

HOGYAN VÁLTOZTATHATNÁNK ÉLETMÓDUNKON?

Közösségben takarékosabban

Mindenféle beruházás, felújítás és készülékcseré nélkül húsz százalék energiát spórolhatnánk minden háztartásban és irodában pusztán azzal, hogy átalakítjuk a szokásainkat. Egy magyar intézet már hét-nyolc éve kutatja a témát egyre több család és munkahely bevonásával. Az eredményeikből az derül ki: a közösség a kulcs az emberek életmódjának megváltozásához.



SZÖVEG FEHÉRVÁRY KRISZTINA

Tízszázalékos energiamegtakarítást könnyen el lehet érni némi odafigyeléssel, 15-20 százalékot kicsit már nagyobb erőfeszítéssel, de még nem nagy lemondásokkal. Ez a fenntarthatóság világában elterjedt kitétel csak az épületek energiafelhasználására vonatkozik, tehát az olyan kibocsátáscsökkentő változtatások az egyén részéről, mint az autó biciklire cserélése még pluszban jelenthetnek rengeteg megtakarítást.

A GreenDependent nonprofit, kiemelten közhasznú szervezet ennek az életmódnak az elterjesztésére törekszik főképp uniós pályázatokon keresztül, és projektjeikbe már több mint ezer családot vontak be. Azt keresik, hogyan lehet úgy minőségi életet élni, hogy közben ne lépjük túl a Föld ökológiai korlátait.

Megtakarítás csapatban

Egyik legrégebbi programjuk hét éve fut EnergiaKözösségek néven, ez minden év őszén indul és nyár elején ér véget. Egy-egy közösséget 5-7 háztartás alkot, amelyek azt a célt tűzik ki, hogy megpróbálják energiafogyasztásukat – beruházás nélkül – minimum 9 százalékkal csökkenteni. Ennyit ugyanis viszonylag kevés odafigyeléssel is el lehet érni, miközben azok számára is reális célkitűzés, akik már egyébként is energiatakarékosan élnek.

A program kezdetén a szervezet segítségével mindenki energiafelmérést végez, ami alapján egyéni vállalásokat tesz, továbbá kap egy fogyasztásmérőt. A családok, amelyek egy közösségbe tartoznak, több alkalommal találkoznak, virtuá-



lisan is tartják a kapcsolatot, és átadják egymásnak a tapasztalataikat. A közösségek pedig versenyeznek is, feladatokat és segédeszközöket kapnak, míg végül a zárórendezvényen jutalomban, vagyis környezetbarát ajándékokban és elismerésben részesülnek a nyertesek: ők általában 15-25 százalékot szoktak elérni. A projekt uniós pályázatként indult, majd az E.ON Hungária Zrt. lett a szponzora.

– Persze azért ez inkább egy barátságos versengés, és a zárórendezvény egy ünnep, amin annak örülünk, hogy sikerült energiát megtakarítanunk, illetve változtatnunk a bolygó sorsán a magunk szintjén – meséli *Vadovics Edina*, a GreenDependent Intézet szakmai vezetője. – A legfontosabb cél az életmód megváltoztatása, a program ezért hét-nyolc hónapig tart, hogy a résztvevők ne csak egy hórúkk jellegű vállalatot hajtsanak végre, hanem valóban beépüljön az életükbe az új gondolkodásmód. A kialakult kapcsok

pedig megmaradnak, sőt, van olyan közösség, amelyik a következő évben is indul, csak már haladó szinten, és újabb vállalásokat tesz. Ezek a már csökkentett állapothoz képest jelentenek további megtakarításokat.

Az energiafogyasztásunk 70-75 százalékát fűtésre fordítjuk, tehát e téren lehet a legeredményesebben spórolni: ha egy-két fokkal lejjebb veszi valaki a termosztátot, máris elér 6-10 százalékos megtakarítást. A GreenDependent adatgyűjtése szerint Magyarországon egyébként is magasabb, 22-23 Celsius-fokon tartjuk a fűtést, mint például Németországban, Angliában vagy Svédországban.

– Sok háztartásban a gyerekek miatt fűtenek jobban, noha pont ők nem fáznak, hiszen többet mozognak, és egyébként is kevesebb meleget igényelnek, mint azt a szüleik gondolják. Arra is volt példa, hogy egy családban a gyerek éjjelente kitararozott, ezért nem merték levenni

a fűtést. Amikor végül rászánták magukat, a gyerek a takaró alatt maradt reggelig. Vagyis korábban melege volt – sorolja tapasztalatait Edina. – Sok szokásunkat automatikusan vettük át a szüleinktől, vagy azért folytatjuk, mert a közvélekedés szerint így kell csinálni. De ha végiggondoljuk, hozhatunk olyan, tudatos döntéseket, amelyek esetleg eltérnek az megszokottól, mégis jól működnek.

Az is fontos, hogy megfelelően karbantartsuk és takarítsuk a berendezéseket, például a hűtő fogyasztása akár tíz százalékkal is nőhet, ha a kondenzációs rácsa poros. Sokan elfelejtik rendszeresen légteleníteni a radiátorokat, míg a bojler például sok helyen túl magas, 50-60 fok helyett 70-80 Celsius-fokosra van állítva, így egész nap azon a hőfokon tartja a vizet. Emellett érdemes rendszeresen vízköteleníteni is. Olyan apróságokkal is csökkenthetjük az energiafogyasztásunkat, ha fedővel főzünk, lehetőleg kukatával, hiszen az 70 százalékkal kevesebb energiát használ, és gyorsabb is.

Két fokkal kevesebb

Habár az idei EnergiaKözösségek program még tart, frissen lezárult az Energia Élő Labor, ahol a vállalatok nem eredményekre vonatkoztak, hanem konkrét szokásokra a fűtéssel és a mosással kapcsolatban. A háromszáz háztartást bevonó nemzetközi kutatásban 41 gödöllői család vett részt, amelyek többsége vállalta a drasztikus alapcélkitűzéseket: a fűtési hőmérséklet 18 Celsius-fokra való csökkentését, valamint a heti mosások számának felezését.

Végül a háztartások háromnegyedénél csökkent a beltéri átlaghőmérséklet a kihívás során, a résztvevők általában véve 20-21 Celsius-fokon kezdtek el élni a korábbi 22-23 helyett, illetve jobban odafigyeltek a fűtés szabályozására a különböző napszakokban, például hogy éjszaka alacsonyabb hőmérséklet is elég.

– Persze nem az a cél, hogy fagyoskodjunk vagy megfázzunk, csak az energia-megtakarítás. Azt szoktuk mondani, magunkat melegítsünk inkább, mint az egész lakást. Ha kicsit fázunk, érdemes inni egy meleg teát, a radiátor elé ülni, felvenni egy vastagabb pulóvert, betakarózva filmezni. A csomagokba, amiket segítségként adtunk, tettünk gyapjúzoknikat is, az abszolút sztár volt – meséli a szakmai vezető.

A hazai csoport negyedének sikerült felére vagy majdnem felére redukálnia a mosási gyakoriságot, összességében



TAKARÉKOSSÁGI TIPPEK AZ ENERGIAKÖZÖSSÉGEK KORÁBBI VERSENYZŐITŐL:

- ▶ Télen állítsuk a termosztátot maximum 19-20 fokra, és vegyük 2-3 fokkal lejjebb éjszakára, vagy ha nem vagyunk otthon.
- ▶ Ahova lehet, terítsünk szőnyeget (akár dupla réteget is) a szobákba, a bejárati ajtóhoz pedig tegyünk vastag függönyt.
- ▶ Viseljünk otthon melegebb ruhát.
- ▶ Válasszunk energiatakarékos, LED-izzókat.
- ▶ Csak a legszükségesebb eszközöket használjuk.
- ▶ A berendezéseket használat után áramtalanítsuk.
- ▶ Üzemeltessük a hűtő-fagyasztó készülékeket alacsonyabb hőmérsékleten és korlátozott időtartamban.
- ▶ Figyeljünk a hűtőajtó nyitogatására.
- ▶ Főzünk egyszerre több napra.
- ▶ Sütésnél, főzésnél használjuk ki a maradékhőt.
- ▶ Alkalmazzunk helyi világítást a főzéshez.
- ▶ A mosás, mosogatás teli géppel történjen, alacsonyabb hőfokon, rövid program alkalmazásával.
- ▶ Amennyire lehet, mellőzzük a vasalást.
- ▶ Mosogassunk állóvízben, mosogatótálban.
- ▶ Áztassuk be az erősen szennyezett edényeket.
- ▶ Fürdés helyett próbáljuk ki a pár perces zuhanyzást.
- ▶ Szappanozás közben zárjuk el a csapot.
- ▶ Használjunk perlátort a csapokon.

pedig 20 százalékkal fogyott ez a szám, akárcsak az áramigény. Külön értéke a folyamatnak, hogy a kihívást követő három hónapban a háztartások negyedénél volt tapasztalható további csökkenés. Ha ezeket az egyszerű módszereket átvinné az egész társadalom, komoly energia-megtakarítást érhetnénk el.

– Ha nincs kellemetlen szaga, nem koszos, nem kell kimosni egy ruhát. Csak általában úgy érezzük, hogy ha egész nap rajtunk volt, vagy már kétszer is felvettük, a szennyesbe kell kerülnie, pedig sokszor elég lenne csak kiszellőztetni. Ha pedig a ruhán van egy folt, nem kell az egészet kimosni, elég csak azt kiszedni – sorolja az ötleteket Edina. – Szintén indokolat-

lan szokás, hogy szezonváltáskor az elővett ruhákat újra kimossuk, pedig eleve tisztán tettük el. Ilyenkor is elég lenne egy szellőztetés.

Érdemes használni kötényt is, amit régen nemhiába hordtak a háziasszonyok, amikor még kevesebb ruhájuk volt, és azokat jobban megbecsülték: így a főzés, takarítás során a kötény lesz koszos, nem a ruha. Az is jellemző, hogy sokan nem teli mosógéppel mosnak.

– Nálunk öt gyerek van, ezért a mosások számának csökkentését nem tudtuk vállalni, de azt igen, hogy a 40 fokos mosásokat 30 fokra cseréljük – meséli *Toóth-Lénárd Noémi*, a program egyik résztvevője, családanya. – A 60 fokos

mosásokat megtartottam, mert az ikreink másfél évesek, náluk még szükség van erre. De kiderült, hogy a sima szennynek bőven elég a harminc fok is, ha az esetleges foltokat egy kicsit előkezelem. Segítségként kaptunk csomagokat is, így fedeztem fel magunknak egy narancsolajos tisztító- és folteltávolító szert. Korábban minden ruhát automatikusan a szennybe tettem, amit a gyerekek levettek este, így egyszerűbb volt. Most elkezdtem figyelni a nadrágokra, észrevettem, hogy az iskolások már jobban vigyáznak a holmijukra.

A fűtést tekintve azt vállalták, hogy 20 Celsius-fokra állítják a termosztátot, csak az ébredésre és fürdésre időzítették kicsit magasabbra. Noémiék családja végül az Élő Labor alatt 5,3 százalékkal csökkentette teljes energiafogyasztását, utána pedig 17,3 százalékkal. (Egyébként a résztvevők átlagos megtakarítása 15,2 százalék volt, a legtöbbet megspóroló pedig 23,2 százalékat ért el.)

– A nappalinkban van egy cserépkályhás kandalló, így oda tudunk bújni, ha úgy érezzük, szükség van rá. Sok mindenben változott a felfogásunk, azt vettem észre, többet vagyunk együtt, elkezdtem arra is figyelni, hogy ha lehet, ne autóval szedjem össze a gyerekeket délután, inkább sétáljunk haza. Az is jó volt, hogy ezt az egészet csoportosan csináltuk, találkoztunk, a Facebookon beszéltünk, sok ötletet kaptam így – mesél tapasztalatairól Noémi.

Forradalom helyett

A szervezet az önkormányzatok számára is szervez hasonló programokat, korábban nagy sikerrel zárult a Spórolunk@kiloWattal, ami szintén egy nemzetközi kutatás részeként folyt le. Az egy évig tartó folyamatban 19 magyarországi középület vett részt, mind-egyik egyedi megtakarítási akcióprogram kidolgozásával. A GreenDependet munkahelyi energiaközösségeket alakított ki, és aztán azok tagjai szervezetek energiamegtakarítási kampányt az egész épületben. Külföldön 20-25 százalékos megtakarítást értek el, Magyarországon a legtöbbet, 13,2 százalékat a pázmándi polgármester hivatal spórolt. A résztvevők arról számoltak be, hogy mindezzel sokat erősödött a munkahelyi közösség, javult az összetartás és az együttműködés a munkavállalók között, jobban megismerték egymást, több lehetőség adódott kapcsolatok kialakulására.

Most ezt a programot is folytatják Fenntartható Fenntartó néven, amelybe négy önkormányzat szállt be 3-3 épülettel. A szervezet cégekkel is együttműködik, rendezvényeik karbonlábnyomát segítik csökkenteni, illetve semlegesíteni faültetéssel.

– Szinte minden projektünket közösségi alapon szervezzük – szögezi le Vadovics Édina. – A közösség motiváló és megtartó tényező. Sokan ugyanis azért érzik nehéznek ezt az életmódot, mert

az árral szemben küzdenek, a társadalom még mindig a fogyasztás növekedését ismeri el, a minél nagyobb autót és házat, a luxust, a pazarlást. Egy ilyen közösség csökkenti ezt az érzést. Persze, sokan forradalmárok, de azért a legtöbb ember nem szemben álló típus.

A fenntartható életmód akadályát a társadalmi elvárások hiánya mellett részben a berögzült szokások adják, például a műanyagok használata terén is. A harmadik gátló tényező pedig az, hogy a környezetbarát életmódot sokan kényelmetlennek gondolják.

– A programjainkban ezért elsősorban azt próbáljuk elérni, hogy a csatlakozók éljék át, próbálják ki ezt a fajta életet. Ez valóban lemondásokkal is jár, viszont cserébe rengeteg öröm- és jutalomforrást nyújt – állítja Vadovics Édina. – Egyrészt elégedettséggel tölti el az embert, ha valami értékeset tesz, ha valami előrevivő folyamatban vesz részt. Másrészt a résztvevők többet vannak a családjukkal, a barátaikkal, ugyanis olyan feladatokat is szoktunk adni, hogy például tartsanak karboncsökkentett estét, hétvégét, ne internetezzenek, ne tévézzenek, hanem társasjátékozzanak, kiránduljanak vagy vacsorázzanak gyertyafényben. Ha nem használják a kocsit, a családtagok többet fogják egymás kezét, ami szintén jó érzés. Többet is beszélgetnek. Ez az életmód új és közös élményeket, pozitív értékrendváltást hoz az emberek számára. ■

