**Ohjeita ja vinkkejä Energiajärkeä -ketjukoulutuksen ja neuvontatilaisuuden pitämiseen**

**Piirien asiantuntijoille:**

**Ketjukoulutuksen kulku:**

1. **Laita julisteet/pöytätaulut esille** (tulostettavissa intrassa: <https://www.martat.fi/intra/etusivu/kurssitarjotin/valtakunnallinen-tietoisku/> ).
   * Sähkönkulutus erilaisissa kotitalouksissa (2 erilaista)
   * Paljonko on paljon – vapaalla
   * Paljonko on paljon – keittiössä
   * Paljonko on paljon – baanalla
   * Tunnista huippuhetkesi
2. **Laita keskustelukortit esille** (tulostettavissa intrassa: <https://www.martat.fi/intra/etusivu/kurssitarjotin/valtakunnallinen-tietoisku/> ).
3. **Laita esille Martan kestävä arki -infograafi** (tulostettavissa intrassa <https://www.martat.fi/intra/etusivu/neuvonnan-aineistot/ymparisto/energia/>)
4. **Jaa osallistujille Käytä energiajärkeä -esite**
5. **Pyydä osallistujia täyttämään rastittamalla Käytä energiajärkeä -esitteen haitariesitteen toisella puolella oleva tarkistuslista** 
   * **keskustelkaa hetki pareittain/ pöytäkunnittain esitteen rastittamisen jälkeen**
   * **keskustelkaa hetki koko ryhmänä esitteen sisällön herättämistä ajatuksista**
6. **Käsittele Energiajärkeä -power point kalvot**
   * ladattavissa intrasta <https://www.martat.fi/intra/etusivu/neuvonnan-aineistot/ymparisto/energia/>
7. **Keskustelkaa pöytäkunnittain keskustelukorttien ja pöytätaulujen pohjalta.**
8. **Kerro, mistä marttakoulun sivuilla aiheesta löytyy lisää tietoa** (<https://www.martat.fi/marttakoulu/kestava-arki/>) ja kerro, että Martta-akatemiassa voi suorittaa vuodesta 2020 alkaen Energiajärkeä – verkko-opinnot.

**Käytettävä aineisto:**

* Energiajärkeä -power point kalvot ladattavissa intrasta <https://www.martat.fi/intra/etusivu/neuvonnan-aineistot/ymparisto/energia/>
* Energiajärkeä joka kotiin -opas tausta-aineistona (painetut oppaat asiantuntijoiden tausta-aineistoksi toimitetaan piireille tammikuussa 2020; intrassa luettavissa/tulostettavissa <https://www.martat.fi/intra/etusivu/neuvonnan-aineistot/ymparisto/energia/> )
* Käytä energiajärkeä -esite jaettavaksi (painetut haitariesitteet jaettavaksi vapaaehtoisille + muissa neuvontatilaisuuksissa toimitetaan piireille tammikuussa 2020; esite on myös intrassa luettavissa/tulostettavissa <https://www.martat.fi/intra/etusivu/neuvonnan-aineistot/ymparisto/energia/> )
* Tehtäväkortit (keskustelun tueksi ketjukoulutuksissa ja muissa neuvontatilaisuuksissa tulostettavissa intrassa <https://www.martat.fi/intra/etusivu/neuvonnan-aineistot/ymparisto/energia/> )

**Vinkkejä vapaaehtoisille Energiajärkeä -neuvontatilaisuuden järjestämiseen:**

1. **Laita julisteet/pöytätaulut esille** (tulostettavissa intrassa: <https://www.martat.fi/intra/etusivu/kurssitarjotin/valtakunnallinen-tietoisku/> ).
   * Sähkönkulutus erilaisissa kotitalouksissa (2 erilaista)
   * Paljonko on paljon – vapaalla
   * Paljonko on paljon – keittiössä
   * Paljonko on paljon – baanalla
   * Tunnista huippuhetkesi
2. **Laita keskustelukortit esille** (tulostettavissa intrassa: <https://www.martat.fi/intra/etusivu/kurssitarjotin/valtakunnallinen-tietoisku/> ).
3. **Laita esille Martan kestävä arki -infograafi** (tulostettavissa intrassa <https://www.martat.fi/intra/etusivu/neuvonnan-aineistot/ymparisto/energia/>)
4. **Kerro lyhyesti Martan kestävä arki-infograafin ja pöytätaulujen sisältö alla olevia tekstejä hyödyntäen:**

* Kestävä arki ja keskivertosuomalaisen hiilijalanjälki
  + Kestävä kehitys tarkoittaa, että nykyisille ja tuleville sukupolville turvataan hyvät elämisen mahdollisuudet.
  + Tällä hetkellä muun muassa ilmastonmuutos ja luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen uhkaavat kestävän kehityksen toteutumista. Maapallon keskilämpötila on noussut jo noin yhden asteen esiteolliseen aikaan verrattuna.
  + Keskivertosuomalaisen hiilijalanjälki on noin 10,3 tonnia CO2 vuodessa. Hiilijalanjäljen tulisi pienentyä noin kymmenesosaan nykyisestä vuosisadan puoliväliin mennessä, jotta ilmastonmuutoksen vakavimmat seuraukset voidaan ehkäistä.
  + Meillä on keinot ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. Nyt ne pitää ottaa käyttöön. Energiatehokkuuden parantaminen, energiansäästö ja fossiilisten energialähteiden korvaaminen uusiutuvilla energiamuodoilla ovat tehokkaita keinoja ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi.
  + Energiantuotanto ja -kulutus ovat globaalisti merkittävimpiä ilmastonmuutosta kiihdyttävien kasvihuonekaasujen lähteitä.
* Energiankulutus kotitaloudessa
  + Keskimäärin suomalaisten kotitalouksien hiilijalanjäljestä noin kolmannes syntyy asumisesta ja siihen liittyvästä energiankäytöstä. Ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi on suuri merkitys sillä, kuinka paljon energiaa asumisessa kuluu – ja miten tämä energia on tuotettu.
  + Kodeissa energiasta noin 2/3 kuluu lämmitykseen. Seuraavaksi merkittävimmät energiankulutuskohteet ovat lämmin käyttövesi sekä valaistus ja sähkölaitteet. Kotitalouden energiankulutuksen kannalta ratkaisevaa on se, kuinka paljon energiaa kuluu lämmitykseen.
  + Jokainen voi vähentää omia kasvihuonekaasupäästöjään tehokkaasti
    - muuttamalla asumistottumuksia ja käyttötapoja energiaa säästävämmiksi
    - ottamalla käyttöön energiatehokkaimmat lämmitysratkaisut
    - vaihtamalla uusiutuvaan energiaan.
  + Lämmitysenergian kulutusta voi vähentää tehokkaasti mm. alentamalla huonelämpötilaa. 1 aste lämmityksessä vastaa 5 % energiankulutuksessa. Oleskelutiloissa sopiva ja energiatehokas lämpötila on 20–21°C, makuuhuoneissa 18–20°C.
* Sähkönkulutus erilaisissa kotitalouksissa (2 erilaista tulostettavaa pöytätaulua)
  + Jotta energiatehokkuutta voi parantaa, on ensin tärkeää ottaa selvää omasta energiankulutuksesta ja siihen liittyvistä järjestelmistä. Kulutusseurantaan kannattaa tehdä sähköstä, lämmöstä ja vedestä.
  + Kulutusseurannan avulla voi selvittää, mihin energia kotitaloudessa kuluu. Vertailemalla kulutusta eri vuoden aikoina, viikonpäivinä ja kellonaikoina voi selvittää kulutuksen syitä.  Tämän perusteella voi kohdentaa energiatehokkuustoimet vaikuttavasti ja saada aikaan merkittäviä säästöjä. Jos kotisi lämpiää sähköllä, näkyy myös lämmitykseen kuluva energia sähkölaskussa. Jos taas kotisi lämpiää esimerkiksi kaukolämmöllä, sähkölasku on todennäköisesti merkittävästi pienempi kuin sähkölämmitteisen kodin sähkölasku. Erityisesti sähkölämmitteisessä kodissa kulutus vaihtelee paljon talvi- ja kesäkuukausien välillä, ja sähkölämmittäjällä suurin osa sähköstä kuluu lämmitykseen.
  + Pöytätauluissa on kuvattu erilaisten kotitalouksien tyypillistä vuotuista sähkönkulutusta. Pohdi, kulutatko sähköä paljon vai vähän esimerkkeihin verrattuna.
  + Useat sähköyhtiöt tarjoavat asiakkailleen tietoa sähkönkulutuksesta verkkopalvelussaan. Palvelusta selviää kulutustiedot vähintään kuukausittain. Usein omaa sähkönkulutusta voi seurata jopa tunnin tarkkuudella. Kulutusta voi seurata myös sähkölaskusta.
  + Tiedätkö paljonko sähköä, lämpöä ja vettä kodissasi kuluu?
* Paljonko on paljon – kylpyhuone ja sauna
  + Lämmin vesi on kotitalouden suurin energiankäyttökohde asunnon lämmittämisen jälkeen.
  + Lämpimän veden käyttöön kannattaa kiinnittää huomiota, koska sillä saa tehokkaasti vähennettyä energiankulutusta.
  + Ratkaisevaa veden kulutuksen kannalta on nopea suihkussa käyminen. 15 minuutin suihku voi vastata energiankulutukseltaan yhtä sähkösaunan lämmityskertaa.
  + Energiataloudellisin saunan lämpötila on 70-80 °C. Saunan lämmittäminen 100 °C:een nostaa sähkönkulutusta 20-30 %.
  + Kylpyhuoneessa kannattaa kiinnittää huomiota myös mukavuuslattialämmitykseen. Jos se on jatkuvasti turhan lämpimälle säädetty, se voi olla aikamoinen sähkösyöppö. Lattialämmityksen lämpötila kannattaa säätää sopivaksi.
* Paljonko on paljon – vapaalla ja keittiössä
  + Kodin sähkölaitteiden osuus kokonaisenergiankulutuksesta on noin 10 %. Hankinnassa kannattaa kiinnittää huomiota laitteen energiankulutukseen, huollettavuuteen ja korjattavuuteen.
  + Harkitse, onko uusi laite tarpeellinen. Pohdi, voisitko vuokrata tai lainata laitteen.
  + Vertaile hinnan lisäksi tuotteiden energiamerkintöjä.
  + Valitse pitkäikäinen ja laadukas laite, jonka voi tarvittaessa korjata.
  + Tutustu käyttöohjeisiin. Kun käytät ja huollat laitetta oikein, sen käyttöikä pitenee.
  + Valaisinten ja sähkölaitteiden energiatehokkuus on parantunut, mutta laitteiden määrä on kasvanut. Sen vuoksi valaisinten ja sähkölaitteiden kuluttama sähkön kokonaismäärä ei ole laskenut.
  + Muista sammuttaa laitteet ja valot silloin kun niitä ei tarvita – myös sähkölaitteiden valmiustilat.
  + Käsitiski juoksevaa vettä käyttäen kuluttaa helposti enemmän energiaa kuin koneella tiskaaminen. Vältä astioiden tiskaamista ja huuhtelua juoksevalla vedellä.
  + Kylmälaitteet ovat päällä jatkuvasti, joten niiden lämpötilat kannattaa säätää oikein – muutoin ne kuluttavat turhan paljon energiaa. Sopivat lämpötilat ovat: jääkaappi (+2 –+6 °C) ja pakastin (–18°C)
  + Sijoita kylmäsäilytyslaite erilleen keittiön lämmönlähteistä (liesi, uuni, lämpöpatteri, astianpesukone).
  + Pidä kylmälaitteiden tiivisteet puhtaina ja laitteiden takaosat pölyttöminä.
* Tunnista huippuhetkesi
  + Selvitä kulutusseurannasta myös kotitaloutesi kulutuksen huippukohdat. Yleensä ne ajoittuvat aamuihin, jolloin lähdetään liikkeelle, tai iltoihin, kun laitetaan ruokaa, tiskataan, pestään pyykkiä, käytetään tietotekniikkaa ja saunotaan.
  + Jatkossa myös sähkön hinnoittelu todennäköisesti muuttuu siten, että tarvittavan tehon määrä vaikuttaa kuluttajan laskuun nykyistä enemmän. Tällöin kotitalous voi säästää sähkölaskussa pienentämällä kulutushuippuja. Käytännössä kulutusta siirretään matalamman kysynnän hetkeen.

1. Keskustellaan pöytäkunnittain keskustelukorttien aiheista.
2. Kerro, mistä marttakoulun sivuilla aiheesta löytyy lisää tietoa (<https://www.martat.fi/marttakoulu/kestava-arki/>) ja kerro, että Martta-akatemiassa voi suorittaa vuodesta 2020 alkaen Energiajärkeä – verkko-opinnot.