

Kell ennyi energia?! 2. kihívás – teszt értékelése, érdekességek, tippek

Jó úton haladsz

Lehető legjobb válasz

ÁLTALÁNOS KÉRDÉSEK

1. Nyomon követed az energiafogyasztásod alakulását és rendszeresen leolvasod mérőóráid?

- Igen
- Nem

Tudtad?

Magyarországon a háztartások 32 százalékban felelősek az előállított energia végfelhasználásáért. A klímabarát életmódhoz nem elég a technológiai hatékonyság javítása, a mértékletességre is hangsúlyt kell fektetnünk.

[Tippjeink](#) segíthetnek ebben! Ha pedig még többet szeretnél megtudni az energiamértékletesség fontosságáról, [kattints ide](#).

2. Tudod mekkora az ökológiai lábnyomod?

- Igen
- Hozzávetőlegesen
- Nem

Miért fontos ez a kérdés?

A Global Footprint Network számítása szerint egy magyar ember öko-lábnyoma átlagosan 3,6 gha, amely jelentősen nagyobb, mint a rendelkezésre álló biokapacitás: 1,7 gha/fő.

Az Ökológiai Túllövés Napja, amikorra bolygónk egy évre elegendő erőforrásait feléljük, idén minden eddiginél korábban, július 29-re esik. A magyar túllövés napját, június 14-ét már magunk mögött is hagytuk...

[Itt kiszámolhatod](#) ökológiai-lábnyomod, itt pedig találsz néhány [tippet arra, hogyan csökkentsd](#) hatékonyan!

3. Tudod mekkora háztartásod karbon-lábnyoma?

- Igen
- Hozzávetőlegesen
- Nem

A dokumentum a „Nevezd meg! - Ne add el! – Ne változtasd!” licenc figyelembe vételével használható fel.

www.energiakozossegek.hu / www.intezet.greendependent.org

Tudtad?

Egyrészt, az emberiség ökológiai lábnyomának legnagyobb, és leginkább növekedő részét a karbon-lábnyom jelenti. Ezért nagyon fontos, hogy csökkentésére odafigyeljünk.

Másrészt, a különböző áruk és szolgáltatások karbon-lábnyoma gyakran teljesen más, mint gondolnánk. Amíg például egy saját kertünkéből származó alma lábnyoma 0 g CO₂e (szén-dioxid egyenérték), addig egy messziről szállított, hűtőházban tárolt alma már 150 g CO₂e. Érdemes átgondolni, hogyan választunk!

Többet szeretnél tudni erről? [Kattints ide!](#)

[Itt kiszámolhatod](#) háztartásod karbon-lábnyomát, [itt pedig](#) találsz néhány tippet arra, hogyan csökkentsd hatékonyan!

4. Szoktál beszélgetni másokkal a klímaváltozásról?

- Nem, nem igazán szeretek erről beszélni
- Igen, a barátaimmal megvitátjuk az aktuális híreket, praktikákat
- Igen, a családomnak megpróbálom átadni, amit már tudok
- Igen, a munkahelyemen is felhozom ezt a témát
- Igen, politikai döntéshozókat is próbálok meggyőzni, hogy tegyenek valamit
- Igen, ez a munkám része is, így gyakran beszélek róla

Miért fontos ez a kérdés?

Mert nem várhatunk arra, hogy a döntéshozók lépjenek, nekünk is cselekednünk kell! A klímaváltozás elleni küzdelem mindannyiunk életének része, és különösen igaz lesz ez majd gyerekeinkre, unokáinkra...

Tippjeink segítenek, hogy [hogyan vegyük rá családtagjainkat a zöldebb életmódra](#), és abban is, [hogyan beszéljünk a gyermekeinknek a klímaváltozásról](#).

Ha **szomszédjainkat** szeretnénk elérni, [szervezzünk „szabadtéri nappalit”](#), **kollégáinkkal** pedig [szervezhetünk munkahelyi EnergiaKözösséget](#).

Ha pedig ez nem lenne elég, olvasd el „**közösségszervezőknek**” szóló [klímabarát útmutatónk](#)at.

5. Tagja vagy támogatója vagy-e valamilyen klímaváltozással, környezetvédelemmel, fenntarthatósággal foglalkozó civil kezdeményezésnek?

- Nem
- Igen, önkéntes munkával rendszeresen támogatok szervezetet/kezdeményezést
- Igen, adománnyal rendszeresen támogatok szervezetet/kezdeményezést
- Igen, tag vagyok

Miért fontos ez a kérdés?

Mert a klímaváltozás elleni harc és a hatásaihoz való alkalmazkodás egyik leghatásosabb módja, ha a helyi közösség szinten kezdeményezünk cselekvést, vagy vágunk bele egy alternatív energiahasználatot, például nap- vagy szélenergiát támogató projektbe! Ezt tehetjük adományokkal, de akár önkéntes munkánkkal is.

Cikkünkben arról olvashattok, [mik azok a radikális lépések, amiket mindenkinek meg kellene tenni](#) a klímaváltozás ellen? Ha pedig többet szeretnétek megtudni a közösségi energiáról, böngésszék a [Kislábnym honlapot](#).

LAKÁS, OTTHON

6. Mekkora a háztartásodban az egy főre jutó lakóterület?

- 50 m² <
- 41 - 50 m²
- 31 - 40 m²
- 21 - 30 m²
- <= 20 m²

Miért fontos ez a kérdés?

Otthonunk legnagyobb energia felhasználója fűtésünk, de hogy mennyit is használunk, az sok tényező nagyban függ otthonunk méretétől. Manapság széles körben elismert tény, hogy a világon 3 milliárd ember él energiaszegénységben, Magyarországon a lakosság 21%-a. Hogy ez ellen tegyünk, nem elég hatékonyabbnak, mértékletesnek is kell lennünk!

Ha szeretnél többet megtudni mértékletesség fontosságáról, [kattints ide](#). Ha pedig a fenntartható házakról olvasnál, böngéssz végig [hatékony házakról szóló hírlevelünket](#).

7. Szigetelt az otthonotok?

- Nem
- Igen, de még nem mindenhol (pl. családi ház esetén: földem igen, de falak stb. nem)
- Igen, mindenhol, ahol lehet (pl. családi ház esetén: tető/földem, falak, lábazat, padló)

Tudtad?

A házak szigetelésével tulajdonosaik azon túl, hogy jelentős – éves szinten akár 100-150 ezer forintnyi – rezsiköltséget tudnak megspórolni, ingatlanjuk értékét is jelentősen meg tudják növelni.

[Itt olvashattok](#) arról bővebben, miért is éri meg szigetelni. [Itt pedig](#) egy részletes leírást olvashattok a szigetelés gyakorlati megvalósításáról.

8. A nyílászáróink...

- Nem mindenhol szigetelnek megfelelően, és egyelőre nem alkalmazunk semmi módszert a huzat csökkentésére
- Nem mindenhol szigetelnek megfelelően, de ablakpárnát, pokrócot, egyéb szigetelő módszert alkalmazunk
- Megfelelően szigetelnek, sehol nem "húznak"

Tudtad?

A nyílászárók utólagos szigetelésével az éves energiafogyasztás akár 15-20%-a is megtakarítható!

Az utólagos szigeteléshez [kölsönözhetnek ablakszigetelőt az Ökoszolgáltatótól!](#)

Érdekel, hogy ki kell-e cserélni a régi ablakodat? [Kattints ide!](#) Vagy az, hogy hogyan is lesz jól szellőző, de nem huzatos otthonod? [Itt megtudhatod.](#)

9. Használtok otthon alternatív, megújuló energiát (nap, szél, geotermális, fa, zöld energia szolgáltatón keresztül)?

- Igen, mindenre ezt használunk (fűtés, világítás, gépek működtetése, autózás stb.)
- Igen, több célra is ezt használjuk (pl. melegvíz és fűtés)
- Igen, egy célra ezt használjuk (pl. melegvíz vagy fűtés)
- Igen, kiegészítő céllal használjuk (pl. cserépkályha)
- Egyelőre nem, de már készen áll a tervünk, hogy használjunk
- Nem

Miért fontos ez a kérdés?

Az Európai Unió arra törekszik, hogy a 2020-ra teljes bruttó energiafogyasztásának 20%-a származzon megújuló energiaforrásokból. Magyarországon azonban alig 10% feletti az arányuk, ennek is több mint fele biomasszából származik. (Eurostat, MEKH)

A megújulóakra akár idős korunkra történő felkészülésként vagy közösségi beruházásként is tekinthetünk, erről [itt olvashattok.](#)

[Itt pedig](#) arról, milyen radikális lépéseket tehetünk még amellet, hogy megújulókra állunk át.

10. Hetente hány zsák (1 zsák = 20 liter) szemét keletkezik a háztartásodban?

- Több, mint két zsák
- Két zsák
- Egy zsák
- Egy sem (pl. több héten át gyűlik csak össze egy zsákkal)

Tudtad?

Az EUROSTAT felmérése szerint a magyarok évente átlagosan 385 kiló szemetet termelnek fejenként, ezzel az európai középmezőnybe tartozunk.

Itt az ideje, hogy csökkentsük ezt a számot! Olvassátok egy [amerikai](#) és egy [kanadai](#) család jó példáját ösztönzéseként!

11. Komposztáltok otthon?

- Nem
- Nem, de külön gyűjtjük a zöldhulladékot, amit elvisznek/más hasznosít
- Igen, van a kertben/terazon stb. komposztálónk
- Igen, közösségi komposztálásban veszünk részt

Tudtad?

Hazánkban egy átlagos állampolgár évente körülbelül 300 kg hulladékot termel. Ennek a háztartási hulladéknak jelentős hányada, kb. 30%-a komposztálható szerves anyag.

Hogyan is zajlik gyakorlatban a komposztálás? A [KÖTHÁLÓ útmutatója](#) segít! Nem vagytok benne biztosak, hogy mi az, ami komposztálható? Itt van [75 dolog, ami biztosan!](#)

12. Hogyan hűtitek magatokat otthon?

- Légkondicionáló berendezéssel
- Ventilátorral (és esetleg egyéb praktikákkal)
- Csak sajátos praktikák alkalmazásával, például vizes törülközőket rakunk magunkra és a szobába

Miért fontos ez a kérdés?

A légkondicionálók terjedése a klímaváltozás egyik nagy öngerjesztő folyamata lehet, miután az áramfogyasztás megugrását vonja maga után. 2016-ban "csak" 3,4 milliárd légkondi működött, amik összesen 2000 terawattóra áramot fogyasztottak - ez a globális áramfogyasztás tizede. Ezzel több, mint egymilliárd tonna szén-dioxid kibocsátásért voltak felelősek. (Forrás: Greenfo)

Szeretnél erről többet megtudni? [Olvass](#) tovább!

Ha alternatív hűtési ötletek érdekelnek, [kattintsatok ide!](#) [Itt pedig](#) arról találtok információ, mire érdemes a munkahelyi környezetben odafigyelni.

KÖZLEKEDÉS, SZABADIDŐ:**13. Hogy közlekedsz általában, a mindennapok során?**

- Szinte mindig autóval
- Fele-fele arányban autóval és közösségi közlekedési eszközökkel vagy egyéb alternatív módokon (kerékpár, roller, gyalog)
- Van autóm, de szinte mindig közösségi közlekedést használok és/vagy kerékpározok, rollerozok, gyalogolok
- Nincs autóm, mindig közösségi közlekedést használok és/vagy kerékpározok, rollerozok, gyalogolok

Miért fontos ez a kérdés?

A mindennapos autózással kapcsolatos legnagyobb probléma a légszennyezéshez való hozzájárulása, de testünkre és agyunkra is rossz hatással van, míg a sétálástól csökken a karbon-lábnyomunk, fáradtság helyett pedig inkább feltöltődünk.

Ha csak lehet, sétáljunk minden nap! Az előnyökről [itt olvashattok](#).

14. Milyen gyakran repülsz?

- Gyakran, a nyaralás mellett szívesen járok hosszúhétvégés, olcsó repülőjegyes utakra is.
- Gyakran, szinte mindig azzal járok nyaralni
- Ritkán, maximum évente egyszer utazok így szabadidős céllal
- Szabadidős céllal soha nem repülök, csak ha a munka miatt szükséges
- Szabadidős céllal soha nem repülök, munka miatt is csak akkor, ha nem lehetséges vonattal
- Soha

Miért fontos ez a kérdés?

Ugyan az Európai Unió teljes széndioxid-kibocsátásának „mindössze” 3 százaléka származik közvetlenül a légi közlekedésből, ez a legszennyezőbb közlekedési mód, ráadásul sokkal nagyobb mértékben nő a teljes kibocsátása, mint más szektoroké.

Egyre népszerűbb a Svédországból indult a „repülni szégyen” (flygskam) mozgalom, ami környezettudatosabb gondolkodásra ösztönzi az embereket, amelynek szerves része az, hogy repülés helyett olyan alternatívát válasszanak, amely kevesebb üvegházhatású gáz kibocsátásával jár.

[Itt olvashattok](#) a svéd mozgalomról, [itt pedig olyanokról](#), aki már úgy döntöttek, szégyen a repülés.

15. Hány évente utazol tengerentúli (azaz Európán kívüli) útra repülővel?

- Évente többször
- Évente 1x
- 2-5 évente 1x
- 6-10 évente 1x
- Eddig még soha nem voltam

Tudtad?

A repülés CO₂ kibocsátása megtett utaskilométerenként duplája az autónak (ha abban egyedül utazunk) és közel tízszerese a vonaténak, ez a legszennyezőbb közlekedési mód, ami igen nagy mértékben hozzájárul a globális felmelegedéshez. Európán belül érdemes alternatív megoldást keresnünk, tengerentúli utazásaink számát pedig csökkentenünk!

Tudj meg többet a repüléssel kapcsolatos aggályokról [itt](#). Ha pedig mégis úgy döntesz, hogy [repülnél, ültess fát](#) a karbon-kibocsátás semlegesítésére!

16. Általában hol nyaralsz? (pl. legutóbbi 5 nyaralásod során melyik volt a legjellemzőbb)

- Külföldön, Európán kívül
- Külföldön, Európában
- Belföldön
- Általában nem utazunk el nyaralni, otthon maradunk

Tudtad?

Az idegenforgalom világszinten az üvegházhatású gázok nyolc százalékának kibocsátásáért felelős. Ez azt jelenti, hogy a turizmusnak az építőiparnál is nagyobb szerepe van a globális felmelegedésben.

[Tudj meg többet](#) a turizmus lábnyomáról. [Tippjeink](#) pedig segítenek, hogyan nyaraljunk kisebb környezeti hatással!

17. A nyaralások, szabadidős utazások során odafigyelsz a fenntarthatóságra (pl. hol laktok, mit csináltok, mit esztek stb.)?

- Igen
- Próbálkozok, de nem mindig sikerül
- Nem

Miért fontos ez a kérdés?

Utazni jó, de az utazás során többféle környezeti problémát okozhatunk. Széndioxid-kibocsátás, az állatvilág kizsákmányolása, vízpazarlás, hulladéktermelés –csak egy pár a sok problémából, amihez akarva-akaratlan hozzájárulunk.

Mik azok a dolgok, amik segíthetnek, hogy [fenntarthatóbb legyen utazásunk? Tippjeink](#) is segítenek, hogy hogyan nyaraljunk kisebb lábnyomon!

18. Szoktatok otthon karbonmentes vagy kűtyümentes estét vagy napot tartani (azaz olyan időszakot, amikor nem használtok elektronikus dolgokat pl. TV-t, számítógépet, mobiltelefont stb.)?

- Nem
- Igen, néha próbálunk elszakadni elektromos eszközeinktől
- Igen, heti rendszerességgel tartunk rövidebb ilyen időszakot (pl. estét)
- Igen, heti rendszerességgel tartunk ilyen napot vagy napokat, és pl. társasozunk, kártyázunk, olvasunk, kertészkedünk, kirándulunk stb. kűtyüzés helyett

Tudtad?

Az átlag okostelefon használó 221-szer néz rá a telefonjára naponta... Rémisztően hangzik!

Ha szeretnétek változtatni ezen, [tippjeink segítenek](#).

[Itt arról olvashattok](#) néhány ötletet, hogyan tartsátok távol gyerekeiteket a képernyőtől. [Itt pedig](#) arra találtok sok-sok tippet, hogy mit csináljatok a szabadban!

ÉTKEZÉS

19. Jellemzően honnan szerzed be az élelmiszereket?

- Általában szupermarketből.
- Töreksem fenntarthatóbb forrásokat találni (pl. piac, biobolt), de még gyakran járok szupermarketbe
- Szinte mindig fenntarthatóbb forrásokból, helyben, kistermelőtől (pl. piac, biobolt stb.)
- Rendszeresen rendelék helyi élelmiszer dobozt, a maradék legnagyobb részét helyben, kistermelőtől vagy kisboltból szerzem be
- Tagja vagyok helyi élelmiszerközösségnek, amit ott nem kapok, helyben, kis termelőtől vagy kisboltból szerzem be

Tudtad?

Egy alma karbon-lábnyoma a saját kertből: 0 g CO₂e, a helyben termett almáé szezonban: 10 g CO₂e, egy átlagos almáé: 80 g CO₂e, és egy messziről szállított, hűtőházban tárolt almáé pedig: 150 g CO₂e. Nem mindegy, hogy mit választasz!

[Itt olvashattok](#) arról bővebben, miért is fontos, hogy szezonális, helyi élelmiszereket válasszunk.

[Tippjeink pedig segítenek](#), hogyan étkezzetek felelősebben.

20. Megtermeled a saját élelmiszered egy részét?

- Nem, nincs rá lehetőségem
- Igen, nincs kertünk, de ahol tudok termelek valamit, pl. teraszon, ablakban stb.
- Igen, nincs kertünk, de van parcellám közösségi kertben
- Igen, van kertünk otthon és termelünk is benne
- Igen, termelő vagyok :)

Miért fontos ez a kérdés?

Ha magunknak termeljük az élelmiszert, nem csak egészségesebb, tápanyagban gazdagabb élelmiszerhez jutunk, de a kertészkedés remek testmozgás is, ami közérzetünk is javítja.

Mindemellett pedig a fennálló rendszer ellen is küzdhetünk vele, hiszen kevésbé függünk a nagyipari, szennyező mezőgazdaságtól és kevésbé fenyeget minket az élelmiszerbizonytalanság.

[Tippjeink segítenek](#), hogy hogyan lehet bárhol, egészen kicsi helyen is kertészkedni. Ha azonban nagyban, például erdőkertben gondolkodunk, [ezt a cikket](#) érdemes elolvasni.

Arról, hogy hogyan lehet az egész város ehető, [itt olvashatsz](#).

Ha pedig az önmagunknak termelés rendszerellenes szerepéről olvasnál bővebben, [kattints ide](#).

21. Törekszel a csomagolásmentes vásárlásra?

- Nem igazán figyelek erre
- Általában viszek szatyrot, dobozt magammal
- Mindig viszek szatyrot, dobozt magammal
- Csak csomagolásmentes boltban vásárolok

Miért fontos ez a kérdés?

Mert sokkal több műanyag hulladékot állítunk elő, mint amennyit kezelni vagy újrahasznosítani tudnánk! A műanyag szemét mindent elborít...

Hallottatok már a „Műanyagmentes Július” (Plastic Free July) mozgalomról? Célja, hogy egy hónapon keresztül próbáljunk meg nem vásárolni semmit, ami egyszer használatos műanyagból készült. Vágjunk bele!

Hogyan éljünk műanyagok nélkül? [Tippjeink segítenek!](#) Ha pedig esetleg nyaralni indulnánk, ott is érdemes odafigyelnünk [néhány dologra!](#)

22. Keletkezik nálatok élelmiszer hulladék? Dobtok ki élelmiszert?

- Sajnos sokszor dobunk ki maradék ételt
- Bár figyelünk, hogy ne legyen élelmiszerhulladékunk, azért van, hogy valami elfelejtődik és megromlik a hűtőben, kamrában, és így ki kell dojni
- Nagyon figyelünk arra, hogy mindent megegyünk, amit megveszünk, így szinte semmi élelmiszerhulladékunk nincs

Tudtad?

Azzal, hogy mindent megeszel, amit megveszel, és nem termelsz élelmiszerhulladékot, akár 25%-al is csökkentheted étkezési karbon-lábnyomod!

[Tippjeink segítenek](#) a hulladékmentes konyha megvalósításában!

23. Milyen gyakran választasz bio termékeket?

- Soha nem választok biot
- Elvétve előfordul, de nem igazán választok biot
- Fele-fele arányban választok bio és nem bio terméket
- Szinte mindig, de nem igazán nézem, hogy helyi vagy nem
- Szinte mindig, és ha csak lehet, helyit választok

Miért fontos ez a kérdés?

A bio élelmiszerek nem csak egészségesebbek, hanem maga a gazdálkodási mód is fenntarthatóbb! 2050-re tudatos vásárlással és mértékletes húsfogyasztással lehetővé válna az, hogy 9 milliárd földlakót lássunk el elegendő bio élelmiszerral.

[Tudj meg többet](#) a bio termelésben rejlő lehetőségekről.

24. Milyen gyakran fogyasztasz húst? (húsfogyasztásnak számít a felvágottak, virsli, szalámi stb. fogyasztása is)

- Naponta többször is eszem húst
- Majdnem minden nap eszem húst
- Kevés húst eszek (de több, mint heti 3-szor), és emellett minden héten tartok húsmentes napot
- Kevés húst eszek (hetente átlag 2-3-szor)
- Kevés húst eszek (hetente átlag 2-3-szor), és megnézem, honnan van a hús (pl. helyi, szabadon tartott, bio)
- Vegetáriánus/vegán vagyok

Tudtad?

Heti 1 húsmentes nappal évente kb. 320 kg CO₂ kibocsátása kerülhető el – próbáljunk ki új ételeket és tartsatok húsmentes hétfőket vagy pénteket!

[Tudj meg többet](#) a húsfogyasztással kapcsolatos kérdésekről. [Itt pedig](#) néhány tippet találtok arra, hogyan étkezhetek energiatakarékosan és felelősen.

LEZÁRÁS

25. Hány db elektromos berendezés, gépetek van otthon? (pl. mosógép, hajvasaló, hűtő, mosogatógép, turmix, porszívó, TV, Hi-Fi, telefon, laptop, fúró, fűnyíró?)

- Több mint 45: nem tudom pontosan hány, de nagyon sok, szeretjük a modern dolgokat, szinte minden újdonságot beszerzünk és kipróbálunk
- 31-45: sok gépünk van, de igyekszünk az ésszerűség határain belül maradni
- 15-30
- Kevesebb, mint 15: nagyon igyekszünk egyszerűen, elektromos eszköz-mentesen élni

Miért fontos ez a kérdés?

Korunk fogyasztói kultúrájában fuldoklunk a tárgyokban. Egyre nagyobbak az igényeink, és egyre több mindent szerzünk be. Otthonaink tele vannak cuccal és a halmok egyre nőnek, miközben amire valóban szükségünk van, az az, hogy egyrészt szabaduljunk meg a feleslegtől, másrészt, hogy kevesebb dolgot akarjunk megszerezni.

A „birtokolni vagy létezni” kérdésről többet tudhattok meg [ezen linken](#).

Ha pedig ennél is behatóbban érdekel a kérdés, olvassátok el [önkéntes egyszerűségről](#), illetve [energiamértékletességről](#) szóló cikkeinket.