

Pappa tar bilen bara när vi storhandlar eller åker på långresor.



Var fjärde bilresa är kortare än 2 kilometer.

Låt bilen stå under kortare resor.

Ta cykeln eller promenera istället!



Ofta går jag med kompisar. Det är kul och då hinner vi prata innan skolan.



Vi gillar att cykla och orkar mer i skolan!



Det blir trångt vid skolan när jag skjutsar Kalle.

Vilka är vi?

Den kommunala energi- och klimatrådgivningen är en service från din kommun. Den vänder sig till privatpersoner, företag och organisationer.

I Stockholmsregionen är rådgivningen samordnad av Kommunförbundet Stockholms län och är i huvudsak finansierad av Energimyndigheten.

27 kommuner samarbetar för att effektivisera rådgivningen. Vi som svarar på dina frågor är utbildade energi- och klimatrådgivare.

Du får råd om:

- Hur du kan minska din energianvändning
- Hur du kan spara pengar och samtidigt minska din klimat- och miljöpåverkan.
- Vilka tekniska lösningar du kan välja mellan.

Läs mer!

Trafikverket,
www.trafikverket.se

Energimyndigheten,
www.energimyndigheten.se

Cykelfrämjandet,
www.cykelframjandet.se

Organisation som arbetar för en miljöanpassad utveckling av biltrafiken. De gör bland annat en årlig sammanställning av årets Miljöbästa bilar.
www.gronabilister.se

Om bilpooler,
www.bilpool.nu

Nationell informationstjänst med fakta och produktneutral information om miljöklassade fordon, miljöbränslen samt regler och förmåner för miljöbilar,
www.miljofordon.se

"30 biltips", skrift från Miljöfordon Syd,
www.miljofordonsyd.se

**energi
& klimat**
rådgivningen

Kontaktuppgifter:

Telefonrådgivning, 08-29 11 29 vardagar

Webb: www.energiradgivningen.se

10 tips Bli Res-smart



**energi
& klimat**
rådgivningen



1. Cykla och gå ▶
Att gå eller cykla varje dag förbättrar kondition och hälsa, sparar pengar och miljö. Risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och övervikt minskar. Minst en halvtimmes cykling eller gång per dag gör dig piggare och även mer avstressad.



2. Använd motorvärmare – på rätt sätt ▶
Användning av motorvärmare minskar utsläppen av avgaser och sparar bränsle.
Koppla in motorvärmaren

- 1,5 timme om temperaturen är under -15 °C.
- 1 timme om temperaturen är upp till 0 °C.
- 20 minuter om temperaturen är upp till +10 °C.



Hur vi reser har stor betydelse för vår klimatpåverkan. Utsläppen från flyg- och biltransporter hör till våra största miljöhot och genom att låta bilen stå, samåka mer eller cykla kan vi minska denna påverkan. I Stockholmsregionen har vi också god tillgång till kollektivtrafik.

△
3. Arbeta på distans och möten utan resor
Med dagens teknik kan många i dag sköta fler arbetsuppgifter utanför arbetsplatsen. Prova att arbeta hemma en dag i veckan. Resfria möten kan vara ett alternativ till tjänsteresor. Miljö- och hälsoeffekterna är positiva och reskostnaderna sänks.

4. "Vandrande skolbuss" ▶
Föräldrar turas om att promenera till/från skolan med flera barn. Det ger piggare barn, motion för den promenerade föräldern och frigör tid för de övriga föräldrar. Om du måste skjutsa, släpp av barnen en bit från skolan. Det ger mindre trängsel och mer rörelse för barnen.



◀**5. Sparsam körning sparar bränsle och miljö**

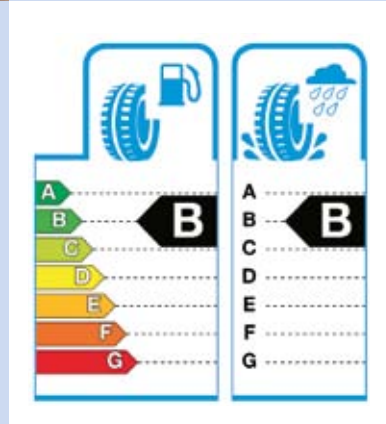
- Kör med framförhållning, undvik onödiga stopp
- Accelerera bestämt, hoppa över växlar, lägg i högsta möjliga växel
- Jämnt gaspådrag, rulla utför, undvik att accelerera uppför
- Använd motorbroms
- Håll hastighetsgränserna

6. Bilpool ▶
– bil bara när du behöver
I en bilpool delar man på en eller flera bilar. Du betalar bara när du använder den plus oftast en månadsavgift. Du kan få tillgång till fordon i olika storlekar och modeller som är bränslesnåla, säkra och välförsäkrade.



◀**7. Hastighet och tidsåtgång**
Bränsleförbrukningen minskar med 10 % om du sänker hastigheten från 100 km/h till 90 km/h. En tiomilsresa tar då ca 6-7 minuter längre tid.

8. Kolla däcktrycket! ▶
Rätt däcktryck minskar bränsleförbrukningen. För lågt tryck sliter på däcken och försämrar köregenskaperna. Nya däck märks med energiklass A-G, där A är mest bränsleeffektiva med lågt rullmotstånd. Även våtgreppet och ljudnivån anges i energimärkningen av däck.



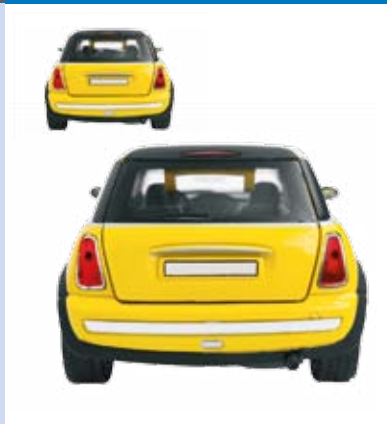
Visste du att

- Cirka 30 procent av ett genomsnittligt hushålls energianvändning går till transporter.
- En normalbilist släpper ut omkring tre ton koldioxid per år.
- Vägtrafikens utsläpp har minskat något under 2012 tack vare minskad trafik, effektivare fordon och miljöbränslen. Den största potentialen när det gäller att minska transportsektorns klimatpåverkan finns enligt Trafikverket i minskade utsläpp från personbilar.
- Korta bilresor står för tre procent av den totala körsträckan, men för 26 procent av avgasutsläppen. Miljövinsten vid byte från bil till cykel eller promenad är därför störst vid korta resor.
- Andelen barn som skjutsas till/från skolan har ökat under flera år. Utanför många skolor blir miljön trafikfarlig för barnen.



◀**9. Avlasta bilen**
100 kg last motsvarar upp till fem procent extra bränsleförbrukning.

- Undvik onödiga grejer i bagageutrymmet.
- En takbox = cirka 1 dl extra bränsle per mil.



◀**10. När du väl ska byta bil**
Det kan bli billigare och bättre för miljön att välja en lite mindre bil som klarar 95 procent av dina behov och att hyra bil vid de enstaka tillfällen då du behöver något större.

