



[www.svanurinn.is](http://www.svanurinn.is)  
[www.graenn.is](http://www.graenn.is)

# ágætis Byrjun



UMHVERFISSTOFNUN



# Kæra foreldri



Til hamingju með barnið þitt. Sem foreldrar viljum við það allra besta fyrir börnin okkar. Við viljum að þau séu örugg og hamingjusöm og vonum að þau muni lifa góðu lífi.

BÖRN ERU MUN VIÐKVÆMARI fyrir skaðlegum efnum í umhverfinu heldur en fullorðnir. Þau eru lítil, með viðkvæma húð og ónæmiskerfið er ekki fullþroskað. Börn þola minna magn af skaðlegum efnum en fullorðnir.

Börn komast í snertingu við meira magn af efnum en fullorðnir. Þau setja hluti upp í sig og skriða um á gólfinu þar sem eru leifar af efnum.

Skaðleg efni geta leynst í öllum vörum og þess vegna er mikilvægt að vera meðvitaður um áhætturnar og velja skynsamlega.

Við getum haft áhrif á framtíðina, á það hvernig

lífið verður fyrir börnin okkar, fyrir þeirra börn og fyrir jörðina sem við búum á.

Norræna umhverfismerkið Svanurinn auðveldar þér að velja vörur og þjónustu sem standast strangar umhverfis-, heilsu- og gæðakröfur. Með því að velja Svansmerktar vörur tryggir þú að barnið þitt verði ekki fyrir neikvæðum áhrifum vegna hættulegra efna.

Svanurinn auðveldar þér valið.

# Þetta snýst ekki um að

**NÝBAKAÐIR FORELDRAR** finna margir fyrir álagi, því þeir vilja gera allt rétt. Foreldrar læra margt nýtt á fyrstu mánuðum og árum barnsins. Þeir þurfa að læra að hugsa um barnið, að ala það upp og að sjá til þess að það fái næga örvun. Margir foreldrar gera óraunhæfar kröfur um að allt þurfi að vera gert rétt.

En þetta snýst ekki um að gera allt rétt, heldur að vera meðvitaður og velja skynsamlega.

Enginn gerir allt rétt. Allir geta lært eitthvað af öðrum og allir þurfa að hliðra til svo að hin daglega rúttína gangi upp. Enda er það allt í lagi! Því lífið snýst ekki um að vera fullkominn, heldur að taka heilbrigðar ákvarðanir í daglegu lífi.

Á meðgöngu og sérstaklega þegar foreldrar eru með ung börn reyna margir að leita uppi neytendavörur sem eru betri en aðrar fyrir heilsuna og umhverfið. Þá er gott að geta leitað til opinbers merkis eins og Svansins. Svansmerktar vörur eru öruggar fyrir smáfólkið og hafa minni áhrif á umhverfið.



Fylgstu með á netinu  
[www.facebook.com/svanurinn](https://www.facebook.com/svanurinn)

á fésinu færð þú upplýsingar  
um Svansmerktar vörur og  
þjónustu á Íslandi.

# vera fullkominn...

... heldur að velja skynsamlega



# Veljum Svansmerkt

Hefur þú áhyggjur af heilsu barnsins þíns og umhverfinu sem það mun alast upp í? Svansmerkið auðveldar þér að taka upplýstar ákvarðanir þegar þú verslar.

SVANURINN ER OPINBERT UMHVERFISMERKI  
NORÐURLANDANNA.

Þú getur treyst því að Svansmerkt vara stenst strangar umhverfis-, heilsu- og gæðakröfur, á öllum lífsferli vörunnar.

Vottunin er unnin af óháðum aðila og einungis sú vara og þjónusta sem uppfyllir strangar kröfur merkisins getur fengið vottun.

Meðal annars eru gerðar kröfur um val á hráefnum, efna- og orkunotkun í framleiðsluferlinu, hönnun umbúða, förgun og framkvæmd gæðaprófana. Kröfurnar tryggja að merкта varan sé umhverfisvænni en aðrar sambærilegar vörur.

Sérstaklega strangar kröfur eru settar um notkun

efna sem geta verið skaðleg heilsu. Efni sem grunuð eru um að hafa skaðleg áhrif eru útilokuð. Sérstakt tillit er tekin til næmni barna og er m.a. notkun ilmefna og annarra ofnæmisvaldandi efna í barnavörum bönnuð.

Merкта varan er einfaldlega betri fyrir umhverfið og heilsuna og því eru Svansmerktar vörur öruggt val fyrir þig og þína.



- 
- Sjampó
  - Sápa
  - Olía
  - Krem
  - Sólaráburður





# Húð og hár

HÚÐIN VERNDAR OKKUR fyrir ytri áhrifum en hún nær þó ekki að halda öllum „óvinum“ úti.

Mörg efni sem eru hættuleg heilsu geta komist í gegnum húðina og valdið skaða. Við berum á okkur krem en gleymum því ef til vill að efnin ganga inn í húðina og þar með inn í líkamann.

Húð barna er sérstaklega viðkvæm og því er val á snyrtivörum mikilvægt fyrir barnið þitt.

Svansmerktar húð- og snyrtivörur uppfylla strangar kröfur varðandi notkun efna sem geta verið ofnæmisvaldandi, ertandi fyrir húðina eða geta haft önnur óæskileg áhrif á heilsuna.

Sérstaklega er gætt að efnum sem eru talin raska hormónajafnvægi. Vörur sem eru ætlaðar börnum eru því algerlega án parabena, ilm- og litarefna.



# Bleyjur og blautþurrkur

BLEYJUR ERU EITT AF ÞVÍ MIKILVÆGASTA sem nýfædd börn nota. Þær eru í sífelldri snertingu við viðkvæm svæði á veigamesta þroskatímabili barnsins.

Svansmerkt bleyja er mild fyrir húð barnsins. Hún inniheldur engin húðkrem eða ilmefni en inniheldur lífrænt ræktaða bómull. Svansmerkt bleyja inniheldur ekkert PVC plast og er ekki bleikt með klórsamböndum.

Hvað varðar umhverfið skiptir líka miklu máli að velja réttar bleyjur. Hvert ár fæðast um það bil 5.000 börn á Íslandi. Samtals nota þessi börn líklega 50.000 bleyjur dag hvorn! Það skiptir því miklu máli hvernig þessar bleyjur eru framleiddar. Innihaldið í bleyjunum kemur úr trjám. Svanurinn gerir kröfur um hvers konar skógi tréð kemur úr, hvernig timburmassinn er meðhöndlaður og framleiddur og hvað gerist þegar bleyjunni er fleygt.



Mikið úrval er til af Svansmerktum blautklútum og pappírþurrkurum. Með því að velja þessa vöru veist þú að pappírinn inniheldur ekki leifar af hættulegum efnum, er án ilmefna og skaðar umhverfið eins lítið og mögulegt er við framleiðslu og förgun.



- Bleyjur
- Pappírþurrkur
- Blautþurrkur

Svanurinn gerir strangar  
kröfur um allan lífsferil vörunnar

1

## Hráefni

Hvernig er hráefnið unnið úr náttúrunni?  
Gerist það á umhverfisvænan hátt eða er  
plöntu- og dýralífi stofnað í hættu.



4

## Úrgangur

Hvað verður um vöruna þegar henni er  
hent? Inniheldur varan efni sem eru hættuleg  
dýrum, plöntum eða manneskjum? Brotna  
efnin auðveldlega niður eða dreifast þau um  
náttúruna?





2


## Framleiðsla

Hversu mikla orku þarf til að framleiða vöruna? Er hættulegum efnum skipt út fyrir síður skaðleg efni? Hvernig er úrgangurinn meðhöndlaður? Er opinberum reglum fylgt?



3

## Notkun



Hver eru áhrifin af vörunni á meðan hún er í notkun? Losna efni frá vörunni sem eru hættuleg heilsu eða umhverfi? Er varan sjálfbær og vönduð?



# Vefnaðarvara

BÖRN ERU Í SÍFELLDRI SNERTINGU VIÐ VEFNAÐARVÖRU eins og fatnað, sængurföt eða handklæði. Vefnaðarvara getur innihaldið leifar af varnar- og litarefnum eða öðrum efnum sem eru skaðleg umhverfi og heilsu.

Svansmerktar vefnaðarvörur eru framleiddar á ábyrgan hátt. Þær innihalda ekki ofnæmisvaldandi litarefni eða efni skaðleg heilsunni. Umhverfisáhrif af framleiðslunni eru lítil, sérstaklega þegar miðað er við notkun á skordýraeitri og öðrum skaðlegum efnum.

Hin norrænu samtök um Svaninn vinna stöðugt að því að fá meira úrval af Svansmerktri vefnaðarvöru á markaðinn. Þú getur lagt þitt að mörkum – með því að velja Svansmerkthan fatnað, sængurföt og handklæði þegar þú sérð þau.



- Föt
- Sængurföt
- Handlæði



- Leikföng
- Litabækur
- Tússlitir
- Rafhlöður



# Leikföng

Í HINUM FULLKOMNA HEIMI væru öll leikföng vönduð og þroskandi. Því miður þá geta leikföng innihaldið efni sem best væri að forðast og af sumum þeirra stafar köfnunarhætta. Á hverju ári eru leikföng innkölluð af markaði þar sem þau reynast ekki vera nægilega örugg fyrir börnin.

Svanurinn gerir kröfu um mikil gæði. Gerðar eru strangar kröfur til þeirra litar- og ilmefna sem framleiðandinn má nota og efni sem eru hættuleg fyrir barnið eða náttúruna eru bönnuð. Einnig eru gerðar kröfur um siðferðilega viðunandi vinnuáðstæður í verksmiðjum og farið er í eftirlitsheimsóknir – jafnvel þótt leikföngin séu framleidd langt í burtu.

Með því að spyrja eftir Svansmerktum leikföngum í verslunum getur þú stuðlað að auknu úrvali.

Mörg leikföng ganga fyrir rafhlöðum. Svansmerktar rafhlöður innihalda ekki hættulega þungmálma. Þær endast líka lengur og það er gott fyrir umhverfið.

Notaðu endurhlaðanlegar rafhlöður í leikföng sem þurfa mikinn straum. Hægt er að endurhlaða þær allt að 1000 sinnum – þær vernda bæði bankabókina og umhverfið. Ónýtum rafmagnsleikföngum getur þú skilað á endurvinnslustöð.





- Brjóstainlegg
- Handáburður
- Húðkrem, Sjampó
- Hárnæring
- Sólaráburður
- Bumbukrem

# Fyrir mömmuna

ÞAÐ GETUR VERIÐ krefjandi að annast ungabarn. Það er margt sem er nýtt og mikið að gerast, en mundu eftir að hugsa líka um sjálfa þig.

Ákveðin efni í snyrtivörum, sápum og sjampói o.fl. geta borist í gegnum húð móður til blóðrásarar og þannig til barnsins eða með brjóstamjólk. Því ættu ófrískar konur og mjólkandi mæður að huga vel að því hvaða vörur þær nota.

Það er oft erfitt að átta sig á innihaldslýsingum á umbúðum og upplýsingar um innihaldsefni geta verið misvísandi. Þumalputtareglan ætti því að vera sú að nota sem minnst af snyrtivörum á þessum mikilvæga tíma lífs þíns og velja Svansmerktar vörur þegar þær eru í boði.

Svansmerkt brjóstainnlegg innihalda ekki ofnæmisvaldandi eða heilsuskaðleg efni. Það eru jafnframt lítil neikvæð umhverfisáhrif af framleiðslu þeirra.

Sum rotvarnar-, litar- og ilmefni sem notuð eru í snyrtivörum eru ofnæmisvaldandi eða geta raskað hormónajafnvægi líkamans. Svansvottuð krem og snyrtivörur þurfa að standast yfirgrípsmiklar prófanir og uppfylla strangar takmarkanir á notkun ertandi -, ofnæmisvaldandi - eða hormónaraskandi efna.

Svansmerktar vörur eru öruggar, líka fyrir mömmuna.



# Fyrir fjölskylduna

ÍSLENSKAR FJÖLSKYLDUR nota mikið af ýmsum rekstrarvörum. Ef þú og fjölskylda þín veljið vörur með Svansmerkinu þá verndar þú bæði umhverfið og heilsu fjölskyldunnar svo um munar. Það á að vera einfalt að velja betri kostinn fyrir umhverfi og heilsu. Þess vegna getur þú látið Svanninn um að hafa áhyggjur af efnum og framleiðsluferlum.

Allt sem þú þarf að vita er þetta:

Svansmerktar vörur og þjónusta uppfylla strangar kröfur sem eru hertar með reglulegu millibili. Þegar þú velur umhverfsvottaða vöru, stuðlar þú að því að draga úr umhverfis- og heilsvandamálum sem tengjast framleiðslu og neyslu. Þú sendir líka skýr skilaboð til framleiðenda um að þeir eigi að leggja áherslu á umhverfismál.

Stálpuð börn hafa oft gaman af að velta fyrir sér umhverfismálum. Það læra börnin sem fyrir þeim er haft og því er um að gera að leyfa þeim að taka snemma þátt í vali á umhverfsvottuðum vörum.



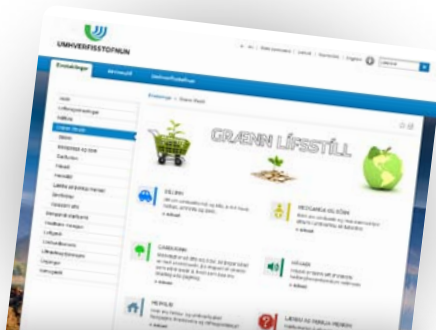
Kíktu á [svanurinn.is](http://svanurinn.is) til að læra meira





- Barnaföt
- Hjólbarðar
- Dagvöruverslanir
- Tölvur
- Gólfefni
- Hótelgisting
- Hús og íbúðir
- Handklæði
- Sængurfatnaður
- Krem
- Þvottaefni
- Dýnur
- Málning
- Húsgögn
- Ræstipjónusta
- Sápur og sjampó
- Klósettþappír
- Blautþurrkur
- Uppþvottalögur
- Gluggarúður
- Rafhlöður

# Góð ráð á grænn.is



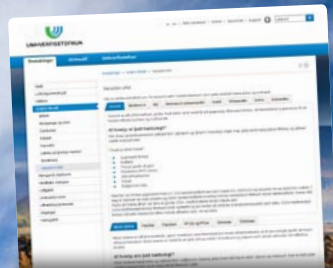
Á HEIMASÍÐU UMHVÆRISSTOFNUNAR er svæði sem kallast Grænn lífsstíll þar sem fjallað er m.a. um efni sem ber að varast í neytendavörum og gefin góð ráð til að sniðganga þau, t.d. með því að velja Svansmerktar vörur.

Við erum svo lánsöm að lifa í nægtasamfélagi en fylgifiskur þess eru efni allt í kringum okkur og eru sum þeirra skaðleg heilsu og umhverfi. Því er það staðreynd að á markaði má finna vörur sem innihalda varasöm efni eins og til dæmis þalöt og Bisfenól-A sem eru notuð í plastvörum eins og leikföngum og regnfatnaði, svo eitthvað sé nefnt. Þessi efni geta verið hormónaraskandi og mengað umhverfið.

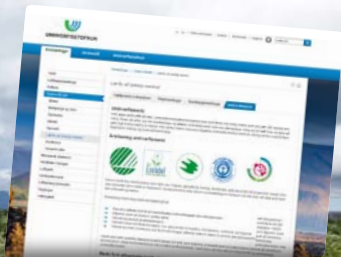
Á Grænn.is er lögð sérstök áhersla á fróðleik fyrir þá sem eiga von á barni og um umönnun ungbarna því þau eru hvað viðkvæmust fyrir áhrifum efna í umhverfinu. Þar má einnig finna fróðleik um varasöm efni í raftækjum og snyrtivörum og skaðsemi hávaða á heilsu, auk fræðslu um m.a. öryggismál, garðinn og bílinn. Endurvinnsla fær einnig sitt pláss, en með því að flokka sorpið á réttan hátt leggur þú þitt að mörkum til að koma í veg fyrir að hættuleg efni endi í umhverfinu, og hafi þannig áhrif á þig og þína síðar. Við erum jú öll hluti af umhverfinu!



Kíktu á varasöm  
efni á grænn.is



Kynntu þér fleiri  
umhverfismerki grænn.is





Veldu öruggasta valkostinn fyrir heilsuna og umhverfið.  
**Umhverfismerkið Svanurinn auðveldar þér valið.**  
Umhverfisstofnun er umsjónaraðili Svansins á Íslandi

