

## Hållbara råd till resenären – du kan alltid göra lite skillnad

- **Välj resmål med omsorg**  
Undvik om möjligt destinationer som man vet har problem med miljön och överturism eller där mänskliga rättigheter inte respekteras.
- **Packa lätt**  
Lättare bagage innebär mindre bränsleförbrukning och klimatutsläpp.
- **Välj direktflyg**  
Fler flygsträckor och mellanlandningar innebär ökade utsläpp.
- **Visa respekt för lokalbefolkningen och deras kultur**
- **Sopsortera**  
Lika viktigt under semestern och affärsresan som hemma.
- **Gynna lokalproducerat**  
Spendera pengarna på plats så att de i möjligaste mån kommer lokalbefolkningen till godo.
- **På hotellet/boendet**
  - Säg till om lakan och handdukar byts för ofta.
  - Släck lampor och luftkonditionering när du inte är på rummet.
  - Ifrågasätt tvål och schampo i småflaskor.
  - Stäng av vattnet när du borstar tänderna eller medan du tvålar in dig i duschen.
- **Undvik plast och engångsmaterial generellt**
- **Misstänker du övergrepp på barn**  
Gå till den lokala polisen eller anmäl hos Ecpat [hotline](#).
- **Tänker lokalbefolkningen på miljön?**  
Påpeka lite fint vad de kan förbättra, nämn en eller två saker och "tjata" lite.
- **Fyll i undersökningar**  
Ge feedback vid avresa och påpeka vad resmålet, hotellet, reseföretaget kan förbättra.