Göteborg utan sopor!

30 sätt att minska ditt avfall

Göteborgs Stad

Så minskar vi sopberget tillsammans

Om vi samlar allt avfall från hushållen i Göteborg under ett år fyller vi hela Ullevi med skräp. För att minska sopberget måste vi hjälpas åt genom att slänga mindre. Svårt? Nej, faktiskt inte.

På de följande sidorna visar vi hur du kan leva mer avfallsfritt. Börja med tio lätta steg och fortsätt sedan i den takt som passar dig. Kanske har du redan kommit en bra bit på vägen?

Alla vinner när avfallet försvinner

Att minska avfallet ger många positiva effekter, både för dig, din plånbok, klimatet och miljön.

Allt avfall har en gång varit nya produkter. För att producera dem krävdes råvaror, energi och kemikalier. Den största miljöpåverkan under en produkts liv sker i de allra flesta fall vid tillverkningen. Ju mindre som slängs desto mindre behov av nya produkter och desto mindre påverkas klimat och miljö. Även om materialet i avfallet kan återvinnas är det mycket bättre för klimatet och miljön att undvika att avfallet överhuvudtaget uppstår.

Bra för din ekonomi

När avfallet minskar reduceras också dina kostnader för inköp och för att få soporna hämtade – oavsett om du bor i villa eller i lägenhet.

Få tid över till annat

Matrester, förpackningar, vanliga sopor… allt ska transporteras, förvaras och hanteras. Så ju mindre avfall desto mer plats får du hemma och desto mer tid kan du ägna åt roligare saker.

Bidra till en stad utan sopor

Göteborgs Stads mål är minska att hushållsavfallet med 30 procent per person till 2030 jämfört med 2010. Antar du utmaningen?

Återvinna är bra, förebygga är bäst

Att återvinna avfall är bra, men det är ännu bättre för klimatet och miljön om vi kan jobba förebyggande. Att förebygga avfall är att minska mängden avfall och avfallets farlighet. Det är något du gör innan en produkt blir avfall. Det förebyggande arbetet handlar alltså inte om källsortering utan om saker vi gör vid till exempel inköp, lagring och användning för att förhindra att produkter blir avfall överhuvudtaget.

Det bästa avfallet är det som aldrig uppstår

Genom att följa de 30 råd vi samlat här kan du minska ditt avfall med minst en tredjedel.

Vid varje tips kan du se hur hur stora effekterna blir i form av minskat avfall, minskad klimatpåverkan och hur mycket pengar du kan spara. Där finns också en kort beskrivning av hur vi kommit fram till siffrorna. En utförligare förklaring till hur vi räknat samt källor till faktauppgifter hittar du på sidorna längst bak. Beräkningarna bygger på statistik, livscykelanalyser av produkters miljöpåverkan och, i de fall statistik saknas, på antaganden om göteborgarens förbrukning av olika produkter. Resultaten bygger på exempel och är grova, men ger ändå en uppfattning om storleksordningen på de effekter som de olika åtgärderna leder till.

Hur mycket kan du minska?

Den som tidigare inte gjort någon av åtgärderna som vi föreslår kan minska sitt avfall med 420 kg, sin klimatpåverkan med 900 kg CO_{2e} och sina kostnader med 26 000 kronor per år. En genomsnittlig göteborgare, som redan gör en del för miljön, kan minska sitt avfall med 140 kg, sin klimatpåverkan med 460 kg CO_{2e} och sina kostnader med 15 000 kronor per år.

Återvinna är bra, förebygga är bäst

Att återvinna avfall är bra, men det är ännu bättre för klimatet och miljön om vi kan jobba förebyggande. Att förebygga avfall är att minska mängden avfall och avfallets farlighet. Det är något du gör innan en produkt blir avfall. Det förebyggande arbetet handlar alltså inte om källsortering utan om saker vi gör vid till exempel inköp, lagring och användning för att förhindra att produkter blir avfall överhuvudtaget.

CO_{2e} står för koldioxidekvivalenter. Det betyder att klimatpåverkan från växthusgaser med olika styrka räknats om till koldioxid. Det är ett sätt att visa den samlade klimatpåverkan.

Välj den nivå som passar dig

Kickstarten
10 enkla steg för nybörjare

#1 Välj bort reklamen

#2 Välj e-faktura eller autogiro

#3 Välj kranvatten i stället för att köpa vatten på flaska

#4 Välj en bärkasse som du kan använda gång på gång

#5 Välj en mugg som du kan använda många gånger

#6 Välj att ta vara på maten

#7 Välj begagnade kläder och textilier

#8 Välj att tvätta i gemensam tvättmaskin

#9 Välj begagnade möbler istället för nya

#10 Välj slaskskrapa, disktrasa & tvättlappar istället för papper

När du fått upp farten
10 steg för dig som vill göra lite mer

#11 Välj att låna böcker eller läsa på nätet

#12 Välj rätt från buffén

#13 Välj flergångslåda när du köper hämtmat

#14 Välj flergångspåsar för frukt och grönt

#15 Välj laddningsbara småbatterier

#16 Välj att behålla din dator längre

#17 Välj att ge din mobil ett längre liv

#18 Välj begagnade leksaker

#19 Välj en upplevelsepresent

#20 Välj bort engångsartiklar hemma

Experten
10 steg för dig som vill maxa ditt förebyggandearbete

#21 Välj rengöringsmedel som inte smutsar ner

#22 Välj bort tidskrifter du inte vill ha

#23 Välj att handla i lösvikt

#24 Välj en mindre garderob

#25 Välj att behålla kök och badrum längre

#26 Välj att vårda, klä om och reparera

#27 Välj att omge dig med färre elprylar

#28 Välj tygblöjor

#29 Välj menskopp istället för bindor och tamponger

#30 Välj digitala kvitton istället för papperskvitton

1

2

3

Kickstarten

10 enkla steg för nybörjare

30 sätt att minska ditt avfall

Göteborgs Stad

#1

Välj bort reklamen

Sätt upp en skylt med Reklam nej tack på ytterdörren eller brevlådan så kan du minska ditt pappersavfall med 40 kg per år.

MINSKA 40 kg avfall

Säg nej till reklam – därför är det viktigt

Varje hushåll får i genomsnitt 50 kg direktreklam varje år. Sätt upp en skylt med Reklam nej tack på brevlådan eller vid brevinkastet så slipper du 40 av dem.

Reklam nej tack!

Det är enkelt att säga NIX till reklam

Vill du även slippa att få adresserad reklam kan du registrera dig hos nixa.nixadresserat.se

MINSKA 40 kg avfall

Dubbelt så bra som att återvinna

Reklamblad, kataloger och broschyrer går fint att återvinna och göra nytt papper av. Men det är dubbelt så bra för klimatet att inte tillverka dem alls.

MINSKA 33 kg CO_{2e}

Beräkningen baseras på att göteborgaren sätter upp en skylt med Reklam nej tack.

#2

Välj e-faktura eller autogiro

Betala dina räkningar via e-faktura eller autogiro. Det kan minska ditt avfall med flera kilo per år. Samtidigt kan du spara upp till 3 500 kr på minskade fakturaavgifter.

SPARA 3 500:-

Betala fakturor elektroniskt – därför är det viktigt

Får du dina räkningar med vanlig post? Väljer du att få dem elektroniskt istället slipper du den avgift som många företag tar ut för varje pappersfaktura. Dessutom blir det mindre avfall.

Gamla kuvert kan väl lämnas till pappersåtervinningen?

Nej, tyvärr inte. Pappersfakturorna kan du lämna till pappersåtervinningen, men inte kuverten. De ska sorteras som restavfall.

Spara 3 500 kronor per år

Ett genomsnittligt hushåll som får cirka 10 fakturor i månaden kan spara upp till 3 500 kronor per år genom att byta till e-faktura eller autogiro.

SPARA 3 500:-

MINSKA 2,3 kg avfall

Missa inte en enda betalning

Med autogiro eller e-faktura blir det enklare att hålla koll på räkningarna och undvika förseningsavgifter.

Att byta till e-faktura och autogiro är enkelt

På din internetbanks webbsida kan du läsa mer om hur du byter till e-faktura och autogiro.

MINSKA 1,8 kg CO_{2e}

Beräkningen baseras på att en göteborgaren som får 10 fakturor i månaden väljer att betala dem via e-faktura eller autogiro istället för pappersfaktura.

#3

Välj kranvatten istället för att köpa vatten på flaska

För fyra öre litern får du rent och friskt dricksvatten direkt ur kranen. Ett enkelt sätt att minska både transporter och avfall, samtidigt som du sparar pengar.

SPARA 740:-

Välj kranvatten – därför är det viktigt

Kranvattnet i Göteborg är ett dricksvatten i världsklass. Så njut av det istället för att köpa dyrt vatten i butiken. Då hjälper du också till att minska avfall och onödiga transporter.

Betalar du 4 öre eller 50 kr/liter?

I Göteborg kostar en liter friskt dricksvatten direkt från kranen ungefär 4 öre. Köper du vatten på flaska eller burk i butiken får du betala upp till 1 000 gånger så mycket och dessutom frakta hem vattnet själv.

SPARA 740:-

Spara 740 kronor om året

I Sverige köper vi i genomsnitt 33 stycken 50-centiliters flaskor med vatten i butik varje år. Att välja kranvatten istället ger en besparing på cirka 740 kronor.

MINSKA 0,86 kg avfall

300 gånger större klimatpåverkan från flaskvatten

Flaskvattnets väg från tappning till butikshylla orsakar minst 300 gånger så stor klimatpåverkan som kranvatten. Transporter, förpackningar och produktion inräknat.

MINSKA 2,7 kg CO_{2e}

Panta är bra men inte bäst

Att panta flaskor och burkar är självklart bättre än att slänga tomma förpackningar i soporna. Men för klimatet är det mer än fem gånger bättre att byta ut flaskvattnet mot kranvatten som inte kräver några förpackningar alls.

Beräkningen baseras på att att göteborgaren väljer att köpa en flergångsflaska som fylls med kranvatten istället för att köpa 33 flaskor med vatten per år.

#4

Välj en bärkasse som du kan använda gång på gång

Att använda samma bärkasse många gånger istället för att köpa en ny varje gång du handlar är både ekonomiskt och miljömässigt klokt.

SPARA 120:-

Välj flergångskasse – därför är det viktigt

Oavsett vilket material din bärkasse är gjord av är det viktigaste att du använder den många gånger. Du slipper en onödig utgift och naturen och klimatet slipper en onödig belastning.

Vilken typ av kasse ska jag välja?

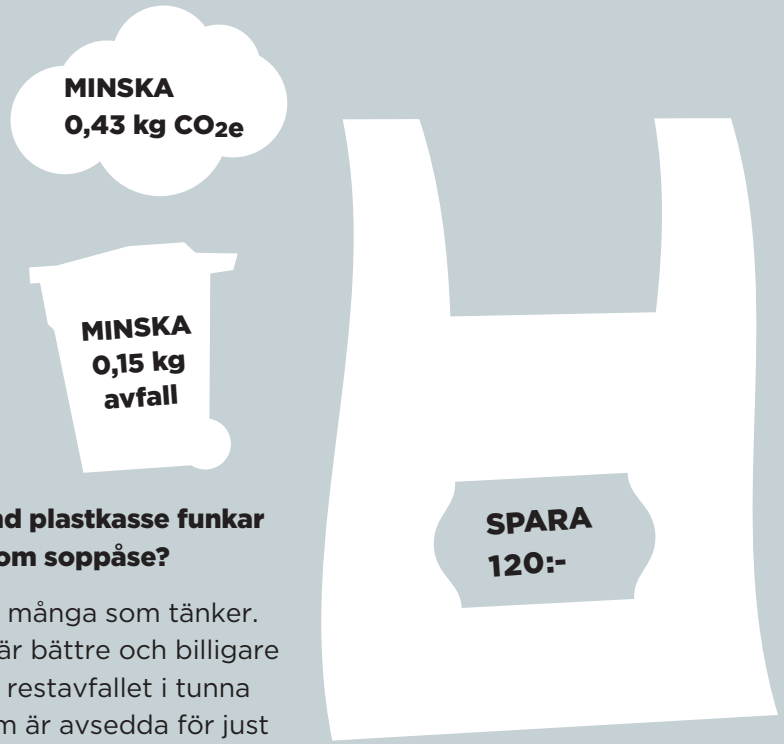
Att tillverka tygkassar kräver mycket energi, vatten och kemikalier. Men en tygkasse som används i många år är ändå ett bra alternativ, särskilt om den är gjord av textil som annars skulle slängts. Plastkassar kräver inte lika mycket resurser att tillverka, men kan hamna i naturen där de ställer till skada. Kassar i syntetmaterial kan tillverkas av återvunnen plast. Efter att ha använts 10 till 40 gånger är polyesterkassens miljöpåverkan på samma nivå som för engångskassar i bioplast.

Ha alltid en flergångskasse till hands

En fördel med flergångkassar i syntetmaterial är att de tar minimalt med plats och är enkla att ta med sig.

Mindre plast ger mindre skräp

Plastavfall har blivit ett av våra allvarligaste nedskräpningsproblem. I Sverige använder vi i genomsnitt ungefär 100 plastkassar per person och år. För att minska plastanvändningen har EU satt som mål att antalet ska halveras fram till 2025. Ställer du upp på det?



En använd plastkasse funkar väl bra som soppåse?

Så är det många som tänker. Men det är bättre och billigare att lägga restavfallet i tunna påsar som är avsedda för just avfall. De påverkar inte miljön lika mycket som de plastkassar du köper i affären.

Om plastkassen återvinns då?

Även om plastkassen återvinns är det 3,5 gånger bättre för klimatet om den inte produceras alls.

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att använda två flergångskassar i polyester istället för engångskassar i plast per år när hen handlar mat.

#5

Välj en mugg som du kan använda många gånger

Brukar du ta en kaffe i farten på väg till jobbet? Använd en egen flergångsmugg och minska ditt avfall med flera kilo.

MINSKA 3,2 kg avfall

Ta med flergångsmugg – därför är det viktigt

Genom att ta med en egen mugg när du köper hämtkaffe på stan kan du spara 160 kronor om året, samtidigt som du hjälper till att minska nedskräpningen.

Visste du att ....

... det används mellan en halv miljard och en miljard engångsmuggar i Sverige varje år?

... en mycket stor del av allt plast- och pappersskräp i våra städer består av muggar, mat- och dryckesförpackningar?

... pappmuggar har en plastbeläggning på insidan som inte återvinns?

MINSKA 3,2 kg avfall

... även om engångsmuggen i papper återvinns så är det mer än dubbelt så bra för klimatet att undvika den?

... flera butiker och kaféer lämnar rabatt när du köper kaffe eller te i din egen mugg?

... engångsmuggar i frigolit kommer att förbjudas inom EU från 2021? Dessutom måste medlemsländerna vidta åtgärder för att minska förbrukningen av plastmuggar.

SPARA 160:-

MINSKA 4 kg CO_{2e}

Beräkningen baseras på att göteborgaren använder en termosmugg när hen dricker kaffe på väg till jobbet 200 dagar per år.

#6

Välj att ta vara på maten

Att köpa mat och sedan slänga den är lika galet som det låter. Med bra planering och några enkla tumregler kan du minska matsvinnet rejält och få mer pengar över.

MINSKA 8,7 kg avfall

Minska matsvinnet – därför är det viktigt

För att producera livsmedel används stora mängder vatten, energi, konstgödsel och kemikalier. Om vi minskar svinnet kan maten räcka till fler utan att öka påverkan på klimat och miljö. Dessutom är det förstås god ekonomi både för hushåll och samhälle.

SPARA 380:-

Ett enkelt recept på hur du minskar ditt matsvinn

1. Kolla vad du har hemma och planera inköpen innan du handlar.
2. Laga och servera lagom mycket mat.
4. Förvara maten rätt och använd resterna.
5. Lita på dina sinnen - lukta, smaka och känn istället för att slänga sånt som passerat bäst före-datum.

Fler tips för mindre matsvinn

Livsmedelsverket har beräknat att ett hushåll kan spara 3 000 – 6 000 kr per år på att minska sitt matsvinn. Fler tips på hur du minskar matsvinnet finns på: livsmedelsverket.se

47 kg per person blir 438 000 ton

Så mycket användbar mat och dryck slänger hushållen i Sverige varje år.

MINSKA 18 kg CO_{2e}

Mina matrester blir ju biogas, det är väl bra?

Javisst är det bra att matresterna kan komma till nytta och bli biogas. Men det är 20 gånger bättre för klimatet att inte slänga maten alls.

MINSKA 8,7 kg avfall

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att planera livsmedelsinköpen, hålla ordning i kyl, frys och skåp, sänka temperaturen i kyl och frys, laga och lägga upp lagom mycket mat samt använda rester.

#7

Välj begagnade kläder och textilier

Att köpa kläder på secondhand är oftast billigare och alltid bättre för miljön än att köpa nytillverkade plagg. Och har du kläder hängande som du inte längre använder kan någon annan få glädje av dem istället.

SPARA
3 000:-

Välj begagnade kläder – därför är det viktigt

Att producera kläder är en stor belastning för miljö och klimat. Det är hela 10 gånger bättre för klimatet att återanvända ett plagg än att tillverka ett nytt.

SPARA 3 000:-

Åtta kilo går i soporna

I Sverige köper vi i genomsnitt 13 kilo nya kläder per person och år. Samtidigt slänger vi åtta kilo begagnade kläder. Studier visar att ett genomsnittligt plagg bara används tio gånger innan det går i soporna, fast det skulle kunna ha använts mycket längre.

MINSKA 1,9 kg avfall

Välj second hand i första hand

Klädbytardagar, secondhand, vintage, få av vänner och bekanta ... Det finns många sätt att förnya sin garderob utan att köpa nytt.

Sälj eller ge bort kläder du inte behöver

Tjäna en slant på att sälja dina avlagda plagg eller lämna kläder och andra textilier du inte behöver till återanvändning. Insamlingslådor för begagnade kläder finns runt om i stan.

Klart du ska ha nya jeans, eller?

Att producera ett par jeans påverkar miljön mer än man kan tro. Totalt går det åt nästan 10 000 liter vatten och 1,5 kg kemikalier. De klimatpåverkande utsläppen motsvarar en bilresa på 11 mil. Textilavfall är det mest klimatpåverkande avfallet näst efter elavfall.

MINSKA 94 kg CO_{2e}

Hitta begagnade kläder här

På smartakartan.se som är ett samarbete mellan Göteborgs Stad och föreningen Kollaborativ Ekonomi Göteborg, finns bland annat bytesgrupper, klädbytardagar och gratisbutiker.

Beräkningen baseras på att göteborgaren lämnar in hälften av sina konsumerade kläder och textilier till återbruk och väljer att köpa hälften av sina kläder och textilier på secondhand eller får dem gratis via klädbyten och vänner.

#8

Välj att tvätta i gemensam tvättmaskin

Bor du i flerbostadshus med tvättstuga? Då kan den gemensamma tvättmaskinen bli rena vinst-maskinen både för dig och för miljön.

MINSKA 16 kg avfall

Tvätta i gemensam tvättmaskin – därför är det viktigt

Genom att tvätta i gemensam tvättmaskin sparar du inte bara energi och vatten, du hjälper också till att minska elavfallet. Så här hänger det ihop:

Tre snabba fördelar för dig

- Du minskar dina elkostnader.
- Du slipper fukt, ljud och vibrationer i lägenheten.
- Du tvättar inte i onödan.

1. Färre tvättmaskiner behöver tillverkas

När många som bor i samma fastighet delar på en och samma tvättmaskin behöver färre tillverkas. Och ju färre tvättmaskiner som behöver tillverkas desto mindre råvaror och energi behövs.

MINSKA 16 kg avfall

2. Mindre energi och vatten går åt

Tvättmaskiner för yrkesbruk håller oftast längre och använder energi och vatten på ett effektivare sätt än tvättmaskiner för hushållsbruk.

MINSKA 26 kg CO_{2e}

3. Mindre farligt avfall när maskinen skrotas

En uttjänt tvättmaskin blir elavfall, som har stor klimatpåverkan och klassas som farligt avfall. Så ju färre tvättmaskiner som skrotas, desto mindre farligt avfall.

SPARA 780:-

En egen tvättmaskin i lägenheten sparar väl tid?

Ofta är det faktiskt tvärt om. Har man en egen maskin till hands kan det bli så att man tvättar oftare, kanske med halvfulla maskiner och får lägga mer tid på att ta hand om tvätten.

Beräkningen baseras på att göteborgaren som bor i flerbostadshus väljer att utnyttja den gemensamma tvättstugan istället för att köpa en egen tvättmaskin.

#9

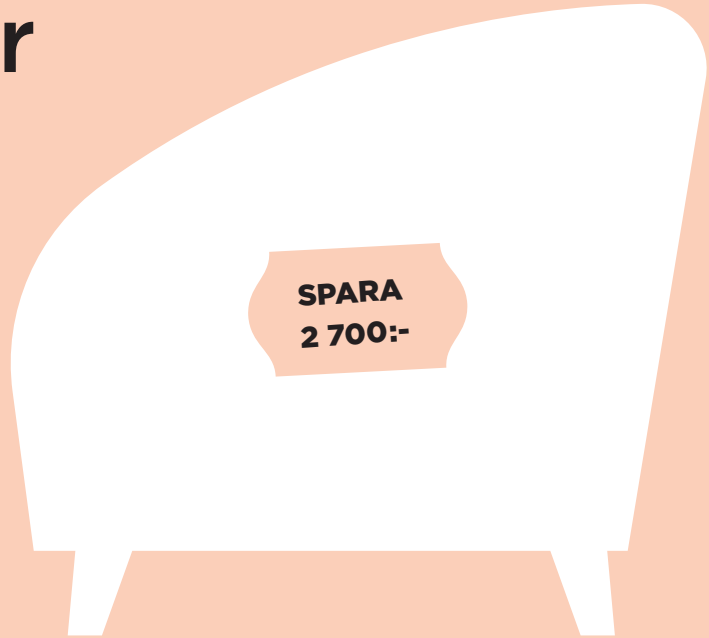
Välj begagnade möbler istället för nya

Vill du göra dig av med gamla möbler? Lämna dem till återbruk. Behöver du skaffa nya möbler? Köp begagnade.

MINSKA 21 kg avfall

Välj begagnade möbler – därför är det viktigt

Att välja begagnade möbler istället för nya är både ekonomiskt och miljösmart. Väljer du att köpa hälften av dina möbler begagnade kan du spara upp till 2 700 kronor och minska ditt avfall med över 20 kg per år. De möbler du själv inte vill ha kan få ett andra liv hos någon annan.



Behöver du nya möbler? Köp begagnade!

Begagnade möbler är oftast billigare än nya och håller många gånger en bra kvalitet.

Vill du bli av med dina möbler?

I Göteborg kan du lämna möbler till återanvändning på fem återvinningscentraler och till idéella secondhand-organisationer. Vissa organisationer hämtar dina möbler gratis.

Ordna ett bytesrum

Gör gemensam sak med dina grannar. Ordna en lokal där ni kan lämna möbler som någon annan kan få. Praktiska tips om hur ni fixar ett bytesrum finns på: goteborg.se/ADRESS

MINSKA
84 kg CO_{2e}

Beräkningen baseras på att göteborgaren lämnar alla sina gamla möbler till återbruk och köper hälften av sina möbler begagnade.

#10

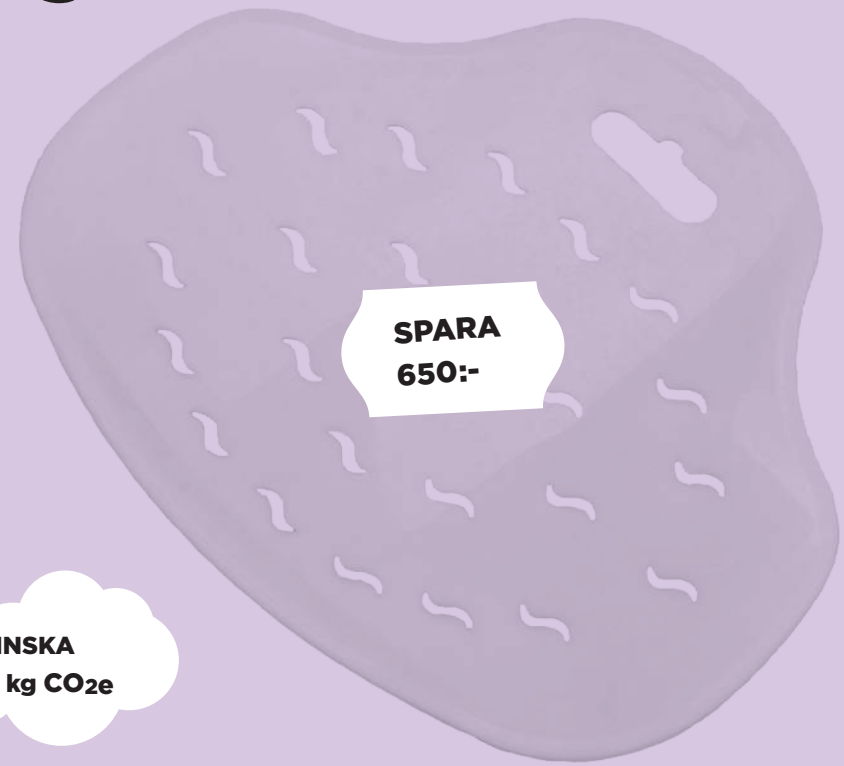
Välj slaskskrapa, disktrasa & tvättlappar istället för papper

Minska ditt avfall med upp till 13 kg om året genom att ersätta hushållspapper och servetter med smartare alternativ.

MINSKA 13 kg avfall

Välj bort hushållspapperet – därför är det viktigt

Lite hushållspapper till vardags och några servetter till fest, spelar det någon roll? Det gör det faktiskt. På ett år kan det samlade avfallet av dina små pappersprodukter uppgå till hela 13 kilo. Använd flergångsprodukter istället, så får du dessutom mer pengar över.



SPARA 650:-

Istället för hushållspapper

Småbarn som behöver torkas av efter maten? Använd tvättlappar av tyg. Plocka upp slask ur diskhon? Använd en slaskskrapa. Göra rent köksbordet? Använd en disktrasa.

MINSKA 13 kg avfall

Vill du göra mer?

Välj bort eller minska användningen av:

- pappersservetter
- pappershanddukar
- bomullsrondeller
- våtservetter
- engångsrakhyvlar

MINSKA 12 kg CO_{2e}

Använd istället tvättbara alternativ i tyg. Istället för engångsrakhyvlar väljer du en rakhyvel med utbytbara rakblad.

Visste du att...

... bomullspinnar i plast kommer att förbjudas inom EU 2021?

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att ersätta hushållspapper med tvättlappar för att torka av sitt barn, slaskskrapa för att ta upp slask ur diskhon och att använda tvättbara disktrasor.

När du fått upp farten

10 steg för dig som vill göra lite mer

30 sätt att minska ditt avfall

Göteborgs Stad

#11

Välj att låna böcker eller läsa på nätet

Lyssna på en ljudbok, läs en e-bok, låna på biblioteket eller byt böcker med dina vänner och kolleger. Det kan minska ditt avfall med över 9 kilo om året.

MINSKA 9,3 kg avfall

Låna böcker eller läs på nätet – därför är det viktigt

Genom att låna böcker eller läsa dem på nätet istället för att köpa nya kan du minska ditt avfall med drygt 9 kilo och din klimatpåverkan med över 8 kg. Samtidigt sparar du upp till 160 kr.

Lyssna eller läs på nätet

Välj ljudböcker eller e-böcker, så sparar du både på naturens resurser och minskar avfallet.

Låna

Föredrar du att läsa på papper – låna på biblioteket eller byt böcker med vänner och kolleger.

MINSKA 9,3 kg avfall

Sätt upp en bokbytarhylla

En bokbytarhylla på jobbet eller i andra gemensamma utrymmen är ett klassiskt sätt att dela böcker med varandra.

Gamla böcker slutar ofta som avfall

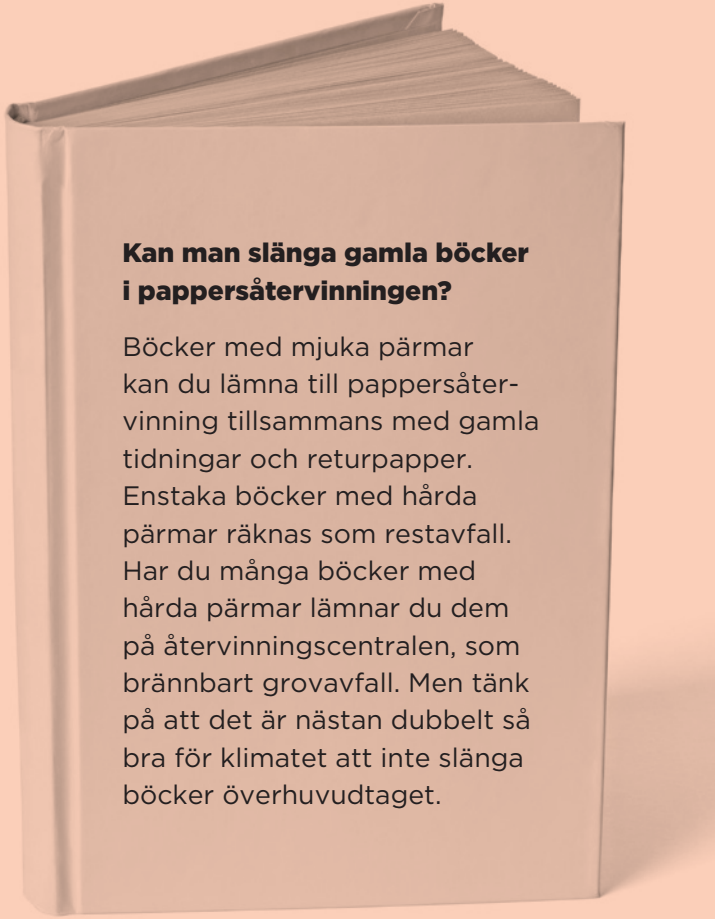
Second hand-affärer har ofta svårt att sälja gamla böcker. Istället blir de ett tungt avfall.

Visste du att ...

... vi i Sverige i genomsnitt köper tre tryckta böcker per person och år?

MINSKA 8,4 kg CO_{2e}

SPARA 160:-



Kan man slänga gamla böcker i pappersåtervinningen?

Böcker med mjuka pärmar kan du lämna till pappersåtervinning tillsammans med gamla tidningar och returpapper. Enstaka böcker med hårda pärmar räknas som restavfall. Har du många böcker med hårda pärmar lämnar du dem på återvinningscentralen, som brännbart grovavfall. Men tänk på att det är nästan dubbelt så bra för klimatet att inte slänga böcker överhuvudtaget.

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att låna en bok eller läsa boken på nätet istället för att köpa en ny bok.

#12

Välj rätt från buffén

Äter du lunch på restaurang? Ta lite mindre åt gången från buffén så minskar du ditt matsvinn.

MINSKA 1,7 kg avfall

Ta lagom mycket från buffén – därför är det viktigt

Lite kvarlämnade rester på lunchtallriken varje dag blir så småningom ganska mycket matsvinn. Genom att alltid ta en lagom stor portion kan du minska ditt avfall och din klimatpåverkan.

Fyll på mindre och hämta mer

Istället för att direkt fylla tallriken med mat som kanske inte går åt, kan du hämta mer om du inte blir mätt.

Ta med mat som blir över och ät den senare

Nästan alla restauranger tycker det ok att gästerna tar med sig mat de inte orkar äta upp. Så våga fråga! Bär hem den i en doggybag eller, ännu hellre, i din egen flergångslåda.

MINSKA 3,4 kg CO_{2e}

Vad räknas egentligen som matsvinn?

Matsvinn är mat som slängs men som hade kunnat ätas om den hanterats på ett bättre sätt.

Halvera matsvinnet!

FN:s mål är att halvera det globala matsvinnet per person till 2030.

Mindre tallrikar minskade matsvinnet med 20 procent

Intrycket gör skillnad. En hotellkedja testade att använda lite mindre tallrikar i sina restauranger. Resultatet blev att gästerna inte tog lika mycket mat åt gången och att matsvinnet minskade med 20%.

Beräkningen baseras på att göteborgaren som äter buffé två gånger i veckan årets 45 arbetsveckor väljer att inte ta mer än hen orkar äta.

#13

Välj flergångslåda när du köper hämtmat

Ta med en flergångslåda nästa gång du köper hämtmat. Då gör du en viktig insats för att minska nedskräpning och klimatpåverkan.

MINSKA
9,7 kg CO_2e

Hämta mat i flergångslåda – därför är det viktigt

Köp hämtmat i egen flergångslåda istället för engångsförpackning två gånger i veckan under ett år. Då minskar du ditt avfall med 90 engångslådor och din klimatpåverkan med 9,7 kg CO_{2e}.

MINSKA 9,7 kg CO_{2e}

Alltid redo!

Med en flergångslåda, gärna ihopfällbar, i väskan är du alltid redo att handla din mat engångsfritt eller ta med resterna när du äter på restaurang och inte orkar äta upp. Komplettera gärna med spork (en kombinerad sked, gaffel och kniv) och kanske ett flergångssugrör.

MINSKA 3,4 kg avfall

Är det verkligen tillåtet att köpa mat i egen låda?

Varje restaurang och butik bestämmer hur de vill göra. Men det finns ingenting i livsmedelslagen som säger att du inte får köpa mat i förpackningar som du själv tar med.

Läs här vad miljöförvaltningen i Göteborgs Stad skriver om att köpa mat i egen låda: goteborg.se/ADRESS

Stopp för många engångsartiklar 2021

Engångstallrikar, engångsbestick och engångssugrör i plast samt engångslådor i frigolit kommer att förbjudas inom EU från 2021. Dessutom ska medlemsländerna vidta åtgärder för att minska förbrukningen av bland annat snabbmatslådor i plast.

Visste du att...

... en tredjedel av allt hushållsavfall utgörs av förpackningar? Mängden ökar i takt med att vi äter och dricker allt mer på språng.

...40 procent av all plast som produceras i världen används till engångsförpackningar?

... en stor del av allt skräp som förstör våra hav består av engångsförpackningar?

Beräkningen baseras på att göteborgaren som köper takeaway två gånger per vecka i 45 veckor om året väljer att använda flergångslåda för hämtmaten.

#14

Välj flergångspåsar för frukt och grönt

Även små plastpåsar kan göra stor skada, inte minst om de hamnar i havet. Men det finns bra och bekväma alternativ.

MINSKA 0,51 kg avfall

Välj flergångspåsar – därför är det viktigt

Plastpåsar skräpar ner och skadar livet i haven.

Genom att använda flergångspåsar när du handlar frukt och grönt kan du minska ditt avfall med ett halvt kilo om året. Men det är inte alltid vikten väger tyngst. Här är det din insats för att minska spridningen av plast i naturen som har störst betydelse.

MINSKA 1,8 kg CO_{2e}

Ta med egna påsar när du handlar

Många livsmedelsbutiker säljer små påsar i flergångsmaterial, som är praktiska att ta med när du handlar. Ha alltid några i väskan, så glömmer du dem inte. Hittar du inga i din butik, så kolla på nätet. Eller varför inte sy en själv?

MINSKA 0,51 kg avfall

Behövs påsar när det finns skal?

Frukt och grönsaker med tjockare skal klarar sig ofta bra utan påse.

Hur många påsar använder du?

Om du som många andra använder cirka fem små plastpåsar i veckan för att köpa frukt och grönt, blir det 260 om året.

Hur är det med plastpåsar i förnybart material?

Även så kallad bioplast och komposterbar plast har nackdelar. ”Komposterbara” plastpåsar bryts inte ner i våra avfallssystem och får inte läggas i matavfallet. De kan heller inte användas till ny plast. Bioplast kan återvinnas till ny plast men inte komposteras. Bioplasten tillverkas ofta av livsmedelsgrödor, vilket är kontroversiellt i en värld där många inte har mat för dagen. Därför är det bäst att inte använda engångsplastpåsar alls.

Plast skadar djur och natur

Plastpåsar i naturen är ett stort problem, inte minst för livet i havet. Djur trasslar in sig i plastpåsarna eller äter dem, blir sjuka och dör. Plasten bryts inte ner utan blir till mikroplast som både djur och människor får i sig. Hur mikroplaster påverkar människors hälsa på lång sikt är än så länge okänt. Men man vet att de fungerar som en magnet för kemikalier som koncentreras i kroppen.

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att köpa frukt och grönt i flergångspåsar istället för engångspåsar.

#15

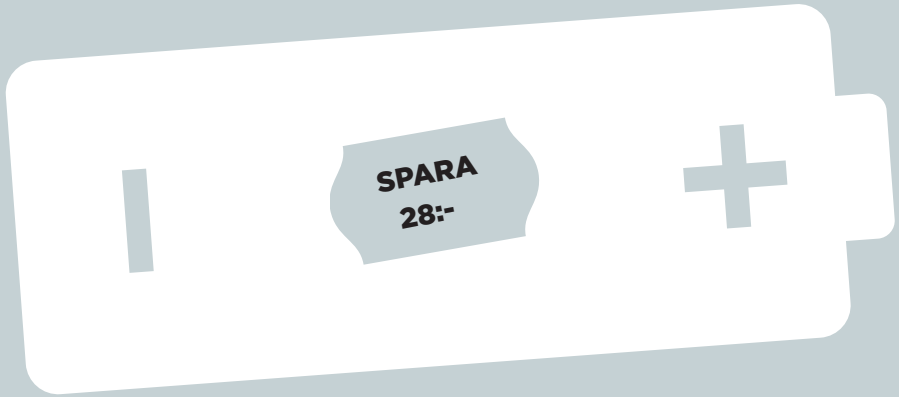
Välj laddningsbara småbatterier

Har du många apparater som drivs av småbatterier? Då kan du minska din miljöpåverkan genom att välja batterier som går att ladda gång på gång.

SPARA
28:-

Välj laddningsbara småbatterier – därför är det viktigt

Alla dina förbrukade småbatterier blir så småningom farligt avfall. Därför är det bäst för miljön att använda färre batterier. Det näst bästa är att välja laddningsbara batterier.



Plus i kanten för batteriladdare

Skaffa en batteriladdare och laddningsbara batterier. Det är inte bara praktiskt, det lönar sig också i längden och ger mindre farligt avfall.

MINSKA 0,16 kg avfall

Batterier är farligt avfall

Batterier innehåller miljöfarliga ämnen. De klassas därför som farligt avfall, som måste hanteras skilt från annat avfall. Lämna dem på din återvinningscentral eller återvinningsstation, till Farligt avfall-bilen eller i Samlaren. Släng dem aldrig i soporna!

MINSKA 0,57 kg CO_{2e}

Minus för apparater med inbyggda batterier

Undvik produkter med inbyggda batterier som inte går att byta.

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att använda laddningsbara batterier istället för vanliga alkaliska småbatterier.

#16

Välj att behålla din dator längre

Många köper en ny när den gamla börjar bli långsam. Men sköter du om din dator på rätt sätt kan den prestera på topp betydligt längre. Ekonomiskt för dig och en stor vinst för miljön.

SPARA 2 300 kr

Behåll din dator längre – därför är det viktigt

Många skrotar sin dator långt innan den egentligen tjänat ut. Det ger upphov till elektronikavfall, som har stor påverkan på miljö och klimat. Följ råden här, så håller du datorn i trim.

Håll datorn torr och ren

Torka av datorn regelbundet. Stäng locket på bärbara datorer när de inte används. Låt inte stationära datorer stå direkt på golvet.

Hantera den varsamt

Skydda bärbara datorer med väska eller ett fodral. Stäng alltid av datorn vid transport och lyft den aldrig i skärmdelen. Låt inte datorn ligga i stark kyla eller värme.

MINSKA 0,25 kg avfall

Stäng av och ladda

Stäng ner program som inte används. Stäng av datorn och skärmen när du inte använder den. Ladda batteriet ofta. En vanlig missuppfattning är att batteriet ska laddas ur helt innan det laddas upp, men så är det inte med moderna datorer.

Rensa, ominstallera och uppgradera

Rensa regelbundet bort filer som du inte behöver. De gör att datorn arbetar långsammare. Installera om datorn ifall den blivit långsam. Byt batteri när det är slut. Sätt i ny hårddisk och extra minneskort om du behöver mer kapacitet. I vägledningen Förebygg IT-avfall på goteborg.se/forebyggavfall finns fler råd som hjälper dig förlänga livet på din dator. Vägledningen är utformad för arbetsplatser men de flesta råden fungerar utmärkt även för hemelektronik.

Dubbelt upp

Många skrotar sin dator långt innan den egentligen tjänat ut. Dubblerar du livslängden från tre till sex år kan du spara 2 300 kr och minska din klimatpåverkan med 51 kg CO_{2e} per år.

En enda dator ger 1 200 kg elektronikavfall

För att tillverka en dator med bildskärm går det åt 1,8 ton material, 1 500 liter vatten, 240 kg fossila bränslen och 22 kg kemikalier. En bärbar dator väger bara tre kilo, men genererar hela 1 200 kg avfall vid tillverkningen.

Farligt avfall

Elektronikavfall klassas som farligt avfall, är skadligt för hälsa och miljö och ska sorteras ut och hanteras skilt från annat avfall. Även om elektronikavfallet återvinns, är det 25 gånger bättre för klimatet att undvika att det uppstår.

MINSKA 51 kg CO_{2e}

SPARA 2 300:-

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att använda sin bärbara dator i sex istället för tre år.

#17

Välj att ge din mobil ett längre liv

Vissa byter mobiltelefon som andra byter tröja. Genom att behålla din mobil något extra år gör du miljön en stor tjänst och sparar pengar på köpet.

SPARA 2 000:-

Förläng livet på mobilen – därför är det viktigt

Precis som datorer ger mobiltelefoner upphov till miljöfarligt elektronikavfall. Så behåll din mobil något år extra innan du byter – det är bra både för miljön och din ekonomi.
Följ våra råd!

SPARA 2 000:-

Var rädd om din mobil

Skydda mobiltelefonen med ett bra skal, helst med gummikant som går upp över skärmen, och skyddsfilm över skärmen. Utsätt inte mobilen för stark kyla eller värme. Dra ur och skydda headset och laddsladdar vid transport.

MINSKA 0,08 kg avfall

Stäng av och ladda

Stäng ner appar som inte används. Använd strömsparläge och reglera skärmens ljusstyrka. Ladda batteriet ofta. En vanlig missuppfattning är att batteriet ska laddas ur helt innan det laddas upp, men så är det inte med dagens mobiler.

MINSKA 14 kg CO_2e

Rensa bort appar

Rensa regelbundet bort appar som du inte behöver. De gör mobilen långsammare.

Fler råd

I vägledningen Förebygg IT-avfall på goteborg.se/forebyggavfall finns fler råd som hjälper dig förlänga livet på din mobil och surfplatta. Vägledningen är utformad för arbetsplatser men de flesta råd fungerar utmärkt även för hemelektronik.

Farligt avfall

Elektronikavfall klassas som farligt avfall, är skadligt för hälsa och miljö och ska sorteras ut och hanteras skilt från annat avfall. Även om elektronikavfallet återvinns, är det 25 gånger bättre för klimatet att undvika att det uppstår.

Visste du att...

... en enda mobiltelefon ger upphov till 86 kilo avfall vid tillverkningen?

... vi i genomsnitt köper en ny mobiltelefon vartannat år?

... 58 procent byter ut sin mobiltelefon trots att den fortfarande fungerar?

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att använda sin mobil i fyra istället för två år.

#18

Välj begagnade leksaker

Byt, låna, skänk, hyr eller köp begagnat. För den som använder en leksak för första gången är den alltid ny, även om någon annan använt den förut.

MINSKA 32 kg avfall

Välj begagnade leksaker – därför är det viktigt

Leksaker som ditt barn tröttnat på kan vara jättespännande för någon annan. Sälj eller skänk bort dem istället för att slänga, så kan du minska avfallet med över 30 kg och spara 800 kr per år.

SPARA 800:-

Byt, låna, skänk eller köp begagnat

Köp och sälj på second hand, loppis eller på nätet. Byt eller skänk leksaker ditt barn har vuxit ifrån och fråga vad du kan få från släkt och vänner. Kolla upp om det anordnas en bytesdag i närheten, eller om det finns möjlighet att hyra leksaker där du bor. Att låna först är ett bra sätt att testa om en ny leksak går hem eller inte.

MINSKA 32 kg avfall

Leksaksbiblioteket

I Majorna i Göteborg finns Sveriges första leksaksbibliotek med leksaker för barn i alla åldrar. Där kan du också låna bärselar, sittvagnar och resesängar för barn. På Fritidsbanken finns sport- och fritidsprylar att låna. På vissa bibliotek kan du låna sällskapsspel. Läs mer på: goteborg.se/delamera

Visste du att ...

... ett barn i åldern tre till fem år i genomsnitt har 536 leksaker?

MINSKA 47 kg CO_{2e}

Beräkningen baseras på att hälften av de införskaffade leksakerna är begagnade och att hälften skänks eller säljs vidare när barnet vuxit ifrån dem.

#19

Välj en upplevelsepresent

Vad ger du till den som redan har allt? En upplevelse förstås. Det är inte bara uppskattat utan också miljösmart.

MINSKA
9,3 kg CO_{2e}

Ge bort en upplevelse – därför är det viktigt

Att få eller ge bort en upplevelse istället för prylar ger många miljöfördelar. Det går åt mindre material, kräver i allmänhet mindre energi och ger mindre avfall. Siffrorna här intill visar hur mycket mindre avfall och klimatpåverkan det blir om du väljer att ge bort en massagebehandling istället för en juicepress.

Vad kan du ge bort?

Ett teaterbesök, en kajakpaddling, en pysselkväll ... det viktiga är att upplevelsen inte påverkar miljön i någon större utsträckning.

MINSKA 1,9 kg avfall

Tryter fantasin?

Fler tips på miljösmarta presenter till den som har allt: Bio, stå upp-show, nöjespark, museum, behandling, spa, endagskurs i bakning, matlagning, hantverk, odling, improvisationsteater, mat- och dryckesprovning, höghöjdsbana, ridning, brunch, lunch, middag, fika, utflykt, picknick, vandringsdag, cykla dressin, yogaklass, personlig träning, hyra en sporthall och spela bollspel, äventyrsbad, mordgåta, escapegame, spelkväll eller pysselkväll hemma, prenumeration på ljudböcker, medlemskap i förening.

Säg nej till giveaways

Behöver du ännu en reflex, penna eller nyckelband? Försök att undvika give aways som du vet med dig snart ändå kommer att hamna i papperskorgen.

MINSKA 9,3 kg CO_2e

Beräkningen baseras på att göteborgaren istället för att ge bort en juicepress ger ett presentkort på en materialsnål upplevelse, en massage.

#20

Välj bort engångs-artiklar hemma

Kaffefilter, bakplåtspapper, värmeljus, pappers-servetter... Många av de små engångsgrejer du använder till vardags kan ersättas av billigare alternativ som ger mindre avfall.

SPARA 150:-

Köp färre engångs-artiklar – därför är det viktigt

Ett enkelt sätt att minska vardagsavfallet är att ersätta små engångsartiklar med smartare alternativ. Kolla här!

Välj kaffefilter som kan användas igen

Brygger du kaffe två gånger om dagen och använder en-gångsfilter förbrukar du 730 filter om året. Byt till flergångs-filter istället. Det finns i de flesta mataffärer.

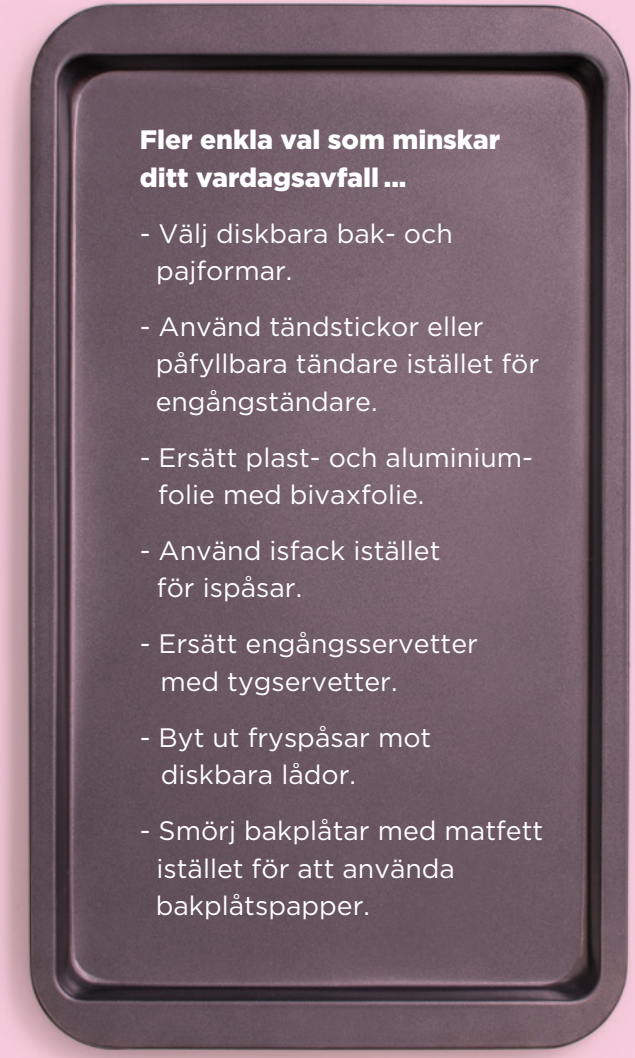
MINSKA 1 kg avfall

Skaffa flergångskoppar för värmeljus

I Sverige säljs 300 miljoner värmeljus med hållare av aluminium varje år. Använder du värmeljus med flergångs-kopp istället gör du miljön en stor tjänst, eftersom aluminum är väldigt energikrävande att framställa.

MINSKA 1,6 kg CO_{2e}

SPARA 150:-



Fler enkla val som minskar ditt vardagsavfall ...

- Välj diskbara bak- och pajformar.
- Använd tändstickor eller påfyllbara tändare istället för engångständare.
- Ersätt plast- och aluminium-folie med bivaxfolie.
- Använd isfack istället för ispåsar.
- Ersätt engångsservetter med tygservetter.
- Byt ut fryspåsar mot diskbara lådor.
- Smörj bakplåtar med matfett istället för att använda bakplåtspapper.

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att använda flergångskaffefilter istället för engångskaffefilter när hen brygger kaffe och värmeljus med flergångskoppar istället för engångskoppar i aluminium.

Experten

10 steg för dig som vill maxa ditt förebyggandearbete

30 sätt att minska ditt avfall

Göteborgs Stad

#21

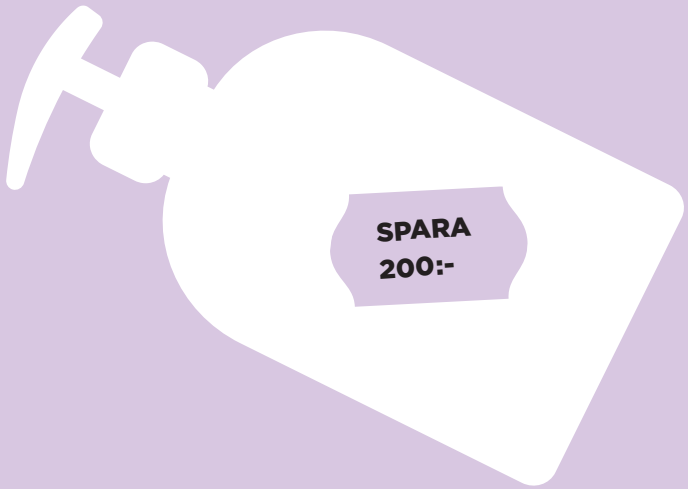
Välj rengöringsmedel som inte smutsar ner

Smutsar du ner när du gör rent? Genom att dra ner på antalet produkter du använder för städning, tvätt, disk och hygien kan du minska både avfall och utsläpp av miljöskadliga ämnen.

SPARA
300:-

Rätt rengöringsmedel – därför är det viktigt

Skippa sköljmedlet, välj fast tvål istället för flytande och undvik antibakteriella specialmedel så har du städat bort de värsta miljöbovarna från tvättstuga och badrum. Sparar pengar och minskar avfall gör du på kuppen.



Har du konserveringsmedel i badrumsskåpet?

Flytande tvål, duschkräm och schampo innehåller konserveringsmedel. De är till för att förhindra mögel, men vissa har också hormonstörande effekter. Fasta tvålar innehåller inget vatten och behöver inget konserveringsmedel. En del är rädda för att det ska finnas bakterier på fast tvål. Men om tvålen hanteras på rätt sätt kan inga bakterier växa på den.

Låt tvålen torka upp genom att ha den i en tvålkopp med hål i botten så att luft kan komma åt även underifrån. Schampo, raktvål och andra kroppsvårdsprodukter finns också i fast form.

Tvätta rent på skonsamt sätt

Sköljmedel gör tvätten mjuk men belastar naturen med miljöfarliga och svårnedbrytbara ämnen. Häll en matsked ättika i sköljmedelsfacket nästa gång du tvättar istället, det går lika bra.

Gör rent hus i städskåpet

Såpa eller diskmedel. Det är oftast allt som behövs för att klara veckoständningen.

Husmorstips som håller

Såpa, citron, ättika och bikarbonat är ofarliga, väl beprövade rengöringsmedel som kan användas till nästan allt, från fläckborttagning till fönsterputs. Kolla på nätet vad som ska användas till vad.

Färre produkter, färre förpackningar, mindre avfall

Med färre onödiga rengöringsprodukter hemma får du mer utrymme över och mindre förpackningsavfall att ta hand om.

MINSKA
1,2 kg CO_2e

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att använda fast tvål istället för flytande tvål och duschkräm och slutar använda sköljmedel.

#22

Välj bort tidskrifter du inte vill ha

Får du tidskrifter som du egentligen inte är intresserad av? Säg upp dem och minska ditt avfall.

MINSKA 3,6 kg avfall

Säg upp tidskrifter du inte läser – därför är det viktigt

Att trycka och skicka ut tidskrifter som du sedan går direkt till pappersåtervinningen med är slöseri både med naturresurser och din tid. Säg upp dem och minska ditt avfall med i snitt 3,6 kg.

Läser du alla gratistidskrifter du får?

Om inte, kontakta utgivaren och säg upp de tidningar och tidskrifter du inte är intresserad av. Det är oftast enkelt. Då slipper du ägna tid och kraft åt att bära dem till återvinningen, samtidigt som du minskar miljöpåverkan och avfall.

MINSKA 3,6 kg avfall

Tidskrifter från alla håll

Det kan vara kundtidningar, medlemstidningar eller rena annonstidskrifter du får bara för att du råkar bo på ett visst sätt eller ha ett visst intresse.

Kan jag säga upp föreningstidningen och fortfarande vara medlem?

Många tror att man måste gå ur en förening för att slippa få medlemstidningen, men så är det sällan. Kontakta de föreningar du är med i och kolla vad som gäller.

MINSKA 3 kg CO_{2e}

Beräkningen är baserad på att göteborgaren säger upp tre tidningar som hen får men inte vill ha med åtta respektive tolv nummer per år.

#23

Välj att handla i lösvikt

Ett bra sätt att minska mängden förpackningar är att handla i lösvikt. I Göteborg finns än så länge ingen helt förpackningsfri butik, men vissa varor kan du förmodligen redan köpa i lösvikt där du brukar handla.
Våga fråga!

MINSKA
3,7 kg CO_{2e}

Handla i lösvikt – därför är det viktigt

Färre förpackningar ger mindre avfall och mindre klimatpåverkan. Så om du har möjlighet att handla i lösvikt. Gör det för miljöns skull.

Våga fråga i din livsmedelsaffär

En del varor går redan att köpa i lösvikt i vanliga livsmedelsaffärer. Fråga i din butik vilka produkter du kan köpa i flergångsförpackningar som du själv tar med. Och ställ krav – ju fler vi blir som efterfrågar en viss tjänst, desto större chans att butiken möter upp.

MINSKA 0,45 kg avfall

Specialbutiker och ekobutiker säljer ofta i lösvikt

Bagerier, fiskhandlare, charkuterier och småbutiker för kaffe och te säljer ofta sina produkter i lösvikt. Det gör även ekobutiker och specialbutiker för kroppsvård.

MINSKA 3,7 kg CO_2e

Gör mer för att minska förpackningsavfall och svinn

- Undvik produkter som har flera lager förpackningar.
- Välj rätt storlek på förpackningen. För stora förpackning ar leder ofta till svinn och för små till onödigt mycket för packningsavfall.
- Töm förpackningarna ordentligt innan du lämnar dem till återvinning.

Förpackningsfria butiker, finns det?

Ja, i Sverige har vi än så länge två helt förpackningsfria butiker, en i Malmö och en i Västerås. I Tyskland finns över 100 stycken.

Sök på Zero Waste

Vill du ha fler tips om hur du kan leva förpackningsoch avfallssnålt, sök på Zero Waste på nätet och sociala medier. Det finns många som har avfallssnålhet som livsstil och gärna delar med sig av sina knep.

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att handla havregryn, ris, bönor, olja och te i lösvikt i egna burkar och flaskor.

#24

Välj en mindre garderob

Har du för mycket kläder i garderoben? Du är inte ensam. Hela 86 procent av de svenska konsumenterna anser sig ha mer kläder och skor än de behöver. Så varför inte välja att laga, byta eller sy om istället för att alltid köpa nytt?

SPARA 1 300:-

Köp färre kläder – därför är det viktigt

Under ett klädesplaggs livscykel från råvara till avfall har det en stor påverkan på miljö och klimat. Halverar du din klädkonsumtion minskar du klimatutsläppen med över 90 kg om året.

Så minskar du din klädkonsumtion

Använd plagg du redan har i garderoben. Sy om sånt som inte passar. Laga det som går sönder. Låna eller hyr, eller fynda på secondhand. Vädra kläderna istället för att slita dem med onödiga tvättar. Kolla på nätet vad som finns om hållbart mode och slow fashion.

Kolla Smarta Kartan

På smartakartan.se finns information om bytesgrupper, klädbibliotek, klädbytardagar, reparationskaféer och mycket annat.

Klarar du dig med hälften av dina kläder?

Nära 60 procent av de svenska konsumenterna anser att de kan klara sig med hälften av de kläder de faktiskt har.

Visste du att ....

...40 procent av alla kläder som slängs i Göteborg är fullt användbara?

...ett genomsnittligt plagg bara används 10 gånger innan det slängs?

...fyra av tio personer bara använt hälften eller mindre av sina kläder under det senaste året?

MINSKA
94 kg CO_{2e}

Beräkningen baseras på att göteborgaren väljer att minska sin konsumtion av kläder och textilier med hälften genom att köpa tidlösa kvalitetskläder som hen underhåller och lagar.

#25

Välj att behålla kök och badrum längre

Funderar du på att byta kök eller badrum?
Fundera gärna lite till innan du gör slag i saken.
Kanske kan du renovera vissa delar istället.
Det ger mindre avfall och mindre hål i plånboken.

MINSKA 30 kg avfall

Behåll köket längre – därför är det viktigt

De senaste årens renoveringsvåg har gjort att många fullt funktionsdugliga kök och badrum byts ut i förtid. Kan du renovera, måla om och fräscha upp istället, minskar du både avfall och klimatpåverkan och sparar pengar på köpet.

SPARA 1 400:-

Är det rimligt att riva ut ett fungerande kök?

Det är så klart upp till var och en, men får miljön bestämma så är svaret nej. Det är idag inte ovanligt att kök byts ut efter bara tio år. Genom att behålla ditt nuvarande kök i tio år till och förlänga livet på övrig inredning kan du minska avfall och klimatpåverkan rejält.

MINSKA 30 kg avfall

Här hittar du bra begagnat

På Återbruket på Kretsloppsparken Alelyckan kan du köpa begagnat byggmaterial och inredningsdetaljer.

MINSKA 54 kg CO_2e

Beräkningen är baserad på att göteborgaren väljer att behålla sitt befintliga kök och byta det vart tjugonde år istället för vart tionde år.

#26

Välj att vårda, klä om och reparera

Håll dina grejer i gott skick, så slipper du köpa nytt och belasta miljön i onödan. Så enkelt är det.

SPARA
230:-

Fixa och reparera – därför är det viktigt

Möbler, inredning, cyklar... det mesta kan få ett andra liv med lite god vilja och några timmars jobb istället för att sluta som avfall redan efter liv nr 1. Ofta lönar det sig ekonomiskt. För miljön och klimatet är det en vinst varje gång.

MINSKA 5,7 kg CO_{2e}

Låna verktyg

I Göteborg kan du låna verktyg på Fixotek och flera bibliotek och kulturhus. Vissa hyresvärdar har liknande tjänster.

Hitta rätt med Smarta Kartan

På smartakartan.se finns information om reparationskaféer, öppna verkstäder, cykelkök med mera.

MINSKA 2,3 kg avfall

Fler tips finns på nätet

På nätet finns mängder med kreativa tips på hur du underhåller och förnyar ditt hem utan att fylla på sopberget eller tömma kassan.

555 kr per månad

Så mycket spenderar vi i Sverige i genomsnitt på möbler och hushållsartiklar varje månad.

Beräkningen baseras på att göteborgaren istället för att slänga sin soffa väljer att klä om den vart tionde år och därmed behålla soffan i totalt 30 år.

#27

Välj att omge dig med färre elprylar

Hur många elprylar behöver du egentligen? Kan du kanske klara dig med färre så gör du en viktig insats för miljön.

SPARA 440:-

Skaffa färre elprylar – därför är det viktigt

Elavfall är det avfallsslag som har störst klimatpåverkan per kilo. Därför är allt du gör för att minska ditt elavfall viktigt. Ju färre elprylar du köper, desto mindre avfall blir det.

SPARA 440:-

Byt, hyr eller låna istället för att köpa

Många eldrivna apparater och maskiner används väldigt sällan, däremellan ligger de mest och tar upp plats. Därför är det ofta en god idé att byta, låna eller hyra istället för att köpa och äga. Kanske kan du avstå helt från elektriska småprylar som inte tillför så mycket.

Låna verktyg på biblioteket eller Fixoteket

I Göteborg kan låna du verktyg, symaskiner och annat på bibliotek, kulturhus och medborgarkontor i fem stadsdelar. Läs mer: goteborg.se/delamera. På Fixoteken kan du också låna verktyg. Läs mer på goteborg.se/fixoteket. Fler möjligheter finns även på smartakartan.se.

MINSKA 0,92 kg avfall

Visste du att...

... en borrmaskin i genomsnitt används i totalt 15 minuter under sin livstid?

... minst 160 kg elektriska och elektroniska produkter används per person i Sverige varje år?

... mängden datorer, kylskåp, telefoner och andra eldrivna produkter varje år ökar med ca fyra kg per person?

MINSKA 6,6 kg CO_{2e}

Beräkningen baseras på att göteborgaren istället för att köpa en dammsugare väljer att sopa och våttorka golven hemma..

#28

Välj tygblöjor

Har du spädbarn som använder engångsblöjor? Genom att gå över till tygblöjor kan du minska avfallet med 220 kilo per år och spara upp till 4 200 kronor.

MINSKA 220 kg avfall

Välj tygblöjor – därför är det viktigt

Att byta från engångsblöjor till tygblöjor innebär inte bara en stor kostnadsbesparing. Klimatpåverkan minskar med 300 kg CO_{2e} och avfallet med 220 kg. Varje år!

SPARA 4 200:-

Engångsblöjor – en tung belastning

Engångsblöjor är en tung belastning både för klimatet och plånboken. Under de år som barnet behöver blöja går det åt ungefär 6 000 stycken. Totalt kostar de mellan 7 000 och 14 000 kronor. Att skaffa tygblöjor kostar förstås också pengar, men din årliga besparing blir ändå 4 200 kronor jämfört med att köpa engångsblöjor.

MINSKA 300 kg CO_{2e}

Tygblöjor ett bra alternativ

Tygblöjor kan tvättas och användas gång på gång. Det finns många olika sorter, från traditionella vikblöjor med ullbyxa till blöjbyxor med tvättbara inlägg, allt-i-ett-blöjor och hybridblöjor med tvättbara blöjbyxor som både kan användas med engångs- och flergångsinlägg.

MINSKA 220 kg avfall

Spara pengar

Du tjänar in kostnaden för nya tygblöjor ganska snabbt, och ännu snabbare om du köper begagnade. Det finns en stor begagnatmarknad för tygblöjor.

Största delen är plast

Engångsblöjor består till största delen av plast som tillverkas av fossila råvaror och påverkar klimatet. Blöjorna materialåtervinns inte utan går till förbränning.

Byta blöja på stan?

Med en wet-bag kan använda tygblöjor förvaras på ett bra sätt utan besvärande lukt.

Visste du att...

... barn som använder tygblöjor blir blöjfria 12 till 24 månader tidigare än barn som använder engångsblöjor?

Beräkningen baseras på att göteborgaren med barn väljer att använda flergångsblöjor i tyg istället för engångsblöjor under barnets blöjtid på 2,5 år.

#29

Välj menskopp istället för bindor och tamponger

Söker du ett miljövänligare alternativ till bindor och tamponger? En menskopp är ett smart val. Du får mindre avfall att ta hand om och mer pengar över.

SPARA 970:-

Byt till menskopp – därför är det viktigt

Du kan spara nästan en tusenlapp per år genom att använda menskopp istället för bindor och tamponger. Påverkan på klimatet minskar med 12 kg CO_{2e} och avfallet med över 3 kg.

500 miljoner mensskydd per år

Bindor och tamponger består av plast och papper. De kan inte materialåtervinnas utan går till förbränning. Totalt förbrukas 500 miljoner bindor, tamponger och trosskydd i Sverige varje år.

Är menskopp en ny grej för dig?

Menskopp är en liten skål av silikon som förs upp i slidan och samlar upp mensblodet. Menskoppen absorberar inte fukt vilket gör att den inte torkar ut slemhinnor som tamponger gör. Risken för infektioner är också mindre än med tampong.

En menskopp håller länge

En menskopp kan hålla i upp till tio år. Den enda skötsel den behöver är att man desinficerar den genom att koka den några minuter i vanligt vatten en gång i månaden. Sen lägger man den bara torrt och luftigt i den lilla påsen som följer med i väntan på nästa mens.

Tvättbara bindor

Ett annat alternativ till mensskydd i engångsmaterial är tvättbara bindor och tamponger. Det finns även trosor med inbyggd absorbtion.

Visste du att ...

... varje kvinna i genomsnitt använder 20 000 engångsbindor eller tamponger under sin livstid?

Beräkningen baseras på att göteborgaren använder menskopp istället för tamponger och bindor.

#30

Välj digitala kvitton istället för papperskvitton

Behöver du kvitto? I så fall, fråga om du kan få det digitalt istället för på papper. Allt fler butiker inför nu den här möjligheten för sina kunder. Bra för dig och bra för miljön.

MINSKA 0, 011 kg avfall

Digitala kvitton – därför är det viktigt

Papperskvitton bleknar, kommer bort, slängs och skräpar ner. Digitala kvitton förbrukar mindre naturresurser, försvinner inte lika lätt och ger inget avfall. Där har du fördelarna med digitala kvitton i korthet.

Registrera dig för digitala kvitton

Alltfler butiker inför nu digitala kvitton. Du kan registrera dig för digitala kvitton från flera olika butiker via en app eller webbsida, eller direktregistrera dig på större kedjors appar och webbsidor. En del appar kan även föra statistik över och kategorisera inköp samt påminna när garantitider är på väg att gå ut.

Måste man spara kvitton?

Konsumentverket rekommenderar att en sparar kvitton under hela reklamationstiden, som är minst tre år. Vid stora och viktiga köp rekommenderas att spara kvittot ännu längre. Säljare är enligt lag skyldiga att erbjuda kunderna kassakvitton, antingen i pappersform eller elektroniskt.

Visste du att ...

... 1,7 miljarder kvitton skrivs ut i Sverige varje år?

... det behövs 60 000 träd för att tillverka alla papperskvitton?

... papperskvitton kan lämnas för återvinning tillsammans med tidningar och returpapper? Men det är nästan dubbelt så bra för klimatet att undvika att avfallet uppstår.

Beräkningen baseras på att göteborgaren antas få 400 kvitton per år och att fem procent av dem digitaliseras.

Så har vi räknat

Beräkningarna i det här materialet bygger på statistik över förbrukning och konsumtion av olika produkter, livscykelanalyser av produkters miljöpåverkan, från utvinning av råvaror och tillverkning, till avfallshantering. I de fall data saknats, har beräkningarna baserats på antaganden, till exempel om hur mycket olika produkter används.

Beräkningar har gjorts av de effekter som varje åtgärd leder till i form av:

- Minskad mängd avfall per person och år.
- Minskad mängd utsläpp av växthusgaser (koldioxidekvivalenter).
- Eventuell minskad kostnad.

Begreppet koldioxidekvivalenter visar den samlade klimatpåverkan från växthusgaser med olika styrka som räknats om till växthusgasen koldioxid.

Förutom minskat avfall, minskad klimatpåverkan och eventuella minskade kostnader leder flera åtgärder också till andra fördelar som beskrivs i texten utan att kvantifieras.

Eftersom beräkningarna till viss del bygger på uppskattningar och antaganden blir resultaten grova, men ger ändå en uppfattning om storleksordningen på de effekter som de olika åtgärderna leder till.

Hela studien, *Minska avfallet med 30 procent*, med beräkningar finns på: goteborg.se/ADRESS.

Källor

Vid tipsen finns faktauppgifter även från andra källor än studien *Minska avfallet med 30 procent.* Du ser dem här:

#3 Klimatpåverkan av flaskvatten och pris på kranvatten: kranmärkt.se

#4 100 bärkassar per år: Naturvårdsverkets statistik på naturvardsverket.se

#5 Antal engångsmuggar som används per dag i Sverige: Vilken kaffemugg är bäst för miljön? Livscykelanalys av engångsmuggar och flergångsmuggar för on the go-kaffe, IVL Svenska Miljöinstitutet på uppdrag av Håll Sverige Rent, Rapport U 6129, 2019.

#6 47 kg matsvinn: Matavfall i Sverige 2016, Naturvårdsverkets rapport 2018.

#7 13 kg kläder: Konsumtion och återanvändning av textilier, SMED Rapport Nr 149, 2014.

#13 40 procent av all plast som produceras i världen används till engångsförpackningar: Skräprapporten 2017, Håll Sverige Rent.

#15 60 procent av uttjänta batterier samlas in: Naturvårdsverkets statistik.

#16 1,8 ton material: Datorers miljöpåverkan ur ett livscykelperspektiv, Upphandlingsmyndigheten 2018. 1200 kg avfall: Produkters totala avfall – en studie om avfallets fotavtryck och klimatkostnader, Avfall Sverige 2015:22 rapport 6575 • oktober 2013.

#17 86 kg avfall: Produkters totala avfall – en studie om avfallets fotavtryck och klimatkostnader, Avfall Sverige 2015:22. 58 % slänger datorn: Drivkrafter bakom uppkomsten av elavfall, Ett produkt- och konsumtionsperspektiv Naturvårdsverket rapport 6575, 2013. Ny mobiltelefon vartannat år: pcforalla.idg.se

#18 536 leksaker per barn: Det massiva barnrummet: teoretiska och empiriska studier av leksaker, Anders Nelson, Mattias Nilsson Sjöberg, Malmö högskola 2002.

#24 Nära 60 % av de svenska konsumenterna kan tänka sig att leva med hälften av de kläder de faktiskt har: Förvaringsrapporten 2016, Elfa. Fyra av tio personer bara använt hälften eller mindre av sina kläder under det senaste året: Tradera och Avfall Sveriges hållbarhetsundersökning 2017. 40 procent av alla kläder som slängs i Göteborg är fullt användbara: enligt plockanalyser av avfall utförda av Kretslopp och vatten 2011.

#27 160 kg elektronik per person: Kartläggning av flöden och upplagrade mängder av elektriska och elektroniska produkter i Sverige 2010, på uppdrag av Naturvårdsverket, SMED, Svenska MiljöEmissionsData, Rapport Nr 105 2012 555 kr per månad på möbler och hushållsartiklar: Konsumtionsrapporten 2016, Centrum för konsumtionsvetenskap, Handelshögskolan, Göteborgs Universitet.

#30 1,7 miljarder kvitton skrivs ut i Sverige varje år: Svensk Handel.

Uppgifter om hur många gånger bättre det är för klimatet att förebygga olika avfallsslag jämfört med att materialåtervinna förekommer vid flera tips och är hämtade ur: Klimatpåverkan från olika avfallsfraktioner, Avfall Sverige 2019.