

1. Aloituspaketti

*”Minulla on unelma: kaunis ja puhdas luonto,
muun luonnon kanssa sopusoinnussa elävä kansa,
oikeudenmukainen maailma, jossa kaikki voivat hyvin.”*



1. Mistä Ekotiimissä on kyse?

Ekotiimissä ryhdytään sanoista tekoihin kohti ympäristöystävällisempää kotia. Jokainen kantaa kortensa kekoon, pienin askelin edetään kohti kestävämpää elämäntapaa ja yhteiskuntaa. Kaikki osallistujat lähtevät liikkeelle omasta lähtötilanteestaan ja tekevät juuri itselleen ja omaan elämäntilanteeseensa sopivia muutoksia. Ekotiimissä huomaat, miten pieniltä tuntuvilla muutoksilla saat aikaan suuria ja konkreettisia vaikutuksia. Tunnet, että osaat, toimit ja vaikutat yhdessä muiden kanssa.

2. Mikä Ekotiimi on?

Ekotiimi on ryhmä ihmisiä, jotka haluavat elää kestävämmän, vähentää ympäristökuormitustaan ja suojella luontoa. Aluksi selvitetään testin ja mittausten avulla, miten toimit arjessa nyt ja millä tavalla voit ja haluat muuttaa toimintaasi järkevämmäksi. Sen jälkeen toteutat itse valitsemasi toimenpiteet.

Ekotiimi on ryhmätoimintaa, jossa ryhmäläiset jakavat keskenään kokemuksia, tietoa ja toimintaideoita. Yhdessä tehden ja muiden tuella elämäntapamuutokset on helpompi toteuttaa, ja muiden tarinat samasta aiheesta rikastuttavat kaikkien elämää.

3. Erilaisia ekotiimejä

Ekotiimin voi perustaa kuka vain. Kerää porukka kokoon, 4 - 8 henkilöä tai kotitaloutta naapuristosta, työpaikalta, kaveri- tai harrastusporukasta. Vaihtoehtoisesti voit etsiä asiasta kiinnostuneita esim. lähistön perhekahvilasta, asukastuvalta, Marttojen tai ympäristöneuvonnan kautta.



4. Ohjelman rakenne

Ekotiimi-ohjelmaan kuuluu viisi teemaosiota: asuminen, liikkuminen, ruoka, ostostavat ja hyvinvointi. Jokaiseen teemaosioon kuuluu tehtäväpaketti/teemavihko sekä teemanvetäjän materiaali. Ensin jokainen kartoittaa oman lähtötilanteensa ja täyttää kodin elämäntapa -arviolomakkeen ja tekee alkumittaukset. Sen jälkeen jokaista teemaa varten pidetään oma kokoontuminen. Kokoontumiset tapahtuvat n. 4 viikon välein. Jokainen ekotiimi päättää itse omasta tapaamisrytmistään. Kokoontumisten välillä kodeissa tapahtuu: muutoksia toteutetaan.



5. Perustamistapaaminen

Kun ryhmä on saatu kokoon, pidetään perustamistapaaminen. Siellä tutustutaan lyhyesti toisiin ja sovitaan ekotiimin tapaamiskäytännöistä, mm. kokoontumispaikasta ja mahdollisista kahvituksista sekä vaihdetaan yhteystiedot ja sovitaan, millä tavoin pidetään yhteyttä.

Perustamistapaamisessa on tärkeää sopia myös kokoontumispäivät ja niille teemat. Teemat voidaan käsitellä missä järjestyksessä vain, hyvinvointi tosin sopii parhaiten joko ensimmäiseksi tai viimeiseksi teemaksi. Ostostavat on myös kokoava teema, johon on hyvä lopettaa. Jokainen tiimiläinen valitsee oman teeman, jonka ohjaa ekotiimissä. Omalle ekotiimille voidaan myös keksiä nimi.

Tällä kerralla käydään läpi mittaukset ja kodin elämäntapa-arvio. Niiden tekeminen ennen seuraavaa tapaamiskertaa on tärkeää. Ne toimivat lähtökohtina omille muutoksille ja yhteiselle keskustelulle.

On suositeltavaa, että ekotiimitoiminnasta ilmoitetaan Kestävän elämäntavan yhdistykselle – GAP Finland ry:lle esim. sähköpostitse ekotiimi@gmail.com. Yhteystiedot löytyvät myös osoitteesta www.ekotiimi.fi.



6. Kodin elämäntapa-arvio, tehtävät ja mittaukset

Elämäntapa-arvio ja alkumittaukset tehdään heti alussa. Kun kaikki teemat on käyty läpi, tehdään mittaukset ja elämäntapa-arvio uudelleen.

Jokainen valitsee teemaosion tehtävistä ne, jotka haluaa toteuttaa, tai keksii itse omia tehtäviä. Tärkeintä on, että jokainen osallistuja tekee joitakin konkreettisia itselle sopivia muutoksia.

Kun lasketaan kaikkien ekotiimiläisten alkumittausten päästöt ja muut määreet yhteen (huom. myös henkilömäärät) ja tehdään lopuksi mittaukset uudelleen, nähdään muutosten konkreettiset vaikutukset päästöihin.

Kodin elämäntapa-arvio

Jokainen täyttää oman kodin elämäntapa-arviolomakkeen. Lomake täytetään heti ekotiimin alussa ja toisen kerran sitten, kun kaikki teemaosiot on käyty läpi ja toimenpiteet toteutettu. Näin nähdään, miten toimenpiteet ovat vaikuttaneet. Huomaathan, että elämäntapa-arvio ei sisällä ekotiimimateriaalin kaikkia tehtävähdotuksia, saati ekotiimiläisten itse kehittämiä. Joten vaikka pisteesi eivät olisikaan huomattavasti nousseet, olet luultavastikin toteuttanut muita ympäristöä suojelevia muutoksia.

Mittaukset

Mittaukset ovat tärkeä osa lähtötilanteen kartoitusta. Tarkoituksena on mitata syntyvän jätteen määrää, veden- ja energiankulutusta sekä lämmityksestä ja liikkumisesta syntyvien hiilidioksidipäästöjen määriä. Lisäksi arvioidaan omia ostotottumuksia. Kun lähtötilanne on kartoitettu, on helpompaa kohdistaa toimenpiteet juuri oikeisiin asioihin ja seurata toimenpiteiden vaikutuksia.

Aloita mittaukset heti ekotiimin alussa. Sopiva mittausjakso on 1 - 2 viikkoa. Tee mittaukset uudelleen ekotiimin lopussa.

Jättemittaukset

Tyhjennä ennen mittausviikkoa kaikki jäteastiat. Seuraa viikon tai kahden ajan, paljonko eri jätelajeja kertyy (sen mukaan miten lajittelet tällä hetkellä). Voit punnita jätteitä esim. keittiö- tai henkilöväällä. Lisää tulokset taulukkoon.

Ruokajätteellä tarkoitetaan ruokaa tai ruoka-aineita, jotka ovat jääneet syömättä.

Vesimittaukset

Jos sinulla on vesimittari, lue mittari ensin mittausjakson alussa ja toisen kerran mittausjakson lopussa. Näin saat vedenkulutuksen mitatuksi. Jaa luku vielä mittausjakson vuorokausien määrällä, niin saat selville, paljonko kulutus on vuorokaudessa. Kun jaat luvun vielä kotitalouden henkilömäärällä, saat tietoosi, paljonko vettä kuluu henkilöä kohti vuorokaudessa.

Jos sinulla ei ole vesimittaria tai haluat selvittää yksittäisen vesipisteen vedenkulutuksen, selvitä veden virtauksen määrä minuutissa. Avaa hana samalla tavalla kuin normaalisti avaat, pidä hanaa auki 10 sekuntia ja laske vesi johonkin astiaan. Mittaa astiassa oleva vesimäärä, esim. 2 litraa, ja kerro tämä kuudella: $2 \times 6 = 12$. Luku kertoo, että hanasta tulee vettä 12 l minuutissa. Tämän jälkeen merkitse ylös käyttökerrat tai ajat. Laske sitten yhteen mittausjakson käyttöminuutit ja kerro ne 12:lla. Näin saat tietää, paljonko olet kuluttanut vettä.

Eri laitteiden, mm. vessanpöntön ja pesukoneen vedenkulutuksesta on myös löydettävissä tietoa esim. käyttöohjeista.

Sähkökulutus

Jos sinulla on sähkömittari, lue mittari ensin mittausjakson alussa ja toisen kerran mittausjakson lopussa. Näin saat tietää, montako kilowattituntia sähköä on kulunut. Jos mittausjakso on yksi viikko, kerro luku 52:lla. Tämä on vuosikulutuksen määrä.

Lainaa energiamittari ja mittaa sillä yksittäisten laitteiden sähkönkulutus. Voimavirralla toimivia laitteita ei voi mitata tavallisella energiamittarilla. Etsi tarvittaessa näiden laitteiden kulutuslukemia esim. valmistajan internetsivuilta.

Lämmitys

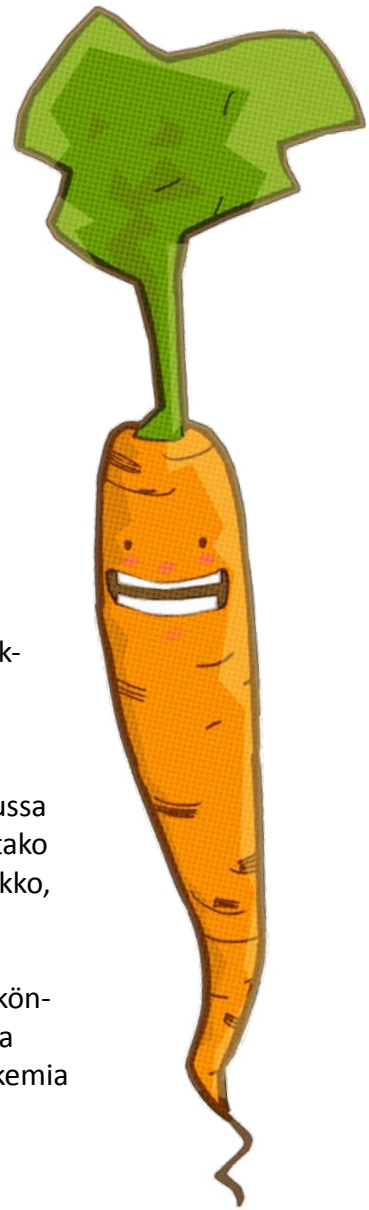
Selvitä, millä kotisi lämmitetään ja paljonko esim. puuta, öljyä, sähköä tai kaukolämpöä kuluu lämmitykseen vuodessa. Laske tästä aiheutuvat hiilidioksidipäästöt.

Liikkuminen

Seuraa, miten tai millä liikut viikon ajan, ja kirjaa ylös liikkumasi matkat ja liikennevälineet/kulkumuodot. Taulukosta näet, paljonko hiilidioksidipäästöjä ko. liikenneväline aiheuttaa kilometriä kohden. Huomioi myös henkilöautolla kulkiessasi henkilömäärän vaikutus omiin päästöihisi.

Ostostavat

Säästä kuitit kaikista ostoksistasi, myös kirpputoreilta, viikon tai kahden ajan, tai kirjaa ostoksesi ja niiden hinnat ylös. Tarkastele ostoksiasi ja erittele niistä heräteostokset ja tarpeettomat ostokset. Tämä onnistuu parhaiten, kun teet sen parin päivän viiveellä. Kirjaa myös hinnat ylös. Laske kaikkien ostosten hinnat mittausjaksolta yhteen, ja laske erikseen tarpeettomien ja heräteostosten summat.



7. Teemanvetäjälle

Teemanvetäjä toimii teemakokoontumisen puheenjohtajana ja alustaa käsiteltävän teeman sekä pitää huolta sovitusta aikataulusta. Ekotiimimateriaaliin liittyy tehtäväpaketin lisäksi teemanvetäjälle tarkoitettu materiaali, jota voi hyödyntää omassa teema-alustuksessa. Alustus voi olla myös mind map/käsittekartta, lyhyt video tai piirros omasta ekokodista, esite tai tarina.

Kokoontuminen kannattaa aloittaa edellisen kerran teeman kokemuksilla ja uuden aiheen alustuksella. Sen jälkeen tutustutaan yhdessä materiaaliin. Kotitehtävänä on valita itselle sopivia toimenpiteitä ja toteuttaa ne ennen seuraavaa kokoontumista, jos mahdollista.

Esimerkki kokoontumisesta:

1. Edellisen kerran aiheen purkaminen 15 - 20 min
2. Teema-alustus 15 - 20 min
3. Materiaaliin tutustuminen ja yhteinen keskustelu 30 - 40 min
4. Lopetus: kotitehtävät, seuraava kokoontuminen 10 -15 min



Jokainen ekotiimi tekee toiminnastaan omannäköisensä. Ekotiimissä on tarkoitus liiallisen ryppyotsaisuuden sijasta tehdä tilaa luovuudelle ja positiivisuudelle. Muistatthan, että ekotiimitapaamisessa voi olla myös teemaan liittyvää tekemistä, esim. ekokassien ompelu.

8. Päätöskerta

Tehkää ennen ekotiimin päätöskertaa mittaukset uudelleen. Laskekaa kokouksessa tulokset koko ekotiimin osalta yhteen ja lähettäkää ne Kestävän elämäntavan yhdistykselle – GAP Finland ry:lle esim. sähköpostitse. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.ekotiimi.fi. Näin säästönne ovat mukana yhteisissä ekotiimien säästölaskelmissa.

Juhlistakaa päätöstapaamisessa saavutuksianne juuri teidän ryhmälle sopivalla tavalla, esim. juhla-ateriaalla tai erityisohjelmalla.

9. Onnistumisen 10 salaisuutta

1. Luovuus motivoi – ei pelko. Ekotiimissä ollaan mukana etsimässä ja löytämässä niitä asioita, joita voidaan ja halutaan tehdä.
2. Puhutaan siitä, mitä halutaan – ei siitä, mitä ei haluta. Jos joku jumittuu ongelmaan (niin käy toisinaan kaikille), kuunnellaan ja johdatellaan toisiamme eteenpäin kohti ratkaisuja.
3. Houkutellaan visiot esiin toisistamme, luotetaan omiimme ja jaetaan ne toisten kanssa.
4. Rakennetaan hyvän ja toimivan varaan; tehdään sitä, mikä toimii.
5. Tavan voima on valtava, opetellaan uudet kestävätkä rutiinit.
6. Etsitään ja löydetään se, mikä on yhteistä. Vastakkainasettelut eivät vie asioita eteenpäin. Ongelmat on luotu yhdessä, ja yhdessä voimme ne myös ratkaista.
7. Toimitaan omista tarpeista lähtien. Kestävä yhteiskunta rakentuu pitkäjänteisistä ratkaisuista ja sitoutumisesta. Jaksakseen pitkään, täytyy itsekkin saada jotakin!
8. Muistetaan molemmat näkökulmat, maailmanlaajuinen ja henkilökohtainen. Voidakseen hyvin ihmisen täytyy huolehtia sekä kehostaan että sielustaan. Jotta maapallo voisi hyvin, meidän jokaisen täytyy huolehtia siitä kykyjemme mukaan. Jokaisen panos on yhtä tärkeä.
9. Kun kerrot ekotiimistä toisille, kerro omista kokemuksistasi.
10. Rakennetaan käytännöllinen yhteistyöverkosto, tehdään yhteistyötä. Muistetaan kestävätkä ratkaisut; minä voitan, sinä voitat ja maapallo voittaa.

10. Neuvoja ekotiimitoimintaan

Jos haluat kysyä lisää ekotiimistä, ota yhteyttä Kestävän elämäntavan yhdistykseen – GAP Finland ry:hyn. Yhteystiedot löytyvät www.ekotiimi.fi. Voit myös kysyä asiasta paikallisilta ympäristöviranomaisilta tai Marttayhdistykseltä. Osalla heistä on hyvinkin laaja tietämys aiheesta.

Ekotiimimateriaali on kaikkien ladattavissa ja käytettävissä ilmaiseksi. Sitä ei kuitenkaan saa käyttää kaupallisissa tarkoituksissa ilman lupaa.



2. kodin elämäntapa-arvio

asuminen

1. Onko käyttämäsi sähkö tuotettu uusiutuvilla luonnonvaroilla?

Kaikki Osa Ei yhtään

2. Sammutatko laitteet, valmiusvalot ja lamput, kun et niitä tarvitse?

Kyllä Ei

3. Käytätkö laitteiden energiansäästöohjelmia?

Kyllä Ei

4. Onko käyttämäsi lämpöenergia tuotettu uusiutuvilla luonnonvaroilla?

Kaikki Osa Ei yhtään

5. Onko kotisi lämpötila yli 21 astetta?

Kyllä Ei

6. Onko kotonasi lämmönvuotokohtia kuten vetäviä ikkunoita?

Kyllä Ei

7. Lämmitätkö tiloja, vaikka niitä ei käytetä?

Kyllä Ei

8. Käytätkö tavallisesti lämmitettyä vettä, vaikka kylmä vesi riittäisi?

Kyllä Ei

9. Käytätkö kotona vesivessaa?

Kyllä Ei Vain talviaikaan

10. Onko kotonasi vesivuotoa, kuten tiputtavia hanoja tai vessanpönttö?

Kyllä Ei

11. Laskevatko jätevetesi suoraan (puhdistamatta) vesistöön?

Kyllä Ei

12. Ovatko käyttämäsi hygieniatuotteet biohajoavia?

Kaikki Suurin osa Vain osa Ei yhtään

13. Ovatko käyttämäsi kodinhoitotuotteet biohajoavia?

Kaikki Suurin osa Vain osa Ei yhtään

14. Lajitteletko jätteet ja huolehditko ne asianmukaisesti keräyspisteisiin?

Kyllä Ei

15. Syntyykö kotonasi vaarallisia/ongelmajätteitä?

Usein Harvoin

16. Hoidatko pihaasi myrkyttömästi ja päästöttömästi?

Kyllä Osittain Ei

Liikkuminen

1) Oletko minimoinut liikkumisen tarpeesi esim. käyttämällä lähikauppaa, -harrasteita ja sähköisiä palveluja?

Kyllä Ei

2) Suunnitteletko matkasi ja reittisi etukäteen?

Kyllä Ei

3) Kuljetko säännölliset arkimatkasi henkilöautolla?

Kyllä Ei

4) Käytätkö pidemmällä matkoilla junaa tai kimppakyytejä?

Usein Harvoin En koskaan

5) Kuljetko kävellen, pyöräillen tai muulla tavoin päästöttömästi paikasta toiseen?

Kyllä Ei Vain kesäaikaan

6) Käytätkö julkisia liikennevälineitä?

Usein Harvoin

7) Matkustatko lomalla usein lentämällä?

Kyllä Ei

8) Käytätkö usein risteilyillä huvittelemassa tai ostoksilla?

Kyllä Ei

9) Huollatko kulkuneuvosi säännöllisesti?

Kyllä Ei

10) Omistatko tai onko käytössäsi auto?

Kyllä Ei

Seuraavat kysymykset vain autoileville:

11) Käytätkö lohkolämmitintä heti ilmojen viilennettyä?

Kyllä Ei

12) Ajatko ympäristöä säästävin ajatavoin?

Kyllä Ei

13) Käytätkö autossasi biopolttoaineita?

Kyllä Ei

14) Omistatko sähköauton?

Kyllä Ei

Ruoka

1. Hankitko osan ravinnostasi ns. virallisen tuotantoketjun ulkopuolelta, kuten itse viljelemällä, pyydystämällä tai keräilemällä, tai suoraan tutuilta?

Kaikki Suurin osa Vain osa Ei yhtään

2. Kuinka suuren osan ruoastasi kasvatat itse?

Kaikki Suurin osa Vain osa Ei yhtään

3. Käytätkö säännöllisesti itse hankkimisia luonnonantimia?

Kyllä Ei

4. Ostatko geenimuunneltuja tuotteita tai esim. niillä kasvatettua lihaa?

Kyllä Ei

5. Kuinka suuri osa ruoastasi on kauden tuotteita, avomaalla kasvatettuja tai ilman kylmälaitteita säilytettäviä?

Kaikki Suurin osa Vain osa Ei yhtään

6. Kuinka suuri osa ruoastasi on luomutuotteita?

Kaikki Suurin osa Vain osa Ei yhtään

7. Valitsetko lähellä tuotetun kauempana tuotetun sijaan?

Kyllä Ei

8. Oletko kasvissyöjä tai vegaani?

Vegaani Kasvissyöjä Ei

9. Käytätkö pulloitettua vettä säännöllisesti?

Kyllä Ei

10. Käytätkö ravintoloissa, joissa käytetään kertakäyttöisiä astioita tai ruoka-annospakkauksia?

Usein Harvoin

11. Tarkistatko ja huollatko kylmälaitteet säännöllisesti (tiivisteet, sulatus, lämpötila, taka-osan imurointi)?

Kyllä Ei

12. Käytätkö energiaa säästäviä ruoanlaittomenetelmiä?

Kyllä Ei

13. Huuhteletko ruoka-aineet ja astiat juoksevan veden alla?

Aina Joskus En koskaan

14. Suositko ruokia, joiden valmistaminen on energiaa kuluttavaa, esim. aterian aineksia on kuumennettu useamman kerran?

Kyllä Ei

15. Heitätkö ruokaa tai ruoka-aineita roskiin?

Kyllä Ei

Ostostavat

1. Kun tulet kotiin, huomaatko usein ostaneesi tarpeettomia asioita tai tuotteita?

Kyllä Ei

2. Lähdetkö ostoksille ajankuluksesi tai mieltä piristääksesi?

Aina Joskus En koskaan

3. Onko tapanasi vuokrata tai lainata tavaroita ostamisen sijaan?

Kyllä Ei

4. Oletko voinut tavaroiden yhteiskäytöllä välttää oman vastaavan tuotteen hankkimista?

Usein Harvoin En koskaan

5. Hankitko tuotteita käytettyinä?

Aina Joskus En koskaan

6. Korjautatko tai korjaatko hajonneita vaatteita, kodinlaitteita tai muita tavaroita?

Aina Joskus En koskaan

7. Onko sinulla laitteita, vaatteita tai muita tavaroita, joita et käytä tai jotka ovat muuten tarpeettomia?

Kyllä Ei

8. Montaako kertakäyttötuotetta käytät säännöllisesti?

en yhtään alle viittä yli viittä

9. Kun teet hankintoja, huomioitko myrkyttömyyden ja muut ympäristöystävällisyyteen vaikuttavat seikat?

Kyllä Ei

Pisteet

Asuminen

1.	kaikki 2	osa 1	ei yhtään 0	
2.	kyllä 1	ei 0		
3.	kyllä 1	ei 0		
4.	kaikki 2	osa 1	ei yhtään 0	
5.	kyllä 0	ei 1		
6.	kyllä 0	ei 1		
7.	kyllä 0	ei 1		
8.	kyllä 0	ei 1		
9.	kyllä 0	ei 2	vain talviaikaan 1	
10.	kyllä 0	ei 1		
11.	kyllä 0	ei 1		
12.	kaikki 3	suurin osa 2	vain osa 1	ei yhtään 0
13.	kaikki 3	suurin osa 2	vain osa 1	ei yhtään 0
14.	kyllä 1	ei 0		
15.	usein 0	harvoin 1		
16.	kyllä 2	osittain 1	ei 0	
yhteensä ennen		/ 24		
yhteensä jälkeen		/ 24		

Liikkuminen

1.	kyllä 1	ei 0		
2.	kyllä 1	ei 0		
3.	kyllä 0	ei 1		
4.	usein 2	harvoin 1	en koskaan 0	
5.	kyllä 2	ei 0	vain kesäaikaan 1	
6.	usein 1	harvoin 0		
7.	kyllä 0	ei 1		
8.	kyllä 0	ei 1		
9.	kyllä 1	ei 0		
10.	kyllä 0	ei 5		
11.	kyllä 1	ei 0		
12.	kyllä 1	ei 0		
13.	kyllä 1	ei 0		
14.	kyllä 1	ei 0		
yhteensä ennen		/ 16		
yhteensä jälkeen		/ 16		

Pisteet

Ruoka

1.	kaikki 3	suurin osa 2	vain osa 1	ei yhtään 0
2.	kaikki 3	suurin osa 2	vain osa 1	ei yhtään 0
3.	kyllä 1	ei 0		
4.	kyllä 0	ei 1		
5.	kaikki 3	suurin osa 2	vain osa 1	ei yhtään 0
6.	kaikki 3	suurin osa 2	vain osa 1	ei yhtään 0
7.	kyllä 1	ei 0		
8.	vegaani 2	kasvissyöjä 1	ei 0	
9.	kyllä 0	ei 1		
10.	usein 0	harvoin 1		
11.	kyllä 1	ei 0		
12.	kyllä 1	ei 0		
13.	aina 0	joskus 1	en koskaan 2	
14.	kyllä 0	ei 1		
15.	kyllä 0	ei 1		
yhteensä ennen:		/ 25		
yhteensä jälkeen:		/ 25		

Ostostavat

1.	kyllä 0	ei 1	
2.	aina 0	joskus 1	en koskaan 2
3.	kyllä 1	ei 0	
4.	usein 2	harvoin 1	en koskaan 0
5.	aina 2	joskus 1	en koskaan 0
6.	aina 2	joskus 1	en koskaan 0
7.	kyllä 0	ei 1	
8.	ei yhtään 2	alle viittä 1	yli viittä 0
9.	kyllä 1	ei 0	
yhteensä ennen:		/ 14	
yhteensä jälkeen:		/ 14	

kaikki yhteensä:

ennen:	/ 79
jälkeen:	/ 79

Jättemittaukset

	ennen paino kg	%	jälkeen paino kg	%
biojäte				
keräyspaperi				
pahvi ja kartonki				
lasi				
metalli				
vaaralliset jätteet/ongelmajätteet				
sekajäte/kaatopaikkajäte/loppujäte				
energijäte				
yhteensä viikossa				
yhteensä vuodessa		kg/vuosi/hlö		kg/vuosi/hlö
ruokajätteenmäärä g/viikko				

Ostostavat

ennen		jälkeen	
ostokerrat/viikko		ostokerrat/viikko	
ostokset /viikko	€	ostokset/viikko	€
tarpeettomat ostokset/viikko	€	tarpeettomat ostokset/viikko	€
heräteostoksien osuus	€	heräteostoksien osuus	€

Vesimittaukset

Vaihtoehto 1			
	ennen		
vesimittarin lukema		viikon alussa	
vesimittarin lukema		viikon lopussa	
veden kulutus viikossa yhteensä =		l/hlö/vrk	vuosikulutus/hlö
			viikkokulutus x 52 / hlö
			(litraa)
	jälkeen		
vesimittarin lukema		viikon alussa	
vesimittarin lukema		viikon lopussa	
veden kulutus viikossa yhteensä =		l/hlö/vrk	vuosikulutus/hlö
			viikkokulutus x 52 / hlö
			(litraa)
Vaihtoehto 2			
(vedenkulutus = vedenvirtaama x käyttöminuutit)			vedenkulutus
			$l/min \times käyttömin. \text{ tai } l \times käyttökerrat$
vedenvirtaama, l/min	veden lähde	käyttömin.	ennen (litraa)
	keittiön hana		jälkeen (litraa)
	suihku		
	käsienpesuallas		
veden kulutus/käyttökerta		käyttökerrat	
	WC-pönttö		
	astianpesukone		
	pyykinpesukone		
	muut		
	Yhteensä l/viikko =		
			l/hlö/vrk
			l/hlö/vrk
			viikkokulutus x 52 (litraa)
			vuosikulutus
			vuosikulutus
	arvio lämpimän veden kulutuksesta l/hlö/vrk		

Lämmitys

	ennen	jälkeen
	kulutus vuodessa	kulutus vuodessa
	CO ₂ -päästöt vuodessa	CO ₂ -päästöt vuodessa
Lämmönlähde:		
kaukolämpö	kWh/v	kWh/v
CO ₂ -päästöt 226 g/kWh		
puulämmitys	m ³ /v	m ³ /v
CO ₂ -päästöt 0 g/kWh		
sähkölämmitys	kWh/v	kWh/v
CO ₂ -päästöt 300 g/kWh		
öljylämmitys (1l = 10kWh)	l/v	l/v
CO ₂ -päästöt 267 g/kWh		
maalämpö	kWh/v	kWh/v
CO ₂ -päästöt 100 g/kWh		
ilmalämpöpumppu	kWh/v	kWh/v
CO ₂ -päästöt 300 g/kWh		
ilma-vesilämpöpumppu	kWh/v	kWh/v
CO ₂ -päästöt 300 g/kWh		

Sähkönkulutus

Vaihtoehto 1						
kotitaloussähkö		ennen				
sähkölukemien lukema				viikon alussa		
				viikon lopussa		
energian kulutus viikossa						
		jälkeen				
sähkölukemien lukema				viikon alussa		
				viikon lopussa		
energian kulutus viikossa						
Vaihtoehto 2						
		ennen				jälkeen
sähkölaitte:		laitteen		käyttö		laitteen
		teho (W)		h/vko		teho (W)
				yht. (Wh)		käyttö
						h/vko
						yht. (Wh)
valaistus						
TV ja digisovitin						
tietokone						
akkulaturit						
pelikonsolit						
radio/stereot						
kotiteatterilaitteet						
astianpesukone						
liesi						
mikroaaltouuni						
kahvinkeitin						
leivänpaahdin						
vedenkeitin						
pölynimuri						
kuivausrumpu/kaappi						
pyykinpesukone						
jääkaappi			168h			168h
pakastin			168h			168h
lämmivesivaraaja						
ilmastointi						
sähkökuivas						
lattialämmitys						
kulutus viikossa yhteensä						(Wh)
jaa 1000:lla = kWh						(KWh)

Liikkuminen

Liikkumismuoto	ennen		jälkeen	
	kilometrejä viikossa	litraa/viikko	kilometrejä viikossa	litraa/viikko
henkilöauto, bensa				
henkilöauto, diesel				
		CO ₂ -päästöt		CO ₂ -päästöt
henkilöauto, bensa				
CO ₂ -päästöt 167 g/km				
henkilöauto, diesel				
CO ₂ -päästöt 160 g/km				
kävely/polkupyörä				
CO ₂ -päästöt 0g/km				
linja-auto, diesel, kaupunkiajo				
CO ₂ -päästöt 58 g/km				
linja-auto, diesel, maantieajo				
CO ₂ -päästöt 49 g/km				
juna				
CO ₂ -päästöt 0 g/km				
lähijuna				
CO ₂ -päästöt 0 g/km				
metro				
CO ₂ -päästöt 16 g/km				
raitiovaunu				
CO ₂ -päästöt 23 g/km				
laiva				
CO ₂ -päästöt 318 g/km				
lentokone				
CO ₂ -päästöt 163 g/km				
kaikki yhteensä =				