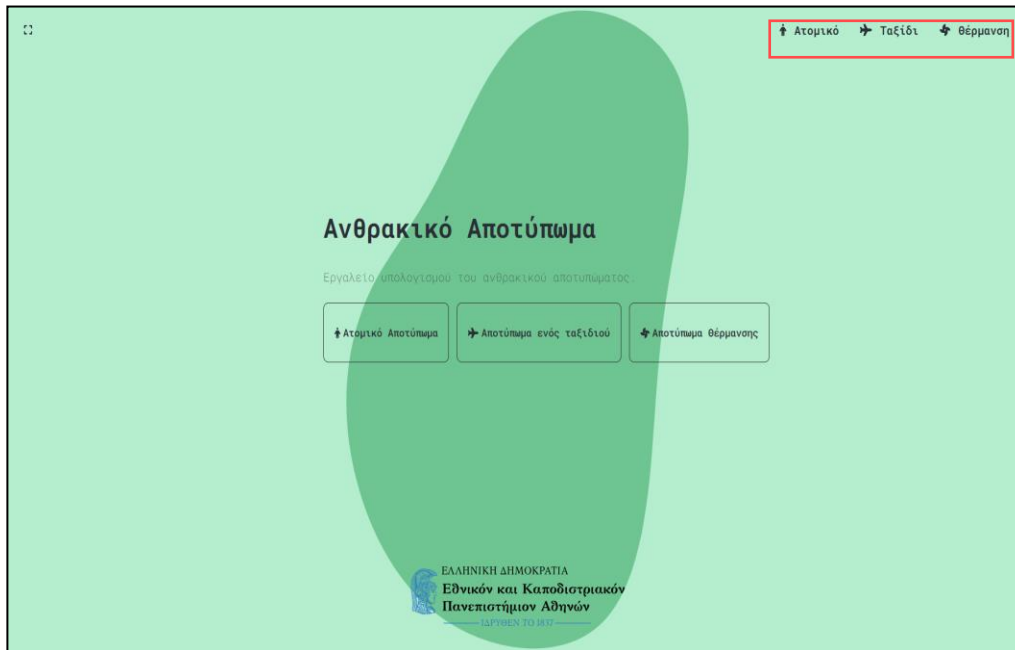


# Οδηγός χρήσης του εργαλείου υπολογισμού του Ανθρακικού Αποτυπώματος σας



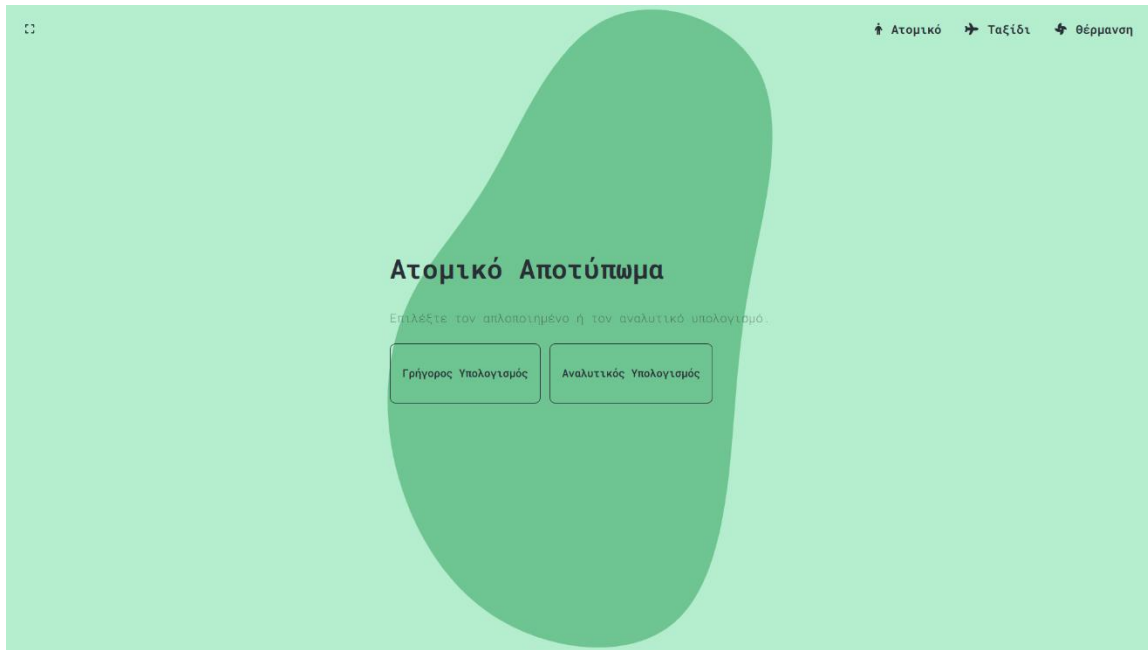


- Ξεκινήστε κάνοντας κλικ σε ένα από τα κουμπιά που εμφανίζονται στο πάνω αριστερά τμήμα της οθόνης.
- Επιλέξτε :
  - "Ατομικό αποτύπωμα" αν θέλετε να υπολογίσετε το συνολικό ετήσιο αποτύπωμά σας, στο κουμπί
  - "Αποτύπωμα ενός ταξιδιού" αν θέλετε να υπολογίσετε το αποτύπωμα ενός ταξιδιού σας και στο κουμπί
  - "Αποτύπωμα θέρμανσης" αν θέλετε να υπολογίσετε το αποτύπωμά σας εξαιτίας του τρόπου που θερμαίνεται τη κατοικία σας.

### Για το "Ατομικό αποτύπωμα"

Προετοιμαστείτε να απαντήσετε σε ερωτήσεις σχετικά με τις καθημερινές σας δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των μεταφορών, των ταξιδιών, των διατροφικών συνηθειών σας, των συνηθειών αγορών και της οικιακής κατανάλωσης ενέργειας.

Ξεκινώντας θα ερωτηθείτε αν θα θέλατε να κάνετε γρήγορο ή αναλυτικό υπολογισμό.



**Σημείωση:** Ο αναλυτικός υπολογισμός περιλαμβάνει πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με τις βασικές κατηγορίες των καθημερινών σας δραστηριοτήτων, όπως τα χιλιόμετρα που διανύεται ετησίως με το μέσο μεταφοράς που χρησιμοποιείται ή τα χιλιόμετρα που διανύσατε κατά τη διάρκεια των ταξιδιών σας ετησίως ή και τις kWh που καταναλώσατε σύμφωνα με την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας της οικίας σας. Αν δεν έχετε αυτές τις πληροφορίες επιλέξτε τον γρήγορο υπολογισμό.

## A. Γρήγορος υπολογισμός

### 1. Μεταφορά

Ξεκινήστε παρέχοντας λεπτομέρειες σχετικά με την καθημερινή σας μετακίνηση, τον τρόπο μεταφοράς και τη συχνότητα των ταξιδιών σας. Αυτή η ενότητα βοηθά στη μέτρηση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα που σχετίζονται με τις επιλογές σας στις μεταφορές.

Καθημερινή μετακίνηση:

- Επιλέξτε τον τρόπο καθημερινής μετακίνησης σας καθώς και την ώρα που δαπανάτε καθημερινά για τις μετακινήσεις σας.



↑ Ατομικό ➔ Ταξίδια ➔ Θέρμανση

## Ατομικό Αποτύπωμα

### 1. Α1. Καθημερινές Μετακινήσεις

1. Πώς μετακινήστε καθημερινά: \*

Επιλογή...

- Ποδήλατο/Πεζός
- Ηλεκτρικό Αυτοκίνητο/Πατίνι/ Μηχανή
- Αυτοκίνητο
- Μετρό/Τραμ
- Λεωφορείο
- Ταξί
- Δίκυκλο/Τρίκυκλο

Βήμα 1 από 7

### Ταξίδια:

Εξερευνήστε τις ταξιδιωτικές σας συνήθειες, τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό. Εισάγετε πληροφορίες σχετικά με το μέσο που επιλέγετε για τα ταξίδια σας καθώς και την συχνότητα ετησίως των ταξιδιών σας με το συγκεκριμένο μέσο για να αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του αποτυπώματος άνθρακα που έχετε.

↑ Ατομικό ➔ Ταξίδια ➔ Θέρμανση

## Ατομικό Αποτύπωμα

### 3. Α2. Ταξίδια

3. Κατά την τελευταία χρονιά με τι μέσο ταξιδέψατε;

select...

- Αυτοκίνητο
- Τρένο
- Λεωφορείο
- Αεροπλάνο
- Πλοίο

Βήμα 3 από 8

Στην περίπτωση που έχετε χρησιμοποίηση παραπάνω από ένα τρόπο μεταφοράς κατά τη διάρκεια των ταξιδιών σας επιλέξτε αυτόν με την μεγαλύτερη συχνότητα.



Ατομικό Αποτύπωμα

4. A2. Ταξίδια

4. Πόσα ταξίδια με επιστροφή πραγματοποιήσατε με πλοίο;

Πληκτρολογήστε το πλαίσιο τον αριθμό των ταξιδιών ετησίως με το συγκεκριμένο μέσο

Προηγούμενο Επόμενο

Βήμα 4 από 9

## 2. Οικιακή κατανάλωση ενέργειας:

Καταδυθείτε στην ενεργειακή χρήση του σπιτιού σας. Δώστε λεπτομέρειες σχετικά με τις πηγές ενέργειας, τις συνήθειες χρήσης και τυχόν πρακτικές εξοικονόμησης ενέργειας που μπορεί να έχετε υιοθετήσει για να προσδιορίσετε το αποτύπωμα άνθρακα του νοικοκυριού σας.

- Ξεκινήστε με την επιλογή των ατόμων που κατοικούν σπίτι σας.

Ατομικό Αποτύπωμα

5. A3. Οικιακό αποτύπωμα

5. Πόσα άτομα κατοικούν στο σπίτι σας;

1 άτομο  
 2 άτομα  
 3 άτομα  
 4 άτομα  
 πάνω από 4 άτομα

Προηγούμενο Επόμενο

Βήμα 5 από 9

- Υποδείξετε το τύπο της θέρμανσης που λειτουργεί κατά κύριο λόγο στο σπίτι σας.



Ατομικό Αποτύπωμα

6. Α3. Οικιακό αποτύπωμα

6. Τι τύπος θέρμανσης λειτουργεί στο σπίτι σας;

- Λέβητας Πετρελαίου
- Λέβητας Φυσικού Αερίου
- Αντλία Θερμότητας
- Κλιματιστικό/ Ηλεκτρικές συσκευές θέρμανσης
- Δεν λειτουργεί θέρμανση στο σπίτι

Προηγούμενο      Επόμενο

Βήμα 6 από 9

### 3. Αγορές:

Αξιολογήστε τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των καταναλωτικών σας επιλογών. Απαντήστε σε ερωτήσεις σχετικά με τις αγοραστικές σας προτιμήσεις, συμπεριλαμβανομένων των τύπων προϊόντων που αγοράζετε και των πηγών τους, για να κατανοήσετε τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα που σχετίζονται με τις καταναλωτικές σας συνήθειες.

Ατομικό Αποτύπωμα

7. Α4. Ένδυση

Τι είδος και πόσα από τα παρακάτω είδη ρουχισμού αγοράζετε ανά έτος;

7. Μπλούζες, πουκάμισα κτλ.

0

8. Παντελόνια, Βερμούδες κτλ.

0

9. Φορέματα

0

10. Μπουφάν, Πανωφόρια.

0

Πληκτρολογήστε σε κάθε ένα από τα παρακάτω είδη ένδυσης την ποσότητα που αγοράζετε ετησίως.

Στο ανθρακικό αποτύπωμα της ένδυσης δεν παίζει ρόλο μόνο το είδος και η ποσότητα των αγορών αλλά και οι καθημερινές συνήθειες σχετικά με τη καθαριότητα, φύλαξη, επιδιόρθωση και ανακύκλωσή τους.

- Επιλέξτε την συχνότητα των μηνιαίων πλύσεων με πλυντήριο και τον τρόπο στεγνώματός της ένδυσής σας.



Ατομικό Αποτύπωμα

8. A4. Ένδυση

11. Πόσες πλύσεις πραγματοποιείτε με το πλυντήριο σας τον μήνα;

0

12. Χρησιμοποιείτε στεγνωτήριο;

Όχι Ναι

Προηγούμενο Επόμενο

Βήμα 8 από 9

#### 4. Διατροφή

Ελέγξτε πως οι διατροφικές σας συνήθειες συμβάλλουν στο ανθρακικό σας αποτύπωμα. Εισάγετε πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση κρέατος ή όχι και τη συχνότητα που συμβαίνει στη χρονική διάρκεια μια εβδομάδας. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να εντοπίσετε πως οι διατροφικές σας συνήθειες και οι τυχόν αλλαγές αυτών μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τις ατομικές εκπομπές.

Ατομικό Αποτύπωμα

9. A5. Διατροφή

13. Καταναλώνετε κρέας;

Όχι Ναι

Προηγούμενο Ολοκλήρωσε

Βήμα 9 από 9

Αν επιλέξετε ναι τότε σε δεύτερο παράθυρο υποδεικνύεται τη συχνότητα κατανάλωσης

9. A5. Διατροφή

13. Καταναλώνετε κρέας;

Όχι Ναι

14. Πόσο συχνά καταναλώνετε κρέας;

Μια φορά την εβδομάδα  
 Τρεις φορές την εβδομάδα  
 Καθημερινά

Προηγούμενο Ολοκλήρωσε

Βήμα 9 από 9

Ατομικό Αποτύπωμα

9. A5. Διατροφή

13. Καταναλώνετε κρέας;

Όχι Ναι

Προηγούμενο Ολοκλήρωσε

Βήμα 9 από 9

Στην αντίθετη περίπτωση διαλέγετε τη διατροφική συνήθεια που σας χαρακτηρίζει καλύτερα

9. A5. Διατροφή

13. Καταναλώνετε κρέας;

Όχι Ναι

14. Πως θα χαρακτηρίζετε τις διατροφικές σας συνήθειες;

Είμαι vegan  
 Είμαι χορτοφάγος  
 Καταναλώνω θαλασσινά και ψάρια

Προηγούμενο Ολοκλήρωσε

Βήμα 9 από 9



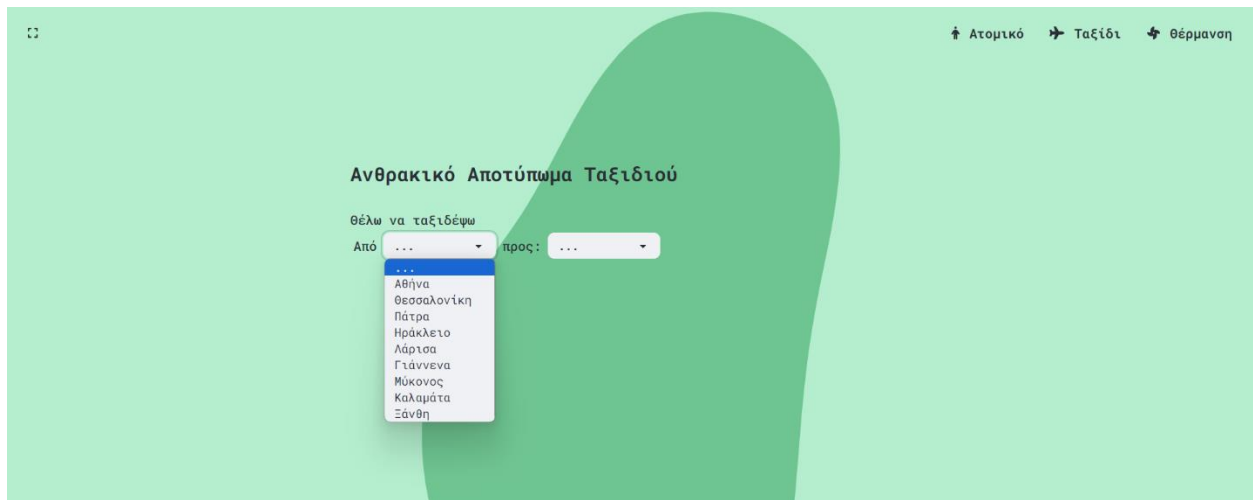
## 5. Αποτελέσματα και συστάσεις:

Μόλις συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο, ο υπολογιστής μας θα δημιουργήσει μια εξατομικευμένη έκθεση που θα περιγράφει λεπτομερώς το αποτύπωμα άνθρακα που έχετε. Αποκτήστε πληροφορίες σχετικά με τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στις εκπομπές σας και λάβετε πρακτικές συστάσεις για να μειώσετε τον αντίκτυπό σας στο περιβάλλον.

### Για το «Αποτύπωμα ενός ταξιδιού»

Στην περίπτωση που θέλετε να υπολογίσετε το αποτύπωμα ενός μεμονωμένου ταξιδιού στο εσωτερικό ανάλογα με το σημείο εκκίνησης και άφιξης σας το εργαλείο σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις εκπομπές των διαφορετικών τρόπων μετακίνησης που διατίθενται για τον συγκεκριμένο προορισμό.

- Επιλέξτε το σημείο πλησιέστερο στο σημείο εκκίνησης και άφιξης του ταξιδιού σας από τη λίστα επιλογών.

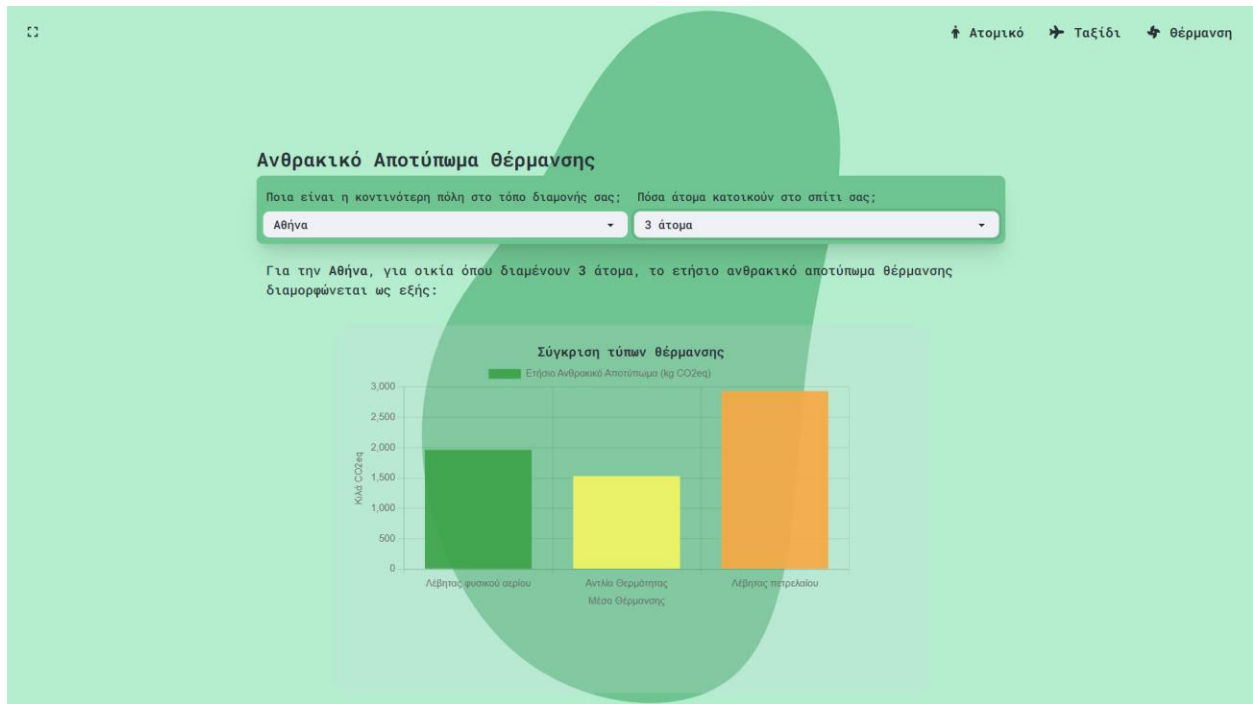


### Για το «Αποτύπωμα Θέρμανσης»

Εξερευνήστε τις ατομικές σας εκπομπές που οφείλονται αποκλειστικά στις επιλογές του τρόπου θέρμανσης στην οικία σας. Απαντήστε σε ερωτήσεις που αφορούν την περιοχή που κατοικείται, τον αριθμό των ατόμων που κατοικούν σπίτι σας. Το εργαλείο σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις εκπομπές των διαφορετικών τύπων θέρμανσης που χρησιμοποιούνται όπως λέβητας πετρελαίου ή φυσικού αερίου και αντλία θερμότητας. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να προσδιορίσετε ποια επιλογή είναι αυτή με το μικρότερο ανθρακικό αποτύπωμα.







### Αναλάβετε δράση:

Οπλισμένοι με μια καλύτερη κατανόηση του ανθρακικού σας αποτυπώματος, εξερευνήστε την ενότητα "Ανάληψη δράσης" για συμβουλές, πόρους και φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές προσαρμοσμένες στον τρόπο ζωής σας. Οι μικρές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικά θετικά αποτελέσματα για τον πλανήτη.

Θυμηθείτε, κάθε προσπάθεια μετράει! Χρησιμοποιώντας τον Υπολογιστή Αποτυπώματος Άνθρακα, κάνετε ένα προληπτικό βήμα προς έναν πιο βιώσιμο και οικολογικό τρόπο ζωής. Σας ευχαριστούμε που μας ακολουθείτε σε αυτό το ταξίδι προς ένα πιο πράσινο μέλλον.

