

## Το Οικολογικό Αποτύπωμα της κατανάλωσης

### ΤΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

Το Οικολογικό Αποτύπωμα ενός μέσου Έλληνα είναι 4.2 gh. Είναι πολύ μεγάλο, όπως και κάθε ανεπτυγμένης χώρας. Αν σκεφτούμε ότι το ιδανικό Οικολογικό Αποτύπωμα για όλες τις ανθρώπινες δραστηριότητες είναι 1,7 gh, συνειδητοποιούμε ότι είναι απαραίτητο να μειώσουμε δραματικά το αποτύπωμα μας, προκειμένου να σταματήσουμε την υπερθέρμανση του πλανήτη. Αυτό συνεπάγεται μείωση σε κάθε πτυχή της ανθρώπινης ζωής, όπως η στέγαση, η μετακίνηση, η διατροφή, η κατανάλωση.

### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Η στάση ζωής μας πρέπει να αλλάξει. Υπάρχουν τρόποι μείωσης του οικολογικού μας αποτυπώματος, εφόσον αποφασίσουμε να κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές στην καθημερινότητά μας. Ειδικά για κάθε πτυχή που συνιστά κατανάλωση, πολλά μπορούν να γίνουν.

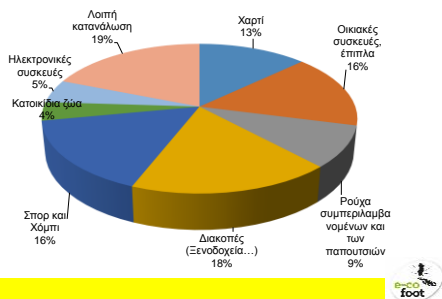
### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΧΑΡΤΙΟΥ

- Ακολουθήστε τον χρυσό κανόνα: σκεφτείτε πριν εκτυπώσετε.
- Χρησιμοποιήστε και τις δύο πλευρές ενός φύλλου χαρτιού.
- Αποφύγετε την εκτύπωση ηλεκτρονικών μηνυμάτων μιας γραμμής ή περιττών αντιγράφων εγγράφων.
- Ανακυκλώστε το χαρτί που έχετε και αγοράστε προϊόντα ανακυκλωμένου χαρτιού.

### ΤΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Περιλαμβάνει το ποσό της παραγωγικής γης που απαιτείται για την παραγωγή και την προμήθεια υλικών αγαθών και υπηρεσιών για αναψυχή και ψυχαγωγία καθώς και για την απορρόφηση του CO<sub>2</sub> που εκπέμπεται από τις παραπάνω δραστηριότητες.

#### Οικολογικό Αποτύπωμα Κατανάλωσης



Η κατανάλωση είναι υπεύθυνη για ένα μεγάλο μέρος του Οικολογικού μας Αποτυπώματος: στην Ελλάδα για το 20%, στην Αυστρία για το 25%, στη Ρουμανία για το 16% και στην Ουγγαρία για το 10%. Αυτό το κομμάτι του Αποτυπώματος οφείλεται κυρίως στην κατανάλωση χαρτιού, επίπλων, οικιακών συσκευών, ηλεκτρονικών συσκευών, διακοπών, αθλητικού εξοπλισμού και εξοπλισμού των χόμπι, ρούχων και παπουτσιών, καθώς και της ιδιοκτησίας κατοικιδίων ζώων. Στην Ελλάδα, η σύνθετη δομή του Αποτυπώματος κατανάλωσης είναι: **χαρτί 13%, έπιπλα και οικιακές συσκευές 16%, διακοπές 18%, αθλητισμός και χόμπι 16%, ρούχα και παπούτσια 9%, κατοικίδια ζώα 4%, ηλεκτρονικές συσκευές 5%.**

### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΠΛΩΝ

Αγοράστε έπιπλα που παράγονται από τις τοπικές βιομηχανίες μειώνοντας το αποτύπωμα της μεταφοράς τους.

- Αγοράστε πολυλειτουργικά έπιπλα (ένα για πολλές χρήσεις).
- Επιλέξτε έπιπλα που είναι ανακυκλώσιμα και μπορούν εύκολα να αποσυναρμολογηθούν.

### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΡΟΥΧΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ

- Ανακυκλώστε τα όταν φθαρούν
- Μειώστε τα ρούχα και τα παπούτσια που αγοράζετε. Αγοράστε καλής ποιότητας ρούχα, κρατήστε τα περισσότερο, πλύντε τα ελαφρώς λιγότερο, στεγνώστε τα έξω
- Αρνηθείτε να ακολουθήσετε τη «γρήγορη μόδα», που έχει αυξήσει τον αριθμό των εποχών της μόδας από 2 σε 50-100 περιόδους πολύ μικρής διάρκειας το χρόνο.
- Επαναχρησιμοποιήστε, αγοράστε από δεύτερο χέρι, προτιμήστε να χαρίσετε ή να ανταλλάξετε πράγματα που δε φοράτε πια από το να τα πετάξετε

### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

- Επισκευάστε τις χαλασμένες συσκευές αντί να αγοράσετε νέες.
- Αντικαταστήστε τις συσκευές υψηλής κατανάλωσης με άλλες συσκευές ενέργειας κατηγορίας A έως A+++.
- Freecycle (δώστε τις σε άλλους που τις χρειάζονται) ή ανακυκλώστε.
- Συντηρείτε συχνά τις οικιακές σας συσκευές.
- Μικρές συσκευές: σκεφτείτε τις χειροκίνητες ως εναλλακτική λύση.



### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ



Προτιμήστε ηλεκτρονικές συσκευές εξοικονόμησης ενέργειας.

- Προτιμήστε ηλεκτρονικές συσκευές που διαθέτουν μπαταρίες εξοικονόμησης ενέργειας.
- Επιλέξτε συσκευές που μπορούν να αποσυναρμολογηθούν και να επισκευαστούν.
- Επιλέξτε συσκευές κατασκευασμένες από ανακυκλώσιμα υλικά.
- Αυξήστε τη διάρκεια ζωής ενός smartphone ή ενός υπολογιστή.
- Περιορίστε τις συσκευασίες και τα αξεσουάρ
- Χρησιμοποιήστε τηλέφωνα smartphone αντί για φορητούς και επιτραπέζιους υπολογιστές

### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ

- Μην αγοράζετε ζώα από καταστήματα κατοικίδιων ζώων. Υιοθετήστε από τις φιλοζωικές οργανώσεις.
- Πάρτε ένα μικρό σκυλί το οποίο χρειάζεται ελάχιστη τροφή και παράγει λιγότερα περιττώματα
- Αντί για σκύλο ή γάτα προτιμήστε μικρά ζώα, όπως χάμστερ, πουλιά, ψάρια ή ακόμα και φίδια.
- Μοιραστείτε τις ευθύνες, τις δαπάνες, τους περιπάτους κ.λπ. ενός κατοικίδιου ζώου με κάποιον, μειώνοντας έτσι την επιβάρυνση για έναν ιδιοκτήτη και πετυχαίνοντας τη μείωση του Οικολογικού Αποτυπώματος



### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΣΠΟΡ ΚΑΙ ΤΩΝ ΧΟΜΠΙ

Νοικιάστε αθλητικό εξοπλισμό αντί να αγοράσετε  
Αγοράστε οικολογικά σχεδιασμένα υλικά ή προϊόντα που έχουν λάβει περιβαλλοντική πιστοποίηση  
Αθλητές και θεατές, χρησιμοποιήστε τις δημόσιες συγκοινωνίες

Προτιμήστε κοντινά μέρη

Προτιμήστε προϊόντα με αειφόρο σχεδιασμό σε ολόκληρο τον κύκλο ζωής τους

Προτιμήστε χόμπι με μικρό Αποτύπωμα όπως: μουσική, ανάγνωση, γραφή, ζωγραφική, κηπουρική, πολεμικές τέχνες, παιχνίδια, γιόγκα, ...

Επωφεληθείτε από τη δημοτικότητα του αθλητισμού, ώστε να υπάρξει αφύπνιση και περιβαλλοντική ανησυχία

Αθλητικές εγκαταστάσεις: επίσκεψη και χρήση παλαιών σταδίων, ελαφρύς σχεδιασμός υποδομών ή προσωρινές δομές χαμηλού αντίκτυπου

### ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

- Προτιμήστε να μετακινηθείτε με τρένο, πλοίο, λεωφορείο ή αυτοκίνητο
- Αποφύγετε το ταξίδι με αεροπλάνο
- Στον προορισμό σας, μετακινηθείτε με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, με βάρκα, ποδήλατο ή με τα πόδια, Prefer accommodations certified with quality eco-label.
- Προτιμήστε να μείνετε σε κάμπινγκ (είναι κατάλυμα με χαμηλό Αποτύπωμα)
- Προτιμάτε να τρώτε σε ταβέρνα ή εστιατόριο που σερβίρει τοπικά, βιολογικά ή ακόμα και vegetarian φαγητά
- Επιλέξτε αναμνηστικά από την τοπική αγορά
- Προτιμήστε τον Οικοτουρισμό

### ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

Μια ιδιαίτερη πρόκληση για τα προϊόντα μεγάλης διάρκειας ζωής είναι η μείωση του Αποτυπώματος. Με μια βαθύτερη σκέψη, διαπιστώνουμε ότι το μεγαλύτερο μέρος του Αποτυπώματος ενός προϊόντος παράγεται στο έτος κατασκευής του (πράγματι, η γη πρέπει να παράσχει αμέσως όλους τους πόρους και τα υλικά). Ωστόσο, η πλήρης κατανομή του Αποτυπώματος δεν έχει νόημα όταν πρόκειται αποκλειστικά για προσωπική χρήση. Για παράδειγμα, όταν αγοράζετε ένα τραπέζι, ο πρώτος ιδιοκτήτης φέρει ολόκληρο το Αποτύπωμα (παραγωγής) κατά το πρώτο έτος, με αποτέλεσμα ο αγοραστής ενός μεταχειρισμένου τραπεζιού ενός έτους, να μη χρεωθεί πλέον κανένα ποσό Αποτυπώματος. Σύμφωνα με αυτά, το Αποτύπωμα παραγωγής πρέπει να κατανέμεται αναλογικά κατά τα έτη χρήσης

#### Προϊόντα μεγάλης διάρκειας

