

## **2. Szorgalmi feladat avagy „CO<sub>2</sub> kihívás”**

### **Klímabarát utazási/közlekedési terv**

#### **Trombitás család**

**Írta : Trombitás Anna, 10 éves**

**(apa és anya segítségével)**

**Veszprém, 2012. február 26.**

1. A karbon-kalkulátor alapján ([www.karbonkalkulator.hu](http://www.karbonkalkulator.hu)), mutassátok be, hogy az elmúlt hónap(ok)ban **karbon-lábnyomotok mekkora részét tette ki a közlekedéshez kapcsolódó kibocsátás.**

*A [www.karbonkalkulator.hu](http://www.karbonkalkulator.hu) honlapon levő adataink szerint:*

**trombi karbon-lábnyoma: 2012. január**

*Szén-dioxid kibocsátás (gáz): 423 kg*

*Szén-dioxid kibocsátás (fűtés): 423 kg*

*Szén-dioxid kibocsátás (villany): 115,5 kg*

*Szén-dioxid kibocsátás (víz): 5 kg*

**Szén-dioxid kibocsátás (közlekedés): 61,55 kg**

*Szén-dioxid kibocsátás (étkezés): 372,5 kg*

*Szén-dioxid kibocsátás (nyaralás): 0 kg*

**Összes szén-dioxid kibocsátás: 977,55 kg**

*Szén-dioxid kibocsátás/fő: 195,51 kg*

*Tehát 2012 januárjában öttagú családuknak összes szén-dioxid kibocsátása: 977,55 kg volt, ebből 61,55 kg volt a közlekedéshez kapcsolódó kibocsátás, ami 6,30%-ot jelent.*

*A közlekedési adatok részletezése:*

*Vasúttal megtett út: 0km*

*Kerékpárral megtett út: 50km*

*Busszal megtett út: 1000km*

*Tömegközlekedéssel megtett út: 25 km*

*Repülővel megtett út: 0 km*

*Januárban az éves átlagnál kevesebbet utaztunk, mert télen kevesebbet mozdulunk ki otthonról, mint nyáron. Az időjárás viszonylag kedvező volt, így lehetett egy keveset kerékpározni, a busszal és tömegközlekedéssel megtett út pedig nagyrészt apa munkába járásához kapcsolódik.*

*Első autó adatai:*

*Üzemanyag: Dízel*

*Fajlagos kibocsátás: 143g/km*

*Hengerűrtartalom: 1753cm<sup>3</sup>*

*Kilométeróra állása 2012. január 1-jén: 139.877 km, 2012. február 1-jén: 140.103 km*

*Ebből családi célú autózás és munkába járás: 100%*

*Egy dízelautónk van, melynek fogyasztása kb. 6,2 liter gázolaj 100 kilométeren, fajlagos kibocsátása 143g CO<sub>2</sub>/km, hengerűrtartalma 1753 cm<sup>3</sup>. 2012 januárjában 226 km-t autóztunk, ami az autónk 2,5 évvel ezelőtti megvásárlása óta számított havi 600 kilométeres átlagnál jóval kevesebb. Az autó karbantartására folyamatosan gondot fordítunk, a kétévente kötelező műszaki vizsgán kívül hosszabb utazások előtt is ellenőriztetjük gépkocsink állapotát. Apa rendszeresen ellenőrzi a keréknyomást, és csak azt szállítjuk, amire szükség van az úton.*

2. Osszátok meg velünk, **hogyan oldjátok meg mindennapi közlekedéseteket:** hogyan jártok munkába, iskolába, vendégségbe, nyaralni stb. Okoz néha valami nehézséget? Ha igen, azt hogyan oldjátok meg?

*A családnk öttagú (apa, anya és három gyerek). Apa hétfőtől csütörtökig Budapesten dolgozik, pénteken pedig távmunkásként itthonról, így a pénteket és a hétvégét velünk tölti. Anya főállású anya, ezért többnyire otthon van. A nagyobb tesóm, Balázs elsős, én negyedikes vagyok, egy iskolába járunk, Marci öcsém pedig szeptemberben kezdte az óvodát. Hét éve Veszprém belvárosától nem messze lakunk egy szép családi házban kis kerttel. A lakóhelyünk megválasztásakor alapvető szempont volt, hogy olyan helyen éljünk, ahonnan gyalog kényelmesen elérhető a bölcsőde, az óvoda, az iskola, az élelmiszerbolt, a zöldséges, a pékség, a könyvtár, a színház, a zeneiskola, a fodrász, a hentes, a gyógyszertár, a posta, a kórház, a barátok, rokonok és persze a nagyszülők. Több játszótér és egy kedvelt kirándulóhely is van a közelünkben.*

*Iskolába általában gyalog járunk: a távolság kb. 900 méter, nagyjából 12 perc alatt érünk oda. Az iskola mellett van az óvoda, ahova szintén gyalog járunk: a távolság 1,1 kilométer, időigénye 15 perc. Heti kétszer floorball edzésre járunk az iskolába, ez ötkor vagy fél hatkor ér véget. Ezekén a napokon anya és Marci általában előbb hazajött az oviból, majd visszament értünk a suliba. Ez a távolság gyalog sokszor már nehéz volt Marcinak, ezért míg jó idő volt, anyáék inkább a játszótéren vártak ránk, később pedig előkerült a babakocsi is (ami ugyan kicsit „ciki” volt egy háromévesnek, de legalább elbírta az iskolatászkáinkat is). Hóesésben a szánkó is jó szolgáltatást tett, s vészhelyzetben a nagymama segítségét kértük, ő is a suliközlekedésben lakik.*

*Korábban, mikor Marci még otthon volt az anyával, és apa Veszprémben dolgozott, apa vitt minket iskolába és óvodába, s akkor rendszeresen hárman bicikliztünk (nem kis feltűnést okozva). A kerékpározás szeretete töretlen, mindenkinek van saját, igényeinek megfelelő járműve. Szeretünk Balatonalmádiba biciklizni az új kerékpárúton és a házunk közelében található Gulyadomb is kedvelt bringás célpontunk. Egy ilyen fiús biciklizésből címlapon idézett, egészséges életmódot népszerűsítő cikke is lett a helyi újságban.*

The image shows the front page of the 'NAPLO' newspaper, which is the daily paper for Veszprém County. At the top, it features the text 'HETI MELLÉKLETEINK: Ma: Életmódi • Szép otthon • Utazó • Lóerő' and a logo with a crescent moon, a star, and a house. The main title 'NAPLO' is in large blue letters, with 'VESZPRÉM MEGYE NAPILAPJA' underneath. Below the title, it says '2011. november 14., HÉTFŐ - 67. évf. 266. sz. - Ára: 100 Ft (éves előfizetőknek 76 Ft) - www.naplo-online.hu'. The main headline is 'EGÉSZSÉGNAP Bíró Ica fitneszlady vezényelte a közös tornát' followed by 'Harcban a kilókkal' in large bold letters. To the right, there is another headline 'Mesterhá változást' and 'MSZP Kongresszus az egy...'. At the bottom left, there is a small photo of people on bicycles and a caption 'ÉLETMÓDI A tél előtt nem ár megerősíteni immunrendszerünket. 13. oldal'. At the bottom right, there is a photo of a group of people sitting on a bench and a caption 'Budapest (00) - Alapszabályreformról is döntött szombaton az MSZP kongresszusa, amelyen Mesterházy Attila pártelnök a politikai szervező...

**MEGELŐZÉS** Járjunk mindig egy lépéssel a téli betegségek előtt

# Együnk sok vitamint!

Tóth B. Zsuzsa  
fitészelepti.hu

**Topolca** – A téli hónapok előtt nem árt egy kicsit megerősíteni immunrendszerünket, hogy elejét vegyük a hideg évszak nyavalyainak.

Kovácsné Csóka Bernadett masszázst és Rózsáné Takács Tímea természetgyógyász-reflexológustól megtudtuk, hogy ilyenkor a megváltozó időjárás, hűvös, tyúkos idő miatt a kórokozónak és fertőzőseknak jobban ki vagyunk téve, mint az év más szakában.

– A gyerekek közösségben vannak, azaz a zárt térben, egymás közelében könnyebben megbetegsznek. Fontos tehát a megelőzés. Ma már a zöltségek, gyümölcsök vitamintartalma nem elegendő a szervezet számára, ezt a gödöllői egyetem munkatársainak kutatásai is megerősítik. Rendkívül fontos tehát a testmozgás, az egészséges étkezés, megfelelő mennyiségű folyadék bevétele. Azonban mindemellett a táplálék-kiegészítők is segíthetnek.



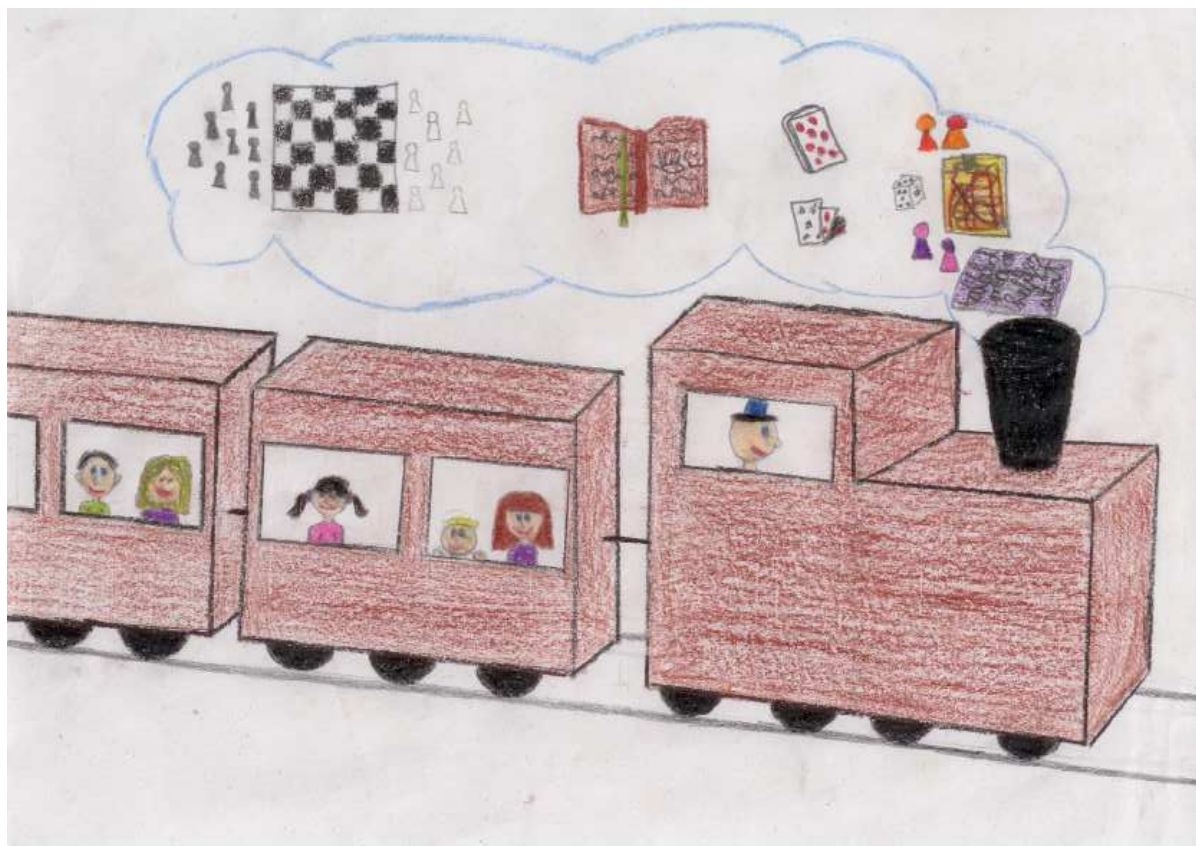
A rendszeres mozgással, a friss levegőn tartózkodással is erősíthetjük a tél beállta előtt az immunrendszerünket. Forrás: Cseréni Csaba

A megfelelő folyadékbevitel miatt, az immunrendszer erősítésért és a húgyúti fertőzések megelőzése érdekében. A nagy különbség van a vitaminok és táplálék-kiegészítők között. A növényi antibiotikumként használata a óripi gyógyászatban évezredek óta. A bélflórát nem károsítja.

*Apukánk hétfőn reggel távolsági busszal utazik a fővárosba, ugyanígy jön vissza csütörtök este. Budapesten biciklizik, közösségi közlekedéssel jár illetve sokat gyalogol. A másfél év alatt (mióta apa Pesten dolgozik) egyszer fordult elő, hogy taxit kellett hívunk, amikor az iskolában kiment a bokám és el kellett mennünk a kórházba megvizsgáltatni a sérülésemet.*

*Havonta-kéthavonta egy hétvégét Budapesten töltünk, színházi előadásokat nézünk, cirkuszba, állatkertbe megyünk, olyan programokat, helyszíneket keresünk fel, ami számunkra újdonság (libegő, gyermekvasút, Csodák Palotája stb.), illetve meglátogatjuk a (közele) rokonokat. Ekkor vonattal, vagy busszal utazunk nagycsaládos kedvezménnyel, Budapesten pedig a tömegközlekedéshez családi jegyet váltunk. Naponta átlagban 36 busz indul Budapestre, míg az induló vonatok száma 16, a menetidő 1 óra 50 perc és 2 óra 20 perc között alakul. A távolsági buszpályaudvarra el tudunk jutni gyalog (15 perc), de a vasúti pályaudvar messze van, a város túlsó szélén, csak tömegközlekedéssel vagy autóval közelíthető meg. A városi tömegközlekedés*

*kicsit nehézkes, kevés a járat, ezért gyakran sokat kell várni. A vonaton az utasok szabadabban mozoghatnak, mosdó is van, lehet olvasni, beszélgetni, „futkosni”. Szóval ezeket a szempontokat és az érkezés helyét mérlegelve választunk a tömegközlekedési eszközök közül.*



*A másik nagyszülő, anya szülei tőlünk távol, Mohácson laknak. Jobbára ők látogatnak el hozzánk, hiszen ők már nyugdíjasok, ráérnek és ráadásul ingyen is utaznak a távolsági buszon. A barátaink jó része is itt lakik a környéken, így gyalog néhány perc alatt eljutunk hozzájuk.*

*Szüleinknek néha nehézséget okoz, hogy a nagyobb bevásárlóközpontok, bútor- és barkácsáruházak, kertészetek, az egyik piac stb. a város szélén található, anya pedig nem vezet autót. Ezért megpróbálja úgy szervezni a család életét, hogy a nagyobb bevásárlásokra – minél ritkábban és – hétvégén kerüljön sor, például egy közös kirándulás végén hazafelé.*

*Januárban kezdődött az unihoki bajnokság (ez a floorball kispályás változata), s Balázs és én is több korosztályban, több csapatban játszunk. A mérkőzések a Dunántúl különböző városaiban zajlanak (Paks, Komárom, Érd és Veszprém). A szülők a sportegyesület honlapján – az edző irányításával – megszervezik a gyermekek szállítását, mindig ügyelve arra, hogy az autók tele legyenek utasokkal, gyerekekkel. A szülők a sofőrök mellett a szurkolótábor is biztosítják.*

*Még 2009-ben részt vett a családnk a Veszprémi Rendőrkapitányság és a polgárőrség szervezésében egy bűn- és balesetmegelőzési programon, amit gyerekeknek tartottak, az újonnan átadott KRESZ-pályán. Az eseményről cikk jelent meg a helyi újságban. Az iskolában jelenleg*

*folyik a Drog-, Alkohol-, Dohányzás- és Aids-elleni program, amely keretében a közlekedésről is beszélgettünk, feladatlapokat oldottunk meg.*

# Elozzuk meg a baleseteket

## KERÉKPÁRRAL A biztonságos közlekedést tanítja a rendőrkapitányság

**Veszprém (28. 130) – A Veszprémi Rendőrkapitányság és a polgármesteri hivatalok közösen a múlt héten bűn- és baleset-megelőzési programot tartott gyerekeknek.**

A programorozat délelőtti kezdődött a Sirocnépföldén. A szervezők biztonságos biciklizést tanítottak a gyerekeknek, akiknek nem volt sajátjuk. A helyi gyerekeknek először jelölték ki a tanulóterületet, amelyre mindenki juttatott egy-egy biciklit, majd a rendőrök segítségével a gyerekek megkapták a szükséges felszerelést és a szükséges tananyagot. Kipróbálhatták a kerékpáros ügyességi és szabályozási pályát – természetesen külön-külön – majd kiértékeltek egy KRESZ-előzetest.

A statisztikák szerint az elmúlt három és fél évben általában 200-250 személyi sérüléssel járó baleset történt. Ezek között is csak 5-8 százalék az, amit kerékpáros közlekedés okozott, míg gyermekbalesetek elvétve fordulnak elő. Az előző fél évben nyolc alkalommal három gyermek baleset volt, több gyermek baleset volt, három gyermek baleset volt, három alkalommal pedig utasként, vélen félként szenvedtek el. Volt Péter úrnagy elmondta, a legtöbb eset oka, hogy a kerékpáros nem adja meg az előírt távolságot, illetve az útviszonyoknak nem megfelelő sebességgel közlekedik, figyelmen kívül hagyva a szabályokat. Ugyanakkor biztató, hogy a drotszámzások az a ptevtő KRESZ-t ismerik, betartják, valamint figyelnek a védőfelszerelések és lámpák használatára.

letti tananyagot. Sokan megnézték és fel is vették a rendőrségi felszereléseket, póztalálta bennük, beleillesztették a

**Sokan megnézték és fel is vették a rendőrségi felszereléseket, kis rendőrré lettek**

rendőr szerepébe, nagyon jól érezték magukat a kicsik és nagyobbak között egyaránt.

„Kedvesrezen jának ilyen programokra, mindig nagyon jól érzem magam. Ha lesz rá

alkalmam, akkor legszelebb is eljövök” – esküsdött Széget Csabó, aki péterrel a látogatott ki a KRESZ pályára. Ugyanazzen a véleményen volt Trombitás Anna is, aki elmondta, hogy hasznosnak tartja ezeket az eseményeket, és élvezi az itt eltöltött idő

minden percét. Dr. Zombor-Mész Hélyi rendőr úrnagy la-punknak elmondta, ez az első alkalom, hogy hár- és bal-eset-megelőzési programot tartanak a gyerekeknek.

Kiemelte, hogy hagyományteremtő szándékkal tartják a rendezvényt, mert sze-retnék, ha a kicsik biztonságosabban közlekednének. Ez gyakorlati és elméleti oktatással próbálják megvalósítani. A Veszprémi Rendőrkapitányság hivatalos vezető asszonya arra is kéri, hogy nagyon sokat segíthet nekik a polgármester és a Lakó-patroiták Veszprémi Egyesü-lete.

Mindenki mindenki teljesítette a pályát, megkapták az ajándékok sorolását azokból a túrbólalából, amelyeket a gyerekek az aláírásokor kap-tak. A programok ára dé-letlenül józónak be-



A gyerekek nagyon élvezték a játékos tanulást. A bűn- és baleset-megelőzési programot először rendezték meg ezen a helyszínen.

*Leginkább hétvégenként használjuk – például közös családi kirándulások, rokonlátogatások alkalmával – az autónkat, ilyenkor legtöbbször öten utazunk, és megpróbáljuk összekötni a kellemest a hasznossal. Például múltkor a Balatonra mentünk korcsolyázni, s visszafelé a nagyszülők balatonfüredi telkéről hoztunk tűzifát a cserépkályhába.*

*Nyaralni jellemzően autóval szoktunk menni, egy hazai és egy külföldi nyaralást tervezve. Apukánk vezetési stílusa üzemanyag-takarékos és a keréknyomást is mindig ellenőrzi. Nyaraláskor a saját szervezésű sátrazást részesítjük előnyben, és mind az öten utazunk. Idén beléptünk a Nagycsaládosok Veszprém Megyei Szervezetébe, s azt tervezzük, hogy a nyáron már a nagycsaládosokkal közösen buszos külföldi utazáson veszünk részt. Hazai kirándulásként pedig az egyik baráti társaság kertjében sátraznánk – több kisgyermekes családdal együtt – Vigántpetenden a Művészetek Völgye rendezvénysorozat ideje alatt, s nem melleleg olyan népi kézműves hagyományokat is felelevenítenénk, mint a gyöngyfűzés, nemezelés, bőrozés.*

*A szüleim ugyan a házassági évfordulójukon repülővel utaztak Londonba, de érdekességként a CouchSurfing hálózaton belül voltak elszállásolva. Mi is fogadtunk már több vendéget ebből a „rendszerből”. Volt nálunk egy német lány, aki a doktori dolgozatát lengyel irodalomból írta, és Németországból elindult biciklivel egészen Lengyelországig, ahol a helyi könyvtárakban is végzett kutató munkát. Egy másik fiú szintén biciklivel indult el hazájából és egész Európát bejárta, s közben még dolgozott is, mint számítógépes szakember. Így utazáskor nem kell szállodába menni, és a helyiek életét is jobban meg lehet ismerni.*



**3. Adjatok ötleteket** másoknak, hogyan tudnák ők megoldani autó nélkül! Ahol lehetséges, az ötleteket illusztráljátok konkrét mindennapi példákkal.

*Költözéskor az új lakóhely megválasztásánál fontos azt is figyelembe venni, hogy a szülők munkahelye, a gyerekek iskolája/óvodája, a nagyszülők, a rokonok, az élelmiszerbolt, a belváros, a buszmegálló, a vasútállomás, a színház, a mozi, a barátok stb. lehetőleg gyalog, de legalábbis közösségi közlekedéssel megközelíthető legyen. Ha pl. a városszéli szép új lakóparkba költözik valaki, akkor szinte mindenhova csak autóval tud eljutni.*

*Az autónál már a vásárláskor érdemes figyelni a manapság már kötelezően megjelölendő CO2 kibocsátási értékre. Használat közben pedig fontos a folyamatos ellenőrzés és karbantartás. Például hosszabb utazás előtt célszerű ellenőrizni és beállítani a kerekek nyomását, nem csak környezetvédelmi, de balesetvédelmi szempontból is. Az autóban csak azokat a holmikat szállítsuk, amikre valóban szükségünk lesz az utazás során, ne tároljunk és szállítsunk feleslegesen semmit. Lehetőleg telekocsival utazjunk, kerüljük az 1-2 fővel való autózást. Az egyenletes tempójú, nyugodt, óvatos autózás jóval kevesebb üzemanyagot fogyaszt, és az autót is kevésbé veszi igénybe, mintha versenypályának tekintjük a közutakat.*

*Arra bíztatnám a szülőket, hogy születésnapra, névnapra biciklit, rollert, görkorcsolyát ajándékozzanak gyermeküknek/gyermeküknek (az ezekhez tartozó biztonsági felszerelésekről se feledkezzenek meg!). Ezután, tanítsák meg a gyerekeket arra, hogy hogyan kell használni ezeket az eszközöket. Majd hétvégeként fedezzék fel közösen a környék kerékpárútjait. A kerékpárutak térképe biztosan beszerezhető a helyi utazási, vagy idegenforgalmi irodákban.*

*A következő alternatívaként javaslom a tömegközlekedés igénybevételét. Például a nagycsaládok a vonaton és a távolsági buszon igen kedvezményesen utazhatnak, ezt a lehetőséget jobban kellene népszerűsíteni. A közös vonatozás különös előnye, hogy a vonaton lehet kártyázni, társasozni, sőt apa és anya is tud mesét olvasni, hiszen nem kell a vezetésre figyelniük.*

*Támogatnám a nyugdíjas nagyszülők és az unokák, a nyugdíjasklubok és óvodák valamint általános iskolák együttműködését. Az akció keretében az idősek több gyermeket is elvihetnének reggelente óvodába, iskolába tömegközlekedéssel, ami által csökkenne a CO<sub>2</sub>-kibocsátás, mérséklődne a generációk közötti szakadék, a szülők időt, energiát és pénzt spórolnának. Hasonló elvek mentén támogatnám a közös hétfégi kirándulásokat biciklivel, illetve tömegközlekedéssel. (Most tanuljuk környezetismeret órán, hogy egy akár 50 főt is szállító autóbusz üzemanyagfogyasztása 100 km-en 30 liter, ezzel szemben egy legfeljebb 5 személyt szállító autó üzemanyag-fogyasztása 100 km-en 6-8 liter.) Az osztálykirándulások megszervezésénél például előírás lehetne, hogy csak tömegközlekedési eszközzel közlekedhessenek a gyerekek, s javaslom a hajózás kipróbálását is. A Vasúttörténeti Parkot pedig nem csak a Bartos Erika könyveiből ismert Annának, Petinek és Gergőnek, hanem az összes gyereknek meg kellene ismernie.*

*Vannak helyzetek, amikor az autó használata tűnik legcélravezetőbbnek, ilyenkor arra kellene figyelni, hogy az autó lehetőleg tele legyen utasokkal. Tehát javaslom, hogy a szülők szervezzenek minél több közös programot a nagyszülőkkel, barátokkal, iskolatársakkal.*