

Opiskelijain ympäristöopas

Toimitus ja kuvitus: Aija Ameen
Taitto: Saara Uotila



Kestävää kuluttamista

Puhtaus

Merkittyä ekologisuutta

Lajittelu ja kierrätys

Järkeä energiankulutukseen

Vapaa-aika

Opiskelu

Vaikuttaminen

Lukuvinkkejä

Ekokalenteri



TURUN YLIOPISTON YLIOPIILASKUNTA
THE STUDENT UNION OF THE UNIVERSITY OF TURKU

Tervetuloa

Opiskelijan ekologiaa

Tervetuloa TYY:n ympäristöoppaaseen. Näille sivuille on koottu hyödyllistä tietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä ekologisempaan opiskelijaelämään. Yksittäinenkin ihminen voi hidastaa ympäristön saastumista ja ilmaston lämpenemistä elintavoillaan. Ympäristötäivällisyys on usein ystävällistä myös kukkarolle – mikäs sen parempaa!

Ehkäise ilmastonmuutosta -rautalankaohjeet

Ilmastonmuutos on yksi aikamme suurimmista uhkista. Voit auttaa sen torjumista omilla valinnoillasi

- käytä lämpöä, sähköä ja vettä säästäen
- käytä julkista ja kevyttä liikennettä
- käytä kaukolämpöä tai puulämmitystä
- osta uusiutuvilla energianlähteillä tuotettua sähköä
- osta kestäviä ja laadukkaita kulutustavaroita
- kierrätä ja korjaa tavaroita
- lajittele jätteet



Kestävää kuluttamista

Suurin osa ympäristöongelmista johtuu liiallisesta kuluttamisesta. Uskalla kyseenalaistaa perinteiset ajatusmallit! Onni ei tule ostamalla, eikä hyvään elämään tarvita farmariautoa ja 32 tuuman taulutelkkaria. Heräteostona hankitut alefarkutkin saattavat jäädä kaappiin pölyttymään. Ostotilanteessa voi miettiä onko kyse oikeasta tarpeesta vai pelkästä halusta.

Jätteiden syntyyn voit vaikuttaa omilla valinnoillasi. Osta vain tarpeellista, suosi kestävästä kertokäyttöisen sijaan ja huomioi tuotteiden ympäristökuormitus, ns. ekologinen selkäreppu. Aina ei tarvita uutta, jos voi korjata vanhaa tai ostaa käytettyä.

Vinkkejä kestäväan kuluttamiseen

- lainaa tai vuokraa harvoin tarvittavat tavarat (esim juhlapuku, työkalut) ostamisen sijasta
- osta käytettyä
- hyödynnä kirjastojen ja videovuokraamojen tarjonta
- lainaa muuttolaatikat muuttofirmasta (esim. Lainalaatikko)
- kun ostat uutta, panosta laatuun ja kestävyteen
- korjaa tai korjautaa, älä heitä pois (muista esim. suutari, räätäli, kodinkonepaja)
- pidä huolta hankinnoistasi, niin ne pysyvät pidempään kunnossa (huolla laitteet, plankkaa kengät, öljyä pyörä jne.)
- vie tarpeettomat vaatteet ja tavarat kirpputorille tai Ekotorille



Tiesitkö?

Ekotehokkuudella tarkoitetaan saman hyvinvoinnin tuottamista pienemmällä ympäristö-rasituksella. MIPS (material input per serviceunit) on ekotehokkuuden mittari. Se saadaan jakamalla tuotteen materiaalipanos palvelusuoritteella. Palvelusuorite voi olla esim. matkustuskilometri tai montako kertaa kupista juodaan

Tiesitkö?

TYY ja TYS vuokraavat ja lainaavat monia tavaroita ja palveluita. TYS:n asukkaat voivat saada käyttöönsä esim. remontti- ja puutarhatyökaluja, peräkärryn ja muuttolaatikoita, ompelukoneen tai kameran. Katso lisää tästä. <http://org.utu.fi/yok/vy/index.php?nav=vuokratavarat&siiva=vuokratavarat>



Kestävää kuluttamista

Murkina matkustaa

Ruoka kulkee tänä päivänä pidempiä matkoja kuin koskaan. Kuljetuksissa kuluu polttoainetta ja syntyy päästöjä – suosi siis lähiruokaa. Kasviksia kannattaa syödä kauden mukaan: kesällä tuoreita vihanneksia, talvella juureksia.

Kaukotuotteiksi on hyvä valita reilun kaupan tuotteita, joiden tuotannossa huomioidaan ympäristö ja tuotannon eettisyys. Tunnetuimpia tuotteita ovat Reilun kaupan kahvi, tee ja banaanit, mutta tuotevalikoimaan kuuluu paljon muitakin.

Tehomaatalous on Suomen kolmanneksi suurin saastuttaja liikenteen ja teollisuuden jälkeen. Luomua kannattaa siis suosia. Luomutuotannossa ei käytetä kemiallisia lannoitteita ja torjunta-aineita. Eläimillä on hieman paremmat olosuhteet kuin tehotuotannossa: luomulehmät saavat jaloitella ulkona talvellakin ja luomukanalla on häkissä asuvaa kollegaansa isommat asuintilat. Myös eläinten rehu on luonnonmukaista, eikä kasvuhormoneja tai antibiootteja käytetä.

Huomioi kokatessa:

- kasvien osuutta ruoassa kannattaa lisätä, sillä lihan tehotuotanto on monin verroin haitallisempaa ympäristölle
- käytä mahdollisimman vähän jalostettua ruokaa, eli tee ruoka raaka-aineista lähtien
- lihansyöjien kannattaa suosia luomua ja riistaa
- kotimainen sisävesikalat on kohtuunmäärissä suositeltavaa
- kirjolohta ja norjalaista vuono lohta kannattaa välttää, sillä niiden tuotanto ja kalastus aiheuttavat rehevöitymistä,
- vältä ylikalastettuja lajeja, kuten tonnikalaa
- katkarapujen viljely edesauttaa mangrovemetsien tuhoutumista
- vältä ylipakattuja tuotteita ja pikaruokaa

Vihreään tyyliin

Eri vaatemateriaalien ympäristöystävällisyyden vertaaminen on hankalaa. Tärkeintä on kiinnittää huomiota vaatteen kestävyuteen ja käyttöikänsä. Laatu tulee ajan mittaan halvemmaksi ja on parempi ympäristölle. Käytettyjä vaatteita löytyy helposti ja edullisesti kirpputoreilta tai esim. huuto.netistä.

Ekologinen vaate ei tarkoita ankeaa hamppusäkkiä. Kirpputoreilta voi tehdä uskomattomia vintagelöytöjä. Ja yhä useammat design-vaatteet on valmistettu ympäristöystävällisesti, kuten uusiokankaista tehdyt Globe Hope -tuotteet.

Luonnonkuiduista villa, hamppu ja pellava ovat ekologisia. Puuvilla kuuluu myös luonnonkuituihin, mutta sen tehoviljely aiheuttaa ympäristöhaittoja. Ekopuuvillaisia vaatteita löytää ainakin luonto- ja ekokaupoista. Myös monilla vaateketjuilla on ekopuuvillavaatteita, mutta niissä ekologisesti tuotetun puuvillan osuus saattaa todellisuudessa olla pieni.

Vinkki!

Luomu- ja reilun kaupan tuotteita löytyy esimerkiksi Puhakasta ja Ruohonjuuresta. Luomuruokaa voi tilata myös TYYn Luomupiirin kautta.



Kestävää kuluttamista

Kirpputoreja Turussa

Emmaus

Kirkkotie 6–10

Pelastusarmeija

Virusmäentie 65
Puutarhakatu 10
Kupittaankatu 146
Aninkaistenkatu 3

Tepun tori

Vanha Littoistentie 75

UFF

Humalistonkatu 5

Pima-kirppis

Vanhahämeentie 29

**Kirppis-
Centerit
Manhattan-
ostoskeskus,
Pitkämäenkatu 4
Länsikeskus**

Kodinkirppis

Viilarinkatu 5
www.kodinkirppis.net

Kirpputori Lähimmäinen

Linnankatu 7

Turun ekotori

Kirkkotie 10

Nettokirppis

Lauklähteenkatu 10

Piispanristin kirppis

Rautakatu 3

Linkkikirppis

Kotkankatu 2
www.linkkikirppis.com

Fida lähetystori

Pitkämäenkatu 4

Eurokirppis

Radiomiehenkatu 3
www.eurokirppis.fi

Turun myyntipiste

Yliopistonkatu 11 B
Taalintehtaankatu 8

Vaikka Mitä

Yliopistonkatu 11 B

Helluntai- lähetysten kirpputori

Rauhankatu 10



Kestävää kuluttamista

Vinkki!

Loppuun käytettyjä vaatteita voi käyttää rätteinä ja siivousvälineinä.

Ekokaupat

Ekokauppa Ruohonjuuri

Elintarvikkeita, kosmetiikkaa, kemikaliotuotteita, vaatteita, kodintarvikkeita
Lininnankatu 9–11

Maailmankauppa Aamutähti

Elintarvikkeita, vaatteita, lahjatavaroita, käsitöitä, kodintarvikkeita
Eerikinkatu 5

Turun luontokauppa

Kristiinankatu 6

K-extra Puhakka

Luomutuotteita
Hämeenkatu 5

Kasvisravintoloita

Eliksiiri

Kauppiaskatu 8

Kasvisravintola Keidas

Itäinen Rantakatu 61 (Wanha Rahtilaiva)
ja Henkirinkatu

Kasvisravintola

Betel-kirkko, Yliopistonkatu 29 a/Puutarhakatu 8
(ma-pe 11.00–15.00)



Puhtaus

Yksinkertaisuus on valttia sekä kodin puhtaudessa että henkilökohtaisessa hygieniassa. Siivoamiseen ei tarvita viittä eri purnukkaa, vaan yksi ekologinen puhdistusaine riittää. Puhdasta tulee ilman myrkkyyjäkin. Ekologisuus on myös opiskelijabudjettiin sopivaa, sillä monet kotoa löytyvät aineet, kuten etikka ja ruokasooda ovat todella monikäyttöisiä.

Hyvä tietää!

Tuore tahra lähtee monesti kankaasta pelkällä kylmällä vedellä huuhtelemalla. Kuuma vesi sen sijaan kiinnittää tahrان.



Pyykkää puhtaasti

Pesuaineita on syytä annostella aina säästeliäästi. Vaate puhdistuu vähemmälläkin. Erittäin likainen vaate puhdistuu, kun pesuainetta lorauttaa suoraan tahrakohtaan. Edullisia ja ekologisia tahrانpoistajia ovat myös etikka ja ruokasooda. Huuhteluaineen käyttö ei ole välttämätöntä. Se väsyttää kankaan kuituja ja voi jättää herkkää ihoa ärsyttäviä jäämiä kankaisiin.

Ekoile pesutuvassa

- käytä pesupähkinöitä (saa ekoakaupoista)
- suosi ympäristömerkittyjä pesuaineita ja noudata annostelua
- illavaatteet ja matot saa tuoksuvan puhtaiksi mäntysuovalla
- tikkaliraus huuhteluvedessä raikastaa ummehtuneen hajuiset villasukat
- etikkavedessä liottaminen vie hienhajun myös muusta pyykistä, kuten paidoista. Huuhtele liotuksen jälkeen puhtaassa vedessä ja pese normaalisti
- etikka sopii myös luonnonmukaiseksi huuhteluaineeksi
- pesussa väriä päästävät vaatteet saa hyödynnettyä pesemällä ne samanväristen haalistuneiden kanssa
- sappisaippua tehoaa hyvin tahroihin
- pese vain täysiä koneellisia
- pienet pyykkierät voi pestä käsin
- kuivaa pyykit narulla tai telineessä, älä kuivaajassa

Ekologiset pyykinpesuaineet eivät sisällä rehevöitymistä aiheuttavia fosfaatteja tai savipohjaista zeoliittia, joka saattaa hajottaa pesukoneen. Fosfaatittomia ja zeoliittittomia merkkejä ovat mm. Ecover ja Ole hyvä. Niitä myyvät Turussa esimerkiksi Ruohonjuuri ja K-kaupat. Jos omasta lähikaupastasi ei löydy ekovaihtoehtoja, na palautetta kauppialle.



Puhtaus

Sillä siisti!

Kodin puhtaudessa luonnon perusaineilla, kuten etikalla ja mäntysuovalla pääsee jo pitkälle. Monet puhdistusaineet ovat melkoisia kemikaalipommeja tai suoranaisia myrkköjä. Etenkin klooripitoisia aineita ja viemärinpuhdistusaineita kannattaa välttää. Antibakteeriset tuotteet ovat vain haitaksi, sillä ne edesauttavat vastustuskykyisten bakteerien syntyä.

Et välttämättä tarvitse omia pesuaineita vessaan, kylppäriin, keittiöön, uunin ja ikkunoiden pesuun. Ympäristömerkitty yleispuhdistusaine riittää korvaamaan lähes kaikki erityispuhdistusaineet. Tulee myös edullisemmaksi, kun ei tarvitse hankkia useita eri tuotteita.

Putsausvinkkejä:

- monikäyttöinen mäntysuopa sopii esimerkiksi lattioiden, uunin ja wc:n pesuun
- ikkunoiden tai peilien pesuun ei tarvita omaa ainetta, saman asian hoitaa tiskiaine
- kylpyhuoneen lavuaari puhdistuu lorauksella etikkaa tai muutamalla tipalla astianpesuainetta. Välineeksi sopii vanha tiskiharja
- lavuaarin viemärin saa auki kaatamalla sinne ruokasoodaa ja kuumaa vettä päälle. Anna vaikuttaa 15 minuuttia
- ammeen saa puhtaaksi hankaamalla sitä halkaistulla sitruunalla, joka on kastettu suolaan. Huuhdo lopuksi vedellä
- etikka auttaa pinttyneisiin hajuihin, kuten tupakanhajuun. Laita pöydälle kuppiin etikkaa muutamaksi tunniksi. Sama kikka raikastaa myös jääkaapin

Hyvä tietää!

Vaikka TYS:n asunnoissa vesi sisältyykin vuokraan, liiallinen vedenkäyttö näkyy vuokrankorotuksina.

Harja heilumaan!

Ympäristöystävällinen tiskaus tapahtuu altaassa, ei juoksevan veden alla. Jos hana on koko ajan auki, vedenkulutus on vähintään nelinkertainen. Helppointa on liottaa astioita ensin hetki, tiskata sitten yhdessä altaassa, siirtää toiseen altaaseen huuhtoutumaan ja sieltä astiakaappiin. Käytä ekologista astianpesuainetta (esim. Ecover, Ole hyvä). Pesuainetta kannattaa käyttää vain tarpeen mukaan ja valita vaihtopäällä varustettu tiskiharja.

Jos hankit astianpesukoneen, kiinnitä huomiota energiankulutusluokkaan. Myös konepesuun on saatavilla ekologisia pesuaineita. Pese vain täysiä koneellisia.



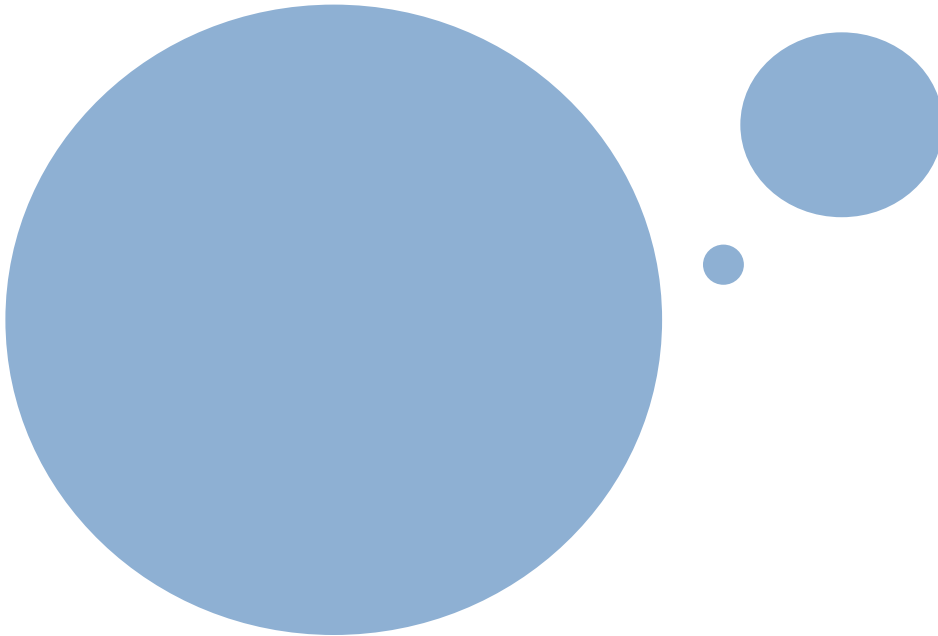
Puhtaus

Luonnollista puunausta

Vähennä turhaa kosmetiikkaa tai suosi ekologisia vaihtoehtoja. Luonnonmukaisia kosmetiikkasarjoja ovat esim. Sante, Dr. Hauschka ja Weleda. Monet vanhan kansan keinot ovat toimivia ja edullisia edelleen: ihon voi kuoria vaikka kaurahiutaleista ja suolasta tehdyllä seoksella, saunanaamio syntyy hunajasta ja hiukset voi pestä mäntysuovalla.

Puhdasta säästöä

- annostele oikein: hammastahnaa riittää pieni nokare ja shampooa ruokalusikallinen
- palasaippua on kestävämpi kuin nestesaippua
- suosi ympäristömerkittyä WC-paperia
- talouspaperi ei ole välttämätöntä, rätiti ajaa useimmiten saman asian
- hanki kestohygieniatuotteita: kestovaipat, siteet, kuukuppi
- säästä vettä: sammuta suihku saippuoinnin ajaksi, älä valuta hanaa hampaita pestessä
- suihku vie vähemmän vettä kuin kylpy



Merkittyä ekologisuutta

Useimmista tuotteista on olemassa ympäristöystävällisempi vaihtoehto. Usein sen voi päätellä ympäristömerkistä. Osa niistä saattaa kuitenkin olla yritysten tai järjestöjen omia markkinointikikkoja. Ohessa luotettavimmat ja virallisimmat ympäristömerkit.



Pohjoismainen ympäristömerkki, Joutsenmerkki

Antaa luotettavaa tietoa hyödykeiden ympäristövaikutuksista. Kriteereissä huomioidaan mm. energiankulutus, haitalliset päästöt, jätteet ja hyötykäyttöaste.

Euroopan ympäristömerkki, Kukkamerkki

Samankaltainen kuin Joutsenmerkki. Perustuu tuotteen koko elinkaaren aiheuttamiin ympäristövaikutuksiin.



EU:n luomumerkki

EU:n tähkämerkin saaneet tuotteet ovat läpäisseet jonkin EU-maan luomuvalvonnan. 95 % maatalousperäisistä raaka-aineista tulee olla EU:n alueella tuotettu.



Luomumerkki

Valvottua tuotantoa -merkki eli ns. aurinkomerkki noudattaa EU:n asetuksen luomuehtoja ja osoittaa että tuote on suomalaisen viranomaisen valvonnassa.



Merkittyä ekologisuutta



Demeter-merkki

Osoittaa biodynaamisen tuotteen, joka täyttää kansainvälisesti yhtenäiset laatu- ja ympäristönormit.



Reilun kaupan merkki

Tavoitteena parantaa tuottajien sosiaalisia ja taloudellisia oloja sekä edesauttaa kestävästä kehityksestä.

Energiamerkki

Kertoo laitteen energiankulutuksen ja suorituskyvyn. Nykyään pakollinen mm. kylmälaitteissa ja pesukoneissa.

Energia	
Valmistajan ilmoittama energiankulutus	Luokka ABCDEF
WSh:n kuluttaja	
A	
B	B
C	
D	
E	
F	
G	
Poljoituksen kuluttaja	
Energiankulutus (kWh/vuosi)	XYZ
Ilman lämmityksen ja jäähdytyksen energiankulutus (kWh/vuosi)	
Tuotteen osan tilavuus (l)	100
Pakkaustien tilavuus (l)	100
Äänitaso (dB)	50
Luokitus	
EU-merkki	

Hyvä muistaa!

Ympäristömerkkien lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota tuotteen pakkaukseen, tuotannon eettisyyteen, käyttökäyttöön ja valmistuksen aikana syntyneisiin ympäristövaikutuksiin.





Lajittelu ja kierrätys

***M**inkä taakseen jättää...*

Ympäristöystävällisintä on jätteen synnyn ehkäisy kulutustottumuksilla. Helppo tapa muovijätteen vähentämiseen on kankaisen kauppakassin käyttö. Myös kankaisia hedelmäpusseja on saatavilla luontokaupoissa. Banaanit eivät tarvitse muovipussia, sillä niillä on oma luontainen pakkaus. Joissakin kaupoissa on nykyään biohajoavia muovipusseja, joita voi käyttää myöhemmin roskapusseina. Ne eivät kuitenkaan ole kovin kestäviä painavien ostosten kantamisessa.

Kaikkea jätettä ei voi ehkäistä. Seuraavilla sivuilla jätteiden lajittelun perusohjeet.



Lajittelu ja kierrätys

Kerättävät jätteet:

Keräysmetalli

- huuhdellut säilyketölkkit ja metallipurkit
- alumiinivuoat ja foliot
- metallikannet ja -korit
- vanhat kattilat ja paistinpannut
- tyhjät, paineettomat aerosolitölkkit
- tyhjät maalipurkit
- pienet koneen osat

Keräyslasi

- lasitölkkit ja pullot

Ei:

- peilejä, posliinia, keramiikkaa, ikkunalasia, hehkulamppuja, kuumuutta kestävää lasia (esim. uunivuoka, kahvipannu, juomalasi)

- pantilliset pullot kauppaan tai Alkoon

Keräyskartonki

- Puhtaat aaltopahvit ja kartongit, kutenmaito-, piimä- ja mehutölkkit
- kartonkiset jogurtitölkkit ja jäätelöpakkaukset
- muro-, keksi- ja makeispaketit
- munakennot ja kartonkihylsyt (esim. vessapaperirullan sisus)
- sokeri- ja jauhopussit
- pahvilaatikot

Jos kartonkiastiaa ei ole, nämä voi laittaa polttokelpoiseen jätteeseen.



Lajittelu ja kierrätys

Keräyspaperi

- Kaikki postiluukusta tullut paperi: sanoma- ja aikakauslehdet, mainokset, kirjekuoret
- puhelinluettelot
- rikkinäiset kirjat (ilman kansia)

Ei:

- pahvia, ruskeita paperikasseja tai pakkauskartonkia, muovikasseja tai naruja

Kaatopaikkajäte

- Vain palamattomat ja polttoa haittaavat tuotteet, kuten
- lasi ja posliiniastiat, keramiikka
- rikkoutuneet peilit, ikkuna- ja hyllylasi
- hehkulamput (ei loiste- tai energiansäästölamppuja)
- PVC-muovi kuten mapit, muovitaskut, hallettavat lelut ja patjat, johdot ja putket
- sadevaatteet
- tablettien läpipainopakkaukset
- kukkamulta ja kissanhiekka

Polttokelpoinen jäte

- Kodin jätteet, kuten muovipussit ja -pakkaukset, esim. kahvipussit, margariinirasiat ja pesuainepullot, styrox, likaiset kartongit, pahvit ja paperit vaipat ja muut hygieniatuotteeksiivousjätteet, kuten pölynimurin pussit, rikkinäiset vaatteet ja kengät (jos ei voi korjata tai kierrättää), CD-levyt, videot ja kasetit, ruokajäte ja kasvirosat, ellei kompostoria tai biojäteastiaa

Poikkeukset:

- suuret metallisesineet (esim. autojen akut) kuuluvat jäteasemille
- alumiiniset juomatölkit kauppojen pullonpalautukseen

Kaatopaikalle sijoitetaan vain jätettä, jota ei voida hyödyntää. Ruokajäte ei kuulu kaatopaikalle (aiheuttaa metaanipäästöjä)!



Lajittelu ja kierrätys

Omatoimisesti hoidettavat:

Biojäte

- ruoantähteet
- hedelmien ja vihannesten
- kuoret
- kahvinporot ja suodatin-
- pussit
- teelehdet, teepussit
- talouspaperi

Biojäte kuuluu polttokelpoiseen jätteeseen, ellei kompostoria tai biojäteastiaa ole!

SE-romu

- sähkö- ja elektroniikkalaitteet
- kylmälaitteet
- herrat, pesukoneet
- televisiot, stereot
- ATK-laitteet
- pienelektroniikka
- Valaisimet, loisteputket ja energiansäästölamput

SE-romua otetaan veloitusetta vastaan keräyspisteisissä, kuten Ekotorilla.



Lajittelu ja kierrätys

Ongelmajätteet

- akut, paristot
- lääkkeet, elohopeaa sisältävät
- kuume- ja lämpömittarit
- maalit, lakat, liimat, liuottimet
- öljyt ja öljyiset jätteet
- jäähdytin- jarru ja kytkinnesteet
- torjunta-aineet
- valokuvauskemikaalit ja negatiivit
- kemikaalit, joiden kyljessä on -aroituserkki

Paristot voi viedä niille tarkoitettuihin keräysastioihin, joita on taloyhtiöiden pihoiissa sekä julkisissa tiloissa. Myös suurin osa paristoja myyvistä liikkeistä ottaa niitä vastaan. Lääkkeet ja kuumemittarit voi toimittaa apteekkiin.

Ongelmajätteiden toimitus jäteasemille tai ympäristöauto Yrjööön.

Lisätietoa: www.tsj.fi

Metallijäte otetaan jäteasemilla maksutta vastaan, muista peritään käsittelymaksu. Kierrätyskeskukset ottavat käyttökelpoiset huonekalut vastaan maksutta.

Rakennus- ja remonttijäte sekä pihasiivous- ja puutarhajäte toimitetaan jäteasemille.

Suurikokoiset jätteet

- suuret metalliesineet
- patjat
- huonekalut
- wc-kalusteet

Lähde: Turun seudun jäteopas 2008

Lisätietoa jätteiden vastaanottopisteistä Turun seudun jätehuollon sivuilta: www.tsj.fi
Lajitteluohjeista ja palveluista tietoa myös jateneuvonta@tsj.fi



Järkeä energiankulutukseen



Suomalaiset asuvat yhä suuremmissa ja elektroniikkaa pursuavissa asunnoissa, mikä johtaa suureen energiankulutukseen. Kannattaa miettiä, onko kaikille sähkövempaimille todella käyttöä. Esimerkiksi sähköhammasharja on melkoinen turhake.

Ympäristöystävällisintä on veden ja sähkön tuhlaamisen välttäminen. Energian säästö näkyy nopeasti sähkölaskussa. Voit vaihtaa Vihreään sähkөөn, jos asut omassa asunnossa tai vastaat vuokra-asunnon sähkösopimuksesta. Vihreä sähkö on uusiutuvilla energianlähteillä tuotettua ja sen tunnistaa norppamerkistä. TYS:n asunnoissa ekosähkөөn siirtyminen ei ole mahdollista.



Järkeä energiankulutukseen

Energiatehokkuutta kotiin:

- älä pidä ikkunoita auki pitkiä aikoja talvisin
- säädä sisälämpötila sopivaksi; 20 astetta sopii oleskelutiloihin ja 18 astetta makuutiloihin
- jos viluttaa, lisää ensin vaatetta
- älä peitä pattereita verhoilla tai huonekaluilla
- sammuta valot, jos poistut huoneesta yli 15 minuutiksi
- hyödynnä luonnonvaloa mahdollisimman paljon
- kodinkoneiden valmiustilat kuluttavat jopa 10% kotitalouksien sähköstä, joten sammuta laitteet kokonaan, kun niitä ei käytetä
- älä pidä tietokonetta jatkuvasti päällä
- käytä energiansäästölamppuja
- käytä ladattavia paristoja
- korjauta vuotavat hanat
- jos pakastimeen kertyy paljon jäätä, sulata se välillä

Säästä sähköä keittiössä:

- käytä vedenkeitintä (vie vähemmän energiaa kuin veden keittäminen kattilassa)
- käytä levyn kokoisia tai hieman suurempia kattiloita ja pannuja
- kun keität, kansi kattilan päällä vähentää energiankulutusta
- minimoi uunin ja levyjen käyttökerrat: tee kerralla enemmän ruokaa
- käytä lämmitykseen mieluummin mikroa kuin uunia tai hellaa
- hyödynnä alku- ja jälkilämpöä: ruoan voi laittaa uuniin jo ennen kuin se on lämmennyt ja lämmön voi vastaavasti katkaista hieman aikaisemmin
- myös hellan levyiltä voit katkaista virran 5–10 minuuttia ennen ruoan kypsymistä, ruoka jatkaa hautumista hellalla



Vapaa-aika

Luonnollista liikkumista

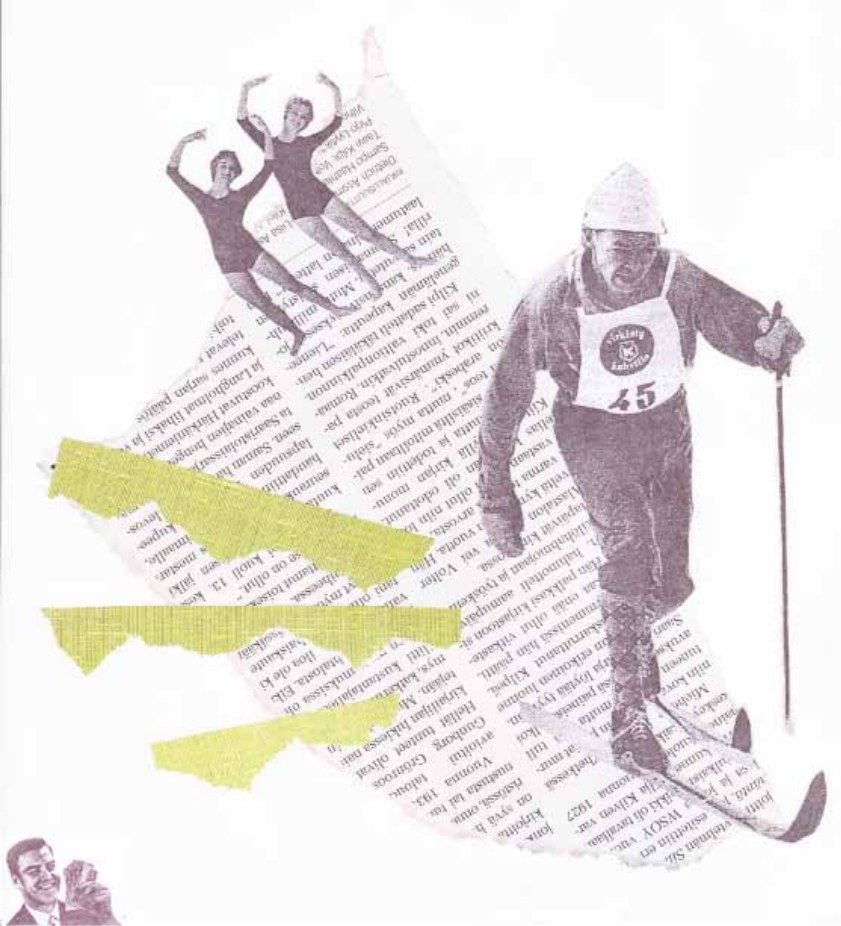
Turussa on laaja bussiverkosto ja koko ajan kehittyvä pyörätieverkosto. Suomessa suurin osa automaikoista on 3–6 kilometrin mittaisia, joten auto on helposti korvattavissa.

Pitemmillä matkoilla juna on bussia ekologisempi vaihtoehto. Lentämistä kannattaa välttää, sillä se on ympäristön kannalta huonoin vaihtoehto. Halpojen lentojen todellinen maksaja on ilmakehä. Jos joudut lentämään, voit maksaa vapaaehtoiseen päästömaksun, joka käytetään ilmastopoliittiseen vaikuttamiseen.

Lue lisää: www.lentomaksu.fi

Vastuullista matkaa!

- suosi energiaa säästäviä harrastuksia: retkeily, vaellus, kävely
- liiku kävellen, pyörällä tai julkisilla kulkuneuvoilla
- käytä paikallisia palveluita ja tuotteita
- tutustu luontokohteisiin
- älä roskaa
- älä tuo tuliaisia uhanalaisesta luonnosta
- älä tue epäeettisiltä vaikuttavia palveluita (esim. eläinten huono kohtelu)



Opiskelu



Aselepo paperisodalle!
Opiskelun suurin ympäristörasitus on valtava paperinkulutus. Suuri osa siitä muodostuu tarpeettomasta ja paperia tuhlaavasta kopioinnista ja tulostuksesta.

Paperinsäästövinkejä

- kopioi kaksipuolisesti
- tulosta kaksi sivua yhdelle arkille (ks. tulostusasetukset)
- huomauta yksipuolisista luentomonisteista luennoitsijalle
- monisteiden kääntöpuolta voi käyttää myös muistiinpanoihin
- sähköpostin käyttö säästää paperia
- tulostaessa esikatselu säästää hermoja ja paperia
- käytä keräyspaperilaatikoita yliopistolla, älä heitä tavalliseen roskikseen



Opiskelu

Vinkki!

Jos kopioit tenttikirjan, myy tai lahjoita kopionippu eteenpäin, kun et enää tarvitse sitä.

Murua rinnan alle, ei roskikseen

Vältä turhaa biojätteen tuottoa ruokalassa. Ota sopivan kokoinen annos lautasellesi. Jos et ole varma tarvitsetko leipää lisukkeeksi, hae sitä vasta jos et tullut kylläiseksi ruuasta.

Hyvä tietää!

Jotkut tietokoneet kuluttavat sähköä myös suljetuina. Kannattaa hankkia katkaisimela varustettu jatkojohto tai ottaa johdot kokonaan irti, jos on pidemmän aikaa poissa.

Opintoviikkoja ostamassa

Monille opiskelutarvikkeille on olemassa ympäristöystävällisempi vaihtoehto. Esimerkiksi luentopaperia voi ostaa uusiopaperina. Oppikirjat kannattaa hankkia kirjastosta, kavereilta lainaamalla tai ilmoitustaulujen myynti-ilmoitusten kautta. Vanhemmissa painoksissa on useimmiten samat asiat kuin uudemmissakin. Samalla säästyy rahaa – kirjat ovat kalliita.

Muista energiansäästö myös yliopistolla – sammuta valot, kun lähdet tilasta viimeisenä.

Vihreää tietotekniikkaa

Kiinnitä huomiota ympäristöön tietokoneen hankinnassa. Kannettava vie vähemmän sähköä kuin pöytäkone. Koko konetta ei välttämättä tarvitse uusia kerralla – voit vaihtaa vain jonkin komponentin, hankkia lisää muistia tai uuden näytön. Käytöstä poistuvat koneet toimitetaan kierrätykseen, esimerkiksi Ekotorille.



Vaikuttaminen



Hanki tietoa ja toimi

Onko ympäristöasioissa parantamisen varaa? Voit osallistua monin tavoin toimintaan paremman ympäristön puolesta.

TYYllä on ympäristövaliokunta, joka järjestää retkiä, esitelmätilaisuuksia ja tapahtumia. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan. Lisätietoa saat ylioppilaskunnan ympäristövastaavalta.

Yliopistolla toimii myös luomupiiri, joka välittää luomuruokaa edullisesti suoraan tuottajilta.



Vaikuttaminen

Ekö-opintoviikkoja

Ympäristötieteen oppiaineessa voi suorittaa lyhyen tai pitkän sivuaineen. Se on hyödyllinen lisä tutkintoon erityisesti ympäristöalalle aikoville.

Turun yliopiston ja Turun kauppakorkeakoulun opiskelijoille on mahdollista valita myös KEKO-opintokokonaisuus, jonka avulla vastataan kestävän kehityksen haasteeseen sekä luodaan opiskelijoille osaamis-pääomaa työmarkkinoille. Tavoitteena on mahdollistaa eri tieteenalojen opiskelijoiden poikkitieteellistä keskustelua ja toisiltaoppimista. <http://www.tulevaisuus.fi/keko/>

Ympäristöjärjestöjä Suomessa

Eläinsuojeluliitto Animalia

www.animalia.fi

Maan ystävät

www.maanystavat.fi

Greenpeace

www.greenpeace.fi

Oikeutta Eläimille

www.oikeuttaelaimille.net

Ikimetsän ystävät

www.ikimetsanystavat.fi

Reilun kaupan edistämisyhdistys

www.reilukauppa.fi

Luomuliitto

www.luomuliitto.fi

Suomen luonnonsuojeluliitto

www.sll.fi

Luonto-liitto

www.luontoliitto.fi

Vegaaniliitto

www.vegaaniliitto.fi

Maailmankauppojen liitto

www.maailmankaupat.fi

WWF

www.wwf.fi



Vaikuttaminen

Vinkki:

Monilla järjestöillä on uusien iltoja tasaisin väliajoin. Osallistumalla uusien iltaan pääsee helposti mukaan toimintaan.

Ympäristöjärjestöjä Turussa

Dodo

www.dodo.org/paikkakunnat/turku.html

Eläinsuojeluliitto Animalia

turunopiskelijaryhmä@amnesty.fi

Maan Ystävät

Kirkkotie 6-10

<http://tuma.wordpress.com>

Oikeutta eläimille Turku

www.myspace.com/oeturku

Turun eläinsuojeluyhdistys

www.tesv.fi

Turun lintutieteellinen yhdistys (BirdLife Turku)

www.tly.info

Turun luonnonsuojeluyhdistys

www.sll.fi/yhdistykset/turku/

Martinkatu 5

Uusi tuuli

Kirkkotie 6-10

(02) 231 0321/uusituuli@estelle.fi

<http://www.estelle.fi/>

Varsinais-Suomen luonnonsuojelupiiri

www.sll.fi/varsinais-suomi

Luonnonsuojelukeskus,

Martinkatu 5



Lukuvinkkejä

Linkkejä:

Ekovinkkejä, kasvisruokareseptejä:

<http://www.elisanet.fi/puutteenperä/index.html>

Keskustelua kemikaaleista:

<http://kemikaalicokctail.blogspot.com>

Eettistä kuluttamista:

<http://villipohjola.blogspot.com>

Kulutusasiaa:

<http://kulutusjuhla.com>

Kestävän elämäntavan käsikirja

www.kaapeli.fi/opus

Kestävää kuluttamista:

www.kaventajat.fi

Valtion ympäristöhallinnon verkkopalvelu:

www.environment.fi

Luomutietopankki:

www.luomu.fi

Reilua kauppaa:

www.reilukauppa.fi

Ilmastonmuutoksesta:

www.ilmasto.org

Jätehuolto Turussa:

www.tjh.fi

Uusiutuva energia:

www.norppaenergia.fi

Energiansäästö:

www.motiva.fi

Vihreä sähkö:

www.vaihdavirtaa.net

Maailmankaupat:

www.maailmankaupat.fi

WWF:n ekovinkkejä:

www.wwf.fi/tue_toimi/osallistu_toimintaan/ekovinkit

Kestovaippailusta:

www.kestovaippainfo.fi

Vegaaniudesta:

<http://www.vegaaniliitto.fi/>

Pallo hallussa:

<http://blogit.yle.fi/pallohallussaaekoblogi>

Muita eko-oppaita:

www.greenchoices.org

www.rauhanpuolustajat.fi/kulutaharkiten/index.html

www.helsinki.fi/hyy/ymp/ympopas/index.htm

<http://www.sll.fi/luontojaymparisto/kestava/kulutusjatuotanto/ekoarkiopas>



Lukuvinkkejä

Aikakauslehtiä:

Nuorten luonto
Suomen luonto
The Ecologist
Luonnonsuojelija
Ympäristö
Ympäristö ja terveys
Ympäristöasiantuntija
Ympäristökasvatus
Ekoasiaa
Elonkehä

Perustietoa ympäristöstä ja sen suojelusta

Berghäll, Jonna: Ilmastonmuutos ja kulttuuriympäristö: tunnistetut vaikutukset ja haasteet Suomessa, 2008

Gustafsson, Jaana: Maailmanlaajuiset ympäristöongelmat, 1999

Hertsgaard, Mark: Planeettamme tulevaisuutta etsimässä, 1998

Hughes, J. Donald: Maailman ympäristöhistoria, 2008

Lunkka, J.P.: Maapallon ilmastohistoria: kasviuoneista jääkausiin, 2008

Isomäki, Risto: Luvassa lämpenevää: ilmastonmuutos ja sen seuraukset, 1996

Isomäki, Risto: Ilmastonmuutos ja Suomi, 1996

Kantola, Anu: Maailman tila ja Suomi, 1999

Maailman tila 2008 ja aikaisemmat (ilmestyy vuosittain) – vuosittainen raportti kestävän kehityksen tilasta maailmassa

Rissa, Kari: Ekotehokkuus, 2001

Schmidt-Bleek, Friedrich: Luonnon uusi laskuoppi: ekotehokkuuden mittari MIPS, 2000

Ryhänen, Eeva-Liisa: Itämeri, 2003

Suomen luonnon monimuotoisuus, 1998

Wahlström ym.: Suomen ympäristön tulevaisuus, 1996

Kulutus- ja elintapaoppaita

Antila, Katja: Pydäytä ilmastonmuutos: suomalaisen arjen valintoja, 2008

Airaksinen, Hukkanen & Lilja: Ruokapiiriopas, 1999

Asikainen, Heli-Maija: Toimiston ympäristötalkoot, 2001

Gunnarsson, Karin: Eläinystävällisen kuluttajan opas, 2001

Elkington, John: Vihreän kuluttajan opas: valitse ja vaikuta 1992

Elkington & Hailes: Mistä kunnan ruokaa?, 2001

Elkington & Hailes: Pallo hallussa: vihreän elämän opas, 2000

Jäntti, Eeva: Vegaanin käsikirja: ravintoa ilman eläinkunnan tuotteita, 1997

Kaikennäköisiä kasvissyöjiä: minäkö myös? (toim. Jani Saxell), 2001

Litvinoff, Miles: 50 syytä ostaa reilun kaupan tuotteita, 2008

Murphy, Glenn: Ilmastonmuutos: mitä minä voin tehdä, 2008

Niemelä, Minni: Kantoliina ja kestovaippa: hyvinvointia vauvalle, äidille ja ympäristölle, 2007



Lukuvinkkejä

Persson, Mikael: Pieniä ilmastotekoja: opas arkipäivän valintoihin, 2007

Phillips, Dan: The ecofriendly home: fresh ideas for a healthy home, 2000

Rajakangas, Leena: Kasvisruokailijan ravinto-opas, 1999

Rautiainen & Salvi: Kuluta harkiten, 1999

Sademetsä kotonasi: kuluta harkiten (toim. Kujala Elina), 2007

Suorsa, Jaana: Köyhän kirja: pihin ekologiaa, 2008

Suosalo, Anu: Lasten aurinkovuosi: opas ekologiseen lastenkulttuuriin, 2008

Varsinaissuomalaisen kuluttajan ympäristöopas, 2000

Luonto-oppaita

Aulio, Olli: Suuri retkeilykirja, 1990

Laaksonen, Juha: Koko perheen luonto-opas, 2002

Laine, Lasse J.: Suomalaisen luonto-opas, 2000

Lintuopas – Euroopan ja välimeren alueen linnut, 1999

Mikä tästä meni – eläinten jäljillä, 1999

Marttila, Olli ym.: Päiväperhosopas, 2001 Otavan värikasvio, 2001

Raunio, Anne: Varsinais-Suomen luontopolkuopas, 1994

Siivonen & Sulkava: Pohjolan nisäkkäät, 1996

Laajempaa ekologista ja filosofista pohdiskelua

Carson, Rachel: Äänetön kevät, 1962

Diamond, Jared: Romahdus, 2005

Harrison, Paul: Kolmas vallankumous, 1997

Kasvun rajat, 1972

Linkola, Pentti: Johdatus 1990-luvun ajatteluun, 1990

Linkola, Pentti: Voisiko elämä voittaa?, 2004

Paloheimo, Eero: Syntymättömien sukupolvien Eurooppa, 1996

Singer, Peter: Oikeutta eläimille, 1991

Tammilehto, Olli: Maailman tilan kootut selitykset, 1998

Wilson, Edward: Elämän tulevaisuus, 2002



Ekokalenteri

Huhtikuu

Nuukuusviikko

www.nuukuusviikko.fi

Kesäkuu

*5.6. Maailman
ympäristöpäivä (YK)*

Syyskuu

*22.9. Kansainvälinen
autoton päivä*

www.autotonpaiva.fi

Lokakuu

*1.10. Maailman
kasvisruokapäivä*

Lokakuu

4.10 Eläinten päivä

Marraskuu

Älä osta mitään -päivä

www.alaosta.fi

Joulukuu

*Joululahjaksi
palveluita ja
kierrätystavaraa!*

[esim. www.parempilahja.fi](http://esim.www.parempilahja.fi)

