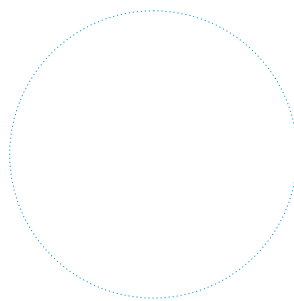


**żyj**  
*z klimatem*



***Schaffen sie ein gutes Klima***



Egzemplarz bezpłatny\* / Kostenloses Exemplar\*

2020

**Wydawca / Herausgeber:**

**FUNDACJA  
NATURA POLSKA**

Lubomyśl 23b  
Biuro / Büro: Przemysłowa 1, 68-200 Żary  
tel. +48 608 238 599



Nakład/Auflage 6.000 sztuk

\*Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy. Przedstawione poglądy nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Unii Europejskiej.

*\*Die alleinige Verantwortung für den Inhalt dieser Publikation liegt bei den Autoren. Der dargestellte Standpunkt spiegelt nicht unbedingt den offiziellen Standpunkt der Europäischen Union wider.*

Sieć współpracy organizacji pozarządowych pogranicza polsko-niemieckiego  
na rzecz ochrony klimatu

*Netzwerk der Zusammenarbeit der Nichtregierungsorganisationen im deutsch-polnischen  
Grenzraum für Klimaschutz*

Okres realizacji projektu / Laufzeit des Projektes: 01.01.2020 – 31.12.2021

Wartość projektu / Gesamtausgaben: : 543.531,32 €,  
dofinansowanie z Unii Europejskiej: 85 % EFRE – 85%

Partner wiodący / Lead Partner

Partner

**FUNDACJA  
NATURA POLSKA**

**AI** *Arbeitsinitiative Letschin e. V.*

Projekt pn. „Sieć współpracy organizacji pozarządowych pogranicza polsko-niemieckiego na rzecz ochrony klimatu” jest dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Interreg VA Brandenburgia-Polska 2014-2020.

*Projekt unter dem Namen „Kooperationsnetzwerk von Nichtregierungsorganisationen aus dem deutsch-polnischen Grenzgebiet für den Klimaschutz” wird vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen des Kooperationsprogramms Interreg VA Brandenburg-Polen 2014-2020 kofinanziert.*

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL**  
**INTERREG VA**  
**2014-2020**



# żyj z klimatem

## Schaffen sie ein gutes Klima

W niniejszej publikacji chcemy pokazać przykłady działań, które możemy podejmować jako mieszkańcy pogranicza polsko-niemieckiego na rzecz ochrony klimatu i ekologicznego stylu życia. W trosce o środowisko naturalne i jakość życia przyszłych pokoleń nasze codzienne wybory i decyzje mogą być bardziej świadome i odpowiedzialne. Żyj z klimatem!

*In dieser Publikation wollen wir Beispiele für Maßnahmen zeigen, die wir als Bewohner des polnisch-deutschen Grenzgebiets für Klimaschutz und einen ökologischen Lebensstil ergreifen können. Im Interesse der natürlichen Umwelt und der Lebensqualität künftiger Generationen können unsere täglichen Entscheidungen fundierter und verantwortungsbewusster sein. Leben Sie mit dem Klima!*



# Wypoczynek *Erholung*

## Transport/*Transport*

- Unikaj jazdy samochodem na krótkich dystansach: zużycie paliwa i emisja CO<sub>2</sub> są nieproporcjonalnie wyższe, gdy silnik jest jeszcze zimny. Spacer jest korzystny nie tylko dla Twojego zdrowia, ale także dla środowiska.
- Rowery nie przyczyniają się ani do zmian klimatu, ani do zanieczyszczenia środowiska i dlatego są najbardziej ekologicznym środkiem transportu.
- Jeśli jedziesz na wycieczkę samochodem zamiast pociągiem lub autobusem, bądź uczynny i podziel się przestrzenią. Zabierając inne osoby, które mogłyby pojechać w osobnym samochodzie, sprawiasz, że po drodze porusza się jeden samochód mniej.
- *Vermeiden Sie es, ein Auto über kurze Strecken zu fahren: Kraftstoffverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen sind unverhältnismäßig höher, wenn der Motor noch kalt ist. Ein Spaziergang wirkt sich nicht nur positiv auf Ihre Gesundheit aus, sondern auch auf die Umwelt.*
- *Fahrräder tragen nicht zum Klimawandel oder zur Umweltverschmutzung bei und sind daher das umweltfreundlichste Transportmittel.*
- *Wenn Sie mit dem Auto statt mit dem Zug oder Bus einen Ausflug machen, seien Sie zuvorkommend und teilen Sie den Raum. Indem Sie andere Personen mitnehmen, die in einem separaten Auto fahren könnten, bewegen Sie ein Auto weniger auf der Straße.*

- Wybieraj podróż pociągiem zamiast samolotem lub samochodem. Przyczynisz się do mniejszej emisji CO2 do atmosfery.
- Jeśli musisz korzystać z przelotów wybieraj te na odległość ponad 700 km i spróbuj „zrównoważyć” emisję dwutlenku węgla. Istnieją organizacje, które mogą obliczyć ilość wyemitowanych, w wyniku konkretnego lotu, gazów cieplarnianych i zainwestować otrzymane za „zrównoważenie” tej emisji pieniądze w projekty dotyczące odnawialnych źródeł energii.

- *Wählen Sie eine Reise mit dem Zug statt mit dem Flugzeug oder Auto. Sie tragen dann zu einer kleineren CO2 -Emission in die Atmosphäre bei.*
- *Wenn Sie Flüge in Anspruch nehmen müssen, wählen Sie solche über 700 km und versuchen Sie, den Kohlenstoff-Fußabdruck "auszugleichen". Es gibt Organisationen, die die Menge der durch eine bestimmte Flugreise emittierten Treibhausgase berechnen und das erhaltene Geld zum "Ausgleich" dieser Emissionen in erneuerbare Energieprojekte investieren können.*





## Ekwipunek/Ausrüstung

- Zabierz ze sobą akumulatorki i ładowarkę, a nie baterie, które się szybko wyczerpują i wymagają specjalnej utylizacji. Akumulatorki mogą bez problemu zasilać sprzęt, który zazwyczaj zabieramy na wakacje: kamerę, latarkę, GPS czy odtwarzacz mp3.
- Jeśli możesz – używaj ładowarki solarnej.
- Możesz także zaopatrzyć się w latarkę LED zasilaną solarnie lub na dynamo.
- Na rynku jest już także radio zasilane solarnie, a nawet Shower Radio czyli radio prysznicowe zasilane przepływającą wodą.
- *Nehmen Sie die wiederaufladbaren Batterien und das Ladegerät und nicht Batterien mit, die schnell leer werden und einer speziellen Entsorgung bedürfen. Wiederaufladbare Batterien können problemlos Geräte versorgen, die wir normalerweise mit in den Urlaub nehmen: Kamera, Taschenlampe, GPS oder mp3-Player.*
- *Wenn Sie können, verwenden Sie ein Solarladegerät.*
- *Sie können auch eine LED-Taschenlampe beschaffen, die durch Solar oder Dynamo betrieben wird.*
- *Es gibt auch ein solarbetriebenes Radio auf dem Markt, und sogar ein Duschradio, das mit fließendem Wasser betrieben wird.*



# Miejsca/Stellen

- Wyjeżdżając za granicę wybieraj kraje najbardziej przyjazne środowisku, zgodnie z Indekssem Stanu Środowiska, który ustalany jest na podstawie zestawu wskaźników takich jak wpływ środowiska na zdrowie, bioróżnorodność, zanieczyszczenie powietrza, zużycie wody, sposób uprawy roli i hodowli zwierząt, a także sposoby walki ze zmianami klimatu.
- Wybieraj hotele, kempingi, pensjonaty, które posiadają oznakowanie ekologiczne(<http://www.ecolabelindex.com/ecolabels/?st=category,tourism>). Miejsca te zaprojektowano z poszanowaniem przyrody, do ich budowy wykorzystano materiały ekologiczne (trwałe, odnawialne); ograniczają zużycie wody i energii, produkują niewielką ilość odpadów, proponują rozrywkę chroniącą przyrodę, a do jedzenia produkty regionalne.
- *Wenn Sie ins Ausland fahren, wählen Sie die umweltfreundlichsten Länder nach dem Umweltzustandsindex aus, der auf der Grundlage einer Reihe von Indikatoren bestimmt wird, wie z.B. die Auswirkungen der Umwelt auf die Gesundheit, die biologische Vielfalt, die Luftverschmutzung, den Wasserverbrauch, die Landwirtschaft und die Tierhaltung sowie die Möglichkeiten zur Bekämpfung des Klimawandels.*
- *Wählen Sie Hotels, Campingplätze, Pensionen, die das Umweltzeichen tragen (<http://www.ecolabelindex.com/ecolabels/?st=category,tourism>). Diese Orte wurden mit Respekt vor der Natur gestaltet, sie verwenden ökologische Materialien (robust, erneuerbar); sie reduzieren den Wasser- und Energieverbrauch, produzieren wenig Abfall, bieten Unterhaltung zum Schutz der Natur und regionale Produkte zum Essen an.*







- Spacery i przejażdżki rowerowe wykorzystuj na poznanie najbliższej okolicy. Może dzięki temu odkryjesz swoją lokalną rzekę lub znajdziesz wspaniałe drzewo i otoczysz je opieką.
- *Nutzen Sie Spaziergänge und Fahrradtouren, um die nächste Umgebung zu erkunden. Vielleicht hilft Ihnen das, Ihren örtlichen Fluss zu entdecken oder einen wunderbaren Baum zu finden und zu pflegen.*

## Bliżej natury/*Näher an der Natur*

- Podstawą koncepcji turystyki zrównoważonej jest ekoturystyka czyli forma podróżowania przyjaznego środowisku, ponieważ odbywa się na obszarach o najwyższych walorach przyrodniczych i krajobrazowych, a jej uczestnikami są ludzie o dużej świadomości ekologicznej. Ekoturystyka dostarcza środków finansowych skutecznej ochronie wartości dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego oraz przynosi realne korzyści ekonomiczno-społeczne ludności miejscowej.
- *Das Konzept des nachhaltigen Tourismus basiert auf dem Ökotourismus, d.h. einer Form des umweltfreundlichen Reisens, denn er findet in Gebieten mit höchsten Natur- und Landschaftswerten statt, und seine Teilnehmer sind Menschen mit hohem ökologischen Bewusstsein. Der Ökotourismus stellt finanzielle Mittel für den wirksamen Schutz des Wertes des natürlichen und kulturellen Erbes bereit und bringt der lokalen Bevölkerung reale wirtschaftliche und soziale Vorteile.*

- Szukaj takich sposobów aktywnego spędzania wakacji, które nie wpływają negatywnie na środowisko, jak: piesze wędrówki, rajdy rowerowe, przejażdżki konne, wspinanie się po górach, spływ rzeką, obserwacja dzikich zwierząt, udział w wakacyjnych kursach wypieku chleba i poznawaniu ziół oraz podobnych.
- Wybierz się na wycieczkę do gospodarstwa ekologicznego „open farm” gdzie można poznać proces produkowania żywności. Może to być gospodarstwo produkujące warzywa i owoce, hodujące trzodę, ryby czy zajmujące się rękodziełem.
- *Suchen Sie nach solchen Möglichkeiten, Ihren Urlaub aktiv und ohne Beeinträchtigung der Umwelt zu verbringen, wie z.B.: Wandern, Radfahren, Reiten, Bergsteigen, Fluss-Rafting, Beobachtung von Wildtieren, Teilnahme an Ferien-Brotbackkursen und Kursen für Unterscheidung von Kräutern und ähnlichem.*
- *Machen Sie einen Ausflug zur offenen Farm, wo Sie mehr über den Produktionsprozess von Lebensmitteln erfahren können. Es kann eine Obst- und Gemüsefarm sein, die auch Schweine, Fische züchtet oder sich mit dem Kunsthandwerk beschäftigt.*



# Dom / Haus

## Budynek/Gebäude

- Planowanie
- *Planung*

## Działka/Grundstück

- Unikaj działek: leśnych bo las jest dla zwierząt, na północnych stokach bo słońce jest źródłem energii, także życiowej, z dojazdem od południa bo tracisz najlepszą jej część na dojazd. Wybieraj działki z dłuższym bokiem na osi wschód - zachód. Nie przejmuj się jakością gleby twój kompost szybko ją użyźni.
- Wykorzystaj odnawialne źródła energii, jak: wiatr, drewno, biogaz, biomasa, energia słoneczna. Pamiętaj że efektywność najważniejszych z nich słońca i wiatru zależy od ukształtowania terenu.
- *Vermeiden Sie Waldparzellen, da der Wald für Tiere ist, an den Nordhängen weil die Sonne eine Energiequelle, einschließlich Lebensenergie, ist, mit der Zufahrt vom Süden aus, weil Sie ihren besten Teil für die Zufahrt verlieren. Wählen Sie Parzellen mit einer längeren Seite auf der Ost-West-Achse. Sorgen Sie sich nicht um die Qualität des Bodens - Ihr Kompost wird ihn schnell düngen.*
- *Verwenden Sie erneuerbare Energiequellen wie Wind, Holz, Biogas, Biomasse und Sonnenenergie. Denken Sie daran, dass die Wirksamkeit der wichtigsten von ihnen, also der Sonne und des Windes, vom Gelände abhängt.*

# Dom/Haus

- Zwróć uwagę na położenie domu lub mieszkania względem stron świata. Projektuj dom tak by salon i pokoje dzieciinne miały okna na południe i zachód co zapewni im najwięcej światła słonecznego. Duże nowoczesne okna na elewacji południowej zapewniają dodatni bilans energetyczny a jasne ściany i lustra rozpraszają światło zapewniając równomierne oświetlenie pokoi.
- Zadbaj o projekt architektoniczny, który spełnia warunki budynku energooszczędnego. Im bardziej prosta i zwarta bryła (bez tarasów, balkonów, skosów dachów i in.), tym mniej miejsc narażonych na utratę ciepła - energii.
- *Achten Sie auf die Lage des Hauses oder der Wohnung in Bezug auf die Himmelsrichtungen. Gestalten Sie das Haus so, dass das Wohnzimmer und die Kinderzimmer mit Fenstern nach Süden und Westen ausgestattet sind, was das meiste Sonnenlicht sicherstellt. Große, moderne Fenster an der Südfassade sorgen für eine positive Energiebilanz, während helle Wände und Spiegel das Licht diffus streuen und für gleichmäßig beleuchtete Zimmer sorgen.*
- *Sorgen Sie für einen architektonischen Entwurf, der den Anforderungen eines energieeffizienten Gebäudes entspricht. Je einfacher und kompakter der Körper, d.h. ohne Terrassen, Balkone, Dachschrägen usw., ist, desto weniger Orte sind dem Wärme- und dem Energieverlust ausgesetzt.*







- Zadbaj by połać prostego dachu skierowana była na południe, dzięki temu będziesz miał miejsce do zainstalowania ogniw PVT (Photovoltaic Thermal – tzw. hybrydowe kolektory – są to konstrukcje hybrydowe, czyli połączenie panelu fotowoltaicznego z kolektorem słonecznym), które mogą zapewnić 100% pokrycia zapotrzebowania na energię elektryczną i ciepło do ogrzewania.
- **Przegrody** Zadbaj: by ściany, dach i podłoga na gruncie miały współczynnik przewodzenia ciepła „U”, okna miały rolety zewnętrzne, i współczynnik przenikania ciepła mniejszy niż  $U_w=1$ . Zadbaj o wyeliminowanie tak zwanych „mostków ciepła” czyli tych elementów konstrukcji domu, przez które ciepło uchodzi szczególnie intensywnie, jak np. płyta balkonu czy stopy fundamentowe.
- *Stellen Sie sicher, dass die gerade Dachneigung nach Süden ausgerichtet ist, wodurch Sie Platz für die Installation von PVT-Zellen haben. Photovoltaic Thermal, sogenannte Hybridkollektoren, sind Hybridkonstruktionen, also eine Kombination eines Photovoltaikmoduls mit einem Solarkollektor, die 100% vom Bedarf an Strom und Wärme zum Heizen decken können.*
- **Trennwände** *Stellen Sie sicher, dass die Wände, das Dach und der Fußboden auf dem Boden einen Wärmeübergangskoeffizienten „U“ haben, die Fenster Außenjalousien und einen Wärmedurchgangskoeffizienten unter  $U_w = 1$  haben. Achten Sie darauf, die so genannten "Wärmebrücken" zu beseitigen, also jene Elemente der Hauskonstruktion, durch die die Wärme besonders intensiv entweicht, wie z.B. Balkonplatten oder Fundamentfüße.*



- **Wentylacja** Pamiętaj, że nie sposób zapewnić nawet minimalnych standardów jakości powietrza bez wentylacji mechanicznej. Zadbaj o wysoką sprawność urządzenia do odzysku ciepła z zużytego powietrza czyli rekuperatora.
- **Woda** Do ogrzania wody dla czteroosobowej rodziny potrzeba około 2500[kWh/rok] to jest 2,5 razy więcej niż potrzeba na ogrzewanie domu o standardzie energetycznym 10 [kWh/ (m<sup>2</sup>\*rok)]. Co możemy zrobić by i w tej sprawie osiągnąć autonomię? Jeśli wyposażymy dom w 4m<sup>2</sup> wysoko sprawnych kolektorów próżniowych o nachyleniu 60° od poziomu, to 80% ciepła do pogrzanania wody dostarczy nam słońce.
- **Belüftung** Denken Sie daran, dass selbst minimale Luftqualitätsstandards ohne mechanische Belüftung nicht gewährleistet werden können. Sorgen Sie für eine hohe Effizienz der Wärmerückgewinnungsanlage, d.h. des Rekuperators.
- **Wasser** Für die Erwärmung von Wasser für eine vierköpfige Familie sind etwa 2500 kWh/Jahr notwendig, d.h. 2,5-mal mehr als für die Beheizung eines Hauses mit einem Energiestandard von 10 kWh/(m<sup>2</sup>\*Jahr). Was können wir tun, um auch in dieser Angelegenheit Autonomie zu erreichen? Wenn wir ein Haus mit 4m<sup>2</sup> hocheffizienten Vakuumkollektoren mit einer Neigung von 60° gegenüber der Horizontalen ausstatten, werden 80% der Wärme für die Erwärmung des Wassers von der Sonne geliefert.





- **Ścieki** Jeśli chcemy by nasz ogród miał wiele pięknych roślin musimy go podlewać. Jaki sens ma z jednej strony spuszczenie ścieków do kanalizacji równoczesne kupowanie wody do podlewania ogrodu. A przecież wystarczy wybudować przydomową oczyszczalnię ścieków, w postaci filtra glebowego, która oczyści wodę na tyle że będziemy mogli ją wykorzystać do podlewania ogrodu w sezonie wegetacyjnym i nawodnienie gleby zimą.
- **Abwasser** *Wenn wir wollen, dass unser Garten viele schöne Pflanzen hat, müssen wir ihn gießen. Was bringt es, einerseits das Abwasser in die Kanalisation zu leiten und andererseits Wasser für die Bewässerung des Gartens zu kaufen? Und doch reicht es aus, eine häusliche Kläranlage in Form eines Bodenfilters zu bauen, die das Wasser so reinigt, dass wir es zur Bewässerung des Gartens während der Vegetationsperiode und zur Bewässerung des Bodens im Winter verwenden können.*

## Remont, budowa/Renovierung, Bau

- **Wymiana okien** Jeżeli masz stare nieszczelne okna, to są one jedną z głównych przyczyn ogromnych rachunków za energię. Możesz te rachunki wydatnie obniżyć wymieniając okna na energooszczędne.
- **Austausch von Fenstern** *Wenn Sie alte undichte Fenster haben, sind diese einer der Hauptgründe für hohe Energierechnungen. Sie können diese Rechnungen erheblich reduzieren, indem Sie Fenster durch energiesparende ersetzen.*

Nim to zrobisz, warto wziąć pod uwagę następujące kwestie. O tym ile energii ucieka przez okno decyduje współczynnik przenikania ciepła  $U_w$ . Powinien on być niższy niż  $U_w=1$  [W/(m<sup>2</sup>K)].

- **System wentylacji** W tradycyjnym budownictwie okna są elementem systemu wentylacyjnego. Wymieniając okna na szczelne musimy wyposażyć je w nawiewniki higrosterowalne. Warto rozważyć czy zamiast instalowania nawiewników nie zainstalować systemu wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła. Poprawi ona radykalnie jakość powietrza, którym oddychamy i równie skutecznie obniży rachunek za energię.

*Bevor Sie das tun, sollten Sie Folgendes beachten. Wie viel Energie durch das Fenster entweicht, wird durch den Wärmedurchgangskoeffizienten  $U_w$  bestimmt. Er sollte niedriger als  $U_w=1$  W/(m<sup>2</sup>xK) sein.*

- **Belüftungssystem** In der traditionellen Bauweise sind die Fenster ein Teil des Belüftungssystems. Wenn wir Fenster durch luftdichte ersetzen, müssen wir sie mit hygrogesteuerten Lüftern ausstatten. Es lohnt sich zu überlegen, ob man statt Ventilatoren ein mechanisches Lüftungssystem mit Wärmerückgewinnung installieren sollte. Es wird die Qualität der Luft, die wir atmen, radikal verbessern und ebenso wirksam unsere Energierechnung senken.





## Woda, łazienka/Wasser, Badezimmer

- Czysta woda jest prawdziwym skarbem i należy jej używać racjonalnie, czyli bez marnotrawstwa. Dlatego zadbajmy o wyposażenie domu w oszczędzającą wodę armaturę zbliżeniową. Pozwoli ona na zmniejszenie ilości używanej wody nawet o 60%. Podobne, a nawet większe, oszczędności wody powoduje używanie odpowiedniego natrysku.
- Zamiast kąpieli w wannie weź prysznic. W ten sposób zużyjesz nawet do 4 razy mniej energii.
- Zacznij używać Shower Timer. To nowatorski gadżet, dzięki którym zarówno dzieci, jak i dorośli uczą się oszczędzać wodę. Należy ustalić czas na kąpiel (3, 5, 7, 9 minut), a Shower Timer przypomni Ci o jego przekroczeniu sygnałem dźwiękowym.
- *Sauberes Wasser ist ein wahrer Schatz und sollte rationell, d.h. ohne Verschwendung, verwendet werden. Sorgen wir also dafür, dass unser Haus mit wassersparenden Nahrungsarmaturen ausgestattet ist. Dadurch wird der Wasserverbrauch um bis zu 60% reduziert. Ähnliche oder sogar noch größere Wassereinsparungen ergeben sich durch die Verwendung einer geeigneten Dusche.*
- *Anstatt ein Bad zu nehmen, duschen Sie sich. Auf diese Weise verbrauchen Sie bis zu 4 Mal weniger Energie.*
- *Beginnen Sie, den Duschtimer zu benutzen. Dies ist ein innovatives Gerät, das sowohl Kindern als auch Erwachsenen hilft, zu lernen, wie man Wasser spart. Stellen Sie Ihre Duschzeit ein (3, 5, 7, 9 Minuten) und der Duschtimer erinnert Sie mit einem Piepton an die überschrittene Zeit.*



- Korzystając z pralki omijaj cykl prania wstępnego. W ten sposób oszczędzasz 15% energii.
  - Zadbaj o sprawną spłuczkę w toalecie, a najlepiej o spłuczkę, dzięki której można wybrać większą lub mniejszą ilość potrzebnej do spłukiwania wody.
  - Sposobem na oszczędzanie wody jest używanie tzw. szarej wody. Dzięki odpowiedniej instalacji możemy, na przykład, użyć do prania wodę z kąpeli.
- 
- *Wenn Sie die Waschmaschine benutzen, überspringen Sie den Vorwaschgang. Auf diese Weise sparen Sie 15% Energie.*
  - *Achten Sie auf die effiziente Spülung in der Toilette und vorzugsweise auf eine Spülung, bei der Sie eine größere oder kleinere Menge Wasser auswählen können, die zum Spülen benötigt wird.*
  - *Der Weg, um Wasser zu sparen, ist die Verwendung vom sogenannten grauen Wasser. Mit der richtigen Installation können Sie beispielsweise Badewasser zum Waschen verwenden.*







## Kuchnia/Küche

- Nieszczelne krany to powolne marnowanie wody. Przez dobę z nieszczelnego kranu wypłynie prawie 5,5 litra wody.
  - Ręczne zmywanie naczyń - lepiej myć naczynia w zmywarce, która zużywa sześć razy mniej wody.
  - Kup inteligentną zmywarę, w której zmywanie odbywa się naprzemiennym strumieniem wody z różnych stron. Dzięki temu urządzenie zużywa około 13 litrów wody na jeden cykl, a przy mniej zabrudzonych naczyniach - 9 litrów. Zmywarka może być także wyposażona w ecosensor czujnik zabrudzenia wody, który mierzy stopień zmętnienia wody. Jeśli jest ona czysta, używa jej ponownie.
- 
- *Undichte Wasserhähne sind eine langsame Wasserverschwendung. Fast 5,5 Liter Wasser fließen über Nacht aus dem undichten Wasserhahn.*
  - *Manuelles Geschirrspülen: Es ist besser, das Geschirr in einer Spülmaschine zu spülen, die sechsmal weniger Wasser verbraucht.*
  - *Waschen mit einem abwechselnden Wasserstrahl das von verschiedenen Seiten durchgeführt wird. Infolgedessen verbraucht das Gerät pro Zyklus etwa 13 Liter Wasser und bei weniger verschmutztem Geschirr 9 Liter. Der Geschirrspüler kann auch mit einem Ökosensor ausgestattet werden, einem Wasserverschmutzungssensor, der den Grad der Wassertrübung misst. Wenn es klar ist, benutzt er es nochmals.*

# Woda deszczowa/*Regenwasser*

- Gromadź i wykorzystuj deszczówkę. Podlewaj nią rośliny, wykorzystuj do spłukiwania toalet i prac porządkowych.
  - Podlewaj ogród deszczówką. Rób to rano lub wieczorem, gdy woda wolniej paruje. Pamiętaj także, że im wyższa trawa, tym lepiej zacieniona gleba, która wolniej traci wilgoć.
  - W Polsce i Niemczech średnia roczna ilość opadów wynosi 500 mm na metr kwadratowy, to oznacza, że w większości domów na zaspokojenie zapotrzebowania na wodę deszczówką wystarczy wykorzystywać dach domu i zbiornik o pojemności ok. 10 m<sup>3</sup>.
- 
- *Sammeln Sie und nutzen Sie das Regenwasser. Gießen Sie damit die Pflanzen, benutzen Sie es zum Spülen der Toiletten und zum Aufräumen.*
  - *Bewässern Sie den Garten mit Regenwasser. Tun Sie dies morgens oder abends, wenn das Wasser langsamer verdunstet. Denken Sie auch daran, dass der Boden um so schattiger ist, je höher das Gras ist, und dass das Wasser langsamer verdunstet.*
  - *In Polen und Deutschland beträgt die durchschnittliche jährliche Niederschlagsmenge 500 mm pro Quadratmeter, was bedeutet, dass es in den meisten Häusern ausreicht, das Dach des Hauses und einen Tank mit einer Kapazität von etwa 10 m<sup>3</sup> zu nutzen, um Ihren Wasserbedarf mit Regenwasser zu decken.*





## Energia, AGD/Energie Haushaltsgerät

- Korzystaj ze sprzętu AGD z najwyższą klasą efektywności energetycznej A, A+, A++.
- Kup kuchnię z płytą indukcyjną. Generuje ona ciepło w dnie garnka, radykalnie zmniejszając straty ciepła.
- Prasuj wszystkie ubrania naraz, zamiast pojedynczo. Oszczędzisz energię potrzebną do rozgrzania żelazka za każdym razem, gdy chcesz je użyć.
- Jeśli wyjeżdżasz na bardzo długo - wyłącz i wyczyść lodówkę. Jeśli wyjeżdżasz na krótko pozbądź się wszystkich łatwo psujących potraw i zwiększ temperaturę w lodówce o 2-3 stopnie C. Pobór prądu zmniejszy się do 30%.
- *Verwenden Sie Haushaltsgeräte mit der höchsten Energieeffizienzklasse A, A+, A++.*
- *Kaufen Sie einen Ofen mit einem Induktionskochfeld. Er erzeugt Wärme im Boden des Topfes, wodurch der Wärmeverlust drastisch reduziert wird.*
- *Bügeln Sie alle Kleidungsstücke auf einmal statt einzeln. Sie sparen Energie, die jedes Mal zum Aufheizen des Bügeleisens benötigt wird, wenn Sie es benutzen wollen.*
- *Wenn Sie für längere Zeit verreisen, schalten Sie den Kühlschrank aus und reinigen Sie ihn. Wenn Sie für eine kurze Zeit verreisen, entsorgen Sie alle verderblichen Lebensmittel und erhöhen Sie die Temperatur im Kühlschrank um 2-3 Grad C. Der Stromverbrauch wird bis auf 30% reduziert.*

# Elektronika/*Elektronik*

- Nie zostawiaj urządzeń w trybie czuwania – korzystaj z funkcji „włącz/wyłącz” w samym urządzeniu. Telewizor, który jest włączony przez 3 godziny dziennie oraz pozostawiony w trybie czuwania przez pozostałe 21 godzin, zużywa ok. 40% całej wykorzystywanej energii właśnie „na bycie gotowym”.
- Podłącz sprzęt elektroniczny (telewizor, odtwarzacz DVD, wieżę stereo) do jednej listwy z wieloma gniaздkami. Kiedy z nich nie korzystasz, po prostu wyłącz listwę.
- Posługuj się ładowarką solarną. Możesz wybrać ładowarkę solarną z mocowaniem do plecaka.
- Wychodząc z domu (wyjeżdżając w podróż) wyłącz wszystkie urządzenia, światła i listwy.
- *Lassen Sie die Geräte nicht im Standby-Modus - verwenden Sie die "Ein/Aus"-Funktion im Gerät selbst. Ein Fernseher, der täglich 3 Stunden eingeschaltet ist und für die restlichen 21 Stunden im Standby-Modus bleibt, verbraucht etwa 40% des gesamten Stromverbrauchs, um eben "bereit zu sein".*
- *Schließen Sie Ihre elektronischen Geräte (Fernseher, DVD-Player, Stereoanlage) an eine einzige Leiste mit mehreren Steckdosen an. Wenn Sie sie nicht verwenden, schalten Sie einfach die Steckdosenleiste aus.*
- *Verwenden Sie ein Solarladegerät. Sie können ein Solarladegerät mit einer Rucksackhalterung wählen.*
- *Schalten Sie beim Verlassen des Hauses (auf der Reise) alle Geräte, Lichter und Leisten aus.*





## Ogrzewanie/Heizung

- Obniż temperaturę ogrzewania tylko o 1°C. To zmniejszy rachunek za energię o 5-10% i ograniczy emisję CO<sub>2</sub> o 300 kg rocznie.
- Używaj termostatu, by w nocy lub podczas nieobecności domowników temperatura była niższa, a podnosiła się rano lub przed ich powrotem do domu. To również zmniejszy rachunek za ogrzewanie i ograniczy emisję CO<sub>2</sub>.
- *Senken Sie die Raumtemperatur nur um 1°C. Dies wird Ihre Energierechnung um 5-10% senken und die CO<sub>2</sub>-Emissionen um 300 kg pro Jahr reduzieren.*
- *Verwenden Sie den Thermostat, um die Temperatur nachts oder während der Abwesenheit der Haushaltsmitglieder niedriger zu halten und morgens oder vor der Rückkehr nach Hause zu erhöhen. Dies wird auch Ihre Heizkosten senken und die CO<sub>2</sub>-Emissionen reduzieren.*

## Oświetlenie/Beleuchtung

- Miejsce do pracy (w pokoju, kuchni) stwórz, jak najbliżej okna.
- Używaj żarówek LED. Mogą służyć dziesiątki lat więc nie będziesz ich wyrzucać do śmieci tworząc kolejne odpady.
- *Schaffen Sie einen Arbeitsplatz (im Zimmer, in der Küche) so nah am Fenster wie möglich.*
- *Verwenden Sie LED-Birnen. Sie können jahrzehntlang halten, also werden Sie sie nicht wegwerfen und noch mehr Abfall erzeugen.*



- Stosuj oświetlenie punktowe (lampki stojące, kinkiety, listwy LED) zamiast oświetlenia centralnego i punktowego jednocześnie.
- *Verwenden Sie Spot-Beleuchtung (Stehleuchten, Wandlampen, LED-Streifen) anstelle von Zentral- und Spot-Beleuchtung gleichzeitig.*

## Żywność - gotowanie/*Lebensmittel- Kochen*

- Podczas gotowania przykrywaj garnek pokrywką
- Korzystaj z szybkowarów i garnków do gotowania na parze, bo pomagają zmniejszyć zużycie energii nawet o 70%.
- Wykorzystuj maksymalnie piekarnik. Staraj się upiec w nim nie tylko jedno ciasto lub chleb, ale jednocześnie także inne rzeczy: drugie ciasto, ciasteczka czy aromatyczny warzywny pasztet.
- Kup kuchnię z płytą indukcyjną. Generuje ona ciepło w dnie garnka, radykalnie zmniejszając straty ciepła.
- *Decken Sie den Topf beim Kochen mit einem Deckel ab.*
- *Verwenden Sie Schnellkochtöpfe und Dampftöpfe, da sie dazu beitragen, den Energieverbrauch um bis zu 70% zu reduzieren.*
- *Machen Sie das Beste aus dem Ofen. Versuchen Sie, nicht nur einen Kuchen oder ein Brot darin zu backen, sondern auch andere Dinge: einen zweiten Kuchen, Kekse oder eine aromatische Gemüsepastete.*
- *Kaufen Sie einen Ofen mit einem Induktionskochfeld. Es erzeugt Wärme im Boden des Topfes, wodurch der Wärmeverlust drastisch reduziert wird.*





## Żywność - przechowywanie */Lebensmittel -Lagerung*

- Nie wstawiaj do lodówki jedzenia, które jest jeszcze gorące lub ciepłe.
- Ustawienie lodówki na temp. 6-8 °C i zamrażarki na 18°C jest optymalne
- Drugie śniadanie (do pracy, szkoły) umieszczaj w plastikowym pudełku zamiast za każdym razem pakować go w nowy arkusz papieru.
- *Legen Sie keine noch heißen oder warmen Lebensmittel in den Kühlschrank.*
- *Die Einstellung des Kühlschranks auf 6-8°C und des Gefrierschranks auf -18°C ist optimal.*
- *Legen Sie Ihr Pausenbrot (für Arbeit, Schule) in eine Plastiksachtel, anstatt es jedes Mal in ein neues Blatt Papier zu verpacken.*

## Zakupy/Einkaufen

- Idąc na zakupy, zabierz z sobą torbę, którą możesz użyć wielokrotnie. Zmniejszysz zużycie energii i ilość produkowanych śmieci, jeśli zrezygnujesz z jednorazowych toreb oferowanych w sklepach
- *Wenn Sie einkaufen gehen, nehmen Sie Ihre Tasche mit, die Sie wiederholt verwenden können. Sie werden den Energieverbrauch und die Menge des produzierten Mülls reduzieren, wenn Sie auf die in den Geschäften angebotenen Einwegtüten verzichten.*

- Nie marnuj jedzenia i kupuj go tylko tyle, ile potrzebujesz. Tak zapobiegasz emisji CO<sub>2</sub> na skutek zwiększonej produkcji żywności.
  - Kupuj żywność lokalną, sezonową, pochodzącą ze zrównoważonych upraw.
  - Niemal każdy zakup związany jest z odpadem, dlatego wybierając produkty na sklepowej półce kieruj się także tym, w jakim są opakowaniu. Im jest go mniej, tym lepiej, na przykład jedna 1,5 litrowa butelka to mniej zużytej energii i mniej odpadów niż trzy butelki półlitrowe.
- 
- *Vergeuden Sie nicht Ihr Essen und kaufen Sie nur so viel Essen, wie Sie brauchen. Auf diese Weise verhindern Sie CO<sub>2</sub>-Emissionen aus der erhöhten Nahrungsmittelproduktion.*
  - *Kaufen Sie lokale, saisonale Lebensmittel aus nachhaltigen Kulturen.*
  - *Fast jeder Kauf ist Abfall, daher sollten Sie bei der Auswahl der Produkte im Regal des Geschäfts auch die Verpackung berücksichtigen. Je weniger es ist, desto besser. So bedeutet beispielsweise eine 1,5-Liter- Flasche weniger Energieverbrauch und weniger Abfall als drei Halbliter-Flaschen.*







- Ogranicz konsumpcję mięsa, zastępując je warzywami i roślinami strączkowymi. W większości mięso pochodzi z wielkoprzemysłowych hodowli, które są odpowiedzialne za emisję 18% gazów cieplarnianych.
  - Kupuj ekologiczne środki czystości – są produkowane na bazie substancji aktywnych pochodzenia naturalnego, ulegają biodegradacji, a ich opakowania łatwo poddają się recyklingowi.
  - Kup choinkę z korzeniami – potem będziesz mógł ją zasadzić. Jeśli kupisz cięte drzewko, poddaj je recyklingowi, przekazując odpowiednim służbom.
- 
- *Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum, indem Sie es durch Gemüse und Hülsenfrüchte ersetzen. Das meiste Fleisch stammt aus großen Industriebetrieben, die für 18% der Treibhausgasemissionen verantwortlich sind.*
  - *Kaufen Sie umweltfreundliche Reinigungsprodukte. Sie werden aus aktiven Substanzen natürlichen Ursprungs hergestellt, sind biologisch abbaubar und ihre Verpackung ist leicht zu recyceln.*
  - *Kaufen Sie einen Weihnachtsbaum mit Wurzeln - dann können Sie ihn wieder einpflanzen. Wenn Sie einen gefüllten Baum kaufen, recyceln Sie ihn, indem Sie ihn bei den entsprechenden Stellen abgeben.*



# Odpady/Abfall

Zapoznaj się z aktualnymi wymogami w zakresie sortowania odpadów w miejscowości w której przebywasz i stosuj je. Oto typowe zalecenia:

*Informieren Sie sich über die aktuellen Anforderungen an die Abfallsortierung in Ihrer Region und nutzen Sie diese. Hier sind typische Empfehlungen:*

- Oddzielaj surowce wtórne, tzw. odpady suche. Zalicza się do nich: makulaturę gazetową, papier, karton, wszelkiego rodzaju tworzywa sztuczne, szkło, metal, opakowania wielomateriałowe, tekstylia, oprócz odpadów niebezpiecznych. Odpady te następnie poddawane są dalszej segregacji wydzielającej surowce do recyklingu.
- *Trennen Sie Sekundärrohstoffe, so genannte trockene Abfälle. Dazu gehören: Altpapier aus Zeitungen, Papier, Pappe, alle Arten von Kunststoffen, Glas, Metall, Mehrstoffverpackungen, Textilien, außer Sondermüll. Diese Abfälle werden dann einer weiteren Trennung unterzogen, wodurch Rohstoffe für das Recycling freigesetzt werden.*





- Oddzielaj tzw. odpady mokre. Są to odpady organiczne, które trafiać będą na kompostownię, takie jak: odpady kuchenne, resztki i obierki z owoców i warzyw, skoszona trawa i zgrabione liście, rośliny, ziemia po kwiatkach, trociny, zużyte ręczniki papierowe i chusteczki higieniczne, fusy z kawy i herbaty, skorupki jajek, mokry papier lub karton i inne odpady nadające się do kompostowania, czyli biodegradowalne.
  - Możesz zrobić przydomowy kompostownik. To naturalny nawóz, który użyźnia glebę, a na wysypiskach śmieci gdzie zazwyczaj trafia emituje ok. 3% gazów cieplarnianych. Pamiętaj, że kompostownik wymaga odpowiedniej ilości tlenu, w przeciwnym razie będzie źródłem metanu i brzydkiego zapachu.
- 
- *Trennen Sie den sogenannten Nassmüll. Es handelt sich um organische Abfälle, die in die Kompostieranlage gelangen, wie z.B.: Küchenabfälle, Obst- und Gemüsereste und -schalen, gemähtes Gras und geharktes Laub, Pflanzen, Blumenerde, Sägemehl, gebrauchte Papierhandtücher und -tücher, Kaffee- und Teesatz, Eierschalen, nasses Papier oder Karton und andere kompostierbare, d.h. biologisch abbaubare Abfälle.*
  - *Sie können einen Komposter aufstellen und selber kompostieren. Es handelt sich um einen natürlichen Dünger, der den Boden düngt und in den Deponien, wo er normalerweise deponiert wird, etwa 3% der Treibhausgase emittiert. Denken Sie daran, dass der Komposter die richtige Menge an Sauerstoff benötigt, da er sonst eine Quelle von Methan und schlechtem Geruch ist.*

- Uważaj na odpady niebezpieczne! Są to m.in.: baterie, akumulatory, przeterminowane lub częściowo wykorzystane leki oraz świetlówki, farby i rozpuszczalniki, stosowane w domu środki dezynfekcyjne i owadobójcze wraz z opakowaniami. Zawierają metale ciężkie, takie jak: rtęć, ołów, kadm oraz toksyczne substancje chemiczne, które zanieczyszczają glebę i wody gruntowe. Muszą być przekazywane do lokalnych punktów zbiórki odpadów niebezpiecznych.
- *Seien Sie vorsichtig mit gefährlichen Abfällen! Dazu gehören Batterien, Akkumulatoren, veraltete oder teilweise gebrauchte Medikamente und Leuchtstofflampen, Farben und Lösungsmittel, Desinfektionsmittel und Insektizide, die zu Hause verwendet werden, sowie deren Verpackungen. Sie enthalten Schwermetalle wie: Quecksilber, Blei, Cadmium und giftige Chemikalien, die den Boden und das Grundwasser verschmutzen. Sie müssen zu örtlichen Sammelstellen für gefährlichen Abfall gebracht werden.*



# Szkoła/praca *Schule/Arbeit*

## Transport/*Transport*

Pieszo lub rowerem

Zostań członkiem lokalnego stowarzyszenia rowerzystów i lobbuj za tworzeniem ścieżek i tras rowerowych, komfortowych i bezpiecznych dla użytkowników. Spędzaj na rowerze czas wolny i namawiaj do takiej aktywności dzieci, rodzinę i znajomych.

Transport publiczny

Korzystaj z transportu publicznego. Bierz udział i namawiaj do organizowania konsultacji społecznych, jak powinien być organizowany, aby był wykorzystywany optymalnie. Dojazd do pracy samochodem będzie bardziej opłacalny i korzystny dla środowiska jeśli znajdzie się w nim kilka osób. Jeden litr paliwa zużytego przez silnik samochodu to ponad 2,5 kg CO<sub>2</sub> uwolnionego do atmosfery.

*Zu Fuß oder mit dem Fahrrad*

*Werden Sie Mitglied des örtlichen Radfahrerverbandes und setzen Sie sich für die Schaffung von Radwegen und Routen ein, die für die Benutzer bequem und sicher sind. Verbringen Sie Ihre Freizeit mit dem Fahrrad und ermutigen Sie Kinder, Familie und Freunde, dies zu tun.*

*Öffentliche Verkehrsmittel*

*Benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel. Nehmen Sie teil und überreden Sie zur Veranstaltung öffentlicher Konsultationen darüber, wie sie organisiert werden sollten, um sie optimal zu nutzen. Die Fahrt zur Arbeit mit dem Auto ist kostengünstiger und umweltfreundlicher, wenn mehrere Personen im Auto sitzen. Ein Liter Kraftstoff, der vom Automotor verbraucht wird, entspricht mehr als 2,5 kg CO<sub>2</sub>, das in die Atmosphäre freigesetzt wird.*



## Samochód

Dojazd do pracy samochodem będzie bardziej opłacalny i korzystny dla środowiska wtedy, gdy znajdzie się w nim kilka osób.

Unikaj jazdy samochodem na krótkich dystansach: zużycie paliwa i emisja CO<sub>2</sub> są nieproporcjonalnie wyższe, gdy silnik jest nierozgrzany.

Sprawdzaj ciśnienie w oponach. Jeśli spadnie o 0,5 bara, samochód będzie potrzebował o 2,5% więcej paliwa, aby pokonać opór i przez to wytworzy o 2,5% więcej CO<sub>2</sub>.

## Auto

*Die Fahrt zur Arbeit mit dem Auto ist kostengünstiger und umweltfreundlicher, wenn mehrere Personen im Auto sitzen. Vermeiden Sie es, ein Auto über kurze Strecken zu fahren: Kraftstoffverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen sind unverhältnismäßig höher, wenn der Motor noch kalt ist. Prüfen Sie den Reifendruck. Fällt er um 0,5 bar, benötigt das Auto 2,5% mehr Kraftstoff, um den Widerstand zu überwinden und damit 2,5% mehr CO<sub>2</sub> zu erzeugen.*





### Samochód

Stosuj olej o niskiej lepkości. Taki olej smaruje ruchome części silnika lepiej niż zwykły, znacznie zmniejszając tarcie. Najlepsze oleje są w stanie zmniejszyć zużycie paliwa i emisję CO<sub>2</sub> o ponad 2,5%.

Stosuj reguły „eco-drivingu” i zmniejsz zużycie paliwa nawet o 5%, np. nie jedź za szybko – zużyjesz mniej paliwa i wyemitujesz mniej CO<sub>2</sub>, rozpędzaj samochód bez wciskania sprzęgła, włączaj wyższy bieg, gdy tylko jest to możliwe i utrzymuj stałą prędkość jazdy.

### Auto

*Verwenden Sie niedrigviskoses Öl. Dieses Öl schmiert bewegliche Motorteile besser als normal, wodurch die Reibung deutlich reduziert wird. Die besten Öle sind in der Lage, den Kraftstoffverbrauch und die CO<sub>2</sub>-Emissionen um über 2,5% zu reduzieren. Befolgen Sie die Regeln für umweltschonendes Fahren und reduzieren Sie den Kraftstoffverbrauch um bis zu 5%, z.B. fahren Sie nicht zu schnell - Sie verbrauchen weniger Kraftstoff und stoßen weniger CO<sub>2</sub> aus, beschleunigen Sie das Auto, ohne zu kuppeln, schalten Sie, wenn möglich, in einen höheren Gang und halten Sie Ihre Geschwindigkeit konstant.*

# Klasa/Klasse

## Ogrzewanie

- Zmniejszenie temperatury o zaledwie 1°C ogranicza emisję CO<sub>2</sub> nawet o 300 kg rocznie.
- Zmniejszenie temperatury/zaprogramowanie termostatu na tryb nocny ogranicza emisję CO<sub>2</sub> nawet o 440 kg rocznie.
- Zamknij okna kiedy ogrzewanie jest włączone.
- Wymienienie starych okien z pojedynczymi szybami na te z podwójnymi ogranicza emisję CO<sub>2</sub> aż do 350 kg rocznie

## Oświetlenie

- Zastąp żarówki oświetleniem energooszczędnym. Wymiana 5 zwykłych żarówek żarówkami energooszczędnymi ograniczy emisję CO<sub>2</sub> o ok. 250 kg rocznie.

## Heizung

- *Eine Temperaturreduzierung von nur 1°C reduziert die CO<sub>2</sub>-Emissionen um bis zu 300 kg pro Jahr.*
- *Eine Temperatursenkung/Programmierung des Thermostats für den Nachtbetrieb reduziert die CO<sub>2</sub>-Emissionen um bis zu 440 kg pro Jahr.*
- *Schließen Sie die Fenster, wenn die Heizung eingeschaltet ist.*
- *Der Ersatz alter einfach verglaster Fenster durch Doppelverglasung reduziert die CO<sub>2</sub>-Emissionen um bis zu 350 kg pro Jahr.*

## Beleuchtung

- *Ersetzen Sie Glühlampen durch energiesparende Beleuchtung. Der Austausch von 5 gewöhnlichen Glühlampen durch Energiesparlampen wird die CO<sub>2</sub>-Emissionen um etwa 250 kg pro Jahr reduzieren.*





## Oświetlenie

- Nie zapomnij wyłączyć światła, gdy go nie potrzebujesz.
- Korzystaj z naturalnego światła! Pomyśl o wybraniu ścian, sufitów i podłóg w jasnych kolorach, aby odbijały światło dzienne.

## Sprzęt

- Wyłącz komputery jeśli nie są używane przez dłużej niż 16 minut.
- Ustaw komputery tak, aby monitory po 10 minutach nieużywania same przełączały się na funkcję stand-by, a po 30 minutach nieużywania wyłączały całkowicie.
- Nie zostawiaj urządzeń w trybie czuwania – korzystaj z funkcji „włącz/wyłącz” w samym urządzeniu.

## Beleuchtung

- *Vergessen Sie nicht, das Licht auszuschalten, wenn Sie es nicht brauchen.*
- *Genießen Sie das natürliche Licht! Denken Sie darüber nach, Wände, Decken und Böden in hellen Farben zu wählen, um das Tageslicht zu reflektieren.*

## RTV-Ausrüstung

- *Schalten Sie die Computer aus, wenn sie länger als 16 Minuten nicht benutzt werden.*
- *Stellen Sie die Computer so ein, dass die Monitore nach 10 Minuten Inaktivität in den Standby-Modus wechseln und sich nach 30 Minuten Inaktivität vollständig ausschalten.*
- *Lassen Sie die Geräte nicht im Standby-Modus - verwenden Sie die Ein/Aus-Funktion im Gerät selbst.*



## Sprzęt

- Telewizor, który jest włączony przez 3 godziny dziennie oraz pozostawiony w trybie czuwania przez pozostałe 21 godzin, zużywa ok. 40% całej wykorzystywanej energii właśnie „na bycie gotowym”.
- Podłącz sprzęt elektroniczny (telewizor, odtwarzacz DVD, wieżę stereo) do jednej listwy z wieloma gniazdkami. Kiedy z nich nie korzystasz, po prostu wyłącz listwę.

## Papier

- Do szybkich notatek zamiast nowej kartki papieru używaj starych kartek, zapisanych tylko z jednej strony.

## RTV-Ausrüstung

- *Ein Fernseher, der täglich 3 Stunden eingeschaltet ist und für die restlichen 21 Stunden im Standby-Modus bleibt, verbraucht etwa 40% des gesamten Stromverbrauchs, um eben "bereit zu sein".*
- *Schließen Sie Ihre elektronischen Geräte (Fernseher, DVD-Player, Stereoanlage) an eine Leiste mit mehreren Steckdosen an. Wenn Sie sie nicht verwenden, schalten Sie einfach die Steckdosenleiste aus.*

## Papier

- *Verwenden Sie für schnelle Notizen alte Blätter anstelle eines neuen, nur einseitig beschriebenen Blattes Papier.*





- Używaj produktów z papieru z makulatury. Pamiętaj! Każda tona papieru poddanego recyklingowi ratuje 17 drzew w porównaniu z papierem z włókien pierwotnych.
- Zużyty papier oddawaj na makulaturę.
- *Verwenden Sie Produkte aus Recyclingpapier. Denken Sie daran, dass jede Tonne Recyclingpapier im Vergleich zu Frischfaserpapier 17 Bäume einspart.*
- *Verbrauchtes Papier geben Sie als Altpapier zurück.*

## Biuro/BÜRO

- Wybierz taryfę energetyczną dopasowaną do swojej firmy.
- Ustawiaj tak stanowiska pracy, aby maksymalnie wykorzystać światło dzienne.
- Żarówki zastąp liniowymi świetłówkami energooszczędnymi, ale w pomieszczeniach, w których często włączasz i wyłączasz światło (np. w łazience) lepiej zainstalować tradycyjne żarówki.
- *Wählen Sie einen auf Ihr Unternehmen zugeschnittenen Energietarif.*
- *Richten Sie die Arbeitsplätze so ein, dass Sie das Tageslicht optimal nutzen können.*
- *Ersetzen Sie Glühbirnen durch lineare Energiesparlampen, aber in Räumen, in denen Sie das Licht oft ein- und ausschalten (z.B. im Badezimmer), ist es besser, herkömmliche Glühbirnen zu installieren.*

- Zainwestuj w czujniki ruchu szczególnie do sterowania oświetleniem korytarzy.
- Gdy pracuje klimatyzator, nie otwieraj okien ani drzwi. Ustaw temperaturę o 5-7°C niższą od panującej na zewnątrz – klimatyzator nie będzie pracował na maksymalnej wydajności, a tym samym będzie pobierał mniej energii.
- Wychodząc z pracy zmniejszaj temperaturę grzania i sprawdź, czy wszystkie okna są zamknięte

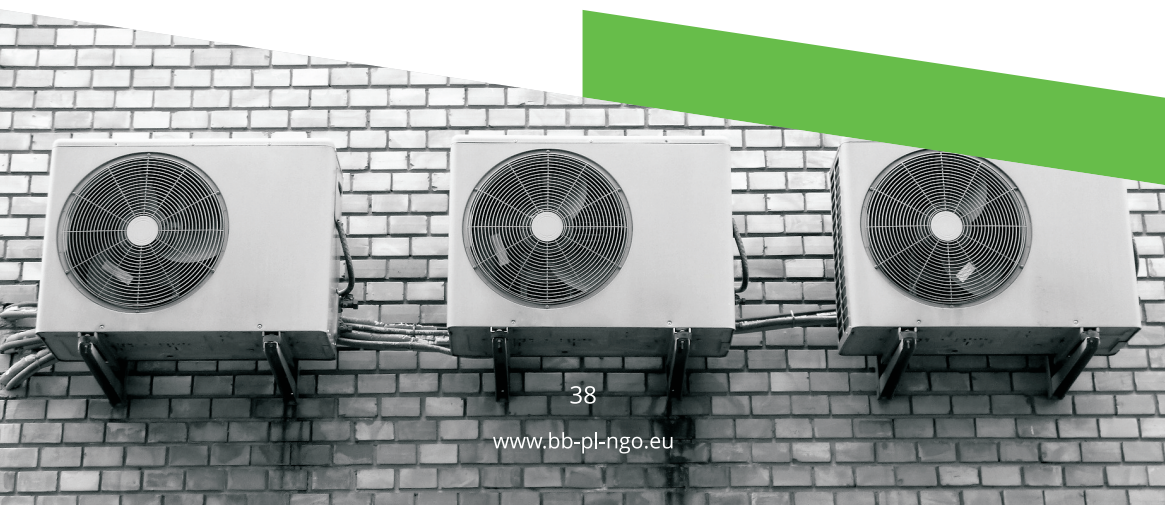
#### Sprzęt

- Staraj się używać drukarkę atramentową. Warto używać opcji "wydruk próbny", który zużywa niewielką ilość atramentu przy ciągle dobrze widocznym wydruku

- *Investieren Sie in Bewegungsmelder, insbesondere zur Steuerung der Flurbeleuchtung.*
- *Öffnen Sie keine Fenster oder Türen, wenn die Klimaanlage in Betrieb ist. Stellen Sie die Temperatur auf 5-7°C niedriger als die Außentemperatur ein - die Klimaanlage arbeitet nicht mit ihrer maximalen Leistung und verbraucht daher weniger Energie.*
- *Wenn Sie ihre Arbeitsstelle verlassen, senken Sie die Heiztemperatur und stellen Sie sicher, dass alle Fenster geschlossen sind.*

#### BÜRO-Ausrüstung

- *Versuchen Sie, einen Tintenstrahldrucker zu verwenden. Verwenden Sie die Option "Probedruck", die eine kleine Menge Tinte verbraucht, wobei der Druck noch gut sichtbar ist.*







## Sprzęt

- Ustaw mniejsze marginesy w edytorze tekstu – na jednej kartce zmieści się więcej tekstu – zużyjesz mniej stron.
- Zachęć współpracowników do wykorzystania drugiej strony kartki papieru i zmniejszenia liczby wydruków poprzez archiwizację e-maili i załączników.
- Nożyczki, dziurkacz, zszywacz nadal stanowią niezbędnik pracownika biurowego. Warto rozważyć, czy konieczne jest, aby każdy zatrudniony dysponował swoim zestawem czy może wystarczy jeden na kilku pracowników. Można także wdrożyć recyklingowy program dla takich artykułów poprzez zorganizowanie „punktów wymiany”, gdzie pracownicy mogą zostawiać niepotrzebne im aktualnie biurowe gadżety.

## BÜRO-Ausrüstung

- *Setzen Sie in Ihrem Textverarbeitungsprogramm kleinere Ränder - mehr Text passt auf eine einzige Seite. So verbrauchen Sie weniger Blätter.*
- *Ermutigen Sie Ihre Mitarbeiter, die andere Seite des Blattes zu verwenden und die Anzahl der Ausdrücke durch die Archivierung von E-Mails und Anhängen zu reduzieren.*
- *Schere, Locher, Hefter sind für Büroangestellte nach wie vor ein Muss. Es lohnt sich zu überlegen, ob es notwendig ist, dass jeder Mitarbeiter ein eigenes Set hat, oder ob ein Set für mehrere Mitarbeiter ausreicht. Sie können auch ein Recyclingprogramm für solche Artikel einführen, indem Sie "Austauschpunkte" organisieren, an denen Mitarbeiter Bürogeräte, die sie derzeit nicht benötigen, lassen können.*



## Sprzęt

- Drukarki i kserokopiarki ustaw na korytarzach. Pracownik powinien się załogować, aby z nich skorzystać. W ten sposób można kontrolować ilość drukowanych i kserowanych dokumentów (istnieje możliwość rozliczenia pracownika w tym zakresie).
- Materiały na konferencje i szkolenia przygotuj na elektronicznych nośnikach pamięci.
- Wyłączaj komputer, jeśli wychodzisz z biura na długie spotkania lub na lunch. W ten sposób możesz zaoszczędzić do 20% swojego dziennego zużycia energii. Nawet jeśli nie ty płacisz rachunek za prąd, pomyśl o środowisku.
- Wymień stary monitor komputerowy na bardziej wydajny energetycznie monitor LCD.

## BÜRO-Ausrüstung

- *Stellen Sie Drucker und Kopierer in den Fluren auf. Ein Mitarbeiter sollte sich einloggen, um sie zu benutzen. Auf diese Weise können Sie die Anzahl der gedruckten und fotokopierten Dokumente kontrollieren. (Es besteht die Möglichkeit, den Mitarbeiter diesbezüglich abzurechnen.)*
- *Bereiten Sie Konferenz- und Schulungsmaterialien über elektronische Speichermedien vor.*
- *Schalten Sie Ihren Computer aus, wenn Sie das Büro für lange Besprechungen oder zum Mittagessen verlassen. Auf diese Weise können Sie bis zu 20% Ihres täglichen Energieverbrauchs einsparen. Auch wenn Sie die Stromrechnung nicht bezahlen, denken Sie an die Umwelt.*
- *Ersetzen Sie Ihren alten Computermonitor durch einen energiesparenderen LCD-Monitor.*





### Papier

- Z góry ustal roczny budżet na artykuły papirnicze i staraj się go nie przekroczyć lecz oszczędzać.
- Wykorzystuj drugą stronę kartki papieru do drukowania i zmniejszaj liczbę wydruków poprzez archiwizację e-maili i załączników.
- Używaj produktów z papieru z makulatury. Pamiętaj, że każda tona papieru poddanego recydingowi ratuje 17 drzew w porównaniu z papierem z materiałów pierwotnych.
- Możesz także tworzyć kulturę oszczędzania papieru, ponieważ badania pokazują, że zużycie papieru w biurze wzrasta co roku o 20%, a technologia oparta na sieci sprawia, że drukuje się więcej dokumentów!

### Papier

- *Legen Sie das Jahresbudget für Papierprodukte im Voraus fest und versuchen Sie, es nicht zu überschreiten, sondern Geld zu sparen.*
- *Verwenden Sie die andere Seite des Blattes zum Drucken und reduzieren Sie die Anzahl der Ausdrücke durch die Archivierung von E-Mails und Anhängen.*
- *Verwenden Sie Produkte aus Recyclingpapier. Denken Sie daran, dass jede Tonne Recyclingpapier 17 Bäume spart, verglichen mit Papier aus Neuware.*
- *Sie können auch eine papiersparende Kultur schaffen, da Untersuchungen zeigen, dass der Papierverbrauch im Büro jedes Jahr um 20% steigt und die Netzwerktechnologie mehr Dokumente drucken lässt!*

## Papier

- Do krótkich notatek nie używaj całej kartki A4. Najlepiej przygotować sobie zestaw małych karteczek.
- Kupując papier zwróć uwagę czy pochodzi z recyklingu lub czy ma certyfikaty FSC albo PEFC

## Papier

- *Verwenden Sie nicht das gesamte A4-Blatt für kurze Notizen. Am besten ist es, eine Reihe von kleinen Notizen vorzubereiten.*
- *Achten Sie beim Kauf von Papier darauf, dass es recycelt oder FSC- oder PEFC-zertifiziert ist.*

## Kuchnia

- Promuj żywność ekologiczną i korzystaj z lokalnych dostawców. Podawaj owoce i warzywa sezonowe, zmniejszaj porcje mięsa i ryb, zastępując je daniami na bazie zbóż i roślin strączkowych.
- W sklepiu szkolnym sprzedawaj tylko zdrowe przekąski – owoce, warzywa, produkty o obniżonej zawartości tłuszczu i cukru, produkty zbożowe pełnoziarniste.

## KÜCHE

- *Fördern Sie biologische Lebensmittel und nutzen Sie lokale Lieferanten. Servieren Sie Obst und Gemüse der Saison, reduzieren Sie Fleisch- und Fischportionen und ersetzen Sie diese durch Gerichte auf Getreide- und Hülsenfruchtbasis.*
- *Verkaufen Sie im Schulladen nur gesunde Snacks wie Obst, Gemüse, fett- und zuckerreduzierte Produkte, Vollkornprodukte.*





## Kuchnia

- Kupuj w dużych opakowaniach, redukując tym samym ilość śmieci.
- Kupuj lokalnie, redukując tym samym liczbę przejechanych kilometrów i ilość wydzielanych przez samochód spalin.
- Wyłączaj po użyciu ekspres do kawy, a przygotowany napój trzymaj w termosie (najlepszym wyjściem jest ekspres z termosem).

## KÜCHE

- *Kaufen Sie in großen Verpackungen und reduzieren Sie so die Menge an Müll.*
- *Kaufen Sie vor Ort und reduzieren Sie so die Anzahl der gefahrenen Kilometer und die Menge der Abgase, die Ihr Auto ausstößt.*
- *Schalten Sie die Kaffeemaschine nach dem Gebrauch aus und bewahren Sie das zubereitete Getränk in der Thermoskanne auf. (Die beste Lösung ist eine Kaffeemaschine mit Thermoskanne.)*



## Kuchnia

- Jeśli w biurze jest zmywarka, to włączaj ją dopiero po całkowitym napełnieniu, korzystając z programu ekonomicznego.
- Na stołówce używaj naczyń wielokrotnego użytku zamiast jednorazówek.
- Kup do biura własny kubek na kawę zamiast korzystać z jednorazówek. Jeśli pijesz dwie kawy dziennie, w ciągu roku zaoszczędzisz około 400 plastikowych lub papierowych kubków.

## KÜCHE

- *Wenn es im Büro einen Geschirrspüler gibt, schalten Sie ihn nur dann ein, wenn er vollständig gefüllt ist, indem Sie das Sparprogramm verwenden.*
- *Verwenden Sie in der Kantine wiederverwendbares Geschirr anstelle von Einweggeschirr.*
- *Kaufen Sie Ihren eigenen Kaffeebecher für das Büro, anstatt Einweggeschirr zu verwenden. Wenn Sie zwei Kaffees pro Tag trinken, sparen Sie etwa 400 Plastik- oder Papierbecher pro Jahr.*





### Kuchnia

- A może zorganizujesz w szkole kuchnię uczniowską, gdzie pod okiem nauczyciela dzieci będą uczyć się i same przygotowywać zdrowe posiłki. Zaproś dzieci i rodziców na warsztaty kulinarne lub spotkanie ze znanym kucharzem, dietetykiem, producentem ekologicznej żywności.

### Łazienka

- Sprawdź szczelność instalacji wodnej (kranów, kurków, spłuczek) i uszczelnij je. Z jednego ciekącego kranu każdego dnia marnuje się nawet kilka litrów wody.

### KÜCHE

- *Oder vielleicht organisieren Sie in der Schule eine Schülerküche, in der die Kinder unter Anleitung eines Lehrers selbst lernen und gesunde Mahlzeiten zubereiten. Laden Sie Kinder und Eltern zu einem Kochworkshop oder einem Treffen mit einem bekannten Koch, Ernährungsberater und Produzenten von Bio-Nahrung ein.*

### BADEZIMMER

- *Prüfen Sie die Dichtheit des Wassersystems (Wasserhähne, Hähne, Spülkästen) und dichten Sie diese ab. Selbst mehrere Liter Wasser werden jeden Tag aus einem undichten Wasserhahn verschwendet.*

## Łazienka

- Zadbaj o instalację spłuczki, w która można wybrać większą lub mniejszą ilość wody potrzebną do spłukiwania, lub kup spłuczkę zaopatrzoną w przycisk „stop”.
- Czysta woda jest prawdziwym skarbem i należy jej używać racjonalnie, dlatego zadbajmy o wyposażenie łazienki w wodooszczędną armaturę zbliżeniową. Pozwoli ona na zmniejszenie ilości używanej wody nawet o 60% bez żadnych wyrzeczeń jeśli chodzi o higienę.
- Oszczędzając wodę oszczędzamy pieniądze na jej dystrybucję, podgrzanie i odprowadzenie ścieków. Koszty perlatorów amortyzują się już po kilku miesiącach.

## BADEZIMMER

- *Achten Sie darauf, einen Spülkasten zu installieren, in der Sie mehr oder weniger Wasser zum Spülen auswählen können, oder kaufen Sie einen Spülkasten, der mit einer "Stopp"-Taste ausgestattet ist.*
- *Sauberes Wasser ist ein wahrer Schatz und sollte rationell genutzt werden. Achten Sie deshalb darauf, Ihr Bad mit wassersparenden Armaturen auszustatten. Dadurch wird der Wasserverbrauch um bis zu 60% reduziert, ohne dass dabei Verzicht bei der Hygiene geleistet werden müssen.*
- *Durch die Einsparung von Wasser sparen wir Geld für seine Verteilung, Erhitzung und Entsorgung. Die Kosten der Luftsprudler werden bereits nach einigen Monaten abgeschrieben.*





## Odpady

- Ogranicz ilość odpadków - większość produktów, które kupujemy w ten lub inny sposób powoduje emisję gazów cieplarnianych podczas ich wytwarzania albo dystrybucji.
- Pakując drugie śniadanie do pojemnika wielokrotnego użytku, a nie jednorazowego opakowania, zaoszczędzamy energię potrzebną do wyprodukowania nowego takiego pudełka.
- Segreguj śmieci. Poddając recyklingowi jedną puszkę aluminiową, oszczędzamy 90% energii potrzebnej do produkcji nowej. 1 kg tworzyw sztucznych poddany recyklingowi to oszczędność 1,5 kg CO<sub>2</sub>, 1 kg szkła – 0,3 kg CO<sub>2</sub>, a 1 kg papieru poddany ponownemu przetworzeniu, a nie wyrzucony na składowisko odpadów to o 0,9 kg CO<sub>2</sub> mniej w atmosferze.

## ABFALL

- *Abfall reduzieren - die meisten Produkte, die wir auf die eine oder andere Weise kaufen, verursachen während der Produktion oder des Vertriebs Treibhausgasemissionen.*
- *Indem wir unser Pausenbrot in einen wiederverwendbaren Behälter statt in einen Einwegbehälter verpacken, sparen wir die Energie, die für die Herstellung eines solchen neuen Behälters benötigt wird.*
- *Trennen Sie Ihren Abfall. Durch das Recycling einer Aluminiumdose sparen wir 90% der Energie, die zur Herstellung einer neuen Dose benötigt wird. 1 kg recycelter Kunststoff spart 1,5 kg CO<sub>2</sub>, 1 kg Glas - 0,3 kg CO<sub>2</sub> und 1 kg Recyclingpapier, das nicht auf einer Mülldeponie entsorgt wird, verursacht 0,9 kg CO<sub>2</sub> weniger in der Atmosphäre.*



## Odpady

- Zużyty papier oddawaj na makulaturę. Gazety, czasopisma, książki przekaz innym czytelnikom, znajomym, dzieciom z domu dziecka czy pensjonariuszom domu opieki społecznej.
- Odpady organiczne poddawaj kompostowaniu – wysypiska śmieci to źródło ok. 3% emitowanych przez kraje UE gazów cieplarnianych. Jest to spowodowane wydzielaniem się metanu podczas rozkładu odpadów organicznych.
- Nie wyrzucaj śmieci do ścieków. Te śmieci mogą trafić do systemu oczyszczania wody i nadmiernie obciążyć proces jej odkażania. Korzystaj z koszy na śmieci.

## ABFALL

- Verbrauchtes Papier als Altpapier zurückgeben. Geben Sie Zeitungen, Zeitschriften und Bücher an andere Leser, Bekannte, Kinder aus Waisenhäusern oder an Bewohner von Pflegeheimen weiter.
- Kompostieren Sie organische Abfälle. Deponien sind eine Quelle von etwa 3% der von den EU-Ländern emittierten Treibhausgase. Dies ist auf die Freisetzung von Methan bei der Zersetzung von organischen Abfällen zurückzuführen.
- Entsorgen Sie keinen Abfall in der Kanalisation. Diese Abfälle können in das Wasseraufbereitungssystem gelangen und den Desinfektionsprozess überlasten. Verwenden Sie die Abfallbehälter.





### Edukacja ekologiczna

Sprawdźcie jak wasz zakład pracy/ szkoła wpływa na emisję dwutlenku węgla. Przygotujcie:

- list informujący dyrekcję o wpływie funkcjonowania zakładu pracy/szkoły na zmiany klimatyczne;
- petycję z listą konkretnych rozwiązań;
- plakaty informacyjne rozwieszone miejscach, w których zauważyliście problem;
- specjalny numer gazetki szkolnej
- audycja radiową w szkolnym radiowęźle, debatę lub kampanię

### UMWELTBILDUNG

*Finden Sie heraus, wie Ihr Arbeitsplatz/Ihre Schule die Kohlendioxidemissionen beeinflusst. Bereiten Sie vor:*

- *ein Schreiben, in dem das Management über die Auswirkungen der Funktionsweise der Arbeitsstätte/der Schule auf den Klimawandel informiert wird;*
- *eine Petition mit einer Liste von konkreten Lösungen;*
- *Informationsplakate, die dort hängen, wo Sie ein Problem bemerkt haben;*
- *Nummer der speziellen Schulzeitung;*
- *eine Radiosendung des Schulradiosenders, eine Debatte oder eine Kampagne.*

## Edukacja ekologiczna

- Utwórz koło zakładu pracy/szkoły zielony skwer czy ogród, zachęcając do sadzenia i ochrony drzew.
- W pomieszczeniach wieszaj pomysłowe tabliczki: „Oszczędzaj wodę”, „Wyłącz światło”, „Papier drukuj dwustronnie”.
- Systematycznie organizuj tydzień poświęcony ekologii, aby każdego dnia omówić inny jej aspekt oraz przeprowadzić eko-zbiórkę surowców wtórnych. Najaktywniejszym wręcz nagrody.
- Organizuj proekologiczne wydarzenia, które pozwolą zaprosić wszystkich pracowników/uczniów do udziału (na przykład sadzenie drzew).

## UMWELTBILDUNG

- *Schaffen Sie einen grünen Platz oder Garten in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes/Schule und ermuntern Sie zur Pflanzung und zum Schutz von Bäumen.*
- *Hängen Sie phantasievolle Tafeln in den Räumen auf: "Spare Wasser", "Schalte Licht aus", "Bedrucke das Papier beidseitig".*
- *Organisieren Sie systematisch eine Woche, die der Ökologie gewidmet ist, um jeden Tag einen anderen Aspekt davon zu diskutieren und eine Öko-Sammlung von Wertstoffen durchzuführen. Die Aktivsten belohnen Sie mit Auszeichnungen.*
- *Organisieren Sie Umweltveranstaltungen, die alle Mitarbeiter/Schüler zur Teilnahme einladen lassen (z.B. Pflanzung der Bäume).*







**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL**  
**INTERREG V A**  
**2014-2020**