



**REMSCHIEDER  
SELBSTVERPFLICHTUNG  
ZUM KLIMASCHUTZ  
FÜR JUGENDLICHE  
UND ERWACHSENE**

# REMSCHIEDER SELBSTVERPFLICHTUNG ZUM KLIMASCHUTZ



Der Klimawandel ist allgegenwärtig und betrifft uns alle. Der Meeresspiegel steigt, Äcker verdorren, Ökosysteme verändern sich und Menschen müssen fliehen. Es ist klar:

## Wir müssen was ändern!

Doch es fängt beim einzelnen Menschen an, denn wenn viele kleine Leute, an vielen kleinen Orten, viele kleine Dinge tun, können wir das Gesicht der Welt verändern! Es sind auch die Kleinigkeiten im Alltag, die schlussendlich von großer Bedeutung sind.

Ob die Lampen im leeren Zimmer einfach weiter brennen, ob der PC den halben Tag an ist, obwohl wir erst später wieder dran gehen oder ob wir zum Brötchenholen eben mal schnell ins Auto springen – oft sind es ja nur eingeschliffene, schlechte Gewohnheiten, die wir ändern müssen. Und das wissen wir meist auch.

Auch wenn wir die Vergangenheit nicht rückgängig machen können, können wir unsere Zukunft maßgeblich beeinflussen!

## Nicht warten, sondern starten! Nicht morgen, sondern JETZT!

Das ist die Grundidee: Remscheiderinnen und Remscheider unterzeichnen eine Selbstverpflichtung zu einfachen, praktischen Maßnahmen, um in ihrem persönlichen Alltag Maßnahmen zum Klimaschutz zu ergreifen. Diese Liste dient zur Orientierung, aber letztendlich liegt die Entscheidung über die Lebensgestaltung in der Hand jedes Einzelnen!

Daher unser Appell: Denkt an unsere Zukunft!

*„Sei die Veränderung, die du dir wünschst auf der Welt!“ – Gandhi*

**Fridays for Future Remscheid**

Mit dieser Selbstverpflichtung kann jede/r etwas zum Klimaschutz beitragen!

Bitte kreuzen Sie die Dinge an, zu denen Sie sich verpflichten wollen.

Platzieren Sie diese Selbstverpflichtung so, dass Sie immer wieder erinnert werden und nicht in die Routine-falle tappen.

Schicken Sie eine Kopie der Selbstverpflichtung an Fridays-for-future-Remscheid, c/o Jugendrat der Stadt Remscheid, Haddenbacher Str. 38-42, 42855 Remscheid oder per mail an [fff@remscheid.de](mailto:fff@remscheid.de).

Bitte füllen Sie angehängten Teilnehmerbogen aus und unterschreiben Sie, wenn wir Ihre Daten an die Presse weiterleiten dürfen. Die Presse ist interessiert an Interviews und Erfahrungen, die Sie mit der Selbstverpflichtung machen.

## Sektor Energie!

Jede KW/h, die nicht gebraucht wird, schont die Umwelt, weil sie nicht erzeugt werden muss.

Dabei ist es egal, ob die Energie beim Transport, der Herstellung, der Lagerung oder einfach beim Beleuchten und Heizen verbraucht wird.

Folgendes will ich tun und alle Bewohner/innen der Wohnung dazu anhalten es ebenfalls zu tun:

- Ich schalte das Licht aus, wenn ich den Raum verlasse
- Ich drehe die Heizung ab, wenn ich lüfte
- Ich schalte alle Elektrogeräte aus, wenn ich sie länger als 10 min nicht benutzen werde.  
(PC, Monitor, Fernseher, Radio, Tablet, Scanner, Drucker, Grafiktablet und alle anderen Peripheriegeräte)
- Ich vermeide Stand by Betrieb der Geräte, nutze den Ausschaltknopf oder schaffe alternativ schaltbare Steckerleisten an, wenn die Geräte keinen Ausschaltknopf haben
- Ich senke die Raumtemperatur um 1 Grad Celsius
- Ich vermeide Lebensmittel, die lange Transportwege hinter sich haben, kaufe möglichst regional und saisonal, das spart Transportenergie! Ich kann zur Unterstützung einen Saisonkalender für Gemüse, Salat und Obst aus dem Internet nutzen (z.B. auf <https://www.regional-saisonal.de/saisonkalender>)
- Ich steige um auf Ökostrom, Strom aus erneuerbaren Energien!
- Ich achte beim Kauf von Großgeräten (Kühlschrank, Herd, Backofen, Waschmaschine, Spülmaschine ... aber auch Fernseher und Unterhaltungselektronik auf den Energieverbrauch und darauf, dass der Standbybetrieb abgeschaltet werden kann.
- Ich kaufe mehr in den lokalen Geschäften, als im Internet ein.

## Sektor Müll vermeiden!

- Ich achte beim Einkauf darauf, möglichst viel unverpacktes, zu kaufen, verzichte auf die Plastiktüten zum Abwiegen bei Obst und Gemüse
- Ich achte beim Kauf von Kleidung auf Qualität und meide Billigstangebote und „schnelllebige Wegwerfmode“
- Ich achte beim Kauf von größeren Geräten auf Qualität und Reparierbarkeit
- Ich nutze ausschließlich Mehrwegpfandsysteme bei Getränken oder steige auf Soda-Streamer um und ich Sorge dafür, dass in der Familie keine Einwegflaschen genutzt werden, wenn das gleiche Produkt in Pfandflaschen verfügbar ist
- Ich kaufe keine Kaffee-To-Go im Einwegbecher mehr
- Ich Sorge dafür, dass die Frühstücksbrote der Familienmitglieder in Butterbrotdosen statt in Folie verpackt werden

- Ich kaufe Toilettenpapier, Taschentücher und Küchenrollen aus recyceltem Papier
- Geräte, die ich selten brauche leihe ich aus (z.B. große Heimwerkermaschinen)
- Ich kaufe (auch für Partys und Kindergeburtstage) kein Einweggeschirr (Teller, Becher) und -besteck mehr, sondern versuche sie bei Bedarf zu leihen
- Ich kaufe Grundnahrungsmittel in Großpackungen
- Ich kaufe auch in Unverpacktläden ein
- Ich nehme zum Einkaufen immer Taschen oder Körbe o.ä. mit und habe immer eine Tasche für den kleinen Einkauf zwischendurch dabei
- Ich nutze Verpackungsmaterial mehrfach und werfe es nicht sofort weg (Kartons, Füllmaterial, Folien)
- Ich kaufe feste Seifenstücke statt Duschgel
- Ich vermeide Einwegartikel, wie Einwegfeuerzeuge, Kugelschreiber, Füller, Toner- bzw. Tintenpatronen, achte beim Kauf auf Nachfüllbarkeit
- Ich sortiere den Müll nach Glas, Grüner Punkt (Gelber Sack), Papier, Kompost und Restmüll und entsorge entsprechend in den Tonnen oder Containern.
- Ich entsorge Elektrokleingeräte in den bereit gestellten Containern. Die Standorte erfahre ich bei der TBR (<https://www.tbr-info.de/standorte-sammelcontainer.html>)
- Nicht mehr benötigte Dinge, verkaufe ich auf dem Flohmarkt oder über Kleinanzeigen, tausche oder verschenke es. (z.B. über: <https://www.tbr-info.de/tauschboerse.html> bzw. <https://remscheid.verschenkmarkt.info/02/> )
- Ich kaufe auch in Second-Hand-Läden oder auf dem Flohmarkt ein (z.B. Kaufhaus Remscheid) und nutze Kleidertauschbörsen
- Ich gebe gebrauchte Kleidung, Spielzeug und Möbel, die noch nicht verschlissen sind bei einer gemeinnützigen Einrichtung ab.

## Sektor Mobilität

- Ich nutze öfter den ÖPNV, das Fahrrad oder gehe kurze Strecken zu Fuß. Ich nutze Mitfahrgelegenheiten und Fahrgemeinschaften z.B. zur Arbeit oder auf weiteren Strecken
- Ich achte beim Kauf von neuen oder gebrauchten Fahrzeugen auf den tatsächlichen Verbrauch
- Ich vermeide Flüge oder kompensiere den CO2 Ausstoß z.B. bei [atmosfair.de](http://atmosfair.de) oder [klimakollekte.de](http://klimakollekte.de) (Bitte informieren Sie sich im Internet, welche Kompensationsprojekte Sie unterstützen möchten)
- Ich nutze das Angebot des Car-Sharing, wenn es in meiner Nähe verfügbar ist

## Teamwork

- Wir erinnern uns in der Familie gegenseitig an den Klimaschutz und die Selbstverpflichtung!

Remscheid, den \_\_\_\_\_

Unterschrift aller Beteiligten im Haushalt:




---



---



---

# MEINE ERFOLGSBILANZ BEIM ENERGIESPAREN



Jahresverbrauch Strom vor meiner Teilnahme: \_\_\_\_\_ KW/h

Mein Stromzählerstand zu Beginn meiner Teilnahme am Klimapakt:

Am \_\_\_\_\_ Stand: \_\_\_\_\_ KW/h

Nach vier Wochen

Am \_\_\_\_\_ Stand: \_\_\_\_\_ KW/h

Nach drei Monaten

Am \_\_\_\_\_ Stand: \_\_\_\_\_ KW/h

Nach 12 Monaten

Am \_\_\_\_\_ Stand: \_\_\_\_\_ KW/h

Durch die Teilnahme gespart: \_\_\_\_\_ KW/h x 0, \_\_\_\_\_ €/ KW/h = \_\_\_\_\_ €

Eine KW/h Strom erzeugt im Energiemix etwa 0,474kg CO<sub>2</sub>

(Quelle: umweltbundesamt.de geschätzter Wert für 2018)

Durch die Teilnahme gespart: \_\_\_\_\_ KW/h x 0,474kg CO<sub>2</sub> = \_\_\_\_\_ kg CO<sub>2</sub>

Jahresverbrauch Gas vor meiner Teilnahme: \_\_\_\_\_ m<sup>3</sup>

Mein Gaszählerstand zu Beginn meiner Teilnahme am Klimapakt

Am \_\_\_\_\_ Stand: \_\_\_\_\_ m<sup>3</sup>

Nach vier Wochen

Am \_\_\_\_\_ Stand: \_\_\_\_\_ m<sup>3</sup>

Nach drei Monaten

Am \_\_\_\_\_ Stand: \_\_\_\_\_ m<sup>3</sup>

Nach 12 Monaten

Am \_\_\_\_\_ Stand: \_\_\_\_\_ m<sup>3</sup>

Durch die Teilnahme gespart: \_\_\_\_\_ m<sup>3</sup> x \_\_\_\_\_ € = \_\_\_\_\_ €

Ein m<sup>3</sup> Gas erzeugt bei der Verbrennung 2 kg CO<sub>2</sub>

(Quelle: <https://energie.wogeno.de>)

Durch die Teilnahme gespart: \_\_\_\_\_ m<sup>3</sup> x 2 = \_\_\_\_\_ kg CO<sub>2</sub>