

# ΒΙΩΣΙΜΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Απλά πράγματα  
που μπορούμε  
να κάνουμε  
ως καταναλωτές  
για να βοηθήσουμε  
τον πλανήτη



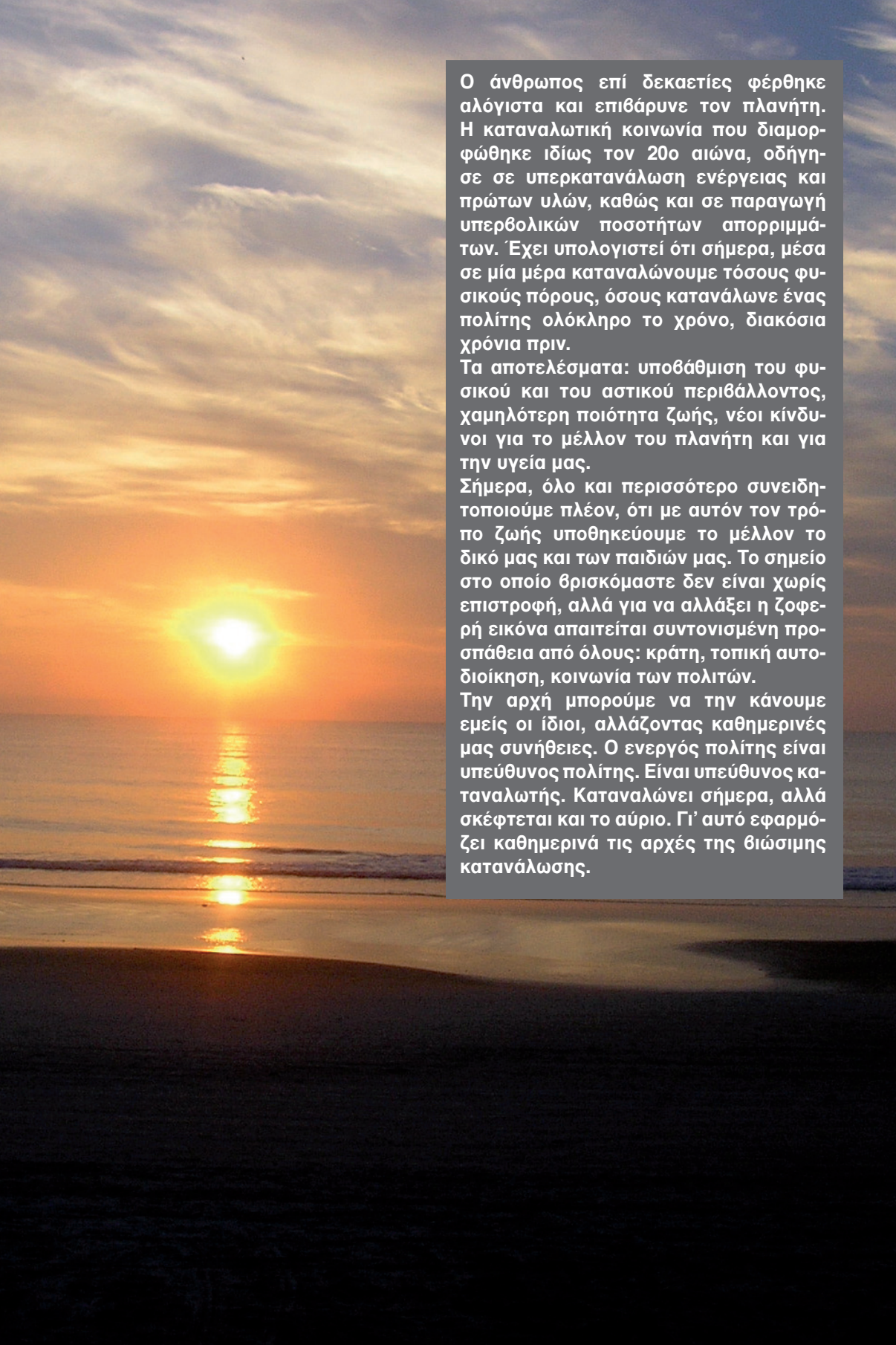
Ελλάδα  
ανταγωνιστική  
ποιότητα παντού

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ



νοιάζεται για σένα

The background of the image is a sunset over the ocean. The sun is a bright yellow orb on the horizon, with its light reflecting on the water and creating a shimmering path. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of orange, yellow, and light blue. The foreground shows a dark, silty beach. On the right side, there is a dark grey rectangular text box containing white text.

Ο άνθρωπος επί δεκαετίες φέρθηκε αλόγιστα και επιβάρυνε τον πλανήτη. Η καταναλωτική κοινωνία που διαμορφώθηκε ιδίως τον 20ο αιώνα, οδήγησε σε υπερκατανάλωση ενέργειας και πρώτων υλών, καθώς και σε παραγωγή υπερβολικών ποσοτήτων απορριμμάτων. Έχει υπολογιστεί ότι σήμερα, μέσα σε μία μέρα καταναλώνουμε τόσους φυσικούς πόρους, όσους κατανάλωνε ένας πολίτης ολόκληρο το χρόνο, διακόσια χρόνια πριν.

Τα αποτελέσματα: υποβάθμιση του φυσικού και του αστικού περιβάλλοντος, χαμηλότερη ποιότητα ζωής, νέοι κίνδυνοι για το μέλλον του πλανήτη και για την υγεία μας.

Σήμερα, όλο και περισσότερο συνειδητοποιούμε πλέον, ότι με αυτόν τον τρόπο ζωής υποθηκεύουμε το μέλλον το δικό μας και των παιδιών μας. Το σημείο στο οποίο βρισκόμαστε δεν είναι χωρίς επιστροφή, αλλά για να αλλάξει η ζοφερή εικόνα απαιτείται συντονισμένη προσπάθεια από όλους: κράτη, τοπική αυτοδιοίκηση, κοινωνία των πολιτών.

Την αρχή μπορούμε να την κάνουμε εμείς οι ίδιοι, αλλάζοντας καθημερινές μας συνήθειες. Ο ενεργός πολίτης είναι υπεύθυνος πολίτης. Είναι υπεύθυνος καταναλωτής. Καταναλώνει σήμερα, αλλά σκέφτεται και το αύριο. Γι' αυτό εφαρμόζει καθημερινά τις αρχές της βιώσιμης κατανάλωσης.

# Τι είναι η Βιώσιμη κατανάλωση;

Βιώσιμη κατανάλωση είναι η υπεύθυνη χρήση αγαθών και υπηρεσιών που ανταποκρίνονται στις βασικές ανθρώπινες ανάγκες και η οποία ελαχιστοποιεί την καταστροφή των φυσικών πόρων του πλανήτη μας.

## Ο δεκάλογος της Βιώσιμης κατανάλωσης για τον υπεύθυνο πολίτη - καταναλωτή

1. Προσπαθώ να καταναλώνω όσα πραγματικά χρειάζομαι. Καλύπτω τις ανάγκες και τις επιθυμίες μου, χωρίς υπερβολές.
2. Κάνω καλή έρευνα αγοράς, έχοντας πάντα στο μυαλό μου τις αρχές της βιώσιμης κατανάλωσης.
3. Καταναλώνω σήμερα, αλλά σκέφτομαι και το αύριο. Το μέλλον το δικό μου και κυρίως των παιδιών μου.
4. Ό,τι μου περισσεύει, πριν το πετάξω σκέφτομαι μήπως το χρειάζεται κάποιος άλλος.
5. Δεν κάνω σπατάλες στην ενέργεια και σε φυσικά αγαθά που χρειαζόμαστε όλοι. Στην καθημερινή μου ζωή, θυμάμαι πάντα ότι ιδίως το ηλεκτρικό ρεύμα και το νερό είναι πολύτιμα.
6. Σέβομαι το φυσικό περιβάλλον και αποφεύγω υπηρεσίες και προϊόντα που το επιβαρύνουν.
7. Παράγω όσο λιγότερα σκουπίδια μπορώ. Δεν τα πετάω όπου με βολεύει, αλλά όπου πρέπει.
8. Δεν ξεχνώ να κάνω ανακύκλωση.
9. Στις καθημερινές μετακινήσεις μου επιβαρύνω όσο γίνεται λιγότερο το περιβάλλον.
10. Τηρώ πάντα αυτές τις αρχές μου, γιατί έτσι σέβομαι τον εαυτό μου. Επιβραβεύω τους παραγωγούς που βλέπω ότι τηρούν τις ίδιες αρχές, γιατί έτσι δείχνουν ότι σέβονται την κοινωνία μας.

## Είμαι υπεύθυνος πολίτης στις αγορές μου

- Αποφεύγω τις πλαστικές συσκευασίες και τα προϊόντα μιας χρήσης (όπως τα πλαστικά ποτήρια, πιάτα κλπ). Προτιμώ τις συσκευασίες προϊόντων που προέρχονται από ανακυκλώσιμα ή -ακόμα καλύτερα- ανακυκλωμένα υλικά.
- Στο σούπερ-μάρκετ ή τη λαϊκή, προσπαθώ να παίρνω όσο το δυνατό λιγότερες πλαστικές σακούλες. Ακόμα καλύτερα, παίρνω μαζί από το σπίτι μου μια υφασμάτινη τσάντα, ένα δίχτυ ή ένα καροτσάκι για να μεταφέρω τα ψώνια.
- Αποφεύγω να αγοράζω προϊόντα που αποτελούνται από πολλές συσκευασίες και περιτυλίγματα. Έτσι μειώνεται ο όγκος των απορριμμάτων στο σπίτι και κατ' επέκταση στο περιβάλλον.
- Δεν αγοράζω προϊόντα από είδη που απειλούνται με εξαφάνιση (όπως προϊόντα από ελεφαντόδοντο, δέρμα ερπετών, γούνες σπάνιων ζώων).
- Προτιμώ τα καλλυντικά προϊόντα από φυτικά συστατικά.
- Μαθαίνω να διαβάζω σωστά τις ετικέτες και επιλέγω με γνώμονα την ποιότητα των προϊόντων.
- Επιλέγω προϊόντα με τη ετικέτα eco που υποδεικνύει ότι αυτά τα προϊόντα είναι λιγότερο βλαβερά για το περιβάλλον.

- Προτιμώ τα προϊόντα εποχής, γιατί για την παραγωγή τους δαπανάται λιγότερη ενέργεια.
- Προσπαθώ να αγοράζω τοπικά προϊόντα, ώστε να αποφεύγονται οι ρυπογόνες μεταφορές προϊόντων από τη μια άκρη του πλανήτη στην άλλη.
- Ελέγχω την ημερομηνία λήξης του προϊόντος και προτιμώ αυτό με την πιο μακρινή ημερομηνία.



## Είμαι υπεύθυνος πολίτης στις καθημερινές μου συνήθειες



- Φροντίζω να μην ρυπαίνω τη θάλασσα, τα ποτάμια, τις λίμνες. Ιδίως όταν πηγαίνω για μπάνιο, μαζεύω πάντα τα σκουπίδια από την ακτή.
- Περιορίζω όσο μπορώ τη χρήση χημικών καθαριστικών στην καθαριότητα του σπιτιού. Ελέγχω τις ετικέτες με τη χημική σύσταση των καθαριστικών και επιλέγω αυτά που επιβαρύνουν λιγότερο το περιβάλλον.
- Αποφεύγω τη χρήση εντομοκτόνων, μικροβιοκτόνων και μυκητοκτόνων στον κήπο μου.
- Επαναχρησιμοποιώ όσα περισσότερα προϊόντα μπορώ.

## Είμαι υπεύθυνος πολίτης και εξοικονομώ ενέργεια

- Αποφεύγω να αφήνω αναμμένα φώτα στο σπίτι, όταν δεν τα χρειάζομαι.
- Τους θερινούς μήνες, δεν χρησιμοποιώ υπερβολικά τα κλιματιστικά. Ακόμα καλύτερα, προτιμώ τους ανεμιστήρες από τα κλιματιστικά.
- Τους χειμερινούς μήνες, δεν έχω υπερβολική ζέστη στο σπίτι.
- Συντηρώ δυο φορές το χρόνο το λέβητα-καυστήρα. Εξαερώνω περιοδικά τα καλοριφέρ.
- Αντικαθιστώ τους κοινούς λαμπτήρες πυρακτώσεως με οικονομικούς λαμπτήρες φθορίου, οι οποίοι καταναλώνουν λιγότερο ρεύμα.
- Δεν αφήνω την τηλεόραση ή το στερεοφωνικό σε κατάσταση αναμονής (stand-by). Έχει μετρηθεί ότι με αυτόν τον τρόπο μειώνεται κατά 5-10% η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας σε ένα νοικοκυριό.
- Δεν αφήνω στην πρίζα τον φορτιστή του κινητού τηλεφώνου ενώ αυτό έχει ήδη φορτίσει.
- Πριν αγοράσω μια ηλεκτρική συσκευή, πάντα ελέγχω την ενεργειακή της ετικέτα, όπου αναγράφεται το πόση ηλεκτρική ενέργεια καταναλώνει. Προτιμώ τις συσκευές με τη χαμηλότερη κατανάλωση.
- Ρυθμίζω το ψυγείο στη σωστή θερμοκρασία ψύξης και συντήρησης. Φροντίζω να διατηρώ καθαρά τα πηνία που βρίσκονται στο πίσω μέρος του ψυγείου.
- Αφήνω το φαγητό να κρυώσει πριν το βάλω στο ψυγείο.
- Όταν βάζω πλυντήριο, φροντίζω να είναι γεμάτο και πλένω σε μέτρια θερμοκρασία νερού. Εάν έχω λίγα ρούχα και το πλυντήριο έχει πρόγραμμα πλύσης μισής χωρητικότητας κάδου, το επιλέγω.
- Χαμηλώνω το θερμοστάτη του θερμοσίφωνα, γιατί ευθύνεται για την κατανάλωση του 20% του ηλεκτρικού ρεύματος σ' ένα μέσο νοικοκυριό.
- Δεν αφήνω αναμμένο το θερμοσίφωνα για περισσότερη ώρα από όση χρειάζεται.
- Εάν έχω τη δυνατότητα, χρησιμοποιώ ηλιακό θερμοσίφωνα. Μάλιστα, αν τον συνδέσω και με τα πλυντήρια πιάτων και ρούχων, θα έχω ακόμα μεγαλύτερο όφελος!
- Φροντίζω να μονώνω τις πόρτες και τα παράθυρα του σπιτιού, εξοικονομώντας ενέργεια σε θέρμανση και ψύξη.
- Γνωρίζω ότι εφαρμόζοντάς τα όλα αυτά, εξοικονομώ χρήματα για τον εαυτό μου, αλλά και ενέργεια για τον τόπο μας.



## Είμαι υπεύθυνος πολίτης και κάνω ανακύκλωση

- Ενημερώνομαι για τα προγράμματα ανακύκλωσης που υπάρχουν στον τόπο κατοικίας μου.
- Στο σπίτι μου χωρίζω ανά κατηγορία τα προϊόντα που μπορούν να ανακυκλωθούν όπως χαρτί, γυαλί, αλουμίνιο, πλαστικό.
- Επιστρέφω τις άδειες γυάλινες φιάλες (π.χ. μπίρας) στο κατάστημα, ώστε να επιστραφούν στις εταιρείες και να επαναχρησιμοποιηθούν.
- Προσπαθώ να βρω εναλλακτικούς τρόπους χρήσης για τα είδη που δεν χρησιμοποιώ πια. Για παράδειγμα τα παλιά μου ρούχα, είτε τα μεταπωλώ και δημιουργώ κάτι εντελώς νέο, είτε τα δωρίζω σε φιλανθρωπικά σωματεία, ιδρύματα.
- Επιδιορθώνω και επαναχρησιμοποιώ όσα αντικείμενα μπορώ, αξιοποιώντας τη φαντασία μου.
- Τοποθετώ στους ειδικούς κάδους ανακύκλωσης τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες και δεν τις πετώ στα σκουπίδια. Προτιμώ να αγοράζω επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Δεν πετώ στα σκουπίδια τις ηλεκτρονικές και ηλεκτρικές μας συσκευές, όπως ηλεκτρονικούς υπολογιστές, ηλεκτρικές κουζίνες, εκτυπωτές κτλ. Και για τα είδη αυτά, λειτουργούν πλέον κέντρα ανακύκλωσης.
- Κάνω καθημερινή μου συνήθεια και πράξη το τρίπτυχο: Μειώνω - Επαναχρησιμοποιώ - Ανακυκλώνω.



## Είμαι υπεύθυνος πολίτης στις μετακινήσεις μου στην πόλη

- Χρησιμοποιώ όσο πιο συχνά μπορώ τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.
- Τις πιο μικρές αποστάσεις, προτιμώ να τις κάνω με τα πόδια ή με το ποδήλατο. Ασκούμαι σωματικά και ταυτόχρονα δεν μολύνω το περιβάλλον.
- Αν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσω το αυτοκίνητό μου, οδηγώ ήρεμα και σέβομαι το όριο ταχύτητας. Έχω στο νου μου ότι με τις συχνές και απότομες επιταχύνσεις αυξάνεται η κατανάλωση καυσίμου του αυτοκινήτου.
- Συνεννοούμαι με τους συναδέλφους μου ώστε να χρησιμοποιούμε τα αυτοκίνητά μας εναλλάξ για τις μετακινήσεις μας προς και από τη δουλειά.
- Συντηρώ τακτικά το αυτοκίνητό μου (service, έλεγχος αέρα στα λάστιχα). Έτσι μειώνεται η κατανάλωση καυσίμου και παράλληλα συμβάλλω στην προστασία του περιβάλλοντος.



## Είμαι υπεύθυνος πολίτης και εξοικονομώ νερό

- Δεν αφήνω το νερό να τρέχει όταν πλένω τα πιάτα ή όταν βουρτσίζω τα δόντια μου.
- Διορθώνω όσο το δυνατόν γρηγορότερα τις διαρροές που εμφανίζουν οι βρύσες του σπιτιού.
- Προτιμώ το ντους από τη γεμάτη μπανιέρα.
- Για το πλύσιμο του αυτοκινήτου μου, δεν χρησιμοποιώ το λάστιχο αλλά κουβά και σφουγγάρι.
- Ποτίζω τα φυτά μου με ποτιστήρι ή με αυτόματο πότισμα. Τους καλοκαιρινούς μήνες τα ποτίζω ή ωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ, όταν έχει δύσει ο ήλιος, ώστε να γίνεται όσο το δυνατόν λιγότερη εξάτμιση νερού.





Πλατεία Κάνιγγος 1, 101 81 Αθήνα • Κτίριο Υπουργείου Εμπορίου, 1ος όροφος  
Τηλεφωνική Γραμμή Καταναλωτή: 1520 • Τηλεφωνικό Κέντρο 210 3816241, 210 3893000  
website: [www.efpolis.gr](http://www.efpolis.gr) • e-mail: [info@efpolis.gr](mailto:info@efpolis.gr)