapjaik során mely tevékenységek járnak a legnagyobb energiafelhasználással és szén-dioxid kibocsátással. A válaszok arányának vizsgálata előtt érdemes megjegyezni, hogy a lakossági energiafelhasználás legnagyobb részét, közel 75%-át a fűtési hőigény fedezésére, míg 11%-át melegvíz előállításra fordítottuk, emellett a hűtőszekrény működtetésére az energia 2%-át, a világításra pedig 1%-át használjuk el¹.

A válaszok arányát a nagykállói régiós családi nap résztvevőinek esetében az 1. ábra mutatja. Látható, hogy a résztvevők többsége azt gondolta, hogy a háztartásokban felhasznált energia legnagyobb része világításra megy el.

A képzéseken résztvevők esetén ugyan a válaszadók több mint fele (59%) tisztában volt azzal, hogy háztartásokban a legtöbb energiát fűtésre használjuk, a rossz válaszok aránya azonban szintén szignifikáns volt. Érdekes, hogy a melegvíz előállítása, amely a valójában a második legnagyobb energiafogyasztó a magyar háztartásokban, a rossz válaszok közül mindkét típusú kérdőívben a legkisebb arányú, míg a világítás és a hűtőgép működtetése, melyek együttvéve még a felhasznált energia 3%-át sem teszik ki, igen nagy arányban kaptak szavazatokat.

¹ Forrás: Király, Zs., Tóth, Zs. (szerk.) (2010) Lakcíme – Avagy hogyan nyerhet otthonunk az energiatanúsítvánnyal? ENERGIÁKLUB. Letölthető: <http://www.lakcimke.hu>

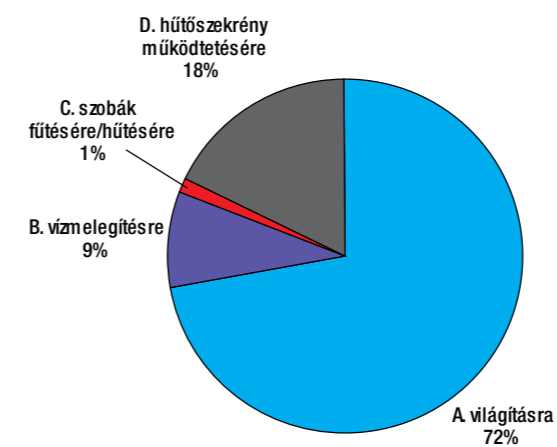
1. ábra A magyar háztartásokban mire használjuk el a legtöbb energiát?



A válaszok aránya a magyar háztartások átlagos energiafelhasználásával kapcsolatos kérdésre a nagykállói vetélkedő kérdőívein

Ezt a félreértést nagyon fontos tisztázni, hiszen ha a családok úgy gondolják, hogy mindössze a villany lekapcsolásával, vagy az égők energiatakarékosra cserélésével már jelentős energia-megtakarítást érhetnek el, ez nem hatékony döntések meghozását eredményezheti. Ezzel szemben, ha a fűtéssel spórolnak, például ha néhány fokkal hűvösebbre állítják a termosztátot, programozott fűtést alkalmaznak, szigetelik a nyílászárókat, stb. illetve a bojler hőmérsékletét letekerik, ezekkel a gyakran csupán viselkedésbeli változásokkal hatékonyabban csökkenthetik az energiafelhasználásukat.

2. ábra A magyar háztartásokban mire használjuk el a legkevesebb energiát?



A válaszok aránya a magyar háztartások átlagos energiafelhasználásával kapcsolatos kérdésre az online tesztet kitöltők esetén

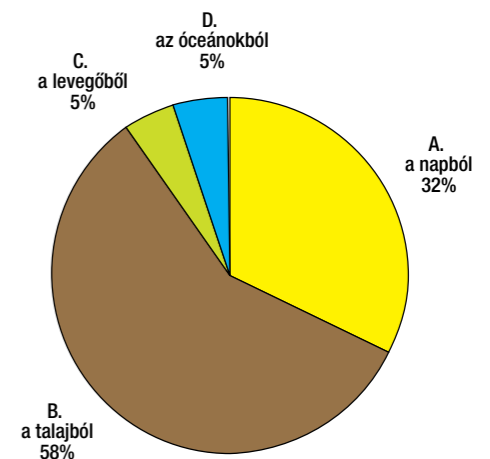
A képzések után, a családi energiatakarékossági verseny utolsó fordulójában szintén feltettük ezt a kérdést, azzal a különbséggel, hogy a felsoroltak közül azt kellett kiválasztani, amely a legkevesebb energiát fogyasztja egy átlagos magyar háztartásban. Kíváncsiak voltunk arra, hogy vajon a projekt hatására nőtt-e az aránya a helyes válaszoknak, hiszen a képzésen felül az energiatakarékossági versenyben résztvevőknek több hónapon keresztül le kellett olvasni a mérőóra-állásait és a honlapon található karbon-kalkulátor segítségével kiszámolni az ezekhez kapcsolódó szén-dioxid kibocsátást.

A válaszok arányából (2. ábra) egyértelműen látszik, hogy a válaszadók túlnyomó része (72%) most már tudta azt, hogy a legkevesebb energia a világításra megy el, illetve a második legtöbb szavazatot kapott hűtőszekrény működtetésére (18%) is csupán 1%-kal több energiát használunk a teljes fogyasztásból. Ebből arra következtethetünk, hogy azok, akik részt vettek a versenyben, jóval tájékozottabbak voltak saját háztartásul fogyasztásával kapcsolatban, mint azok, akik nem.

A földi energia eredete

A következő kérdés arra vonatkozott, hogy az emberiség által használt energia legnagyobb része eredetileg honnan származik.

3. ábra Az általunk használt energia nagy része eredetileg honnan származik?



Az energia eredetére vonatkozó kérdés válaszainak aránya a „klímabarát háztartások” képzés tudásfelmérő kérdőíveiben

KISLÁBNYOM ESZKÖZÖK



A hatáselemzés teljes terjedelmében a Kislabnyom honlapon (<http://www.kislabnyom.hu>) olvasható és tölthető le 2011 júniusától.

Az egyes válaszok arányát a 3. ábra szemlélteti. A kérdőívek kérdései közül ez volt az egyetlen kérdés, amelyre mind a képzésen, mind a családi napon résztvevők döntő többsége (58% ill. 47%) a rossz választ, vagyis a talajt jelölte meg.

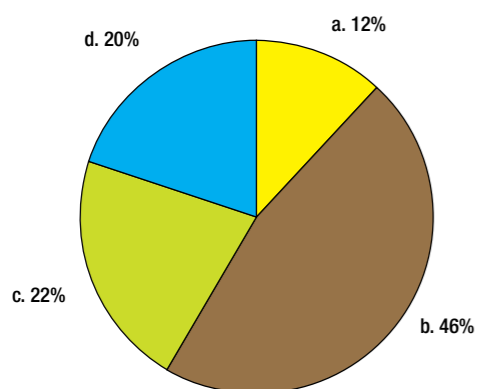
A félreértés valószínűleg abból származhat, hogy a fosszilis energiahozókat a föld alól bányásszuk, ezért jelölték meg sokan a talajt az elsődleges energiaforrás helyének. Meglepő módon a levegő és az óceánok is kaptak részesedést a válaszokból.

A képzések után, a családi energiatakarékosági verseny utolsó feladatában szintén feltettünk egy témával kapcsolatos kérdést, amely így hangzott: Miért mondjuk, hogy az általunk használt energia eredetileg a naptól származik?

Az eredményt a 4. ábra mutatja.

Látható, hogy habár a kérdés különbözött a tudásfelmérő kérdőívektől, ebben az esetben a legnagyobb arányt immár a helyes válasz kapta, hiszen még az általunk használt fosszilis energiahordozók is eredetileg a növények által a fotoszintézis folyamán kémiai kötésekben megkötött napenergiát tartalmazzák.

4. ábra Miért mondjuk, hogy az általunk használt energia nagy része eredetileg a naptól származik?



- a. Mert közvetlenül napsugárzás hatására keletkeznek azok a fosszilis energiahordozók (szén, kőolaj, földgáz), amelyeket jelenleg hasznosítunk.
- b. Mert a szén, a kőolaj és a földgáz elégetésével a növények által kémiai kötésekben konzervált napenergiát hasznosítjuk.
- c. Mert a naptól érkező sugárzás melegíti a földfelszínt, amely elősegíti a föld alatt a fosszilis energiahordozók képződését
- d. Az állítás nem igaz, az általunk használt energia eredetileg a föld belsejéből származik.

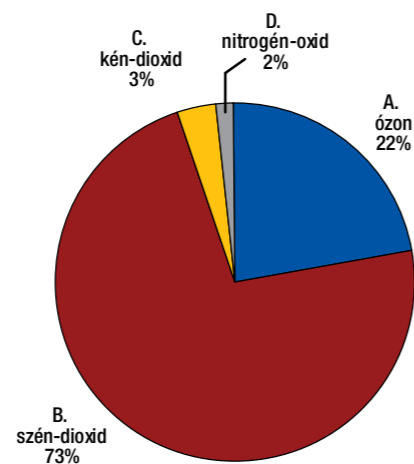
A válaszok aránya az energia eredetét vizsgáló kérdés esetén a Kislábnym tudáspróba 2. fordulójában

A legnagyobb problémát jelentő üvegházhatású gázok

Az erre a kérdésre adott válaszok aránya szintén izgalmasan alakult. A kérdés így hangzott: „Az emberi tevékenység hatására az alábbi üvegházhatású gázok mennyisége jelentősen nő a légkörben. Melyik gáz jelenti a legnagyobb problémát?”

Az eredményeket az 5. ábra szemlélteti.

5. ábra Melyik üvegházgáz jelenti a legnagyobb problémát?



A válaszok aránya az üvegházgázokkal kapcsolatos kérdésre a nagykállói családi napon résztvevők között

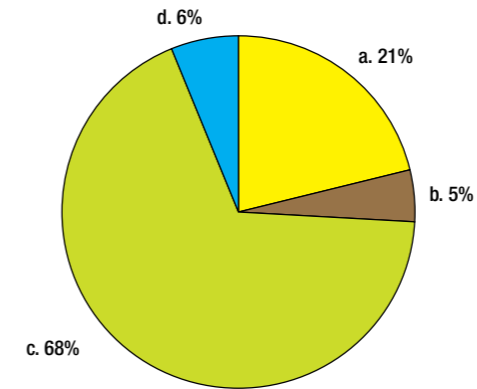
Feltűnő, hogy habár a válaszadók legnagyobb része helyesen jelölte meg a szén-dioxidot, az ózonnál is igen sokan gondolták, hogy a fő problémát okozó üvegházgáz, és ez a képzések tudásfelmérő kérdőíveinek esetében is hasonlóan alakult. Ez valószínűleg abból következik, hogy a médiák igen sokat foglalkoztak az ózonréteg elvékonyodásával, illetve ennek következtében a megnövekvő UV sugárzással, és a két dolog keveredik az emberekben. Habár az ózonnak valóban van üvegházhatása is, ez csupán töredéke a szén-dioxidénak.² Az emberi tevékenység hatására a földfelszín közelében keletkezett ózon melegítő hatása pedig még ehhez képest is elhanyagolható.

² http://en.wikipedia.org/wiki/Greenhouse_gas

Ennek tisztázását fontosnak tartottuk a verseny során, és a témához kapcsolódó kérdést később ismét felettük. A résztvevőknek most a hamis állítást kellett kiválasztaniuk.

Az eredményeket a 6. ábra mutatja.

6. ábra Melyik állítás hamis?



- a. Az ózon káros az egészségre
- b. Az ózonréteg fontos szerepet játszik a naptól érkező UV sugárzás kiszűrésében
- c. Az ózon az egyik legfontosabb üvegházgázként nagymértékben hozzájárul a globális klímaváltozáshoz
- d. Az ózónmolekula oxigénatomokból áll

Az ózonnal kapcsolatos kérdés válaszainak aránya a verseny végén

Habár a két kérdés összehasonlítása nem probléma mentes, látható, hogy a válaszadók többsége (68%) a verseny végére tisztában volt azzal, hogy az ózon környezeti jelentőségét nem üvegházhatásának köszönheti.



Szorgalmas vetélkedő-kérdőív töltőgetők

4.2 Az auditban tett vállalások teljesítése

Ebben a fejezetben néhány példa segítségével azt mutatjuk be, hogy az auditban tett vállalásokat a Családi Energiatakarékosági Versenyben résztvevő családoknak hogyan sikerült megvalósítaniuk.

Tadits család, Mohács

(Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület mohácsi csoportja)

Vállalások voltak:	Megvalósulásuk:
Háztartási gépek cseréje (mosógép, fagyasztószekrény)	2010. decemberben vásároltunk egy A+ energiaosztályú mosógépet, a régi 20 éves helyett. Ez a gép víztakarékos is, mivel méreseinke szerint havi vízfogyasztásunk kb. 1m³-rel lett kevesebb , amióta ezt a gépet használjuk.
Ház külső árnyékolása	A ház mellé, ahol az étkező, nappali és teraszunk van, a kertbe 2 db gyorsan növő fát ültettünk. Idegenkedünk a légkondicionáló berendezéstől, ezért így próbáljuk megoldani, hogy nyáron ezek a helyiségek ne melegedjenek annyira fel. 1 db diófát és 1 db fűzfát, azaz egy díszfát és egy ún. haszonfát választottunk, amelyek természetesen a család minden tagja szívesen fogyasztja. Mindkettő lombhullató, így télen a meleget adó napfényt beengedik a házba.
Kerti zuhany létrehozása	A kerti zuhanyhoz az anyagot beszereztük, most a jó idő megjöttével álltunk neki az építésnek. Jelenleg a felületkezelések, festés és a földön való összeállítás történik. Elhelyezése az esővízgyűjtő ciszterna mellett lesz, hogy könnyen és egyszerűen fel lehessen tölteni belőle a vizet, mivel esővízzel szeretnénk nyáron zuhanyozni. Ettől azt reméljük, hogy a vezetékes vízfogyasztásunk kevesebb lesz és természetesen az esővíz bőrbárabb. Emiatt kevesebb testápolót is fogunk használni ebben az időszakban.
A házban lévő összes izzó energiatakarékosra cserélése	A házban, a spájz és a WC kivételével, (mivel ott sűrűn és csak rövid ideig vannak használva) mindenhol energiatakarékosra cseréltük az izzókat. Bár maradtunk a hagyományos izzóknál, de kisebb teljesítményűre cseréltük őket. Ettől a beruházástól nem várunk jelentős energiafogyasztás csökkenést, mivel egy háztartás világításra fordított energiafelhasználása a háztartás összes energiafelhasználásához viszonyítva nem jelentős. De tettük ezt abban a tudatban, ha sok háztartásban megteszik ezt, a sok kis energia-megtakarításból összességében egy nagy energia-megtakarítás lesz, ami már jelentősen hozzájárulhat globális felmelegedésünk lassításához.
További eredmények	Bár eredetileg nem vállaltuk, de villanyszerelő férjem az éjszakai villamos áram szélesebb körben való felhasználását tette lehetővé, valamint céltudatosabban használjuk háztartási gépeinket, pl. a mosógépet szinte teljes egészében csak éjszakai árammal működtetjük. Ez a havi fogyasztásunkban is megmutatkozik.

Természetesen folytatjuk saját célra a zöldségek és gyümölcsök termesztését és elraktározását télire. Ezt is a tavaszi idő megjöttével kezdtük meg. A természetést igyekszünk kiterjeszteni a korábban eddig nem termesztett fűszernövényekre és gyógynövényekre is. Valamint próbálkozunk különböző cserjék termesztésével (pl. csipkebogyó, áfonya), melynek gyümölcséből télen vitamindús tea főzhető.



Az új mosógép munka közben.



Az időközben felállított kerti zuhany. Már csak egy utolsó festés és a víz rákötés van vissza.

Oláh család

(Nagycsaládosok Egri Egyesülete)

Vállalások voltak:	Megvalósulásuk:
Még több energiatakarékos izzó vásárlása	27 villanygömbből 8 volt energiatakarékos. Ma 18 energiatakarékos égőnk van. Ebből 9 db ledes, így a kompakt fénycsöves energiaforrásoknál is kedvezőbb a fogyasztásuk. Az áramfogyasztás további csökkentése érdekében sokkal jobban odafigyeltünk arra, hogy ne égessünk feleslegesen villanyokat, a család lehetőség szerint egy térben töltötte az idejét. Gyakrabban beiktattunk szabadtéri elfoglaltságokat is. Megbeszéltük, hogy naponta mennyit használjuk maximum a számítógépet (3 óra). Továbbiakban nehézséget csak az anyagiak jelentenek, mert a következő lépés, amivel nagyban csökkenthetnénk az energiafogyasztást, az a hűtőgép és mosógép cseréje. Az eddigi erőfeszítéseink sem voltak hiábavalók, mert januártól havi szinten több mint 50 kWh-t spóroltunk meg.
Korszerűbb (nagyobb teljesítményű, csendesebb, automata) szellőztető berendezés vásárlása (fürdőszoba, WC)	A vállalás előzménye: 5 éve lakunk az újonnan épült lakásunkban, melyben a téli hónapokban rendszeresen penészedési problémákkal küzdöttünk. Ezért megvizsgáltuk, hogy mi az, ami a legtöbb párat termeli. A főzés és a ruhák szárítása. A főzés megoldott volt, hiszen van páraelszívónk. A ruhák szárítása nyáron szintén megoldott volt, mert van teraszunk, de télen csak a lakásban volt erre lehetőség. Száritógép vásárlása mellett döntöttünk, amelyet csak a téli időszakban használunk. A páratartalom csökkentésére terveztük meg a szellőző beszerzését. Megvalósítás: Lakásunkban 2 db, villanykapcsolóval működtetett, 60 m ³ /h teljesítményű szellőző ventilátor működött. Szerettük volna mindkettőt lecserélni korszerűbbre, de az anyagi helyzetünk csak az egyiket engedte meg. A fürdőszobába beszereltettünk egy 90m ³ /h (Helios) teljesítményű, de az előzőnél alacsonyabb fogyasztású ventilátort. Így ma lakásunk páratartalmát 40-45% között tudjuk tartani, a penészedés pedig teljesen megszűnt. Átgondoltuk minden vízfogyasztással kapcsolatos tevékenységünket, szokásainkat. A következő lépéseket tettük meg: <ul style="list-style-type: none"> • fürdés helyett zuhanyzás, még a gyerekeknek is (nekik heti 1x azért van kádas locsogószás is); • csak és kizárólag teli mosógéppel mosunk; • kis szennyeződéssel még nem tesszük a szennyesbe a ruhát, illetve 1 folttal sem, azt gyorsan helyileg kitisztítom; • a WC ürítését átállítottuk 3 literrel kevesebbre.
Vízfogyasztás csökkentése	Számszerűsítve: heti 6 mosás helyett ma már csak 3-4-szer indítom be a mosógépet; a WC tartályában az úszószint magasságát a férjem 9 l-ről 6 l-re állította; és a gyerekeket is megtanítottuk a STOP gomb használatára. A havi vízfogyasztásunk 10-12 m³-ról 8-9 m³-re csökkent!
További eredmények:	Pelenkahasználat: Mátfél éves kislányomnál eldobható pelenkát használok. Talán már nem érdemes erre a (remélhetőleg) rövid időre moshatóra váltani, de ez a pelenka úgy akkor is foglalkoztatni kezdett. Rátaláltam az öko pelenkára, ami persze nem olyan környezetbarát, mintha moshatóra váltottam volna, de az eddig használthoz képest sokkal jobb! Sajnálom, hogy korábban nem figyeltem erre! Autózás: Az autó használatát csökkentettük. Egyre többet gyalogolunk! Már decemberben is kevesebb km-t tettünk meg novemberhez képest. A későbbiekben, ha a gyerekek nagyobbak lesznek, a vonat is jobban szóba jöhet majd, és ráadásul olcsóbb is. Februárra jelentősen csökkent a megtett km-ek száma: <ul style="list-style-type: none"> • november: 820 km • december: 790 km • január: 550 km • február: 290 km.



Energiatakarékos világítás a gyerekszobában



Úszószint beállítása a WC tartályban: csak néhány csavarás kérdése

Horváth család

(Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesülete)

Vállalások voltak:	Megvalósulásuk:
Kandalló felépítése	A kandalló elkészült apuka saját keze munkájával. A tűzteret is ő csinálta, újrahasznosított anyagból, mivel a vaslemez a méhtelegen vettük meg. A gázzámlánkon már most jelentkezett a különbség, a fával fűtésnek köszönhetően jelentősen csökkent a gázfogyasztásunk.
Háztartási gépek cseréje (hűtő, mosógép)	Karácsonyra sikerült megvennünk a mosógépet (Zanussi A) és a hűtőt is (Electrolux A+).
Izzók energiatakarékosra való cseréje	Sikerült az összes égőt kicserélni.
Redőny felszerelése minél több ablakra	A konyha kivételével (ahová nem kaptunk megfelelő méretű redőnyt), sikerült minden szoba ablakára redőnyt felszerelnünk. A redőnyöket ráadásul használtan vettük az interneten.
További eredmények:	<u>Kevesebb autózás:</u> Sikerült megvalósítanunk, hogy minél kevesebbet használjuk az autót helyben (pl. bevásárlásra). A karbon-lábnyom csökkentése érdekében igyekszünk egyre többet biciklizni. Öröm látni a grafikonon, hogy milyen sokat csökkent a közlekedésnél a CO ₂ -kibocsátás.



Saját építésű kandalló

Somogyi család

(Győri Família Nagycsaládos Egyesület)

Vállalások voltak:	Megvalósulásuk:
egyezségre jutunk a szórólapokat illetően – kérjük őket vagy ne (tényelegetesen használjuk őket, ezek alapján vásárolunk?)	Egyszerűnek tűnt a megvalósítás, de több hónapot igénybe vett. Rájöttünk, hogy a szórólapoknak valójában időtöltési funkciója volt – a fáradt nap után jó volt megnézegetni, bár néha fogalmunk sem volt róla, mit is olvastunk. Valójában nem a reklámújságok alapján vásárolunk (sokat járunk piacra, bioboltba – nekik nincs szórólapjuk ☺). A vállalatok kezdetekor – míg nem jutottunk megállapodásra – megkértem az egyik szórólaphordó ismerőst, ha nem szükséges, hozzánk ne dobjon reklámújságot. Kiderült, hogy ami nem jön be, nem is hiányzik ☺ Most már kitettük a „táblát” is, amit hamarosan időjárásállóvá teszünk.
otthoni szelektív hulladékgyűjtési technika kialakítása	Könnyen meg tudtuk valósítani. Beszereztünk 2 edényt, amit könnyű tisztán tartani, könnyen hordozható kézben is (akár a gyerekek is elbírák), alakja révén könnyen találtunk neki állandó helyet. Tehát meglett az állandó helye a gyűjtőknek és a rendszeres ürítéssel sincs gond. Az egész család használja, sőt már a nagymama is tudja, hova kerül a papírszemét! Ahogy megtelik, ürítjük, nincs halmozás!
szigeteljük a padlást	Most már tudjuk, hogy elhamarkodott vállalat volt. Szükséges lenne, viszont utánanézzve kiderült, hogy lényegesen megterhelné a családi költségvetést. Egyelőre házi megoldással csomagolásból megmaradt hungarocell és kartonpapírokat teregettünk szét.
odafigyelünk a hűtő rendszeres leolvasztására	Örömtelien megoldottuk ezt a vállalat – lehetőségünk lett háztartási gépcsere programon a hűtőt és a mosógépet lecserélni korszerűbb, energiatakarékos változatra.
a mikró mindig kihúzzuk	Nagyon ritkán használjuk. Most már nemcsak mi felnőttek, de a gyerekek is odafigyelnek rá. Tehát megvalósítottuk!

GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete

A GreenDependent 2005-ben alakult közhasznú egyesület. Az Egyesületet magányszemélyek hozták létre, küldetése a „fenntartható életformák, termelési módszerek és fogyasztási szokások kutatása, kialakítása és terjesztése.”

Alapszabálya többek között a következőket fogalmazza meg az egyesületi tevékenység céljaként:

- Az egyének, közösségek, szervezetek környezeti felelősségének és környezettudatosságának növelése;
- Az emberi tevékenységek környezetre gyakorolt hatásának, az ún. ökológiai lábnyomnak csökkentése;
- Fenntartható energiatermelési és fogyasztási szokások támogatása;
- A társadalmi, környezeti és gazdasági fenntarthatóság működő modelljeinek kialakítása, illetve felkutatása és adaptálása, népszerűsítése és elterjesztése egyének, közösségek, civil, gazdasági és kormányzati szervezetek részére a fenntartható társadalmi rend kialakítása céljából.

Az Egyesület tevékenységeit motiválja még, hogy kapcsolatot építsen ki a kutatás és a mindennapi élet között, hogy a küldetési szempontjából fontos eredmények minél előbb a gyakorlatba kerülhessenek. Ezért célja, hogy míg nemzetközi kutatási projektekben magyar partner, tagjai és munkatársai helyi szinten is aktívak legyenek, dialógust kezdeményezzenek, változást motiváljanak, és példát mutassanak.

A GreenDependent Egyesület a Klímabarát Települések Szövetségének pártoló tagja.

www.greendependent.org

Nagycsaládosok Országos Egyesülete

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete országunk egyik legnagyobb, 23 éve működő, hagyományokkal, tapasztalatokkal rendelkező civil szervezete. A NOE célja az élet, az anyaság és a házasság tiszteletére nevelés, a jövő generációjáért érzett felelősség erősítése, az értékfelmutatás, az érdekvédelem, a közösségteremtés.

Kiemelten közhasznú szervezatként nem csak a szorosan vett tagsággal tartják a kapcsolatot, és bárkinek segítenek, akivel munkájuk során kapcsolatba kerülnek, vagy aki felkeresi őket.

Érdekvédelmi és -képviselési tevékenységük egyik eleme a tanácsadó és segítségnyújtó szolgálatok működtetése: általános jogsegély szolgálat; lakásügyi-építési tanácsadás; szociális-gyermekellátási tanácsadás; a fogyasztóvédelmi tanácsadás; nevelési tanácsadás. Minden tanácsadás ingyenes.

Nemzetközi kapcsolataikban kiemelt helyet foglal el a határon túli magyar családszervezetekkel való együttműködés (Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége). A NOE tagságai: WFO, az ENSZ mellett működő Vienna NGO Committee on the Family, CONGO, és a FEFAF.

www.noe.hu