

# Tipps für Ihr tägliches Handeln

## **Auf dem Weg zur Arbeit:**

- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad.
- Nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.
- Bilden Sie Fahrgemeinschaften mit Kollegen.

## **Falls Sie auf das Auto angewiesen sind:**

- Fahren Sie vorausschauend und mit ausreichendem Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug – so müssen Sie weniger bremsen und Gas geben und sparen Treibstoff.
- Fahren Sie stets im höchstmöglichen Gang. In der Regel kann man bei Benzinmotoren ab 2.000 Umdrehungen in den nächsthöheren Gang schalten, bei Dieselfahrzeugen noch früher.
- Wenn Sie länger als 20 Sekunden stehen müssen, schalten Sie den Motor ab.
- Entfernen Sie unnötigen Ballast wie Dachgepäckträger und entrümpeln Sie den Kofferraum. Jedes unnötige Kilo trägt zusätzlich zum Verbrauch bei.
- Kontrollieren Sie regelmäßig den Reifendruck – ist der Druck zu niedrig, erhöht sich der Rollwiderstand und Sie verbrauchen deutlich mehr Treibstoff.
- Rasen Sie nicht auf der Autobahn – bei über 100 km/h steigt der Spritverbrauch überproportional. Bei einem gleichmäßigen Tempo zwischen 100 und 130 km/h vermeiden Sie häufiges Bremsen und Beschleunigen und kommen entspannter ans Ziel.
- Noch ein Tipp zum Geld sparen: Laut ADAC-Studie ist es am günstigsten, montags zu tanken – im Schnitt ist der Liter 4 Cent billiger als freitags!

## **Bei der Arbeit:**

### **Strom**

- Schalten Sie das Licht in Räumen (z. B. in Büro-, Aufenthalts- oder Seminarräumen) aus, sobald es nicht mehr benötigt wird.
- Schalten Sie abends alle elektronischen Geräte aus und lassen Sie sie nicht im Standby-Modus (Drucker, Bildschirme, Kopierer usw.).
- Nutzen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls.

## **Abfall und Papier**

- Vermeiden Sie die Entstehung von Abfall.
- Falls Abfall entsteht, trennen Sie ihn, damit Wertstoffe recycelt werden können.
- Drucken Sie E-Mails und Dokumente nur aus, wenn Sie sie wirklich brauchen.
- Drucken Sie doppelseitig.
- Wenn Sie einseitig bedruckte Dokumente nicht mehr benötigen, nutzen Sie die Rückseite für Notizen.
- Nutzen Sie Recyclingpapier für Drucker und Kopierer.
- Sammeln Sie Büromaterialien wie Büroklammern, Hauspostumschläge oder Klarsichthüllen und verwenden Sie sie mehrfach.

## **In der Pause:**

- Nutzen Sie statt Papp- oder Kunststoffbechern am Kaffeeautomaten/Wasserspender eigene Tassen und Gläser.
- Bringen Sie Mahlzeiten in wiederverwendbaren Frischhaltedosen statt in Alufolie oder Butterbrotpapier mit.

## **Nach Feierabend/in der Freizeit:**

- Nutzen Sie Stoffbeutel statt Plastiktüten zum Transport von Einkäufen.
- Nutzen Sie die Tipps auch für zuhause und schauen Sie mal im toom Energiesparkatalog nach weiteren Ideen, um Geld zu sparen und etwas für die Umwelt zu tun.
- Entsorgen Sie Ihr altes Handy z. B. über Ihren Telekommunikationsdienstleister. So können neben der fachgerechten Behandlung der enthaltenen Giftstoffe auch ca. 80 % der Handybestandteile wiederverwendet werden.

Wenn Sie weitere nachhaltige Ideen und Tipps haben, wenden Sie sich gerne an unsere Ideenwerkstatt oder schicken Sie sie einfach an:

**[nachhaltigkeit-toom-baumarkt@rewe-group.com](mailto:nachhaltigkeit-toom-baumarkt@rewe-group.com)**

Die Tipps werden gesammelt und in zukünftige Updates des Handbuchs aufgenommen.