



Tatile hazır mısınız?

Sıradaki tatilin için tren,
otobüs veya bisikletle
ulaşabileceğin bir yer seç.



Uçak ve gemi yolculuklarının
özellikle yüksek karbon emisyonuna
neden olduğunu biliyor muydun?

Bu siteyi biliyor musun?

www.traveling.com



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Seyahat noktası?

Eşlik etme

Bunu yeni keşfettim



Bisikletle mi gittin?

Bir haftada tüm yolu
bisikletle katet.



Bisiklet sürmenin kardiyovasküler hastalıklara karşı koruma sağladığını ve fazla kilolu olma riskini önemli ölçüde azalttığını biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Kötü havalarda da bisiklet kullandım:



En büyük zorluk buydu:

Bu beni mutlu etti:



Bu ayakkabılar yürümek için yapıldı

Bir haftada günlük olarak
gittiğin yolun çoğunda
yürü ve günde 30 ila 60
dakika yürümüş ol.

Yürümenin ilk ve en çevre dostu hareket etme yolu olduğunu, aynı zamanda temiz havada egzersiz yapmanın da konsantre olma, ruh hali ve genel sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı?



Ben de kötü havalarda yürüdüm:



Bunu yeni keşfettim:

Bu siteyi biliyor musun:

www.walk-space.at

www.wildurb.at



Ücretsiz spor antrenmanı.

Asansörü bırak, merdivenleri kullan.



Günde yaklaşık 400 katın 15 dakikalık koşuya karşılık geldiğini biliyor muydun? Merdiven çıkmak ücretsizdir, hemen her yerde mümkündür ve nefesi, kardiyovasküler sistemi ve ayrıca kalçaları, uylukları ve baldır kaslarını çalıştırır.



Deneyimlerim



Hedeflenen süre: ____ hafta

Kat sayısı:

Yaptın mı? 😊 😞

Kolaydı:

Bundan sonra hep yapacağım



Sıra sende.

Nerede olursa olsun, ne
kadar uzak olursa olsun
gitmek istediğın yere trenle
git.



Yolcu başına kilometrede yaklaşık 8 gram karbon emisyonuyla trenin iklim dostu harekette öncü olduğunu biliyor muydun? Karşılaştırıldığında bir arabanın bunun 27 katı, uçak ise 51 katı karbon emisyonuna sebep olur.



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Yolculuk hedefi:

Eşlik eden:

Bunu yeni keşfettim:



Trafiğe takılmak yerine okuyun.

Bir hafta boyunca gittiğin
tüm yollarda toplu taşıma
kullan.



Avrupa'da trafiğe çıkanların yılda
ortalama 28 saati trafik sıkışıklığında
geçirdiğini biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

En büyük zorluk buydu:

Buna şaşırdım:

Seyahatin ne kadarını okuyarak geçirebilirsin?



Elektro-hareketli misin?

İster bisiklet, moped ister
araba: Kendine elektrikli bir
araç seç ve test sürüşüne
çık!

Elektrikli arabalarda benzinli arabalara
göre yarı oranda karbon emisyonu
oluştüğunu biliyor muydun?

Bu siteyi biliyor musun?
www.carsharing-oesterreich.at



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Şu elektrikli aracı seçtim

Gittiğim km

Bu beni mutlu etti:



Yürümek işe yarar

Bir hafta boyunca günde
10.000 adım atmaya çalış.

Avusturyalıların günde ortalama 5,3
saat oturduğunu biliyor muydun?
Avusturya'daki tüm ölümlerin yaklaşık
yüzde 9'u fiziksel aktivite
eksikliğinden kaynaklanmaktadır.



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

En iyi performansım buydu:

Bu beni mutlu etti:

En büyük zorluk buydu:



Yavaş sür, hedefine daha hızlı ulaş.

Bir sonraki araba
yolculuğunda hızı azaltarak
çevreyi ve cüzdanını koru.

Yüksek hızda rüzgar direncinin de arttığını, bunun sonucunda da daha fazla yakıt tüketildiğini biliyor muydun? Hızı 100 km/s'den 80 km/s'ye düşürerek yakıttan dörtte bire kadar tasarruf edebilirsin.



Deneyimlerim



Yaptın mı? 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

Buna şaşırdım

En büyük zorluk buydu:



Tek başına değil, birlikte.

Meslektaşlarıyla veya
tanıdıklarınla konuş ve
örneğin işe aynı arabayla
gitmeye başlayın.



Avusturya'da arabalara 5 kişi
binebildiği halde bir arabada ortalama
sadece 1,3 kişinin oturduğunu biliyor
muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Şu kadar kişiyle ortak araba kullanıyoruz:

Arabamı şu kadar sıklıkla evde bırakabiliyorum:

Bundan sonra hep yapacağım



Bölgesel tüketim fark yaratır

Bir hafta boyunca sadece yerel meyve ve sebzeleri tüketmeye çalış.

Uzak ülkelerden ithal edilen birçok ürünün Avusturya'da da olduğunu biliyor muydun? Özellikle yurt dışından gelen domatesler yüksek talep görüyor; Avusturya'ya her yıl yaklaşık 47.000 ton domates ithal ediliyor. Mevsime uygun alışveriş yapmaya ve dikkatle incelemeye geçiyor!



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

En büyük zorluk buydu:

Buna şaşırdım:



Eciş b c   de güzeldir

Bir sonraki alışverişinde
normlara uymayan meyve
veya sebzeleri bilinçli şekilde
satın al.

AB'de organik olarak üretilen meyve
ve sebzelerin yüzde 30 ila 40'ının
deformasyon nedeniyle hiç
satılmadığını biliyor muydun?

Bunu biliyor musun:

"Wunderlinge": <https://shop.billa.at/marken/wunderlinge>



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bunu satın aldım:

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

Buna şaşırdım:



Spordan yeni mi çıktın?

Plastik şişelerde meyve suyu ve maden suyu tüketmek yerine musluk suyu iç. Avusturya'da her gün 4 milyon plastik şişe kullanılıyor.

Pek çok ülkenin aksine, Avusturya'da içme suyu ihtiyacının tamamının korunan yeraltı su kaynaklarından karşılandığını biliyor muydun?

Bu siteyi biliyor musun:
www.trinkwasserinfo.at



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

Şu kadar para biriktirdim:

Buna şaşırdım:



Mercek altına

Buzdolabını gözden geçir: Yeni şeyleri arkaya, eskileri ön tarafa koy!



Son kullanma tarihinin çöpe atma tarihi olmadığını biliyor muydun? Bu tarihin aşılması yiyeceğin bozulduğu anlamına gelmez.



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bu yiyecekleri son kullanma tarihi
geçtikten sonra test ettim:

Buna şaşırdım:



Paylaşmak önemsemektir

Foodsharing & Co'yu dene. Yiyecekleri paylaşmanın, saklamanın veya başkasına vermenin birçok yolu var

Avusturya'da önlenebilir gıda israfının yaklaşık yarısının doğrudan evlerde olduğunu biliyor muydun? Her yıl hane başına 800 avroya kadar gıda çöpe gidiyor.

Bu siteyi biliyor musun?

www.foodsharing.at

www.toogoodtogo.at

www.unverschwendet.at



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 ☹️

Bunu denedim:

Bunu öğrendim:



Bol sebze, sınırlı et

Bir hafta boyunca her gün farklı bir vejetaryen yemek dene.

Dünyada eskiden beri vejetaryen veya vegan binlerce yemek olduğunu biliyor muydun? Dini nedenler, mutfak gelenekleri veya diğer sebeplerden. Bu yemekler için fazladan bir ürün gerekmez. Sadece dene. Hem yağmur ormanları hem de iklim için iyi bir şeyler yapmış olursun.



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bu yemeği öğrendim:

En büyük zorluk buydu:

En çok bunu beğendim:



Bitki ek.

Kendi mutfak bahçeni yarat
ve mutfağına/bahçene farklı
bitki ve sebze türleri ek.

Kendi ürünlerini yetiştirdiğinde her
zaman taze organik ürünlerin
olabileceğini ve hatta israfı
önleyebileceğini, aynı zamanda paradan
da tasarruf edebileceğini biliyor
muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

En büyük zorluk buydu:

Bunları ekтім:

Bunları topladım:



Çöp çıkarmayan paket servis de mümkündür

Bir dahaki sefere eve yiyecek götürdüğünde yeniden kullanılabilir kaplar kullanabilirsin.

Viyana Belediyesi'nin, restoranların yeniden kullanılabilir kaplar sağladıklarını veya yemekleri kişiye özel kutulara koyduklarını belirtmek amacıyla kullanmak için etiket tasarladığını biliyor muydun?

Bu siteyi biliyor musun:

<https://skoonu.com>



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

Buna şaşırdım:

Bu beni mutlu etti:



Bitkiden gelen güç

Süt, tereyağı ve krema gibi süt ürünlerinin alternatiflerini dene ve hangi farklılıkların dikkatini çektiğini gör.

Dünya çapında salınan sera gazlarının 35% kadarına gıda üretiminin neden olduğunu biliyor muydun? Bu oran arabaların, gemilerin ve uçakların sebep olduğu salınımın toplamından fazla. Bitkisel ürünler, hayvansal ürünlerin yaklaşık yarısı kadar daha az sera gazı yayıyor.

Bu siteyi biliyor musun:
www.blitzrechner.de/fleisch



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Kolaydı:

Bu ürünü değiştirdim:

En büyük zorluk buydu:



Organik mantıklı mı?

Bir hafta boyunca sadece
organik ürünler tüketmeye
çalış.

Organik tarımın toprağı koruduğunu,
yeraltı sularını daha az kirlettiğini ve
biyolojik çeşitliliğı desteklediğini biliyor
muydun? Ayrıca organik topraklar daha
gevşektir ve sel durumunda daha fazla su
çekebilir.

Bu siteyi biliyor musun:
<https://shop.bio-austria.at>



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Kolaydı:

Bana en yakın organik ürün dükkanı:

En büyük zorluk buydu:



Satın mı alıyorsun yoksa takas mı ediyorsun?

Arkadaşların ve tanıdıklarınla bir
kıyafet takas partisi düzenle.



Tek bir pamuklu tişörtün üretilmesi için
2700 litre tatlı su kullanıldığının tahmin
edildiğini, bunun da bir kişinin 2,5 yılda
içtiği miktara denk geldiğini biliyor
muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Kıyafet takası partisinin yeri:

Bu kıyafeti alıyorum:



1, 2, 3 ambalajsız

**Yakınlarında ambalajsız ürün
satan bir mağaza olup
olmadığına bak.**

Ambalajsız ürün satan bir mağazada hem alışverişini ambalajsız yapabildiğini hem de tam evinin ihtiyacı olan miktarda ürün alabildiğini biliyor muydun?

Bu siteyi biliyor musun?

www.zerowasteaustria.at/zero-waste-shops.html



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

En yakın "ambalajsız ürün satan mağaza" şurada:

Bunu öğrendim:



Plastik içermeyen güzellik

Plastik Ő  ede satılan bir
  r n yerine katı Ő ampuan
kullan.

Kalıp sabun Ő eklindeki sa  Ő ampuanının
hem plastik Ő  eden tasarruf etmeyi
sağladığını hem de su ve koruyucu
madde içermediğini biliyor muydun?

Bu siteyi biliyor musun?

www.nadeos.com



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

En büyük zorluk buydu:

Bunu öğrendim:



Orijinal ambalaj?

Yaratıcı ol ve bundan sonra
hediyele örneğin gazete
veya doğal malzemelerle
paketle.

Eski veya geri dönüştürülmüş
kumaşların (ör. pamuklu bezler)
sürdürülebilir hediyelerin paketlenmesi
için de uygun olduğunu biliyor
muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Kullanılan malzemeler:

Hediye edilen kişinin tepkisi:



Plastik poşetlere elveda

Bundan sonra alışveriş sırasında plastik poşet almak zorunda kalmamak için dışarı çıkarken yanına mutlaka bez çantayı al.

Plastik poşetlerin ömürlerinin genellikle akarsularda sonlandığını ve bu poşetlerin yüzey ve çevre kirliliğinin (çöplerin) bir parçası olduğunu biliyor muydun? Yalnızca Avusturya'da her gün 100 kilogramdan fazla plastik Tuna Nehri üzerinden taşınıyor.



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bu kolaydı

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

Kumaş torban nasıl görünüyor?



Kahveni otururken iç

Bir sonraki kahveni bir kafede iç
veya paket almak istiyorsan tek
kullanımlık bardak yerine çok
kullanımlık bir bardak kullan.

Avusturya'da her gün yaklaşık
800.000 tek kullanımlık bardak
kullanıldığını, bunun da yüksek üretim
ve imha maliyetlerine sebep olduğunu
biliyor muydun?

Bu siteyi biliyor musun:
www.mycoffeecup.at



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bu kolaydı

Kafede bu kadar süre kaldım:

Bu beni mutlu etti:



Eskiye dönüştür, yeni olsun

Bozulan eşyanın yenisini almak yerine tamir et.



Yeni bir ürün satın almanın, kullanılmış bir ürünü tamir etmekten çok daha fazla malzeme ve enerji tüketimine yol açtığını biliyor muydun?

Bu siteyi biliyor musun?

www.reparaturbonus.at

www.reparaturnetzwerk.at/tipps-und-diy



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bu eşyayı tamir ettim:

Bunun için şu malzemeleri kullandım:

En büyük zorluk buydu:



Uzağa gitme, bulunduğun
yerdekini satın al

Bir dahaki sefere büyük
internet firmalarından
birinden sipariş vermek
yerine yerel bir tedarikçiden
satın al.



Alışverişini yerel tedarikçilerden
yaparak hem iklimi koruduğunu hem
de Avusturya ekonomisini
desteklediğini biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

Bunu satın aldım:

Bu beni mutlu etti:



Güzel şeyler sabır ister

Bir dahaki sefere internet üzerinden sipariş vermen gerektiğinde standart gönderimi seç.



Ekspres teslimatlar nedeniyle nakliye kamyonlarının tamamen yüklenmesinin beklenmediğini, bu nedenle birkaç paket için kilometrelerce yol kat edildiğini biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

Teslimat şu kadar gün sürdü:

Buna şaşırdım:



Zaman hediye et

Bir dahaki sefere hediye olarak fiziksel bir şey satın almak yerine hediye vereceğın kişiyle vakit geçirebileceğın bir gezi oluştur.

İnsanların, satın alıp tüketerek dünyanın sunabileceğinden daha fazla kaynak kullandığını biliyor muydun? Mevcut tüketim ihtiyaçlarımızı karşılamak için 1,7 dünya gereklidir.



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Seçilen gezi:

Hediye edilen kişinin tepkisi:



Eko programlar mantıklı mı?

Çamaşır makineleri, bulaşık makineleri vb. eşyalarda "eko" programları kullanın.

Bir çamaşır makinesinin veya bulaşık makinesinin enerji tüketiminin yaklaşık 3/4'ünün suyu ısıtmak için kullanıldığını biliyor muydun? Eko programlar yalnızca kısa bir süre için yüksek sıcaklıkta çalışır. Yine de eşyaların gerçekten temiz olması için, "düşük" sıcaklık, daha uzun bir yıkama aşaması ile telafi edilir.

Bu siteyi biliyor musun:
www.topprodukte.at



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

Enerji tasarruflu cihazlar hakkında
bilgi sahibiyim: 😞 😊



Pencereyi sürekli yukarıdan
açık tutmak yerine odayı
tamamen havalandır

Odanı, pencereyi yukarıdan
açmadan havalandır. Pencereyi
sabah ve akşam 5 dakika süreyle
tamamen aç (ısıtmayı kapatmayı
unutma).

Soğuk mevsimde bile düzenli
havalandırmanın önemli olduğunu
biliyor muydun? Ancak sonbahar ve kış
aylarında yukarıdan açılan pencereler
duvarların soğumasına ve bu nedenle
daha fazla ısıtma gerekmesine neden
olur.



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Odada tazelik hissi: 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞



Herkes eşini bulur

Az miktarda yemek hazırlamak için ocağı tekrar tekrar açmak yerine, daha fazla miktarda yemek pişirmeye ve artanları saklamaya çalış.

Ocağın boyutuna uygun bir tencere kullanırsan, sadece ihtiyacın kadar su alırsan, tencerenin kapağını kapatarak ısıyı içeride tutarsan yemek pişirmek için kullandığın enerjiden yüzde 50'ye kadar tasarruf sağlayabildiğini biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bu kolaydı: 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞

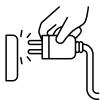
En büyük zorluk buydu:



Cihazları bekleme konumunda bırakmaya elveda.

Kullandıktan sonra elektronik cihazlarını kapat ve yatmadan önce tüm cihazların fişini çek.

Her evde sürekli bekleme konumunda olan ortalama on ila yirmi cihaz bulunduğunu biliyor muydun? BT ve eğlence amacıyla kullanılan elektronik cihazların şebeke bağlantısı, açma-kapama düğmesi olan bir uzatma kablosu veya güç anahtarı ile tamamen kesilebilir. Bu, yüzde 10'a varan oranda elektrik tasarrufu sağlar.



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bekleme konumundaki cihazlarımın sayısı:

Bu kolaydı: 😊 😞

Bundan sonra hep yapacağım: 😊 😞



Odadan odaya

Hangi tür ampul
kullanıyorsun? Eski
ampulleri enerji tasarruflu
ampullerle değiştir.

LED lambaların, klasik akkor ve halojen ampullere göre 15 ila 20 kat daha uzun bir ömrü olduğunu ve ömürleri boyunca yüzde 90'a varan oranda elektrik tasarrufu sağladığını biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Eski ampul sayısı: 😊 😞

Bu kolaydı:

İpucu:
www.topprodukte.at



Enerjiyi yutan cihazların izini sür

Ödünç olarak bir elektrik sayacı al ve cihazlarının tükettiği enerjiyi kontrol et.

Evde en çok enerji tüketen 10 cihazın hangileri
olduğunu biliyor muydun?

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| (1) Eski ısı pompası | (6) Kurutma makinesi |
| (2) Elektrikli ocak | (7) Bulaşık makinesi |
| (3) Dondurucu | (8) Çamaşır makinesi |
| (4) Buzdolabı | (9) TV ve multimedya |
| (5) Aydınlatma | (10) WLAN yönlendirici ve
yazıcı |

Bu siteyi biliyor musun?

www.durchblicker.at/stromverbrauch

www.topprodukte.at



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Ölçüm cihazını ödünç aldım:

En çok enerji tüketen cihaz:



Telefonsuz akla ne dersin

İnternetten uzak daha fazla zaman geçir ve bu zamanı arkadaşlarıyla buluşmak, spor yapmak veya kendin için iyi bir şeyler yapmak amacıyla kullan.

Avusturya'da insanların ekran başında günde ortalama 5,42 saat geçirdiğini biliyor muydun? Bu zamana akıllı telefonda geçirilen zaman ve bir şeyler izleme gibi etkinlikler de dahil.

Bu siteyi biliyor musun:
www.topprodukte.at



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bu kolaydı 😊 😞

Zaman aralığı:

Yaptığım aktiviteler:



Düğmeyi daha az kullan,
tasarruf et!

Odaların sıcaklığını birkaç
derece düşürerek ve evden
çıktığında kaloriferi kapatarak
yaşam alanındaki oda
sıcaklığını optimize et.



Oda sıcaklığının 1°C düşürülmesinin
ısıtma maliyetlerini 6%'ya kadar
azalttığını biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Bu kolaydı 😊 😞

Yatak odamın sıcaklığı şu anda böyle:

Buna şaşırdım: %



Atmak yerine şarj et

Pillerin ömrü şarj edilebilir pillerden daha kısadır, bu nedenle mümkün olduğunca pil yerine şarj edilebilir pil kullan.

Modern pillerin 2000 defaya kadar şarj edilebileceğini biliyor muydun?



Deneyimlerim

Yaptın mı? 😊 😞

Kolaydı: 😊 😞

Bu cihazları pille çalıştırıyorum: