

Ας ζήσουμε μια καλή ζωή με μια δίκαιη κατανομή των αγαθών του κόσμου

Σε έναν δίκαιο κόσμο, το 2050 σε κάθε πολίτη θα αναλογούσαν περίπου 10.000 gm² βιολογικής ικανότητας του πλανήτη ή αλλιώς χώρος για 50 τεμάχια για προσωπική του χρήση.

Καλύπτε την επιφάνεια του παιχνιδιού

με τις (θεωρούμενες ως απολύτως απαραίτητες) ανάγκες σας για ένα χρόνο

Προσπαθήστε να ζήσετε μια καλή ζωή με τις επιλογές σας

Μέσες καταστάσεις για την Ελλάδα

Διατροφή	Πραγματική έκταση ~gm ²	Αριθμός τεμαχίων	Η επιλογή σου	Σύνολο
Φυτικά προϊόντα διατροφής				
Μέσος όρος για όλους: 1 ΧΡΟΝΟΣ φυτικής διατροφής	2300	11		
Επιπλέον: 1 ΧΡΟΝΟΣ φυτικής διατροφής για χορτοφάγους (που καταναλώνουν και ζωικά προϊόντα/παράγωγα)	500-1800	2,5 - 8		
Ή ΕΠΙΠΛΕΟΝ: 1 ΧΡΟΝΟΣ φυτικά τρόφιμα για χορτοφάγους vegans (αμιγώς φυτική διατροφή)	1700	8 1/2		
Ζωικά προϊόντα διατροφής (1 μερίδα = περίπου 250 g)				
1 μερίδα κρέατος/αυγών/τυριού ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ αποτελέσματα ανά έτος ->	1800	8		
1 μερίδα γάλακτος/γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ αποτελέσματα ανά έτος ->	500	2 1/2		
1 μερίδα ψαριού ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ αποτελέσματα ανά έτος ->	400	2		
Ποτά ανά ΕΤΟΣ (νερό βρύσης, φυσικοί χυμοί, τσάι βοτάνων = ~0)				
Εμφιαλωμένο νερό (~100 λίτρα ή 2 λίτρα/εβδομάδα) αποτελέσματα ανά έτος ->	100	1/2		
Καφές (10 φλυτζάνια ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ) αποτελέσματα ανά έτος ->	200	1		
Αναψυκτικά (1 λίτρο ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ) αποτελέσματα ανά έτος ->	200	1		
Μπίρα (1 λίτρο ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ) αποτελέσματα ανά έτος ->	250	1 1/4		
Κρασί (10 λίτρα ΑΝΑ ΕΤΟΣ)	200	1		
			ΣΥΝΟΛΟ	
Στέγαση (κατ' αναλογία για ένα άτομο)				
Θέρμανση: 40m ² θερμαινόμενου χώρου ανά ΕΤΟΣ (κατά μέσο όρο)	4500	22 1/2		
ή: 40m ² θερμαινόμενου χώρου σε κτίριο χαμηλής κατανάλωσης ενέργειας	800	3		
ή: 40m ² θερμαινόμενου χώρου σε κτίριο μηδενικής κατανάλωσης ενέργειας	200	1		
Ζεστό νερό: κατανάλωση για ένα ΕΤΟΣ (κατά μέσο όρο)	1200	6		
ή: ζεστό νερό για ένα ΕΤΟΣ (μέσω ηλιακής ενέργειας)	200	1		
Κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος για ένα ΕΤΟΣ (κατά μέσο όρο)	2200	11		
ή: πράσινη ενέργεια για ένα ΕΤΟΣ με εξοικονόμηση ενέργειας	200	1		
			ΣΥΝΟΛΟ	
Μετακινήσεις (πιθανή απόσταση κατ' άτομο)				
- συμπεριλαμβανομένης της παραγωγής και της ανακύκλωσης				
200 χλμ με αεροπλάνο (μικρή απόσταση) (Μαδρίτη~2500χλμ, Ν.Υόρκη~15000χλμ)	200	1		
400 χλμ με αυτοκίνητο	200	1		
500 χλμ με μηχανή	200	1		
800 χλμ με ηλεκτρικό αυτοκίνητο	200	1		
900 χλμ με ηλεκτρικό αυτοκίνητο και carsharing (κοινή χρήση αυτοκινήτων)	200	1		
1800 χλμ με 4 ανθρώπους σε ένα οικονομικό αυτοκίνητο πετρελαίου	200	1		
3000 χλμ με τη δημόσια συγκοινωνία	200	1		
2000 χλμ με τρένο (ΕΕ 3000χλμ)	200	1		
2000 χλμ με ηλεκτρικό αυτοκίνητο (100% πράσινη ενέργεια)	200	1		
2200 χλμ με ηλεκτρικό αυτοκίνητο (100% πράσινη ενέργεια) και carsharing	200	1		
10000 χλμ με ηλεκτρικό ποδήλατο (100% πράσινη ενέργεια)	200	1		
			ΣΥΝΟΛΟ	
Κατανάλωση (απόκτηση αγαθών και χρήση υπηρεσιών ανά άτομο και έτος)				
Χαλί: μέση κατανάλωση ΑΝΑ ΕΤΟΣ	800	4		
Επίπλωση: μέση οικιακή επίπλωση ΑΝΑ ΕΤΟΣ (π.χ. έπιπλα, οικιακές συσκευές)	1000	5		
Διακοπές, αψυχή και διαμονή σε ξενοδοχείο: ΑΝΑ ΕΤΟΣ κατά μέσο όρο	1100	5 1/2		
Χόμπι: καινούριος εξοπλισμός αθλητισμού & χόμπι ΑΝΑ ΕΤΟΣ κατά μέσο όρο	1000	5		
Ένδυση: μέσος όρος ανά έτος (συμπεριλαμβανομένων των παπουτσιών κ.λπ.)	500	2 1/2		
Υπολογιστές: αγορά νέου υπολογιστή ΚΑΘΕ 4 ΧΡΟΝΙΑ	200	1		
Κινητά τηλέφωνα: αγορά 1 κινητού τηλεφώνου	50	1/4		
Κατοικίδια ανά έτος (κατά μέσο όρο ~400gm²)				
Τροφή κλπ. για μία γάτα ή σκύλο 5-20 κιλών	2000	10		
Τροφή κλπ. για έναν σκύλο >20 κιλά	4000	20		
1 άλογο	8000	30		
Για στιδήποτε άλλο -> παρακαλώ ζητήστε πληροφορίες (συνήθως λιγότερο από 1/4 του τεμαχίου)	25	1/8		
			ΣΥΝΟΛΟ	
Γκρίζο Αποτύπωμα (=αντικτύπος της κοινωνίας - υποδομές (σιδηροδρομικές, οδικές, σχολικές, νοσοκομειακές, αστυνομικές, στρατιωτικές, κυβερνητικές) και η λειτουργία τους)	αυξάνει την έκταση κατά περίπου 25% ΔΕΝ ΕΞΕΤΑΖΕΤΑΙ ΕΔΩ			

Τα τεμάχια του παιχνιδιού χρησιμοποιούνται για την εκτίμηση διαφορετικών "τρόπων ζωής" - δεν προσαρμόζονται για τον υπολογισμό συγκεκριμένων πινών

Πηγή: Wolfgang Peking & Michael Schwaninger - όλα τα δεδομένα αποσπλούν εκτιμήσεις κατά προσέγγιση



Περαιτέρω επιλογές μείωσης (εκτός από τις επιλέξιμες ποσότητες!)

Διατροφή	πιθανή μείωση	επιλογή μείωσης
Συνειδητοποιήστε τις θερμίδες που καταναλώνετε (απλά μειώστε τις...)	-10%	
Αποφύγετε σχεδόν τελείως να πετάτε φαγητό στο σπίτι	-10%	
Εμποδίστε την απόρριψη τροφίμων γενικά (συνειδητά ψώνια, ανατροφοδότηση στα καταστήματα ...)	-5%	
Αγοράστε πολλά βιολογικά τρόφιμα (υιοθετώντας μια διατροφή φτωχή σε κρέας)	-10%	
Αποφύγετε τις συσκευασίες	-2%	
Μαγειρέψτε μαζί για περισσότερους ανθρώπους	-2%	
Αποφύγετε τις μετακινήσεις με αεροπλάνο	-1%	
Σύνολο: max.	-35%	

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μια βασική αλλαγή που υιοθετούν στη ζωή τους πολλοί άνθρωποι ταυτόχρονα είναι συνολικά πιο αποτελεσματική από τη "ριζική" αλλαγή συμπεριφοράς κάποιων ατόμων.

Στέγαση (δυνατότητα μείωσης του υφιστάμενου χώρου διαβίωσης)

Για κάθε m ² λιγότερο κατ' άτομο:	μείωση αποτυπώματος θέρμανσης->	-1%	
Θερμική ανακαίνιση:	μείωση αποτυπώματος θέρμανσης->	-35%	
Τρεις βαθμοί χαμηλότερη θερμοκρασία:	μείωση αποτυπώματος θέρμανσης->	-15%	
Εξοικονόμηση στη χρήση νερού:	μείωση αποτυπώματος ζεστού νερού->	-10%	
Εξαερισμός αντί για μόνιμα ανοιχτό παράθυρο:	μείωση αποτυπώματος θέρμανσης->	-5%	
Όχι συσκευές σε αναμονή:	μείωση αποτυπώματος ενέργειας->	-5%	
Αποδοτική τεχνολογία φωτισμού που εξοικονομεί ενέργεια:	μείωση αποτυπώματος ενέργειας->	-5%	

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εδώ μπορείτε γρήγορα να συνειδητοποιήσετε ότι δεν έχετε τίποτα να χάσετε! Τελικά, κανείς δεν είναι αντίθετος σε ένα μηδενικής/θετικής ενέργειας σπίτι. Αυτό είναι το μέλλον.

Μετακινήσεις (παράγοντες μείωσης για συμβατικά αυτοκίνητα)

Πάντα ένας επιβάτης	-50%	
Πάντα δύο επιβάτες	-66%	
Πάντα τρεις επιβάτες	-75%	
Ενσυνείδητη οδήγηση (αργά, παραχωρώντας προτεραιότητα, σωστή επιλογή ταχύτητας)	-20%	
Σωστή πίεση στα ελαστικά και κλειστή οροφή	-10%	

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αποφύγετε τα αυτοκίνητα με κινητήρες καύσης (ειδικά στις πόλεις), αν είναι δυνατόν! Αυτό μειώνει το αποτύπωμα και αυξάνει την ποιότητα ζωής όλων μας.

Κατανάλωση

Λιγότερο χαρτί, μεγαλύτερο ποσοστό ανακύκλωσης	μείωση έως->	-60%	
Λιγότερα και πιο ανθεκτικά ρούχα	μείωση έως->	-80%	
Ανθεκτικά προϊόντα - ηλεκτρονικός εξοπλισμός με μέτρο	μείωση έως->	-50%	
Συνειδητή αποφυγή απορριμμάτων		-5%	

Ο παλαιός κανόνας ισχύει για το Αποτύπωμα περισσότερο από ποτέ:
refuse (αρνηθείτε) – **reduce** (μειώστε) – **re-use** (επαναχρησιμοποιήστε) – **recycle** (ανακυκλώστε)

- Η επέκταση της ζωής ενός προϊόντος μειώνει το αποτύπωμα ανά έτος!
- Μοιραστείτε το Αποτύπωμα, είναι προς το κοινό καλό!
- Προτιμήστε ποιότητα παρά ποσότητα
- Χρησιμοποιήστε ανακυκλώσιμα και μεταχειρισμένα προϊόντα

Αυτό που συνειδητοποιούμε όλοι: πρέπει να δράσουμε το συντομότερο!

Γκρίζο αποτύπωμα

Τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει γρήγορα σε ατομική βάση, αλλά συλλογικά και σύμφωνα με τις εκάστοτε πολιτικές και οικονομικές συνθήκες! (π.χ. πράσινη ενέργεια για τους δημόσιους οργανισμούς, "πράσινες" δημόσιες προμήθειες κ.λπ)