

Textilsmarta tips och råd till konsumenter

HANDLA MER HÅLLBART

Vi köper och slänger allt mer kläder och textil. För att vår modekonsumtion ska bli mer hållbar behöver vi tänka om och istället för att köpa nyproducerat använda redan producerade plagg. Längre.

- **Välj second hand i första hand** - kläderna finns redan och ger inga nya utsläpp.
- **Tänk efter innan du handlar på nätet** – onödiga transporter och returerna sliter på miljön.
- **Tänk efter innan du handlar** - behöver du verkligen plagget?
- **Välj kläder med bättre kvalitet som håller längre** – ju längre du använder ett plagg desto bättre för miljön.
- **Hitta din stil- och planera dina inköp.**
- **Välj kläder som du kommer att använda många gånger.**
- **Välj miljömärkta kläder:** Svanen, EU Ecolabel, Bra Miljöval och GOTS. De märkningarna ställer krav på hela textilkedjan och har oberoende granskning.
- **Påverka utbudet!** Ju fler som frågar efter miljömärkt desto större chans att affären tar in det.
- **Känner du inte igen märkningen?** Testa märkningsguiden på hallokonsument.se
- **Fråga efter mer hållbart producerade kläder!** Ur miljö- och klimatsynpunkt är det viktigare hur kläderna är tillverkade än vilket specifikt material de är gjorda av.
- **Pröva en klädbytardag.** Bli av med plagg du inte längre använder och få nya utan att det sliter på miljön eller plånboken.
- **Det spelar även stor roll hur du tar dig till butiken.** Om du går eller cyklar istället för att köra bil så minskar du din klimatpåverkan med ytterligare 12–24 procent.

Genom att fördubbla livslängden för ett plagg minskar klimatpåverkan med ca 50 %.

NATURVÅRDSVERKET



HANDLA NYPRODUCERADE KLÄDER MER MEDVETET. Fråga efter mer hållbart producerade textilier, välj helst miljömärkta plagg.

FÖRLÄNG LIVSLÄNGDEN PÅ REDAN PRODUCERADE TEXTILIER. Att förlänga livslängden på redan producerade plagg är den enskilt viktigaste åtgärden för att uppnå en mer hållbar klädkonsumtion.

DET FINNS INGET SPECIFIKT MATERIAL ELLER NÅGON TEXTILFIBER SOM ÄR MER HÅLLBAR ÄN ETT ANNAT. Däremot spelar det stor roll hur produkten/plagget produceras.

I Sverige slänger vi 7,5 kg kläder och textilier per person varje år. Hälften av det vi slänger är helt och skulle kunna användas av någon annan.

NATURVÅRDSVERKET

Klädproduktionen sliter på miljön och påverkar klimatet. Svenskarnas textilköp 2017 gav en klimatpåverkan som motsvarar 850 000 varvs bilkörning runt jorden.

NATURVÅRDSVERKET OCH SWEREA IVF

Tvätt av syntetiska textilier är en av flera källor till att mikroplaster sprids till sjöar och hav.

NATURVÅRDSVERKET

DU HAR RÄTT TILL INFORMATION

- **Du kan påverka utbudet!** Fråga hur plagget är producerat.
- **Känner du inte igen miljömärkningen?** Använd märkningsguiden på hallakonsument.se
- **Innehåller plagget särskilt farliga ämnen?** Ta hjälp av nya Kemikalieappen.

UNDBIK ONÖDIGA KEMIKALIER

- **Undvik antibakteriella eller smutsavvisande kläder.** De kan innehålla ämnen som är skadliga för både miljön och hälsan.
- **Våga fråga!** Klädaaffären är skyldig att inom 45 dagar tala om ifall plagget innehåller vissa farliga ämnen.
- **Var uppmärksam när du handlar utanför EU.** Där finns inte samma regler om kemikalier.
- **Testa Kemikalieappen.** Scanna plagget för att se om det innehåller särskilt farliga ämnen.
- **Använd dina kläder längre (och köp second hand).** Då uppstår inga nya kemikalieutsläpp.
- **Barn är (särskilt) känsliga för kemikalier.** Tvätta alltid kläder före användning för att få bort kemikalierester.

80 % av våra kläders klimatpåverkan sker under produktionsfasen.

MISTRA FUTURE FASHION

SKAFFA EN MER MILJÖSMART GARDEROB

- **Fynd i din garderob.** Använd det du har. Hitta nya kombinationer eller piffa upp gamla plagg.
- **Hyr kläder som du behöver mer sällan.** Till exempel till nyår eller skidturen.
- **Har du tröttnat på ett plagg?** Prova att bytlåna med en kompis.
- **Det mest hållbara plagget är det du vårdar, lagar och använder länge.** Oavsett vilket material det är gjort av.
- **Organisera och märk upp dina plagg i garderoben.** Om du märker att vissa plagg inte används, låt dem leva vidare hos en annan användare.
- **Ta hand om de plagg du äger.** Även små val, så som typ av galge, påverkar dina plaggs livslängd.
- **Ta hand om dina kläder och miljön.**



FÖRLÄNG LIVSLÄNGDEN PÅ DINA KLÄDER

- **Textil är en värdefull resurs.** Det mest hållbara är att ta hand om kläderna och använda dem länge.
- **Laga hål i stickade plagg på en gång.** Annars blir hålet lätt större.
- **Det är ok att inte vara händig!** Ta hjälp av en skräddare med dragkedjor och foder.
- **Låt plaggen få en ny funktion.** Gör shorts av långbyxor.
- **Upptäck din garderob på nytt.** Gå igenom alla kläder och hitta på nya kombinationer.
- **Passar inte plagget längre?** Testa att ta in, lägga ut eller sy om, ta hjälp om det behövs.
- **Ge bort eller sälj kläder du inte längre använder.**

TVÄTTA MER MILJÖVÄNLIGT OCH MEDVETET

- **Tvätta full maskin och använd kläderna längre innan du tvättar dem.**
- **Välj miljömärkt tvättmedel.** Följ anvisningarna så att du inte överdoserar.
- **Använd filter** som minskar utsläpp av mikroplast-fibrer.
- **Varje tvätt sliter på dina kläders sömmar och material.** Tvätta inte i onödan – tänk på att dina plagg ska hålla länge.
- **Tvätta mindre!** Ta bort enstaka fläckar för hand.
- **Vädra mera!** På ull sitter smutsen ytligt och försvinner ofta vid vädring.
- **Minska slitaget i tvättmaskinen.** Använd tvättpåse samt knäpp knappar och blixtläs.

Genom att fördubbla livslängden för ett plagg minskar klimatpåverkan med cirka 50 %.

NATURVÅRDSVERKET

Över 90 % av den totala klimatpåverkan från svensk klädkonsumtion är kopplat till inköp av nyproducerade kläder.

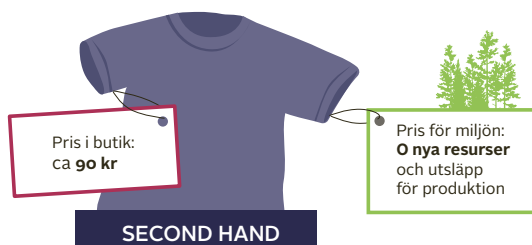
MISTRA FUTURE FASHION

FESTFIN OCH HÅLLBAR

- Vissa kläder har man bara en gång. **Behöver du verkligen äga din outfit – hyr istället!**
- Bjuden på fest och inget att ha på dig? **Låna kläder av en släkting eller kompis.**
- **Hitta din egen stil!** Med secondhandkläder kan du hitta något som ingen annan har.

TEXTILSMARTA PRESENTER

- **Hitta presenter i din egen garderob.** Gammalt för dig är nytt för någon annan.
- Till den som önskar sig kläder. **Ge bort ett presentkort från en second hand-butik.**
- Kreativ? **Låt kläder bortom räddning bli roligt pysselmaterial.**



GÖR DIG AV MED KLÄDER PÅ RÄTT SÄTT

- **Sälj kläder du inte längre använder.** På nätet eller via secondhandaffär.
- **Skänk hela och rena kläder** till vänner och bekanta eller ideella organisationer.
- **Lämna in trasiga och slitna kläder till textilinsamling.** Fråga din kommun om du är osäker.
- **Återvinning av textil kan inte som enskild insats göra modeindustrin hållbar – tänk på att återanvändning ger större klimatvinst!**

SÅ PÅVERKAR DINA KLÄDER KLIMAT OCH MILJÖ

Kläder kräver stora mängder resurser att producera som inte syns i det färdiga plagget. Utöver själva råmaterialet så används också resurser i form av energi, kemikalier och vatten för att framställa fibern. Resursanvändningen har stor påverkan på miljö och klimat i produktionslandet såväl som globalt.

- **Hur plagget är producerat avgör påverkan på miljön mer än valet av material i sig.** Det är större skillnad i klimatpåverkan mellan olika producenter av samma fibrer än mellan olika typer av fibrer.
- **Det finns inte ett bra val.** Olika material och produkter lämpar sig för olika användningsområden. Fundera först på hur plagget ska användas och välj därefter ett material med passande egenskaper. En slitstark topp av exempelvis polyester som du använder i 20 år påverkar klimatet mindre under sin livscykel jämfört med en topp i bomull, som du använder ett fåtal gånger och kastar.

År 2019
konsumerade vi
svenskar omkring 14 kg
textil (varav ca 10 kg är
kläder) per person och år,
eller motsvarande
45–50 plagg.

MISTRA FUTURE
FASHION

Som konsument kan du göra skillnad.

Små medvetna val i vardagen
bidrar till en mer hållbar planet.