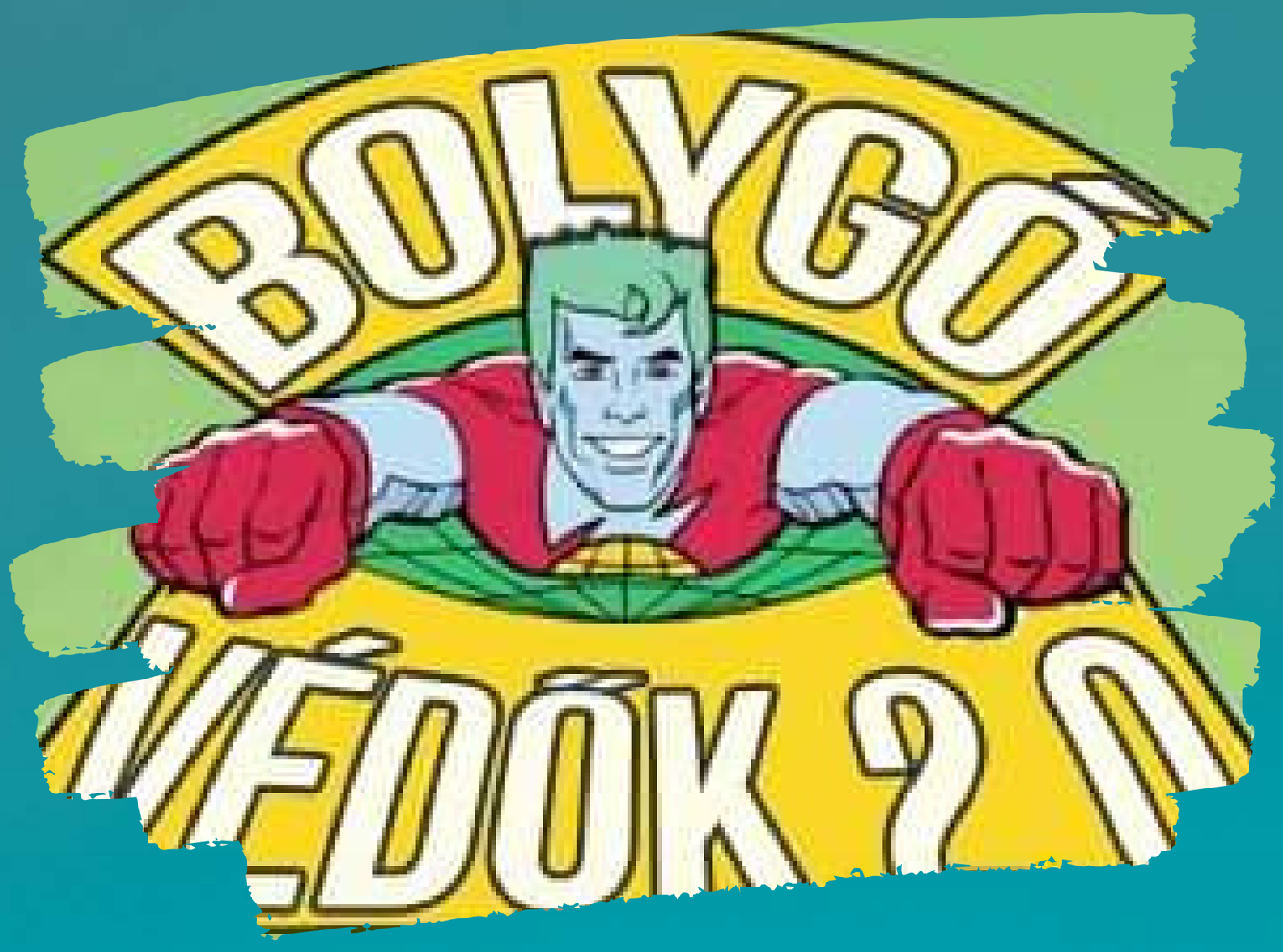


KARBON-BÖJT 2021

OLÁH ☆ KALÁCSKA ☆ BÉRES ☆ STEFANICS
☆ RÁCZ-PATAKI ☆ MOLNÁR család

HETI KIHÍVÁS • ÓRALEOLVASÁS • ELLENŐRZŐ LISTA • AUTÓMENTES ÉS HÚSMENTES NAP • HÁZTARTÁSZÖLDÍTÉS • FILMAJÁNLÓ • HETI TIPP

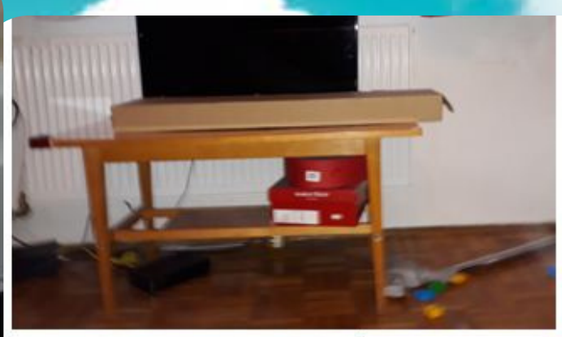
grëndependent Intézet

Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

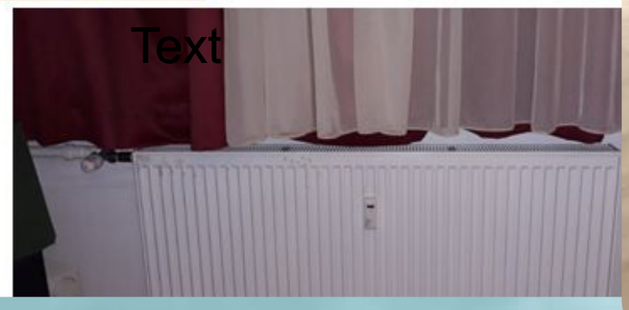
E.ON EnergiaKözösségek
VERSENYBEN A KISEBB ENERGIAFOGYASZTÁSÉRT

FELKÉSZÜLÉSI HÉT

SIKEREINK: A csapatunkban vannak veteránok és új érkezők is; szerintünk ez is adja az erősségünket. A tavalyiak tudnak sok tippet, amit a gólyák még nem, viszont ha izgulnának azon, hogy az előző évhez képest hogyan lehet még csökkenteni a lábnyomot, az újonnan érkezők totális lelkesedése hamar megnyugtatja őket és új lendületet vehetnek. Nos, valahogy így indultunk neki a felkészülésnek az első közös online ismerkedős meeting után. Amiben mindannyian egyetértettünk: **a fűtés téma sarkalatos pontja lesz a versenynek**, így a penészre és a megfázás elkerülésére kiemelt hangsúlyt fektettünk, már a felkészülés hetén is. Mivel számunkra a verseny a **korlátok feszegetéséről** is szól, no meg a **komfortzónák majdnem totális elfeledéséről,** ezért Rékáék átrendezték a lakást, hogy a radiátorok elől minden elkerüljön és hőtükröket szereztek be, Bettiék máris húsmentes péntekkel koronázták a hetet, Orsiék is bepróbálkoztak 15-18 Celsiusra lemenni a fűtésben anélkül, hogy a penész bekukucskáljon az ablakon, Ildiék nekiálltak szétkapni a konyhabútort, hogy a mosogatógép kihúzható legyen – ezzel a Férjúrnak el is szaladt rögtön fél napja, Timiék lemérték az akvárium fogyasztását és kiiktatták az akvárium méretéhez túl nagy levegőztetőt. Ugráltunk meztelencsigás vízaknákba, izgultunk, hogy **család, munka, online oktatás** és miegyéb **mellett minden feladatot észben tartsunk és a határidőket is betartsuk.**



ELŐTTE



UTÁNA

Tanulság: Több nyugizás, kevesebb parázás. Megy ez.

grEndependent Intézet

Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

E.ON EnergiaKözösségek
VERSENYBEN A KISEBB ENERGIAFOGYASZTÁSÉRT

1. HÉT • HÁLÓSZOBA

SIKEREINK: Fókuszban a fűtés! Bár szinte minden család félt attól, hogy hogyan bírják 1-2 fokkal hűvösebb lakásban, mégis mindenki megpróbálta, és több családban is siker koronázta ezt a próbálkozást. Pedig a verseny elején, december-januárban már mindenki úgy érezte, hogy fűtés terén a verseny kedvéért lementek a minimumra, amire le lehet menni. Most mégis a böjt új lendületet adott, és talán a meg-megjelenő napsütés is ad reményt, hogy nem fagyunk meg, ha a termosztátot még lejjebb vesszük.

Rékáék, Lejláék és Orsiék **1-2 fokkal tovább csökkentették a lakás hőmérsékletét,** és aggódva figyelték a lakás hideg sarkait, mivel ott penészesedéssel küzdenek.

Ildiék és Bettiék is tovább csökkentették a lakás hőmérsékletét és Bettiék **kiiktattak** egy hálószobát (elfért 4 matrac egymás mellett a gyerekszobában, és olyan jó buli volt, hogy a böjt végéig így marad), Ildiék pedig **lezárták a hálószobákat napközben.** Az egész csapat lelkes és izgul, repkednek a tippek és tapasztalatok.

Tanulság: "Sose fagyunk meg"

Azonban meg kell találni az egyensúlyt a lakás hőmérséklete és a teafőzés gyakorisága között, nehogy a teafőzés több energiát vigyen el, mint a fűtés! (pl. ha 0,5 C fokkal lejjebb vesszük a fűtést, de óránként vízforralót vagy félóránként mikrót használunk a teához, az nem célravezető)

Két családban is kiderült, hogy a húsevő oroszlánokat még szelídíteni kell egy kicsit, ehhez kitartás kell és nem árt a humorérzék, illetve kifejezetten jó, ha sok lány van a csapatban és a receptötletekkel is inspirálni tudják egymást.

grEndependent Intézet

Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

E.ON EnergiaKözösségek
VERSENYBEN A KISEBB ENERGIAFOGYASZTÁSÉRT

2. HÉT • FÜRDŐSZOBA

SIKEREINK: Gyűjtjük a vizet. De nem akárhogyan! Lejláéknál **kis vödör, nagy vödör, lavór,** minden szolgálatba van állítva! Orsiék már eddig is profik voltak a szürkevíz felhasználásban, a tapasztalataik és ötleteik most jól jönnek a többieknek. Mindent kipróbáltunk: a szürke vízben lehet **ruhát áztatni, csizmákat mosni, használhatjuk felmosásra, és növényeket is öntözhetünk** vele (főleg ha nem használunk szappant)!

Persze próbáljuk a csapból kifolyatott víz mennyiségét is csökkenteni és a mosásra használt energiát is. Felkerültek a csapokra a **perlátorok**. Orsiék annyi gyereket passzíroztak a kádba, amennyit csak tudtak. Betti átlépte a lelki korlátait és bevezette a **20 C fokos vízben mosás**t (előtte áztatás szürkevízben). Ezen a héten **felezni** kellett a **mosások számát.** Ennek következtében 2 családban is csak 1-1 mosás indult a héten. Timinek és Bettinek az az ötlete támadt, hogy úgy tudják **csökkenteni a mosások számát, ha kisebb a textília**, amit mosnak, mert így több darab fér a gépbe. A ruhaméreten nehéz csökkenteni, de Timiék lecserélték a nagy fürdőtörölközőket kicsire, Bettiék pedig a régi tetrapelenkákat használtak törölközésre.

A vízmegtakarításnál az egész csapat magabiztos volt, mindenkinek volt ötlete, és a többiektől érkező ötleteket is nyitottan fogadta mindenki. Közösen vásároltunk perlátorokat (ahol még hiányzott), így elkerültük az egyesével utazást/kiszállítást.

Tanulság: Egy családnyi fürdővíz mindenre (is)elég, fedezi a wc-öblítést, a felmosást és a mosásba is besegít!

Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

3. HÉT • KONYHA

SIKEREINK: Nagy lelkesedéssel vetettük bele magunkat a konyhai hétbe is. Ildiéknél “konyhabontás” keretében hosszabbítóval működik már a mosogatógép, így kikapcsolható addig, míg hetente vagy kéthetente szükség nincs rá. A csapat az esetek **90%-ban kézzel mosogat**, ezzel áram és víz vonalon is jelentős sikereket tudunk elérni. Orsiék az “frigo naturalist”, azaz a szabadban hűtést kihasználva csökkentik a karbonlábnyomot. Mondjuk a fehérjebevitelt nem biztos, mert egyik nap a kint hűtött tésztájukban egy meztelencsiga kuksizott. **Minden résztvevő** család **tartja a húsmentességet**, sőt Lejláék vegánok jó pár éve és remek receptekkel segítenek a többi csapattagnak. A húsmentes hamburgert kötelező kipróbálni! Rékáék is és Timiék is jóval több **zöldségre** és **gyümölcsre** cserélték a korábbi, megszokott, néha kicsit egyhangú ételeiket. Bettiék **csírákat** termesztettek, hogy még változatosabb legyen a zöldség alapú menü. Kezd berögzülni a gyakorlat, hogy **heti menüt tervezünk, több napra főzünk**, vagy nyersen fogyasztjuk a zöldségeket. Sokunk használ kuktát, van aki gyorsfőzőt is, de alapvetően a konyhában nem bővelkedünk elektromos eszközökben. A konyhában nem csak arra figyelünk, hogy a karbon lábnyomunk legyen kisebb, hanem a **keletkező hulladék mennyiségét is csökkentjük** komposztálással, csomagolásmentes vásárlással, sőt, saját kertben termett gyümölcsök, zöldségek befőzésével és fermentálásával is.

Tanulság: A frigo naturalisban mindig a “felső polcra” tedd a lábost! :D

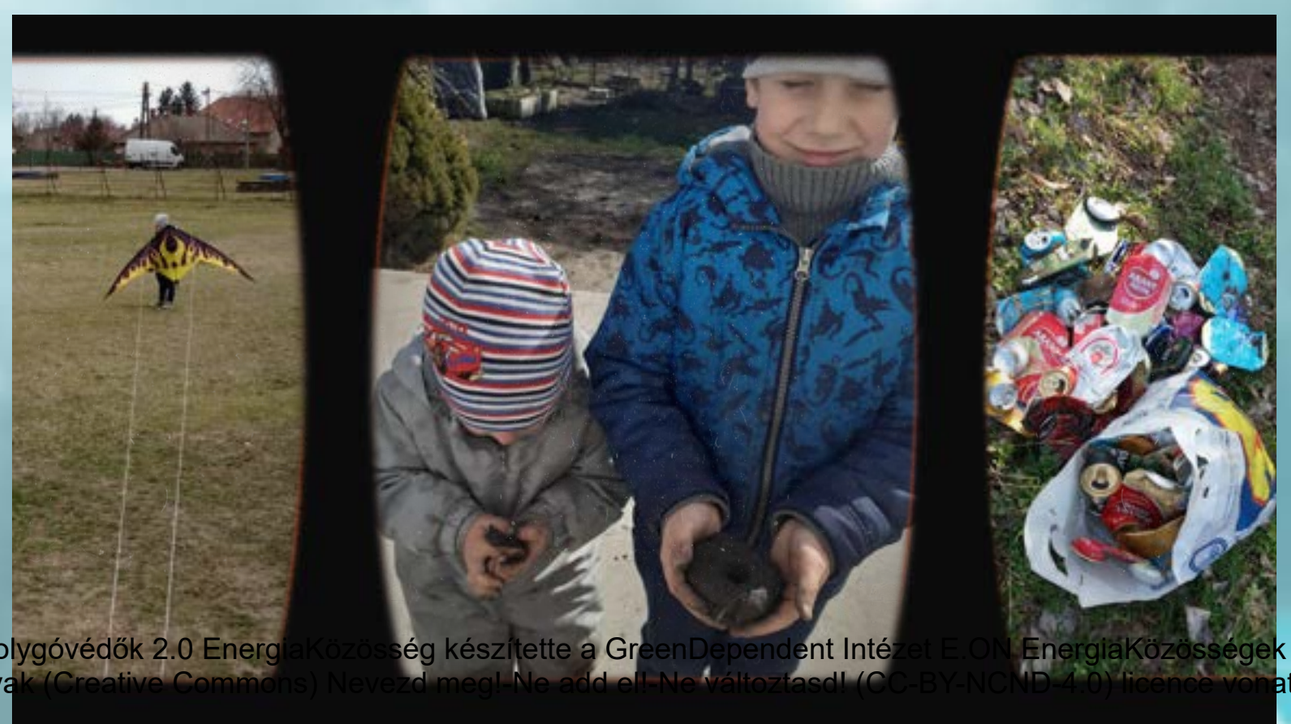
Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

4. HÉT • NAPPALI

SIKEREINK: A csapatunk kütyümentességben és “minőségi időtöltésben” elég ügyes. **Sokunknál nincs TV**, vagy ha van, nincs előfizetés. **A nappali a közösségi tér**, ahol a családok az életüket élik. A járvány persze becsempészett egy-egy dolgozó sarkot, de mindenki igyekszik megtartani az egyensúlyt. Sokat járunk mindannyian a szabadban; erdőbe vagy csak a kertbe kertészkedni, kutyázni, esetleg szemetet szedni a parkban. Lejláék és Timiék is fókuszba helyezték a héten a **madárodúk, etetők, itatók, műfecskefészkek kihelyezését,** természetesen a család legfiatalabb tagjaival közösen.

A csapat jól felszerelt, a héten 3 fogyasztásmérő és egy hőmérőpisztoly segített abban, hogy mindent megmérjünk, amit eddig még esetleg nem mértünk volna le fogyasztás és/vagy hőmérséklet szempontjából. Amire sokunk jobban elkezdett figyelni, az az, hogy lefekvés előtt a **telefon töltők és laptop töltők is áramtalanítva legyenek**. Mindekinek kell a pihenés, még az elektromos kütyüknek is. :) Nem csak ezen a héten, de ezen a héten különösen figyeltünk arra, hogy még több társasjátékot játsszunk a gyerekeinkkel, családunkkal, illetve még többet legyünk a szabadban. Így a fotók nagy része is kinn készült ezen a héten. Az **esti mese olvasása** a csapat minden családjánál a **napi rutin része**, amire nagyon büszkék vagyunk. Ez a verseny abban is megerősített minket, hogy gondolkodásmódunkkal nem vagyunk egyedül és a környékünkön is mennyi-mennyi ember igyekszik **tudatosan élni.**

Tanulság: A fotóinkat visszanézve az derült ki, hogy számunkra a kertünk a nappalink.



Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

5.HÉT ÉRTÉKELÉS

Rékáék: Nagy lelkesedéssel vágtunk bele a kihívásba a víz, fűtés megtakarítás kapcsán és örömmel építettük be a lelkes csapattagok okos ötleteit a mindennapjainkba a lakás minden szegletén. A verseny alatt 60-70%-kal csökkentettük a fűtési energiánkat és már nagyon kellemesen is érezzük a csökkentett hőmérsékleten magunkat, voltak fázós napjaink, de hozzászoktunk az újításhoz. A víz gyűjtést, wc öblítést szokássá tettük bár néha úgy érzem, hogy úszik a vízben a fürdőszoba, főleg, hogy a gyerekek előszeretettel pacsálnak a vizes vödrökben napközben. Kárpótol azonban a tudat, hogy 40%-kal kevesebb vizet fogyasztunk. A verseny témakörök kapcsán rájöttem, hogy elektronikus eszközökben jók vagyunk, szinte csak pár eszközt használunk a csapattagok háztartásában megtalálható gépekhez viszonyítva. A verseny tematikusan rávilágított, hogy milyen sok kisebb-nagyobb dologgal csökkenthetjük a lábnyomunkat és úgy érzem ráléptünk családi szintem erre az útra.

Bettiék:
Vegyes érzésekkel közeledem a böjt vége felé. Elégedett vagyok, mert sok tervezett dolgot megcsináltunk (pl mosogatógép mellőzése 4 héten keresztül, hálószoba kiiktatása, 19 fokos nappali hőmérséklet, szürkevíz 2-szeres felhasználása) és biztos, hogy kisebb lett a karbonlábnyomunk a böjt segítségével, mint böjt nélkül lett volna. Azonban nem sikerült lineárisan csökkentenünk a fogyasztást, pedig az volt a tervem. A 2-3-4. böjti héttel elégedett vagyok, az 5. héttel nagyon nem! Próbálom keresni az okokat, egy mosogatógép használat és 2 adag mosás amit eddig találtam, de más magyarázatot nem :(
A csapat jókedve viszont kárpótol az egyéni sikerek elmaradásáért, mert megint nagyon jó közösség született. Szerintem alig várjuk, hogy vége legyen a nagy bezártságnak és találkozhassunk végre, hogy együtt zöldíthessünk itt Budapest peremén!

Timiék: Amikor belevágtunk, nagyon féltem, hogy képesek leszünk-e tartani a vállalásokat. Legjobban a fűtés téma volt mumus, mert én nagyon fázós vagyok, de polár mellényben minden kibírható, sőt, pár nap után rájöttem, azért nincs a házban Szibéria így sem. A legkönnyebben a vízen tudtunk faragni, kiskoromban a nagymamámnál is vödörrel öntöttük le a wc-t, szóval ez hamar ment. A legviccesebb az volt, mikor a tesóm megkérdezte, hogy fogyókúrázunk-e, mert nem eszünk húst és kerüljük az autózást. A jóval kevesebb hús evését megtartjuk a böjt után is. Arra jöttünk rá a böjt során, hogy mikor már azt hisszük, már nem tudjuk elhagyni a komfort zónát, akkor még mindig sikerül jó pár akadályt ledönteni.

Lejláék: "Nem vagyok a számok embere, az egész böjt alatt a százalékok helyett a szokásainkat és a tippeket néztem.
Nagyon érdekes volt végignézni mégis az adatokat az utolsó héten.
A vízzel kapcsolatban jó volt látni, hogy képesek vagyunk átlépni a határainkat azzal, hogy a kis fürdőben mindig van a kádban vagy a földön egy-egy mosásból gyűjtött víz, vagy ebben áztatott ruha... meg még 2 a wc öblítéshez :D Erre vagyok a legbüszkébb, pedig nem ebben hoztunk nagy számokat. Mindenesetre ez és az állóvízben mosogatás/öblítés velünk marad.
Az áram esetében fel sem tűnt mennyit megfogtunk idén is, pedig már tavaly is játékban voltunk, gyanakszom, hogy még mindig tudunk hova fejlődni :) talán jövőre a tv sarok készenléti módról való lekapcsolását is megugorja a családunk.
A fűtéssel a penész miatt sajnos most sem sikerült érdemit alkotni, viszont a gáztűzhelynél minden bevethetőt megjátszottunk.
Ami nekem a legszívmelengetőbb, az a csapat. Hatalmas beszélgetések, ötletelések, sok nevetés volt folyamatosan a chatben, ahol kapcsolatot tartottunk. Bízom benne, hogy jövőre is együtt játszunk és akkor már fizikailag is együtt tölthetjük a kütyümentes szabadidőnket. "

Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

5.HÉT ÉRTÉKELÉS

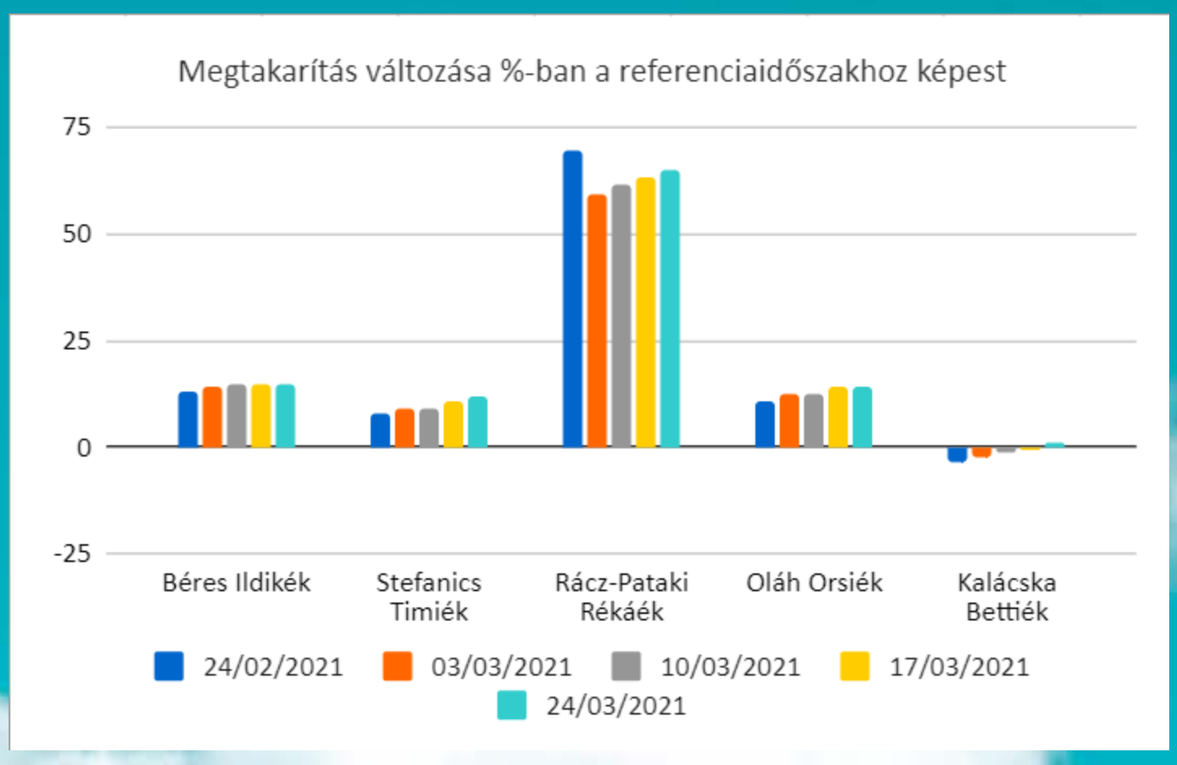
Ildiék: “Az utolsó hét már nehezebb volt, sok mindenre kellett figyelni, és közben készíti a csapat a beszámolót is. A 3 eszköz választás nagyon nehéz volt, a böjt miatt már alig használok valamit, de a ritkán használtakból kiválasztottam a kenyérpirítót, a hajszárítót és a hajvasalót. A karizmok tavaly óta működnek, azóta alig porszívózok, szinte mindent kézzel csinálok, amit csak lehet. A legtöbbet a plusz feladat körül forogtak a gondolatok, remélem a végén találóra sikerül majd :)
A legnagyobb döbbenet, hogy a tavalyi megtakarítás után még mindig megy az energiacsökkentés, és még mindig nagyobb léptékben, de már jóval könnyebben. Mintha beépült volna a tudatba a sok apróság. A legnehezebb a fűtés volt, most is épp megfagyok, de ez lenne 25 fokban is… A legnagyobb siker, hogy családilag mindenki benne volt, kicsiktől nagyokig, és hogy nyílik ki a világ a karboncsökkentés jóval tágabb területe felé is.”

Orsiék: “Az egész versenyhez tavaly is kicsit “nagyképűen” álltam hozzá, hogy az amúgy is nadrágszíj-összehúzós életmódunkon mit lehetne még jobban összehúzni?! Hát lehet. És még mindig lehet! Jók az ötletek, szuper csapat jött össze idén is, akikkel - a személyes találkozások hiánya ellenére - remekül erősítjük egymást a versenyben (is).
Már eljutottunk családi szinten is odáig, hogy zavar másokat is, ha világít valami, vagy be van kapcsolva, vagy “úgy maradt”. Szerintem remekül sikerült a megvalósítás mind családi, mind csapatszinten.
A tavalyi kezdés miatt már gyerekjáték volt az idei. Ugyanakkor a három gép, amit választottam - mivel alig van eleve gépünk és azokat is ritkán használjuk - a porszívó az egyik. Erről viszont tisztaság és rendmániásként nagyon nehéz lemondanom. A szőrtelenítő és a botmixer a másik kettő, de csak megoldjuk másképp. :) “

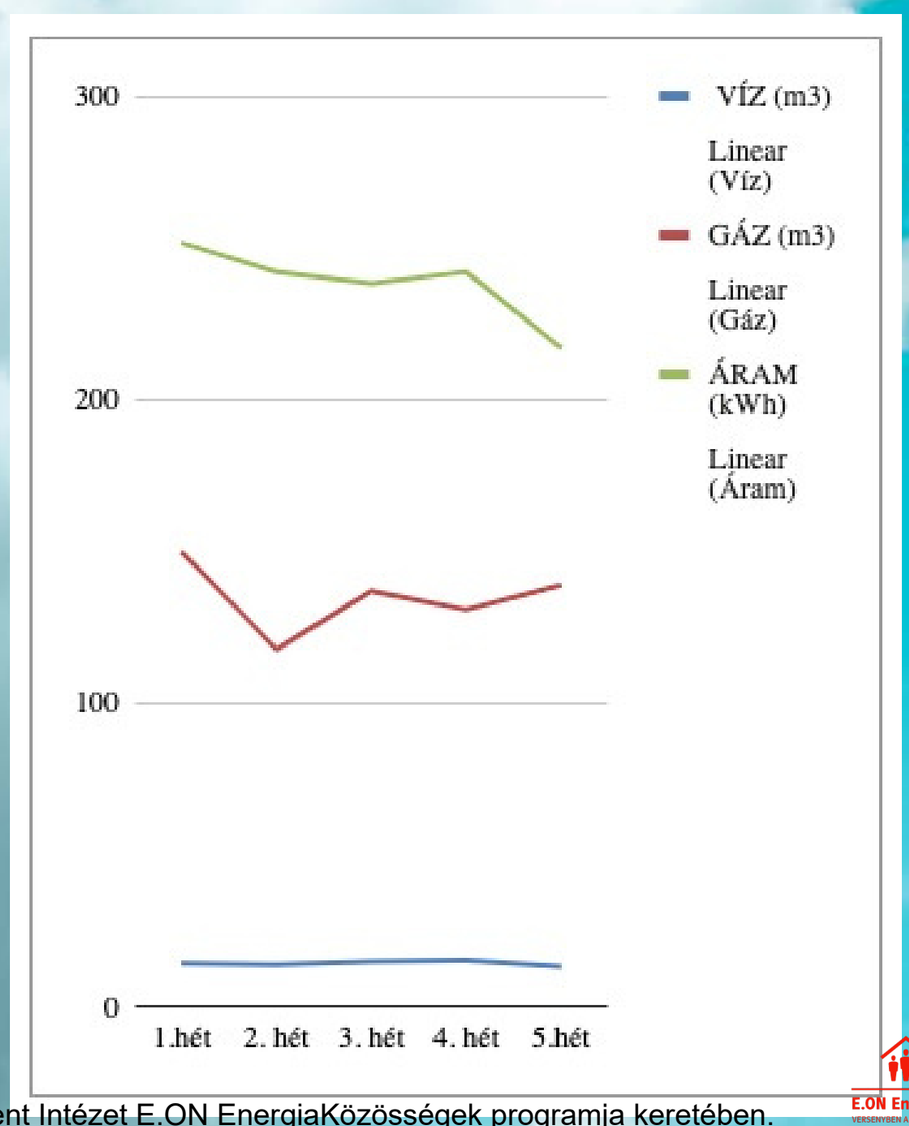
Mit mutatnak a számok?

A karbonböjt minden családnak segített, hogy **további megtakarításokat** érjenek el. Bár a százalékos változás a referenciaidőszakhoz képest kicsinek látszik - a heti mérések miatt - a **megtakarítás trendje mindenképpen pozitív*:**

*ebben a mérésben egy család nem tudott adatot adni, akiknek a távfűtés miatt a honlapon a mérőóraállások csak később mutatják a valódi adatokat

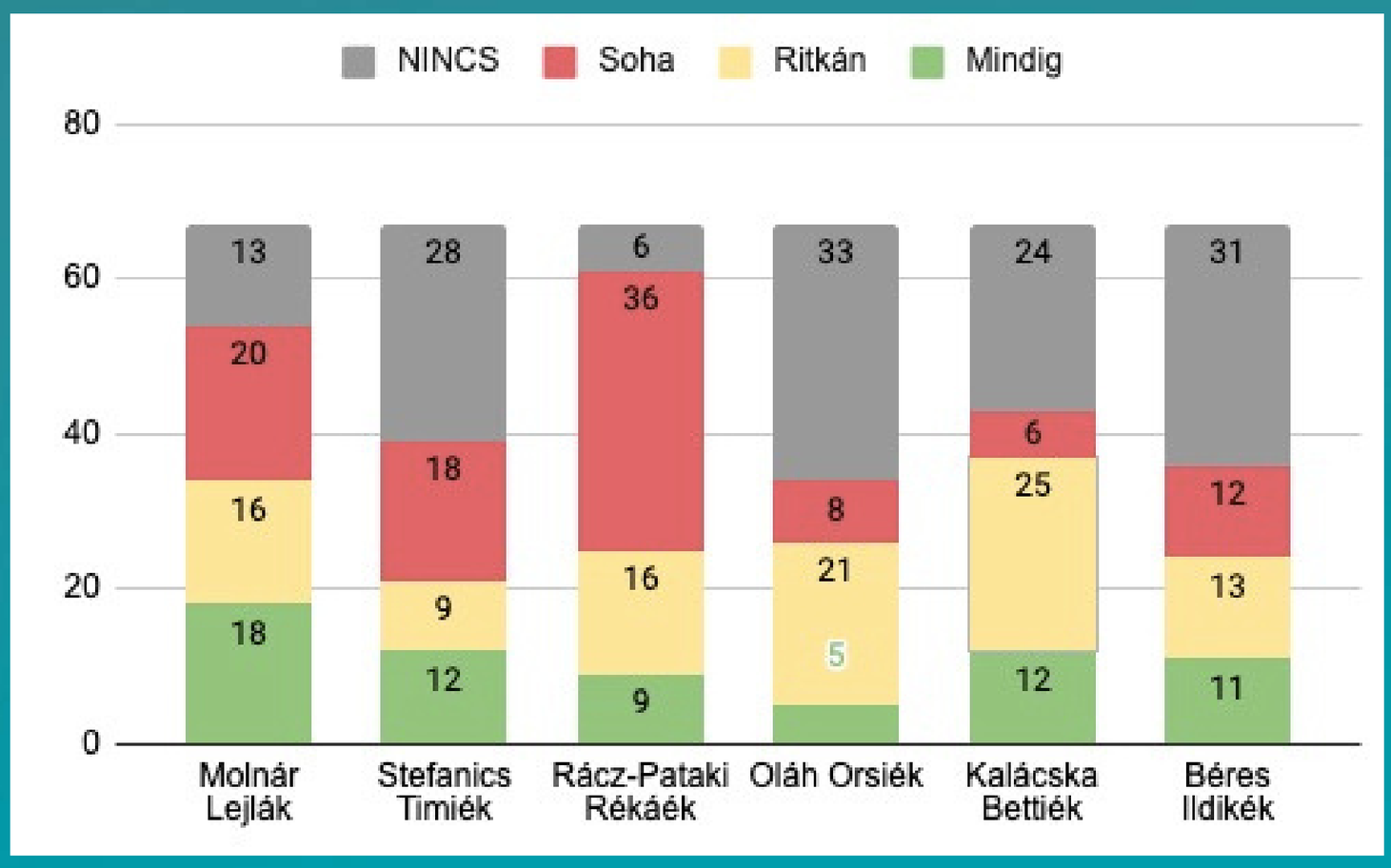


Mennyiségben kifejezve így alakult az 5 böjti hét. Csapatszinten mind a **víz, gáz és áramfogyasztás csökkent:**



Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

A konyha tematikus hetén elmélyedtünk a háztartási gépeink használatát feszegető témában. Az alábbi ábra alapján 67 eszközt vettünk számba jó háziasszony módjára, vagyis még bőven bővíthető férjurunk garázsának tüzetes átvizsgálásával.



Szembesültünk azzal, hogy a meglévő eszközeink átalagosan 16%-át soha nem használjuk, és a háztartásainkban mindössze 4 (!) olyan eszköz van, amit minden család használ. Ezek a hűtőgép, mosógép, tűzhely és a mobiltöltő.
Egyszerű logika alapján ezek azok, amiket nem tudunk elhagyni, helyettesíteni. A többi valószínűleg kikerülhető. Hogyan? **Jövőre kiderül! :)**

BETTI. - BÓKAY TELEPRŐL
ILDI. - SZENT IMRE KERTVÁROSBÓL
RÉKA. & LEJLA.- LAKATOS LAKÓTELEPRŐL
TIMI. - GYÁLRÓL

ORSI - AZ ENERGIAKÖZÖSSÉGETEKBŐL - ÉN VAGYOK A CSAPAT KAPITÁNYA!

Valami pátoszos: "Idáig tudjuk a történetet...
Írjuk együtt tovább!" 😀

EZ A SZUPER CSAPAT
NEM JÖHETETT VOLNA LÉTRE
AZ "ENERGIAKÖZÖSSÉGEK" VERSENY
TÁMOGATÁSA NÉLKÜL ! 😁

E.ON EnergiaKözösségek
VERSENYBEN A KISEBB ENERGIAFOGYASZTÁSÉRT

grEndependent Intézet

Ezt a feladatot a Bolygóvédők 2.0 EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.