

Energiatehokas ja uusiutuva Teisko

Kestävät elämäntavat



ENERGIATEHOKAS
JA UUSIUTUVA
TEISKO



Pienillä arjen teoilla on suuri merkitys

- Tällä hetkellä kulutamme liikaa luonnonvaroja. Meidän kaikkien on muutettava toimintaamme, jotta tulevat sukupolvet saavat hyvän elämän edellytykset.
- Kestävä asuminen on ympäristön kantokyvyn huomioimista kaikessa asumiseen liittyvässä kulutuksessa. Asumisen hiilijalanjälki muodostuu lämmityksestä, vedestä, sähköstä sekä jätteistä.
- Kestävällä tavalla toimiminen, eli luonnon reunaehdot kaikessa toiminnassa huomioonottaminen, on avainasemassa ilmastonmuutoksen ja luontokadon hillitsemisessä. Asumisen lisäksi myös liikkumista, ruokaa ja muuta kuluttamista kannattaa tarkastella. Kuluttamalla kestävästi ja kohtuullisesti välttää myös hukkaa ja haaskaamista, mikä näkyy suoraan lompakossa.
- Kestävä kehitys ottaa huomioon ympäristön, ihmiset, taloudelliset näkökohdat sekä ihmisoikeudet. On tärkeää pitää huolta siitä, että esimerkiksi siirtymä kohti uusiutuvan energian käyttöä on inhimillinen ja yhdenvertainen.

Mitä kestävyydellä tarkoitetaan

- Ekologinen kestävyys tarkoittaa luonnon monimuotoisuuden säilyttämistä ja kaiken ihmisen toiminnan sopeuttamista maapallon luonnonvarojen riittävyyteen ja maapallon kantokykyyn. Siirtyminen uusiutuvan energian käyttöön on yksi keino huolehtia ekologisesta kestävyydestä.
- Kuluttajan näkökulmasta kestävän talouden merkitys näkyy kuluttajan käyttäytymisen ja valintojen kautta. Kaikella toiminnallamme on vaikutusta ympäristöön. Sillä, miten asumme, liikumme, syömme ja mitä ostamme, on merkittävä rooli ympäristön hyvinvoinnin kannalta. Kotitalouksien kulutusvalinnoilla on merkitystä myös taloudellisen kestävyuden edistämisessä. Jokainen meistä voi edistää taloudellista kestävyyttä suosimalla kestäviä tuotteita ja pyrkimällä pitämään ne käytössä mahdollisimman pitkään.



Kuva: Laura Vanzo / Visit Tampere

Mitä kestävyydellä tarkoitetaan



Kuva: Laura Vanzo / Visit Tampere

- Sosiaalisen kestävyuden tarkoitus on turvata ihmisille tasavertaiset mahdollisuudet voida hyvin. Yksilötasolla se tarkoittaa esimerkiksi edellytyksien luomista elämönhallinnalle, omakohtaiselle vastuunotolle, kestävien elämäntapojen tavoittelulle sekä oman toiminnan merkityksen ja vaikutusten ymmärtämiselle ja oppimiselle.
- Kulttuurinen kestävyys tarkoittaa kulttuuriin liittyvien asioiden kuten kielten, perinteiden ja tapojen säilyttämistä. Kulttuurisessa kestävydessä hyväksytään monimuotoisuus ja tasapainoinen kasvu sekä arvostetaan ja kunnioitetaan kaikkien oikeuksia.

Vesi

- Suomessa on runsaasti vesivaroja väestömäärän nähden, joten vettä on totuttu käyttämään melko huolettomasti. Lämpimän veden tuottamiseen ja jäteveden käsittelyyn kuluu meillä kuitenkin runsaasti energiaa. Helpoin tapa vedensäästöön on omien vedenkäyttötapojen muuttaminen.
- Veden käsittelyn eri vaiheissa kuluu runsaasti energiaa ja kemikaaleja
 - juomaveden puhdistukseen
 - pumppaamiseen vesijohtoverkostossa
 - käyttöveden lämmittämiseen kiinteistöllä
 - jäteveden puhdistukseen



Vedensäästö on tehokas tapa säästää energiaa

- Yleisiä, mutta toimivia vinkkejä:
Vältä pitkiä suihkuja, sammuta hana suihkussa saippuoinnin ajaksi, sammuta hana hammaspesun ajaksi.
- Tarkasta vesikalusteet vuotojen varalta
 - jos WC-pönttö vuotaa jatkuvasti noin tulitikun paksuista vesivirtaa, se tarkoittaa vuodessa noin 3000 kuutiota vettä. Vaikka vuoto olisi parsinneulan vahvuinen, niin hukkaan menee vuodessa noin 300 kuutiota vettä. Tiheä tippavuotokin haaskaa 30 kuutiota vuodessa.
- Suihkusta tulee yleensä vettä 12 litraa minuutissa. Puolen tunnin suihkussa vettä kuluu 360 litraa. Jos puolen tunnin suihkussa käydään päivittäin, lämmintä vettä kuluu vuodessa 130 000 litraa.
- Hanasta tulee yleensä vettä 6 litraa minuutissa. Jos hampaat pestään niin, että hana on auki 2 minuuttia, vettä on valunut viemäriin 12 litraa.
- Kerrannaisvaikutus on iso! Vedensäästö on myös rahansäästöä, kun otetaan huomioon veden lämmitys, vesimaksut ja jätevesijärjestelmän kuormitus.

Liikkuminen

- Kestävällä liikkumisella tarkoitetaan ympäristön ja yhteiskunnan näkökulmasta viisaita liikkumisratkaisuja.
- Kestäviä liikkumisratkaisuja ovat muun muassa kävely, pyöräily sekä joukkoliikenteen käyttö. Nämä lisäävät myös arkiliikuntaa ja tukevat myös sitä kautta kestäväää elämäntapaa.
- Tärkeintä on pyrkiä edistämään turvallista, järkevää ja vähäpäästöistä liikkumista. Myös kimpakyydit ovat loistava vaihtoehto!



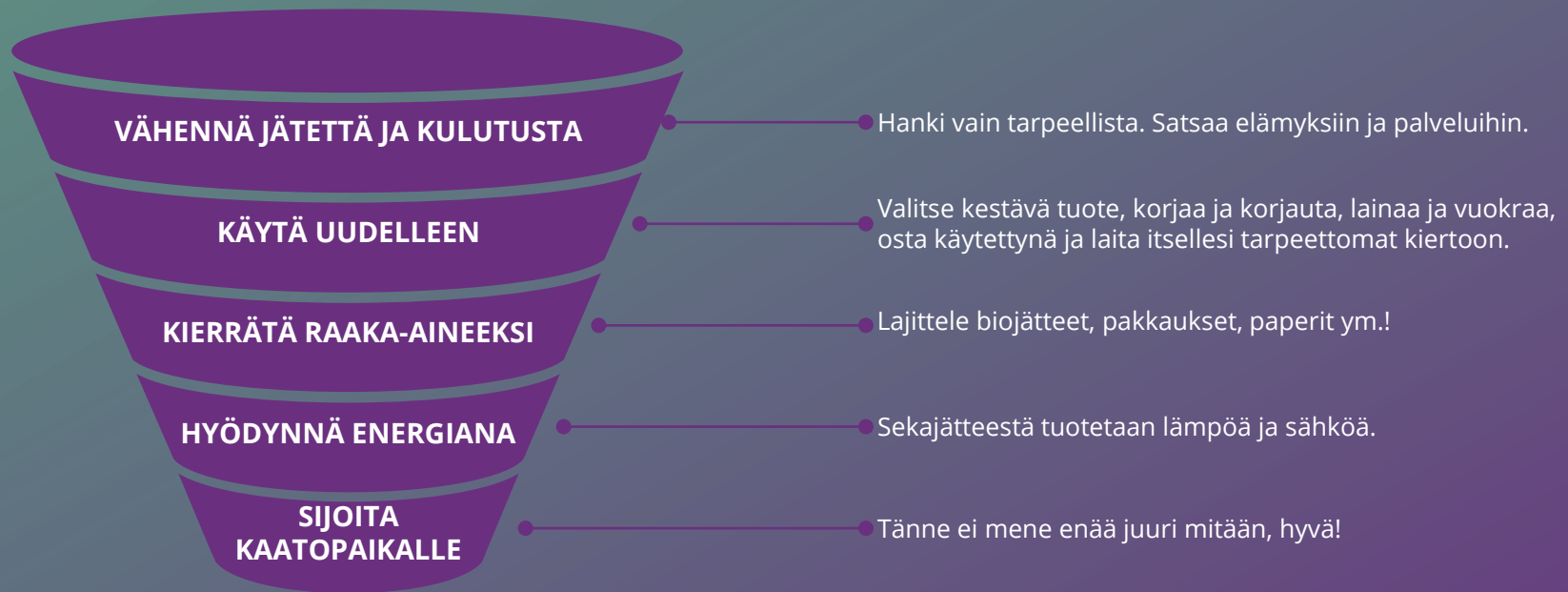
Kuva: Laura Vanzo / Visit Tampere

Ruoka

- Kestävään elämäntapaan kuuluu myös terveyttä edistävä, yksilön ja ympäristön hyvinvointia tukeva ruoka.
- Ollakseen kestävä ruoan kulutuksen pitää olla turvallista ja terveellistä sekä määrällisesti että laadullisesti. Myös ruoan suhteen on vältettävä hukkaan heittämistä, eli ruokahävikin määrä olisi pyrittävä minimoimaan ja lisäksi hyödyntämään biojätteen ravinteet lajittelemalla se eroon sekajätteestä.
- [Ruokaviraston](#) yleisluontoisia esimerkkejä kestävämpään ruokavalioon on muun muassa satokauden kasvien käyttäminen sekä ylipäätään vihannesten, juuresten, perunan, marjojen, hedelmien sekä viljakasvien lisääminen. Lisäksi kotimaisten palkokasvien ja kalan suosiminen sekä kasvirasvojen käyttäminen.
- Itse ruoan kasvattaminen opettaa arvostamaan ruokaa ja sen vaatimaa panostusta. Hyödyntämällä kaiken ostetun tai kasvatetun ruoan säästy myös rahaa.
- [Saa syödä](#) -sivustolta löytyy tietoa ruoan säilyttämisestä ja valmistuksesta sekä esim. hävikkiruokareseptejä. [Marttojen](#) vastuullisen arjen vinkeistä löytyy myös ruoka ja ravitsemus.

Jätteen synnyn ehkäisy

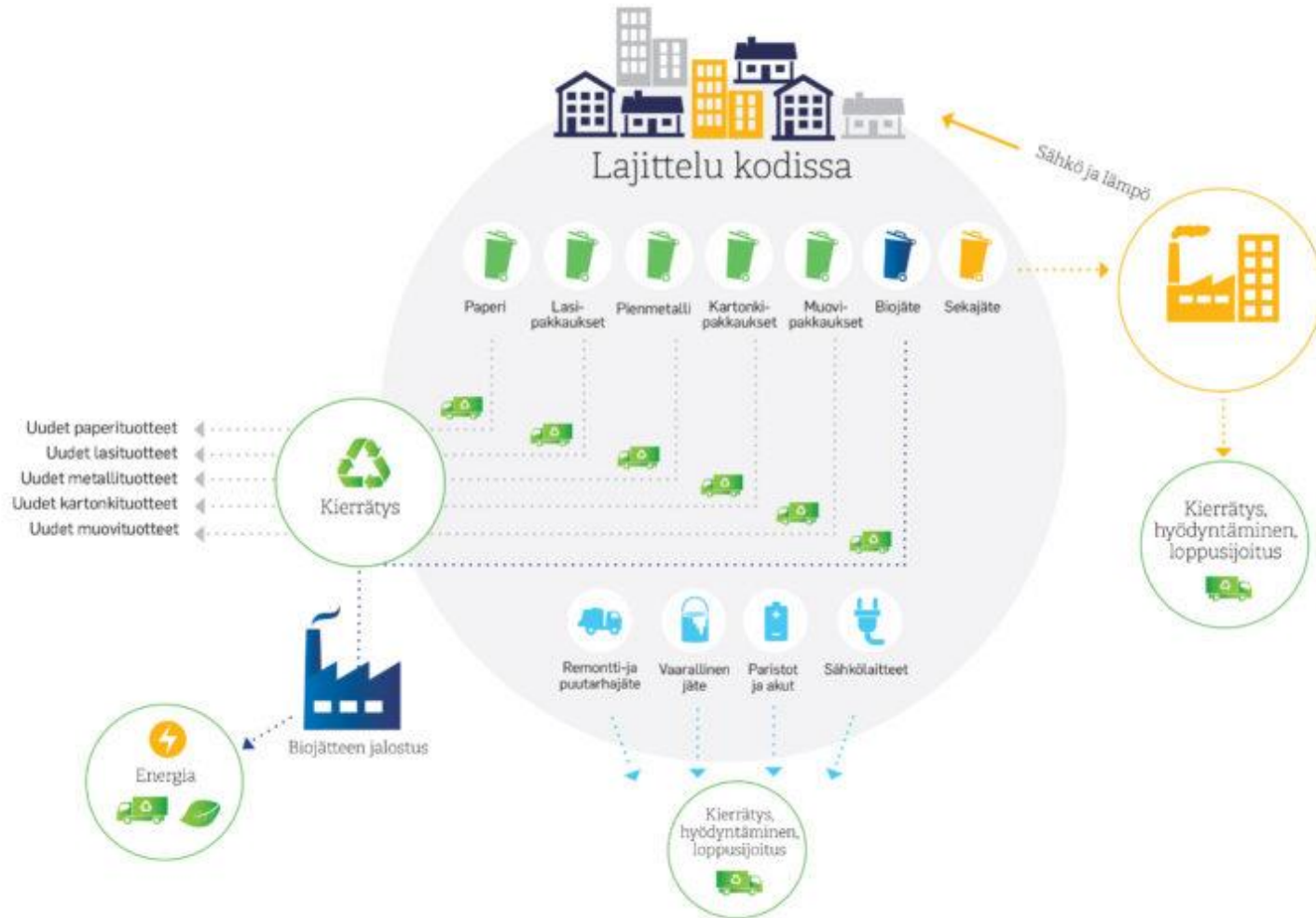
- Kohtuullisen kuluttamisen kivijalka ja kulmakivi on jätteen synnyn ehkäisy. Lompakko ja ympäristö kiittävät kun turhaa tavaraa ei tuoteta eikä osteta. Jätteen syntyä ehkäistään etusijajärjestyksellä:



Jätelajittelu ja kiertotalous

- Kuten biojätteen, myös muiden jätejakeinen kierrättäminen on tärkeää. Kierrättämällä saadaan käyttöön kiertävää materiaalia neitseellisten luonnonvarojen sijaan. Oikein lajitellut ja palautetut käytetyt pakkaukset voidaan hyödyntää raaka-aineena uusien tuotteiden valmistuksessa. Esimerkiksi 1 kilo uusiomuovia vähentää 1,5 kiloa hiilidioksidipäästöjä verrattuna neitseellisen muovin käyttöön.
- Kiertotalous on talousmalli, jossa ei tuoteta jatkuvasti lisää tavaroita, vaan kulutus perustuu omistamisen sijasta palveluiden käyttämiseen: jakamiseen, vuokraamiseen sekä kierrättämiseen. Materiaaleja ei lopuksi tuhota, vaan niistä syntyy yhä uudelleen uusia tuotteita.
- Kiertotaloudesta voi lukea lisää vaikkapa Sitran sanastosta [täältä](#).
- Niin kiertotalouteen kuin kestävyyskeinojenkin kuuluu tavaroista huolehtiminen ja niiden korjaaminen. Pirkanmaalaiset korjaamispalveluita tuottavat yritykset löydät esimerkiksi osoitteesta [fiksukulutus.fi](https://www.fiksukulutus.fi). Korjaaminen ehkäisee jätteen syntyä ja on hyvä vaihtoehto uuden ostamiselle.

Jätelajittelu ja kiertotalous



Jätelajittelu

- Kunnallisena jätehuoltoyhtiönä toimii Pirkanmaan Jätehuolto Oy.
- [Lajitteluhausta](#) voi tarkistaa mihin mikäkin roska kuuluu lajitella. PJH:n [materiaalipankista](#) löytyy oppaita liittyen lajitteluun, kompostointiin sekä lietteeseen.
- Suomen Pakkauskierrätys RINKI Oy vastaa pakkausmateriaalien keräyksen ekopisteverkostosta. Rinki-ekopisteiden lajitteluohjeistus löytyy [täältä](#). Kartonki-, lasi-, muovi- ja metallipakkaukset sekä kodin pienmetallia kerätään ympäri Suomen ja niiden lajitteluohjeet ovat valtakunnalliset.



**Neu
voo.fi**

MAKSUTONTA JA PUOLUEETONTA
ENERGIANEUVONTAA

**Maksuton ja puolueeton rakentamisen ja
asumisen energianeuvontapalvelu**

Lompakon ja luonnon hyväksi.

Mikä Rane –
Neuvoo.fi? »

Tästä suoraan
neuvonnan
yhteystietoihin »

60 tehokkainta
energiansäästövinkeä »

Kiitos!