



# MÅSTE DU TVÄTTA?

Ofta tvättar vi helt i onödan. Om du använt ett plagg bara en dag eller några timmar brukar det räcka att hänga ut det på vädring, särskilt för naturmaterial.

## TIPS

En liten fläck på tröjan betyder inte att du måste tvätta hela plagget, tvätta bara fläcken.

### *När du måste tvätta*

Använd miljömärkt tvättmedel och ta inte för mycket. Tvätten blir inte renare av mycket tvättmedel, det blir bara svårt att skölja ur allt och tvättmedelsrester fastnar i plaggen.

Tvättar du i en gammal tvättmaskin så fyll maskinen. Nyare tvättmaskiner brukar själva väga tvätten och avgöra hur mycket vatten som behövs.

Lufttorka om du har möjlighet, istället för att använda tumlare eller torkskåp.

### *Sköljmedel är en riktig miljöbov*

Sköljmedel innehåller ofta miljöfarliga kemikalier som åker ut med avloppsvattnet. Kemikalierna riskerar också att påverka oss som bär kläderna. Vissa plagg kan dessutom skadas av sköljmedel, till exempel förlorar många träningskläder sin förmåga att absorbera fukt och handdukar får sämre uppsugningsförmåga. Är du rädd för styva jeans kan du prova att ha lite ättika i stället för sköljmedel. Billigt och miljövänligt.

## TIPS

Om du vill spara energi, inte har något strykjärn eller bara är lite lat kan du hänga plagget på en galge i badrummet när du duschar. Ångorna kommer att göra det slätare.

## DO YOU HAVE TO LAUNDER?

Often we wash our clothes needlessly. If you've used a garment just for a day or a few of hours, it's usually enough to just air the garment. If there's a small stain on the shirt, just wash the stain, not the whole shirt.

When you do need to launder

- Use an eco-labelled detergent and use it sparingly.
- If you have an older washing machine, always wash full machines.
- Air-dry instead of using a dryer or a drying cabinet.

Fabric softeners are a real environmental hazard.

They contain loads of chemicals that follows the water into the drain. Softeners can damage some garments, for example functional sportswear will lose their ability to transport moisture and breathe.

Instead of softeners, you can use vinegar – it's cheap and environmentally friendly!