



## Välj ett eller flera av följande klimatsmarta handlingar/uppdrag att starta med!



### Hållbar handling - Resa

*Bort med bilen under milen.* Ta cykeln, bussen, samåk eller gå istället. Hur många resor kan vi spara bort?

Berätta om hur många resor du gjort och gärna km.

Antal km

Pumpa däcken på bilen. Rätt lufttryck sparar både klimatet och plånboken.

Antalet kollar.



Byt ut en *resa med flyg* till ett miljövänligare alternativ, buss, tåg eller varför inte cykel för den som har god kondition☺.

Antalet flygresor

Byt ut en *långresa med bil* till ett miljövänligare alternativ, buss, tåg eller varför inte cykel för den som har god kondition☺.

Antalet bilresor



### Hållbar handling – Mat

Kött skapar större påverkan än vegetarisk mat. Laga en *vegetarisk maträtt* nästa gång. Det fungerar lika bra med en vegetarisk utelunch. Gör du mat för fler en räkna alla.

Antal måltider

Berätta om antalet måltider.



Även om du inte handlar allt ekologiskt – ta något ekologiskt när du handlar mjölk, fil, grädde osv, tex en liter mjölk. Hur många liter kan vi få ihop?

Antal ekomjolk

Berätta omantalet produkter du ersatt med en ekologisk



Återvinn förpackningarna. *Sopsortera*. Det går att återvinna bl.a. tidningar, kartong, hårdplast, mjukplast, metall, glas, aluminium, trädgårdsavfall.

Antal återvinnings kategorier

Berätta antalet olika sorters kategorier du sopsorterar.

### Hållbar handling - Shopping

*Gör ett medvetet smart produktval nästa gång du shoppar. Handla ekologiskt, närodlat och schysst.*



Öka antalet smarta produktval genom att handla ekologiskt, Fair Trade eller Rättvisemärkt – lägg till en produkt varje gång du är i affären. Tillsammans utövar vi konsumentmakt. Berätta om antalet produkter du ersatt.

Antal ersatta Produkter

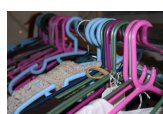


*Bort med plastpåsen. Engångspåsar?* Sluta vara ett påsmonster och använd kassar som kan återanvändas när du handlar. Sparar både miljön och plånboken.

Antal insparade plastkassar

Det är ju inte bara de påsar som du betalar för direkt utan alla andra också som klädbutiken, apoteket, sportshoppen med flera.

Berätta hur många plastpåsar du sparar in?



Nya kläder? Handla en ekologisk, återvunnen och/eller klimatneutral plagg nästa gång. Byt kläder istället – återanvänd – gör om.

Antal plagg

Berätta om hur många plagg du ersatt.



Ecostep.me är ett samarbete med Malmö Stad och Malmöfestivalen 2010. På vår hemsida [www.ecostep.me](http://www.ecostep.me) hittar du information, uppdrag och tävlingar mm. Under Malmöfestivalen manifesterar vi vad vi alla tillsammans har åstadkommit.

All rights. GreenBagTag / KAMen



### Hållbar handling - Bo

Gör ett medvetet klimatsmart val när du tvättar.  
*Sänk temperaturen ett steg vid nästa tvätt.*  
Berätta om hur många tvättar du sänkt temperaturen på.

Antal tvättar



*Droptorka din tvätt.* Häng den ute om du har möjlighet eller på en torkställning inne. Du sparar på energin och hänger den uta doftar den gott. Berätta om hur många tvättar som du droptorkar.

Antalet torkar



*Sätt in ett snålspolande duschmunstycke.* På samma duschtid sparar du massor av vatten och uppvärmning – energi. Ett snålspolande duschmunstycke spolar ut ca 6 liter i minuten mot ca 12-15 liter i minuten. Hur länge duschar du? Berätta om dina utbytta munstycken.

Antal munstycken



Duscha kortare. Minska tiden i duschen så sparar du vatten och uppvärmning. Stäng av medan du tvålar in dig eller schamponerar håret. Hur länge duschar du? Vet du? Ett badkar rymmer ca 250 liter och 10 minuter med ett vanligt duschmunstycke blir ca 120-150 liter. Berätta om hur många nerkortade duschar det blivit.

Antalet kortduschar



*Standby?* Vi har massor av elektronik och lampor som står på laddning och standby. Räkna efter hur många apparater du har som drar ström i vänteläge. (dator, spel, tv, telefon, skrivare, verktyg, lampor, andra maskiner) Hur många kan vi stänga av? Berätta om hur många produkter med standby o väntelägen du har. Berätta om hur många som du kan stänga av när de inte används.

Antalet Standby

Antalet minskade

### Hållbar handling – Påverka



*Värva en ny medlem. Fler hållbara handlingar gör oss alla till vinnare.* Skicka in namn och e-postadress på din ecostepkompis till [hello@ecostep.me](mailto:hello@ecostep.me) Eller be dem anmäla sig direkt på hemsidan [www.ecostep.me](http://www.ecostep.me). Skriver de vem som värvat får du en extra vinstchans.

VAD?

*Förslå fler uppdrag!* Vad vill du göra? Vad får en bra effekt? Du kan skicka dina förslag löpande till [hello@ecostep.me](mailto:hello@ecostep.me). Det lönar sig alltid att vara engagerad ta chansen att påverka!

**Vad vill du göra?**

MITT  
BÄSTA  
REUSE!

*Inspirera andra och berätta om din bästa återanvändning - Reuse. Hur tänkte du och hur gjorde du. Ta en bild i stående format och skicka till oss. Vi lägger upp olika förslag på Kolla In. Skicka dina förslag löpande till [hello@ecostep.me](mailto:hello@ecostep.me)*

**Du kan anmäla dig via mail redan idag på [www.ecostep.me](http://www.ecostep.me)**

**Vi lottar löpande ut olika klimatsmarta produkter och eco-upplevelser till er som är med i ecostep. Till dig som gör något av de hållbara handlingarna och berättar om det- inspirerar ger vi en extra vinstchans. Skicka in vad du gör på facebook eller mail [hello@ecostep.me](mailto:hello@ecostep.me). Gör det enkelt!**



**Ecostep.me är ett samarbete med Malmö Stad och Malmöfestivalen 2010. På vår hemsida [www.ecostep.me](http://www.ecostep.me) hittar du information, uppdrag och tävlingar mm. Under Malmöfestivalen manifesterar vi vad vi alla tillsammans har åstadkommit.**

All rights. GreenBagTag / KAMEN