

LITEN OMSTÄLLNINGSGUIDE

Omställning – till vad?

- Fossilfri energiförsörjning (varken olja, gas eller kol)
- Hejdad global uppvärmning (nollutsläpp av växthusgaser)
- Skyddade ekosystemtjänster (fiskbestånd, grundvattennivåer, jordbördighet m.m.)
- Social rättvisa (arbetsförhållanden, levnadsvillkor, resursanvändning m.m.)
- Nytt ekonomiskt system (stabil, inte tillväxtbaserat m.m.)
- God folkhälsa (livsstil och rutiner för minimering av stress, fetma, hunger/undernäring, missbruk, skadliga kemikalier, psykisk ohälsa m.m.)
- Hög resiliens* på lokal nivå (självförsörjning m.m.)

*) Förmåga att stå emot och återhämta sig från påfrestningar

Vad kan man göra i en lokal omställningsgrupp?

Man kan stötta varandra att ställa om sina liv och man kan uppmantra beslutsfattarna att ställa om hela samhället genom att göra det lätt för folk att göra rätt.

När man ställer om sitt liv är det många åtgärder – stora som små – man främst gör för klimatets skull:

- Välja bort resor med flyg
- Cykla, åka kollektivtrafik och (om egen bil är nödvändig) byta till elbil (som laddas med grön el)
- Undvika flygfraktad mat
- Äta måttligt av kött (äminstone nötkött och lammkött) samt ost och smör, gärna även av övriga mjölkprodukter och ris
- Eftersträva närproducerade och KRAV-märkta varor
- Minska matsvinnet
- Källsortera sopor
- Minska materiell konsumtion
- Återanvända material
- Reparera mera
- Hyra saker som används sällan
- Öka samäganden och byta saker med varandra
- Undvika onödigt stor bostad
- Investera i effektiv bostadsuppvärmning (ex: solfångare) och egen elproduktion (övrig el köps via grönt avtal)
- Sänka inomhustemperaturen när och där det är möjligt
- Byta till lågenergilampor (helst utan kvicksilver)
- Använda grenkontakter med strömbrytare för energitjuvar (såsom inaktiva laddare och andra apparater i standby)
- Tvätta och diska med fulla maskiner
- Installera resurssnåla kranar och duscha snabbt
- Vädra rejält men hastigt samt dra för gardiner eller persienner under natten vintertid
- Tina mat i kylskåpet samt hålla både kylskåp och frys dammfria på baksidorna

Övriga åtgärder för att ställa om sitt liv:

- Eftersträva rättvist producerade varor
- Välja bort politik som förbrukar naturens ändliga resurser
- Gå ner i arbetstid
- Höja självförsörjningsgraden med exempelvis egen odling och reservkraft (för resiliens)

Åtgärder för att bidra ännu mer till att ställa om hela samhället:

- Uppmantra beslutsfattarna att verkställa omställningsåtgärder på samhällsnivå
- Använda hållbara tjänster i samhället (såsom kollektivtrafik och källsortering) så att samhällets omställning får full effekt
- Sprida omställningsbudskap

Sammanställt 2015-12-15 av Hjalmar Granath
som är medlem i Omställning Nyköping
<http://nyköping.omställning.net>

LITEN OMSTÄLLNINGSGUIDE

Omställning – till vad?

- Fossilfri energiförsörjning (varken olja, gas eller kol)
- Hejdad global uppvärmning (nollutsläpp av växthusgaser)
- Skyddade ekosystemtjänster (fiskbestånd, grundvattennivåer, jordbördighet m.m.)
- Social rättvisa (arbetsförhållanden, levnadsvillkor, resursanvändning m.m.)
- Nytt ekonomiskt system (stabil, inte tillväxtbaserat m.m.)
- God folkhälsa (livsstil och rutiner för minimering av stress, fetma, hunger/undernäring, missbruk, skadliga kemikalier, psykisk ohälsa m.m.)
- Hög resiliens* på lokal nivå (självförsörjning m.m.)

*) Förmåga att stå emot och återhämta sig från påfrestningar

Vad kan man göra i en lokal omställningsgrupp?

Man kan stötta varandra att ställa om sina liv och man kan uppmantra beslutsfattarna att ställa om hela samhället genom att göra det lätt för folk att göra rätt.

När man ställer om sitt liv är det många åtgärder – stora som små – man främst gör för klimatets skull:

- Välja bort resor med flyg
- Cykla, åka kollektivtrafik och (om egen bil är nödvändig) byta till elbil (som laddas med grön el)
- Undvika flygfraktad mat
- Äta måttligt av kött (äminstone nötkött och lammkött) samt ost och smör, gärna även av övriga mjölkprodukter och ris
- Eftersträva närproducerade och KRAV-märkta varor
- Minska matsvinnet
- Källsortera sopor
- Minska materiell konsumtion
- Återanvända material
- Reparera mera
- Hyra saker som används sällan
- Öka samäganden och byta saker med varandra
- Undvika onödigt stor bostad
- Investera i effektiv bostadsuppvärmning (ex: solfångare) och egen elproduktion (övrig el köps via grönt avtal)
- Sänka inomhustemperaturen när och där det är möjligt
- Byta till lågenergilampor (helst utan kvicksilver)
- Använda grenkontakter med strömbrytare för energitjuvar (såsom inaktiva laddare och andra apparater i standby)
- Tvätta och diska med fulla maskiner
- Installera resurssnåla kranar och duscha snabbt
- Vädra rejält men hastigt samt dra för gardiner eller persienner under natten vintertid
- Tina mat i kylskåpet samt hålla både kylskåp och frys dammfria på baksidorna

Övriga åtgärder för att ställa om sitt liv:

- Eftersträva rättvist producerade varor
- Välja bort politik som förbrukar naturens ändliga resurser
- Gå ner i arbetstid
- Höja självförsörjningsgraden med exempelvis egen odling och reservkraft (för resiliens)

Åtgärder för att bidra ännu mer till att ställa om hela samhället:

- Uppmantra beslutsfattarna att verkställa omställningsåtgärder på samhällsnivå
- Använda hållbara tjänster i samhället (såsom kollektivtrafik och källsortering) så att samhällets omställning får full effekt
- Sprida omställningsbudskap

Sammanställt 2015-12-15 av Hjalmar Granath
som är medlem i Omställning Nyköping
<http://nyköping.omställning.net>