

## **Minska vårt restavfall – ett steg mot en hållbar framtid**

Vårt samhälle producerar idag enorma mängder avfall, och restavfallet – det som inte kan återbrukas eller materialåtervinnas – är en av de största utmaningarna. Detta avfall går oftast direkt till förbränning eller deponi, vilket innebär att värdefulla resurser går förlorade samtidigt som det bidrar till klimatpåverkan och miljöproblem. För att skapa en hållbar framtid måste vi alla agera för att minimera mängden restavfall.

Men hur gör vi det? Här är några konkreta åtgärder som vi alla kan börja med idag!

---

### **1. Välj produkter med smart förpackningsdesign**

Många produkter kommer inpackade i flera lager onödigt material. Genom att aktivt välja varumärken och produkter med minimal eller återvinningsbar förpackning kan vi minska det avfall som annars hamnar i restavfall.

---

### **2. Reparera i stället för att slänga**

Trasiga prylar behöver inte alltid kastas! Reparera kläder, möbler och elektronik i stället för att köpa nytt. Det är både billigare och miljövänligare. Lokala reparationsverkstäder eller ”fixotek” är fantastiska resurser för detta ändamål.

#### **Datorer**

**Många köper en ny när den gamla börjar bli långsam. Det ger upphov till elektronikavfall, som har stor påverkan på miljö och klimat. Men sköter du om din dator på rätt sätt kan den prestera på topp betydligt längre. Ekonomiskt för dig och en stor vinst för miljön.**

#### **Håll datorn torr och ren**

Torka av datorn regelbundet. Stäng locket på bärbara datorer när de inte används. Låt inte stationära datorer stå direkt på golvet.

#### **Hantera den varsamt**

Skydda bärbara datorer med väska eller ett fodral. Stäng alltid av datorn vid transport och lyft den aldrig i skärmdelen. Låt inte datorn ligga i stark kyla eller värme.

#### **Stäng av och ladda**

Stäng ner program som inte används. Stäng av datorn och skärmen när du inte använder den. Ladda batteriet ofta. En vanlig missuppfattning är att batteriet ska laddas ur helt innan det laddas upp, men så är det inte med moderna datorer.

#### **Rensa, ominstallera och uppgradera**

Rensa regelbundet bort filer som du inte behöver. De gör att datorn arbetar långsammare. Installera om datorn ifall den blivit långsam. Byt batteri när det är slut. Sätt i ny hårddisk och extra minneskort om du behöver mer kapacitet.

## **Dubbelt upp**

Många skrotar sin dator långt innan den egentligen tjänat ut. Dubblerar du livslängden från tre till sex år kan du spara 2 300 kr och minska din klimatpåverkan med 51 kg CO<sub>2</sub>e per år.

## **En enda dator ger 1 200 kg elektronikavfall**

För att tillverka en dator med bildskärm går det åt 1,8 ton material, 1 500 liter vatten, 240 kg fossila bränslen och 22 kg kemikalier. En bärbar dator väger bara tre kilo, men genererar hela 1 200 kg avfall vid tillverkningen.

## **Farligt avfall**

Elektronikavfall klassas som farligt avfall, är skadligt för hälsa och miljö och ska sorteras ut och hanteras skilt från annat avfall. Även om elektronikavfallet återvinns, är det 25 gånger bättre för klimatet att undvika att det uppstår.

*Med de här råden minskar du ditt avfall med 0,25 kg synligt avfall och dessutom sparar du 2 300 kronor.*

*Beräkningen baseras på att man väljer att använda sin bärbara dator i sex i stället för tre år.*

## **Mobiler**

**Vissa byter mobiltelefon som andra byter tröja. Genom att behålla din mobil något extra år gör du miljön en stor tjänst och sparar pengar på köpet.**

Precis som datorer ger mobiltelefoner upphov till miljöfarligt elektronikavfall. Så behåll din mobil något år extra innan du byter – det är bra både för miljön och din ekonomi.

## **Var rädd om din mobil**

Skydda mobiltelefonen med ett bra skal, helst med gummikant som går upp över skärmen, och skyddsfilm över skärmen. Utsätt inte mobilen för stark kyla eller värme. Dra ur och skydda headset och laddsladdar vid transport.

## **Stäng av och ladda**

Stäng ner appar som inte används. Använd strömsparläge och reglera skärmens ljusstyrka. Ladda batteriet ofta. En vanlig missuppfattning är att batteriet ska laddas ur helt innan det laddas upp, men så är det inte med dagens mobiler.

## **Rensa bort**

Rensa regelbundet bort appar som du inte behöver. De gör mobilen långsammare.

## **Farligt avfall**

Elektronikavfall klassas som farligt avfall, är skadligt för hälsa och miljö och ska sorteras ut och hanteras skilt från annat avfall. Även om elektronikavfallet återvinns, är det 25 gånger bättre för klimatet att undvika att det uppstår.

## Visste du att...

... en enda mobiltelefon ger upphov till 86 kilo avfall vid tillverkningen?

... vi i genomsnitt köper en ny mobiltelefon vartannat år?

... 58 procent byter ut sin mobiltelefon trots att den fortfarande fungerar?

*Du minskar ditt synliga avfall med 0,08 kg och sparar 2 000 kronor på att följa råden. Beräkningen baseras på att man väljer att använda sin mobil i fyra istället för två år.*

---

### 3. Sortera ut biologiskt avfall

Mycket av det som hamnar i restavfall är egentligen biologiskt nedbrytbart. Genom att börja sortera ut matrester och trädgårdsavfall minskar vi inte bara avfallsmängden utan skapar också näringsrik jord för trädgården.

**Att köpa mat och sedan slänga den är lika galet som det låter. Med bra planering och några enkla tumregler kan du minska matsvinnet rejält och få mer pengar över.**

För att producera livsmedel används stora mängder vatten, energi, konstgödsel och kemikalier. Om vi minskar svinnet kan maten räcka till fler utan att öka påverkan på klimat och miljö. Dessutom är det förstås god ekonomi både för hushåll och samhälle.

#### Ett enkelt recept på hur du minskar ditt matsvinn

1. Kolla vad du har hemma och planera inköpen innan du handlar.
2. Laga och servera lagom mycket mat.
3. Förvara maten rätt och använd resterna.
4. Lita på dina sinnen - lukta, smaka och känn istället för att slänga sånt som passerat bäst före-datum.

#### Fler tips för mindre matsvinn

Livsmedelsverket har beräknat att ett hushåll kan spara 3 000–6 000 kr per år på att minska sitt matsvinn. Få fler tips om hur på: [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se)

#### 47 kg per person blir 438 000 ton

Så mycket användbar mat och dryck slänger hushållen i Sverige varje år.

#### Mina matrester blir ju biogas, det är väl bra?

Javisst är det bra att matresterna kan komma till nytta och bli biogas. Men det är 20 gånger bättre för klimatet att inte slänga maten alls.

*Följ ovan råd och spara 300 kronor, minska avfallet med 8,7 kg. Beräkningen baseras på att man väljer att planera livsmedelsinköpen, hålla ordning i kyl, frys och skåp, sänka temperaturen i kyl och frys, laga och lägga upp lagom mycket mat samt använda rester.*

---

#### **4. Välj återanvändbara alternativ**

Engångsprodukter som plastbestick, sugrör och kaffemuggar bidrar ofta till restavfall. Satsa på hållbara alternativ som kan användas om och om igen – till exempel tygkassar, rostfria sugrör och återanvändbara vattenflaskor.

**Ta med en flergångslåda nästa gång du köper hämtmat och köp kaffet i en flergångsmugg. Då gör du en viktig insats för att minska nedskräpning och klimatpåverkan.**

Köp hämtmat i egen flergångslåda istället för engångsförpackning två gånger i veckan under ett år. Och ta med en egen mugg när du köper hämtkaffe på stan. Då minskar du avfallet med 6,6 kg varje år!

#### **Alltid redo!**

Med en flergångslåda, gärna ihopfällbar, i väskan är du alltid redo att handla din mat engångsfritt eller ta med resterna när du äter på restaurang och inte orkar äta upp. Komplettera gärna med spork (en kombinerad sked, gaffel och kniv) och kanske ett flergångssugrör.

#### **Är det verkligen tillåtet att köpa mat i egen låda?**

Varje restaurang och butik bestämmer hur de vill göra. Enligt livsmedelslagen har du rätt att köpa mat i förpackningar som du själv tar med.

#### **Stopp för många engångsartiklar 2021**

Engångstallrikar, engångsbestick och engångssugrör i plast samt engångslådor i frigolit kommer att förbjudas inom EU från 2021.

#### **Visste du att...**

... en tredjedel av allt avfall från hushåll utgörs av förpackningar? Mängden ökar i takt med att vi äter och dricker allt mer på språng.

... det används mellan en halv miljard och en miljard engångsmuggar i Sverige varje år?

... en mycket stor del av allt plast- och pappersskräp i våra städer består av muggar, mat- och dryckesförpackningar?

... pappmuggar har en plastbeläggning på insidan som inte återvinns?

... flera butiker och kaféer lämnar rabatt när du köper kaffe eller te i din egen mugg?

*Beräkningen baseras på att man köper takeaway två gånger per vecka i 45 veckor och väljer att använda flergångslåda för hämtmaten.*

**Kaffefilter, bakplåtspapper, värmeljus, pappersservetter, hushållspapper... Många av de små engångsgrejer du använder till vardags kan ersättas av billigare alternativ som ger mindre avfall.**

Ett enkelt sätt att minska vardagsavfallet är att ersätta små engångsartiklar och hushållspapper med smartare alternativ. Kolla här!

## **Välj kaffefilter som kan användas igen**

Brygger du kaffe två gånger om dagen och använder engångsfilter förbrukar du 730 filter om året. Byt till flergångsfilter istället. Det finns i de flesta mataffärer.

## **Visste du att ...**

... varje kopp kaffe du dricker kräver 140 liter vatten. Så drick upp kaffet.

## **Skaffa flergångskoppar för värmeljus**

I Sverige säljs 300 miljoner värmeljus med hållare av aluminium varje år. Använder du värmeljus med flergångskopp istället gör du miljön en stor tjänst, eftersom aluminium är väldigt energikrävande att framställa.

## **Istället för hushållspapper**

Småbarn som behöver torkas av efter maten? Använd tvättlappar av tyg.

## **Plocka upp slask ur diskhon?**

Använd en slaskskrapa.

## **Göra rent köksbordet?**

Använd en disktrasa.

## **Fler enkla val som minskar ditt vardagsavfall ...**

- Välj diskbara bak- och pajformar.
- Använd tändstickor eller påfyllbara tändare istället för engångständare.
- Ersätt plast- och aluminiumfolie med bivaxfolie.
- Använd isfack istället för ispåsar.
- Ersätt engångsservetter med tygservetter.
- Byt ut fryspåsar mot diskbara lådor.
- Smörj bakplåtar med matfett istället för att använda bakplåtspapper.

*Med dessa tips kan du minska ditt avfall med 14 kg, och samtidigt spara 800 kronor. Beräkningen baseras på att man väljer att använda flergångskaffefilter istället för engångskaffefilter när man brygger kaffe och använda värmeljus med flergångskoppar istället för engångskoppar i aluminium.*

---

## **5. Bli en medveten konsument**

Planera dina inköp! Köp bara det du verkligen behöver och undvik produkter som snabbt hamnar i soptunnan. Tänk också på att välja kvalitet framför kvantitet – det som håller längre skapar mindre avfall.

---

## 6. Sortera smartare

Många saker som hamnar i restavfall skulle kunna återvinnas med rätt sortering. Ta reda på vad som gäller i din kommun och bli expert på att sortera. Du kan också inspirera grannar och vänner att göra detsamma.

---

## 7. Dela, byt och låna

Istället för att köpa nytt, fundera på om du kan låna eller byta till dig det du behöver. Delningsekonomin växer, och appar, second hand-butiker och lokala initiativ gör det enklare än någonsin att minska sitt avfall.

### Böcker

**Lyssna på en ljudbok, läs en e-bok, låna på biblioteket eller byt böcker med dina vänner och kolleger. Det kan minska ditt avfall med över 9 kilo om året.**

#### **Lyssna eller läs på nätet**

Välj ljudböcker eller e-böcker, så sparar du både på naturens resurser och minskar avfallet.

#### **Låna**

Föredrar du att läsa på papper – låna på biblioteket eller byt böcker med vänner och kollegor.

#### **Sätt upp en bokbytarhylla**

En bokbytarhylla på jobbet eller i andra gemensamma utrymmen är ett klassiskt sätt att dela böcker med varandra.

#### **Gamla böcker slutar ofta som avfall**

Second hand-affärer har ofta svårt att sälja gamla böcker. Istället blir de ett tungt avfall.

#### **Visste du att ...**

... vi i Sverige i genomsnitt köper tre tryckta böcker per person och år?

#### **Kan man slänga gamla böcker i pappersåtervinningen?**

Böcker med mjuka pärmar kan du lämna till pappersåtervinning tillsammans med gamla tidningar och returpapper. Enstaka böcker med hårda pärmar räknas som restavfall. Har du många böcker med hårda pärmar lämnar du dem på återvinningscentralen, som brännbart grovavfall. Men tänk på att det är nästan dubbelt så bra för klimatet att inte slänga böcker överhuvudtaget.

*Genom att låna böcker eller läsa dem på nätet istället för att köpa nya kan du minska ditt avfall med drygt 9 kilo. Samtidigt sparar du upp till 160 kr.*

*Beräkningen baseras på att man väljer att låna en bok eller läsa boken på nätet i stället för att köpa en ny bok.*

## **Leksaker**

**Byt, låna, skänk, hyr eller köp begagnat. För den som använder en leksak för första gången är den alltid ny, även om någon annan använt den förut.**

Leksaker som ditt barn tröttnat på kan vara jättespännande för någon annan. Sälj eller skänk bort dem i stället för att slänga, så kan du minska avfallet med över 30 kg och spara 800 kr per år.

### **Byt, låna, skänk eller köp begagnat**

Köp och sälj på second hand, loppis eller på nätet. Byt eller skänk leksaker ditt barn har vuxit ifrån och fråga vad du kan få från släkt och vänner. Kolla upp om det anordnas en bytesdag i närheten, eller om det finns möjlighet att hyra leksaker där du bor. Att låna först är ett bra sätt att testa om en ny leksak går hem eller inte.

### **Låna leksaker och annat**

På många platser i landet finns Fritidsbanken, där kan man låna sport- och fritidsprylar. Läs mer på: [www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se)

### **Visste du att ...**

... ett barn i åldern tre till fem år i genomsnitt har 536 leksaker?

*Genom att köpa begagnat, skänka och låna leksaker kan du minska ditt avfall med 32 kg och spara 800 kronor. Beräkningen baseras på att hälften av de införskaffade leksakerna är begagnade och att hälften skänks eller säljs vidare när barnet vuxit ifrån dem.*

---

## **8. Säg nej till pappersreklam**

Varje hushåll får i genomsnitt 50 kg direktreklam varje år. Sätt upp en skylt med Reklam nej tack på brevlådan eller vid brevinkastet så slipper du 40 av dem.

Det är enkelt att säga NIX till reklam. Vill du även slippa att få adresserad reklam kan du registrera dig hos [nixa.nixadresserat.se](http://nixa.nixadresserat.se)

Reklamblad, kataloger och broschyrer går fint att återvinna och göra nytt papper av. Men det är dubbelt så bra för klimatet att inte tillverka dem alls.

*Säger du nej till reklam minskar du ditt avfall med 40 kg papper*

---

## 9. Välj begagnade kläder och textilier

**Att köpa kläder på secondhand är oftast billigare och alltid bättre för miljön än att köpa nyttillverkade plagg. Och har du kläder hängande som du inte längre använder kan någon annan få glädje av dem istället.**

Att producera kläder är en stor belastning för miljö och klimat. Det är hela 10 gånger bättre för klimatet att återanvända ett plagg än att tillverka ett nytt.

### Åtta kilo går i soporna

I Sverige köper vi i genomsnitt 13 kg nya kläder per person och år. Samtidigt slänger vi åtta kilo begagnade kläder. Studier visar att ett genomsnittligt plagg bara används tio gånger innan det hamnar i soporna, fast det skulle kunna ha använts mycket längre.

### Välj second hand i första hand

Klädbytdagar, secondhand, vintage, få av vänner och bekanta... Det finns många sätt att förnya sin garderob utan att köpa nytt. Eller återanvänd de kläder du har.

### Sälj eller ge bort kläder du inte behöver

Tjäna en slant på att sälja dina avlagda plagg eller lämna kläder och andra textilier du inte behöver till återanvändning. Insamlingslådor för begagnade kläder finns runt om i landet.

### Klart du ska ha nya jeans, eller?

Att producera ett par jeans påverkar miljön mer än man kan tro. Totalt går det åt nästan 10 000 liter vatten och 1,5 kilo kemikalier. Ett par jeans väger inte så mycket, men genererar hela 25 kg avfall vid tillverkningen. De klimatpåverkande utsläppen motsvarar en bilresa på 11 mil. Textilavfall är det mest klimatpåverkande avfallet näst efter elavfall.

*Du kan minska ditt avfall med 1,9 kg och dessutom spara 3 000 kr om du följer våra råd. Beräkningen baseras på att man lämnar in hälften av sina konsumerade kläder och textilier till återbruk och väljer att köpa hälften av sina kläder och textilier på secondhand eller får dem gratis via klädbyten och vänner.*

---

## 10. Välj flergångspåsar för frukt och grönt

**Även små plastpåsar kan göra stor skada, inte minst om de hamnar i havet. Men det finns bra och bekväma alternativ.**

Genom att använda flergångspåsar när du handlar frukt och grönt kan du minska ditt avfall med ett halvt kilo om året. Men det är inte alltid som vikten väger tyngst. Här är det din insats för att minska spridningen av plast i naturen som har störst betydelse.

### Ta med egna påsar när du handlar

Många livsmedelsbutiker säljer små påsar i flergångsmaterial, som är praktiska att ta med när du handlar. Bäst är att alltid ha några i väskan, så glömmer du dem inte. Hittar du inga i din butik, så kolla på nätet. Eller varför inte sy en själv?



### **Behövs påsar när det finns skal?**

Frukt och grönsaker med tjockare skal klarar sig ofta bra utan påse.

### **Hur många påsar använder du?**

Om du som många andra använder cirka fem små plastpåsar i veckan för att köpa frukt och grönt, blir det 260 stycken om året.

### **Hur är det med plastpåsar i förnybart material?**

Även så kallad bioplast och komposterbar plast har nackdelar. Den komposterbara plasten tar lång tid att bryta ner och ställer till med problem i våra avfallssystem. Den kan heller inte användas till ny plast. Bioplast kan återvinnas till ny plast men inte komposteras. Bioplasten tillverkas ofta av livsmedelsgrödor, vilket är kontroversiellt i en värld där många inte har mat för dagen. Därför är det bäst att inte använda engångsplastpåsar alls.

### **Plast skadar djur och natur**

Plastpåsar i naturen är ett stort problem, inte minst för livet i havet. Djur trasslar in sig i plastpåsar eller äter dem och blir sjuka. Plasten bryts inte ner utan blir till mikroplast som både djur och människor får i sig. Hur mikroplaster påverkar människors hälsa på lång sikt är oklart. Men man vet att de fungerar som en magnet för kemikalier som koncentreras i kroppen.

*Följer du råden minskar du ditt avfall med 0,51 kg. Beräkningen baseras på att man väljer att köpa frukt och grönt i flergångspåsar istället för engångspåsar.*

Genom att anamma dessa åtgärder kan vi tillsammans skapa en cirkulär ekonomi där resurser utnyttjas maximalt och restavfallet minimeras. Små förändringar i vardagen gör stor skillnad i det långa loppet. Det är dags att vi alla tar ansvar för vårt avfall – för planetens skull och för framtida generationer. ❤️