

## MÅNEDENS LILLE MILJØ OG HELSETIPS

### Sykkel for miljøet, lommeboka og helsa

- Visste du at når du sykler i stedet for å kjøre bil hver dag (5 km) tur/retur til arbeid i ett år, minsker du karbondioksid utslippet med 0,7 tonn. Hvor mange tonn karbondioksid kan din bedrift spare miljøet for?
- Du sparer ikke bare miljøet. Også din egen lommebok får kjenne godene av å sykle. Bare i bensinutgifter sparer du 300 kr. pr. mnd hvis du har 5 km. til jobb. Det vil si 3300 kr pr. år spart i bensin, og du får trimmen som bonus!
- En nyttekostnadsanalyse fra Transportøkonomisk institutt viser at gang- og sykkeltiltak i byer og tettsteder er svært lønnsomme for samfunnet. Faktisk er det slik at når man tar et folkehelseperspektiv og inkluderer de positive helseeffektene av fysisk aktivitet, er det vanskelig å finne samferdselsprosjekter som er mer lønnsomme enn gang- og sykkeltiltak.



### Vannvarmer er effektiv

Å varme vannet i en vannkoker bruker mindre energi enn å koke opp i en kjele. Bruk vannvarmeren når du trenger varmt vann i matlaging. Vannvarmer kan brukes til for å få potetvannet til å koke raskt og effektivt. Bruk lokk når du koker. Da går mer av energien til å varme innholdet i kjelen. Les mer om energisparing på [www.gronhverdag.no](http://www.gronhverdag.no)

### Kjør piggfritt

Velg piggfrie dekk. Piggene sliter veibanen og frigir svevestøv. Dette gir lokal luftforurensing og veien må asfalteres oftere. Les mer om riktig dekkvalg på [www.gronhverdag.no](http://www.gronhverdag.no)



### Reguler varmen (vinter)

18 til 22 grader gir det beste innklimaet. Jo varmere det er, jo tørrere blir luften. Møbler, tekstiler og vegger avgir mer avgasser ved høyere temperatur. Når du senker temperaturen en grad, reduserer du energibehovet til oppvarming med 5%. Senk temperaturen om natten og når ingen er hjemme. Heng termometre synlig i alle rom. Det gjør det lettere å følge med. Les mer om energisparing på [www.gronhverdag.no](http://www.gronhverdag.no)

Tegninger av Sverre Nyhus