

Készült a Tököli Országos Büntetés-végrehajtási Intézetben, 100 példányban.



TÁJÉKOZTATÓ FÜZET
SZEMLELETFORMÁLÁS A BV. SZERVEKNÉL TÖKÖL
2017-2022.
(KEHOP5.4.1-16-2016-00175)

Tököli Országos Büntetés-végrehajtási Intézet

Fiatalokorúak Büntetés-végrehajtási Intézete tököl

**Alapítvány a Fogvatartottak és a Büntetés-végrehajtási Dolgozók
Támogatásáért**

Bevezető

Az alábbi kiadvány a KEHOP-5.4.1-16-2016-00175 azonosítószámú projekt keretében, a Tököli Országos Bv. Intézet, a Fiatalkorúak Büntetés-végrehajtási Intézete, valamint az Alapítvány a Fogvatartottak és a Bv. Dolgozók támogatásáért együttműködésével jött létre.

A pályázatban kitűzött és teljesített célok egyike a demonstrációs (tematikus) bemutatóhely kialakítása volt, melynek egyik fontos ismeretterjesztő eleme e kiadvány.

A kiadvány célja, röviden összefoglalni a projekt céljait, bemutatni azokat a kulcs területeket, melyeket megismertek a projektben részt vett fogvatartottak és a személyi állomány tagjai. További cél, hogy a projekt üzenetét minél több, az intézetben élő és dolgozó ismerje meg hasznosítsa a hétköznapokban. A kulcs területeken megfogalmazott, a személyes konzultációk, szakkörök, foglalkozások keretében megismert ajánlásokat követve, azokat betartva. akár tovább gondolva cselekedhetünk a klímaváltozás hatásainak enyhítéséért, az üvegház hatású gázok csökkentéséért, a tudatosabb, takarékosabb fogyasztásért, a kommunális- és veszélyes hulladékok kibocsátásának csökkentéséért, a hétköznapok nyelvére lefordítva, a gáz, villany és szemét számla összegének csökkentéséért, gyermekeink jövőjéért.

Fenntartható közlekedés

Fenntartható az a közlekedés, ami:

- nem káros az egészségre és környezetünkre
- megújuló energiát használ, nincs, vagy minimális mértékben van szükség nem megújuló energiaforrásokra (benzin, diesel, kerozin, urán)

Emisszió (károsanyag-kibocsátás)

Az emisszió a szennyező anyagok kibocsátását jelenti. A belső égésű motorok főként CO₂-t és egyéb káros anyagokat (pl. korom) juttatnak a levegőbe, ami nem csak a környezetre (pl. klímaváltozás), de az emberi egészségre is nagyon ártalmas. Egy jármű CO₂-emissziója az elégetett üzemanyag mennyiségével arányos.

Közlekedés és szén-dioxid-kibocsátás

A közlekedés felelős a teljes uniós szén-dioxid-kibocsátás majdnem egy harmadáért, amelynek jelentős része a közúti közlekedésből származik. A közlekedésből eredő szén-dioxid-kibocsátás emelkedik.

A személyszállításból származó szén-dioxid-kibocsátás aránya jelentősen eltér az egyes közlekedési eszközök tekintetében. A személygépjárművek a leginkább szennyezőek, az európai közúti közlekedésből adódó teljes szén-dioxid-kibocsátás két harmadát felelőik.

Jó gyakorlatok - Mivel utazzak?

A különböző közlekedési módok különböző mértékben szennyezik a környezetet, hiszen eltérő, mennyi energiát (üzemanyagot) használnak fel, hány utast képesek elszállítani és mennyi károsanyagot juttatnak a környezetünkbe. Az egyik ilyen károsanyag a szén-dioxid, amely üvegházhatású gáz. Az alábbi ábra a különböző közlekedési eszközök által kibocsátott szén-dioxid mennyiségét (g) mutatja, egy utaskilométerre (egy utas egy kilométerre való elszállítása) vetítve.

A leginkább megterhelő közlekedési mód a repülés. Ezt követi a teher- és személyautó, mely átlagosan 1-2-t embert szállít. (Egy autó akkor is nagyjából ugyanannyit fogyaszt, ha egyedül vagy többen ülünk benne. Ezért pazarlás egyedül utazni egy autóban, mivel így még inkább nő az adott illető ökológiai lábnyoma. Minél többen utazunk, annál több felé oszlik a fogyasztásunk.) A tömegközlekedés terén a leginkább környezetbarát a vonat, míg a legtisztább közlekedési eszköz a kerékpár.



Közlekedési módok károsanyag-kibocsátás szerint

A megfelelő közlekedési eszköz kiválasztásánál több szempont is felmerülhet. Ilyenek például a távolság, gyorsaság, kényelem, olcsóság, környezeti teher, stb.

A környezettudatos autóhasználat

Vannak olyan élethelyzetek, amikor nem tudjuk elkerülni az autó használatát. Az alábbi néhány szabály betartásával, viszonylag csökkenthető az autó fogyasztása, melynek köszönhetően kevesebb károsanyagot bocsátunk ki és még pénz is spórolható!

1. Ellenőrizsük az autógumik nyomását és beállításait! Megfelelően felfújott gumikkal csökkenthető a fogyasztás!

2. Ha nem muszáj, ne használjuk az autó klímáját. Ezzel a benzint egyzeitét megspórolhatjuk!

3. Nem csak biztonságosan hatékonyabban tudunk közlekedni, ha az autó megfelelően karban van tartva. Szervizben rendszeresen ellenőriztessük az autó műszaki állapotát!

4. Vezessünk higgadtan, egyenes ütemben! A felesleges gyorsítás és fékezés sokat fogyaszt!

5. Váltunk magasabb sebességfokozatra! Az alacsonyabb fordulatszám hatékonyabb.

6. Ne nyomjuk a gázt! 90 km/h sebességgel az autók kb. negyedével kevesebbet fogyasztanak, mint 110 km/h-nál.

7. A tetőcsomagtartó növeli az autó légellenállását, ami akár egytötödével is megnövelheti a fogyasztást!

Veszélyes hulladékok

A károsanyag kibocsátás mellett maga az autó is rendkívül környezetszennyező. Az autóban sok a veszélyes anyag: olaj, benzin, fagyálló (glikol), akkumulátor (kénsav, ólom), karosszéria, elektromos alkatrészek nehézfém-tartalma (ólom, higany, kadmium, króm), gumiabroncsok, néha még ma is a fékberendezésben és kuplungtárcsákban megtalálható arzén.

1. 1 liter farsadt olaj 1 millió liter vizet képes ihatatlanná tenni (házinkban 100.000 tonna kenőolaj fogy évente). Az olajat ne a csatornába, az útra vagy a talajra eresszük, mert a felszín alatti vizekbe szivárogva ivóvízkészletünket szennyezi. Adjuk le a legközelebbi benzinkútnál, ahol van gyűjtőtartály, hogy megtszúrva újrahasználgassuk!
<http://tokkolomaskereso.mol.hu/>

2. Vigyázzunk, hogy ne csöpögjön benzin, az olaj, a fagyálló, ne szórjunk el benzines rongyot, ne hagyjunk az út szélén tönkretett akkut. Az akkumulátor, a gumiabroncs veszélyes hulladék, ne dobjuk a szemétkosárba, hanem vigyük hulladékudvarba, vagy adjuk le a benzinkútnál, kijelölt átvevőhelyen.
<https://www.faf.hu/hulladekudvar-ajitva-tartas>

3. A fékberendezést ellenőriztessük, hogy azbeszt mentesek-e.

Háztartási hulladék

A természetben nem keletkezik szemét, hiszen a természet körforgásában minden hasznosul. Az emberi civilizáció földi létével egy időben jelent meg a szemét, a termelődéének ürüme pedig egyre növekszik. A hazinkban az évente termelt szilárd hulladék köcüből 3,8 millió tonna, ami két Gellért-hegy nagyságú szemétdombnak felel meg.

Fontos a különbség a hulladék és a szemét között. A szemét az, ami kikerül az ember által kiépített anyag és energia-áramlásból, hasztalanná válik, pazarlásra kerül. A hulladékból újra van lehetőségünk nyersanyagokat előállítani, így azt zárt körforgásban tartani. Fontos, hogy minél több zárt körforgású rendszert építsünk ki, hiszen a Földi készletek is végesek, egyszer kifognak.



Hulladékpíramis – Legrosszabbtól a legjobb megoldásig

Hulladéklerakás

Haladva a leginkább környezetszennyező megoldástól a legjobb gyakorlatig, a legrosszabb, amit tehetünk a hulladékkal az a lerakása (a személtelés és illegális szeméttörakás még ennél is rosszabb). A hulladéklerakók nagy része nem kellően szigetelt, így a felhalmozott hulladékhelyből esorgó víz a földbe szivárog, eljut az ivóvízbázisainkhoz és végül minket betegíthetnek meg. A szeméttelre kerülő hulladék nagy része másodnyersanyagként felhasználható lenne.

Hulladékégetés hulladékégetésben

Az előzőnél jobb megoldás, de még mindig környezetszennyező erővel bír a hulladék, erőművi elégetése. Fontos, hogy az égetés, szakszerű, zárt körülmények között történjen (nem úgy, mint házilág!) a nyílt téri égetés nem csak környezetkárosító, de a törvény is bünteti. A hulladékégetésben egy zárt kazinban, ezer Celsius fokos égők el a háztartásokban keletkezett hulladék egy részét, amiből hama, szék lesz. Az égetés melléktermékei a környezetre ártalmas gőzök, gázok, és apró légszennyező anyagok, melyeket szűrőberendezésekkel tisztítanak meg, mivel belélegezve súlyos légzőszervi panaszokat okozhatnak, ha kiszabadulnak.

Újrahasznosítás

A szelektív, szétválogatva gyűjtött hulladékok vissza lehet forgatni az ipari anyagkörforgásba, vagyis a papírból újra papírt állíthatunk elő, ezzel jelentős erdőterületeket menthetünk meg. A műanyag flakonokból újra műanyag termékeket lehet előállítani. Még fontosabb, hogy a fémdobozokból (sörös, kólis, stb.) ismét fémdoboz lesz, így csökkenthető a bányászat, az ebből adódó környezeti terhelés. Az újrahasznosítás során energiát fektetünk bele abba, hogy az új termékeket előállítsuk, ezért ennél még jobb megoldás az újrahasználat.

Újra használat

Amikor újra használunk valamit, akkor nem kell többlet energiát befektetnünk annak az előállításába, hanem a sörösüveg alapos átmosás után marad sörösüveg, a befőttesüveget is újra lehet tölteni. Ha visszaváltható üveget választunk az eldobható helyett, már megveregethetjük a saját vállunkat. Újra használatnak nevezzük azt is, ha egy meglévő tárgyat más funkciójában használunk.

Megelőzés

„A legjobb hulladék az, ami nem is keletkezik”. Nem kell nyersanyagot és energiát befektetnünk a termék előállításába, így legjobb megoldás például a használt ruházati boltok felkeresése, számos jó állapotú használtbútort lehet találni online felületeken is.

TE IS TEHETSZ A HULLADÉKCSÖKKENTÉSÉRT!

(Egyszerű módszerek, elvek, melyeket alkalmazva nem csak jót teszel a környezettel, de sok pénzt is megspórolhatsz!)

NE VEGYÉL FELESLEGES DOLGOKAT, felkészülten menj vásárolni, listát és saját szatyort, kosarat vigyél magaddal!

KIVÁLOGATVA – SZELEKTÍVEN GYŰJTSD A HULLADÉKOT és a megfelelő gyűjtőhelyeken add le.

AMI BIOLÓGIAI ÚTON KÖNNYEN LEBOMLIK, AZT KÜLÖN GYŰJTSD – komposztálj!

ELROMLOTT ESZKÖZEIDET, HASZNÁLATI TÁRGYAIT NE DOBD KI, INKÁBB JAVÍTSD MEG vagy használd más hasznos célra!

FELESLEGES TÁRGYAIT NE DOBD KI, INKÁBB KERESS NEKIK ÚJ GAZDÁT! pl. adományozás, bolhapiac útján.

PIACON VÁSÁROLJ, TÁMOGASD A HELYI TERMELŐKET ÉS AZ ÖSTERMELŐKET!

KERESD A HASZNÁLT VAGY ÚJRAHASZNOSÍTOTT TERMÉKEKEKET! pl. a Facebook, Jófogás, Vatera, sokkal olcsóbban meg lehet venni dolgokat.)

KERÜLD AZ EGYSZER HASZNÁLATOS, FELESLEGES CSOMAGOLÁSOKAT! Nylon szatyor, sörösdoboz, PET palack)

VÁLASZD A KÖZÖS HASZNÁLATOT VAGY A KÖLCSÖNZÉST, ha teheted, kérd el a szomszédodtól

MONDJ NEMET A REKLÁMANYAGOKRA, SZÓRÓLAPOKRA, reklámszatyorkra .

Mi az a Komposztálás?

A háztartásban a hulladék több mint fele szerves anyag (gyümölcs-, zöldséghéj, kávézacc, tea filter, stb.) Ezeket az anyagokat gondosan gyűjtve, kezelve **ÉRTÉKET TEREMTÜNK A SAJÁT HULLADÉKUNKBÓL**. E hulladékból, a keletkező komposzt, talajjavítóként, tápanyagforrásként használható, a hasznonvények számára értékes tápanyagforrás.



A veszélyes hulladékok

Nevükből adódik, hogy feldolgozás nélkül, a környezetbe kikerülve hatalmas károkat okozhatnak! Az elemekből vagy akkumulátorból kikerülő nehézfémek több kilométer földet szennyezhetnek el, mellyel ivóvizeinket is károsítjuk! Az autógumit, festéket, építési hulladékot mindenképp adjuk le a legközelebbi hulladékudvarba, ahol azt szakszerűen ártalmatlanítják! Veszélyes hulladék a használt ételaj, az akkumulátor, az elem, az elektronikai hulladék, a háztartási gépek, elektronikai eszközök. Az elektronikai hulladékokat az elektronikai üzletekben is leadhatjuk.

Vásárlás és fogyasztás

Tudod, hogy mekkora terület, mennyi ivóvíz kell egy évben egy ember megélhetéséhez, a termelőző hulladék elnyeléséhez? Minél kevesebbet használunk, annál kevésbé károsítjuk a természeti környezetet! Annál kisebb a tevékenységünk **ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMA!**

Minden évben többet fogyaszt az emberiség, mint amennyit a természeti környezetből károsodás nélkül ki tudna termelni. Ezt a folyamatot meg kell állítani vagy legalább is lassítani kell! **TE IS TEHETSZ ELLENE!**



A tudatos fogyasztás



A tudatos fogyasztó másokra tekintettel vásárol. A tudatos fogyasztó a pénzével szavaz. Figyelj arra, hogy miket és mennyit vásárol, tisztában van azzal, hogy a vásárláskor hozott döntései kihatnak a környezetre, a jelen és a jövő generációira.

Vásárolj, fogyaszd a hazai terméket, a helyben megtermelt élelmiszereket, a környékbeli, háztáji termékeket! Ezzel a magyar termelőket, a magyar gazdaságot támogatod!



Amennyiben helyed, időd, energiád van rá, **tanulj meg gazdálkodni és termeld meg magad az élelmiszereket.** A saját zöldségnek, gyümölcsnek, háztáji állattartás, kertészkedés termékeinek sokkal jobb íze van. (Lekvár, befőtt, savanyúság, diáznóváris termékek).

Egyél kevesebb húst és tejterméket! Egészségedre válik!

Vásárolj az értékes, tartós termékeket! Az elromlott műszaki cikkek ne dobd ki, próbáld meg megjavítani, vagy javíttatni! A használt ruha, műszaki cikk, autó is lehet értékes, tartós és menő! **Nézz szét a használt piacokon!**



Igyál csapvizet a drága, csomagolt üdítő helyett! Egészségesebb!

Hőszigeteld a házad, lakásod ajtóit, ablakait, a falakat, a padlót és a födémét! Rengeteg energiát spórolhatsz meg!



Kerüld a vegyszereket! Vásárolj a természetes: alapú élelmiszereket, használati tárgyakat, mosó, tisztítószereket!

Kerékpározz vagy gyalogolj, ha messzire kell menni, akkor válaszd a tömegközlekedést, főként a villamost, trolit, metróvagy a vonatot! (Dugóban még gyorsabban oda is érsz!)

Ismerd meg hazádat, ha nyaralni tervezel, akkor keress belföldi szállás- és pihenési lehetőséget! Egyre több van!

Venni vagy nem venni? Ez itt a kérdés!



Háztartási energetika

Spórolj az energiával és erőforrásainkkal!

Az energiafogyasztásunkat pusztán odafigyeléssel, tudatos energiateljesítményhasználatával is jelentősen csökkenthetjük.

Forrás: www.nkmenergia.hu

Vízfelhasználás

1. **Ügyelj a csöpögő csapokra!** Egy, percenként 10-20 cseppet áteresztő vízzel együtt egy hét alatt egy kidényi vizet pazarolunk el.
2. **Kádban fürdés helyett inkább zuhanyozz!** Aki kádban fürdik, az körülbelül 160 liter vizet használ el, a zuhanyozáshoz már 60 liter víz is elég.
3. A zuhanyra és a kézmosó csapra szerelj víztakarékos rozsalt, így jelentősen csökkentheted a fogyasztást!
4. A WC-öblítéséhez használj víztakarékos öblítőtartályt vagy tartály nélküli vízöblítőt (öblítőszelvény), így szabályozható a felhasználó vízmennyiséget.
5. Fogmosás közben ne hagyj nyitva a csapot, folyóvíz helyett használj poharat!
6. Gyűjtsd össze az esővizet, és használd öntözésre. Nemesak vizet spórolsz, de a virágoknak is jól tesz.
7. A növényeket öntözd inkább este (főleg a meleg nyári napokban), mert akkor kisebb a párolgás.
8. Mosogatásnál az edények tisztára mosásához ne használj folyóvizet, csak az öblítéshez.
9. Mosógép, mosogatógép vásárlásakor válassz olyan eszközt, amelyek víz-energiatakarékos fél-programmal is rendelkezik.



Világítás

1. Világításhoz használj LED izzót vagy kompakt fénycsőket!
2. Mellőzd lámpák gyakori ki-be kapcsolgatását! Ez csökkenti a fénycső élettartamát.
3. Visszavillanás ellen válassz minél hosszabb élettartamú kompakt fénycsőket.
4. Nagyból megvilágítást igénylő helyeken használj LED-es izzót (pl. „munkalámpa”).
5. Használd ki a természetes fény lehetőségeit!
6. Mellőzd a világítást a használaton kívüli helyiségekben! Ezekbe érdemes mozgásérzékelővel kiegészített világítást üzemeltetni, így valóban csak akkor ég a világítás, amikor szükség van rá.
7. Tisztítsd rendszeresen az égőket és a lámpaburkákat, DE csak lekapcsolva állapotban!



Fűtés

1. Használj függőnyöt, sötétítőt, relaxát, redőnyt, ezáltal a nyári hónapokban csökkentheted a környéken napugrázás plusz melegítő hatását, és télen a nagyon hideg levegő beáramlását.
2. Általában 20-21 °C elegendő a komfortérzethez.
3. A nagyon hideg téli napokon nem szabad teljesen leállítani a fűtést, mert a nagyon leült helyiségek felfűtése sok időt és energiát vesz igénybe. Ugyanígy sok energiát igényel a hosszú ideig tartó szellőztetéssel leült helyiségek újra fűtése is, ezért rövid ideig, szélszere tárt ablakokkal szellőztess, a fűtést pedig közben állítsd minimumra.
4. Ne takard le a fűtőtestet!
5. Tisztítsd rendszeresen a fűtőtesteket!
6. Párolgotts rendszeresen, a páráz levegőben egy adott hőmérsékletet melegebbnek érzed.



7. Szigeteld az ajtókat, ablakokat, a régi szigeteléseket időnként cseréld!
8. Felelegetesen ne fűts, vedd le a fűtést abban a helyiségben, ahol senki nem tartózkodik!

Sütés-főzés

1. Akkor kapcsolj be a tűzhelyt, ha már valóban elkezdted főzni!
2. Ügyelj arra, hogy a gázláng ne érjen túl az edény szélének; elektromos tűzhely esetén pedig a főzőlap átmérőjének megfelelő méretű edényt használj.
3. Fedd le edényeket főzés közben, így a hő az edényben marad és sokkal kevesebb energiára lesz szükség a főzéshez!
4. Amennyiben elektromos tűzhelyt használj, kapcsolj le a főzőlapot a főzés befejezése előtt, és használd ki, hogy a főzőlap még 5-10 percig meleg.
5. A forráspont elérése után takarékosan főzz!
6. A sütőajtót ne nyitogasd felelegetesen, mert ilyenkor nagy a hővesztés!
7. Az elektromos sütőt már a befejezés előtt 5-10 perccel is kikapcsolhatod, hagyd dolgozni az „utóbót”!
8. A tiszta égésnyílás és a szennyeződésmentes főzőlap a főzést is megkönnyíti, hiszen így adják át legjobban a hőt!
9. A hosszabb főzési időt igénylő ételeket főzd kuktában! Így az ételek csak gőzzel érintkeznek, így nem vesznek el vitamin- és ásványi só-tartalmukat sem.
10. Ha vannak a háztartásban célkészülékek (pl. kávéfőző, tojásfőző), használj inkább azokat, takarékosabb energiateljesítményhasználatot biztosítanak az egyes főzési műveletek során!



Hűtés

1. A termék energiateljesítményét A-tól G-ig minősítik, ahol a „G” a legrosszabb energiateljesítményt jelöli, az „A” pedig a legjobb. A „G” osztályos termékek akár két-két és félszer többet is fogyasztanak, mint az „A” kategóriába tartozó áruk. Új készülékek vásárlása esetén érdemes a jobb energia besorolást venni.
2. A hűtőszekrényt tanácsos nappal, tűzhelytől, fűtőtesttől távol elhelyezni.
3. A hűtőszekrény leghatékonyabban akkor működik, ha a belső hőmérsékletet +7°C-ra állítjuk, a fagyasztótárában pedig -18 °C elegendő a tárolásra!
4. Rendszeresen tisztítsd a hűtő hátsó részén lévő géprészeket, a szellőzőnyílást hagyd szabadon!
5. Meleg ételt ne tegyél a hűtőbe! A fagyasztóba előzőleg hűtőben lehűtött ételek kerüljenek.
6. A hűtést nem igénylő élelmiszereket ne tárold a hűtőben!
7. Ellenőrizd, hogy a hűtőszekrény ajtajának tömítése jó-e.
8. A hűtő és fagyasztó ajtaját ne tartd sokáig nyitva, és ne nyitogasd felelegetesen, mert sok meleg és nedves levegő kerül bele!



Mit tehetünk a légszennyezettség csökkentése, egészségünk védelme érdekében?

Magyarországon évente 10 ezernél több ember hal meg a levegőszenyezés okozta légúti megbetegedések következtében. Az egészséget leginkább veszélyeztetni a szállópor szennyezés aminek 85%-áért a helytelen lakossági tüzelés, égetés a felelős.

A tiszta levegő összetétele



Minden olyan anyag, ami ezt az összetételt akár csak kis mértékben is megváltoztatja, szennyezőnek minősül, és az élő szervezetre káros hatással van. A levegőtisztaságot leginkább a szállópor és a nitrogén oxid rojntja. A szállópor irritálja a légzőszerveket, köhögést és nehézlégzést okoz. Hatására a tüdőben gyulladás alakulhat ki, ami vérrögök kialakulását okozza, asztmás hurutos betegségeket, szív-érrendszeri megbetegedést okoz. A lakossági fűtésből, égetésből származó egészségkárosító anyagok kibocsátása a teljes károsanyag kibocsátás 45 százalékát is meghaladja. Az élő szervezetekre legveszélyesebb anyagok kibocsátásának 85 százalékáért a lakossági tüzelés, égetés a felelős!

TE IS TEHETSZ A KÁROSANYAG KIBOCSÁTÁS CSÖKKENTÉSÉÉRT, AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!

1. Otthon a közvetlen környezetben, a háztartásban a földgáz bevezetésével vagy elektromos fűtéssel csökkentheted a szén-, fatüzelésű kazánok, kandallók, olajtüzelésű kályhák- kazánok használatát. Ügyelj a kémény és a fűtőberendezés tisztaságára, megfelelő műszaki állapotára!



2. Amennyiben fűvel tüzelsz, figyelj arra, hogy a tűzifa mindig száraz és (lehetőleg keményfa) legyen. Szénttüzelésű kályhába ne használj lignitet, rossz minőségű bamaszenet, és főként ne tüzelj kerti hulladékkal!



3. A kerti hulladékokat, venyigét, növényi szárat, avart NE ÉGESD EL! Inkább komposztálj!
4. Utazáskor részesítsd előnyben a tömegközlekedést (lehetőleg a kötött pályás közlekedési lehetőségeket), így elkerülheted a közlekedési dugókat, még hamarabb célhoz is érsz!
5. Kerüld a gépkocsi használatot, de ha nem oldható meg másként, akkor lehetőleg több fuvart, szállítási feladatot kapcsolj össze. Kerüld az álló helyzetben a motorjáratást!



6. Csökkentheted a lakásban a légutakat irritáló, szennyező anyagok mennyiségét. Ne dohányozz a lakásban, tartsd tisztán, pormentesen az otthonodat, a takarításhoz kevesebb vegyszert használj!

7. Figyeld a hirdatásokat, ha szmogriadót hirdetnek, akkor minél kevesebb időt tartózkodj szabad levegőn. Zárd be a lakás ablakait, bent jobb a levegő!

8. Igyál sok tiszta vizet, egyél sok zöldséget és gyümölcsöt.



9. Lépj hátra pár lépést a gyalogos átkelőnél, a piros lámpánál – sétára válassz a mellékutakat, 60 százalékkal kevesebb a károsanyag a levegőben! Gyalogtúrára, kerékpártúrára válassz az alacsony forgalmú útvonalakat, erdőket, mezőket!

10. Szellőztess okosan, ha teheted, akkor a belső kertre nyíló ablakokon szellőztess! Szellőztetésnél kerüld a forgalmi utcácsúcsokat, a reggeli forgalom előtt, vagy este, a munkából hazatérő gépkocsiforgalom után nyis: ablakot!
- SZMOGRIADÓ ESETÉN NE SZELLŐZTESS, NE TARTÓZKODJ, NE SPORTOLJ A SZABADBAN!**

TISZTA LEVEGŐT!!

