

4.4 TIPPEK A DIGITÁLIS LÁBNYOMUNK CSÖKKENTÉSÉHEZ



A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH, 2022) összegyűjtött néhány hasznos javaslatot a tudatos internet- és okoseszköz-használathoz, mellyel nemcsak a digitális lábnyomunkat csökkenthetjük, de hozzájárulhatunk a fenntarthatóság elősegítéséhez is.

- ▶ ***Szabjunk gátat a felesleges hírleveleknek, amelyek csak a tárhelyet foglalják, és nem adnak hasznos információt!***
Iratkozzunk le azokról a hírlevelekről, amelyeket meg sem nyitunk. Az alkalmazások értesítéseinek kikapcsolása, az olvasási visszaigazolások letiltása időt és tárhelyet takarít meg számunkra.
- ▶ ***Csak a szükséges ideig folytassunk virtuális beszélgetéseket!***
Ugyan az online hívások nagyságrendekkel kevesebb energiát igényelnek, mintha személyesen utaznánk el egy távolabbi helyszínre, de a videókapcsolat adatmennyisége igen jelentős, takarékoskodunk a tovagyrűző energiafelhasználással, ha mondanivalónkat csak a szükséges hosszúságúra szabjuk, és ha nem szükséges élőkép, kikapcsoljuk a kamerát.
- ▶ ***Offline hallgassunk zenét, nézzünk videót!***
A streamelés minden alkalommal adatforgalommal jár, míg a letöltéssel csak egyszer olvassuk le az adatokat a szerverekről. Amikor csak tehetjük, wifin keresztül töltsük le a tartalmakat.
- ▶ ***Wifin keresztül használjuk a videómegosztó alkalmazásokat!***
Amikor filmet nézünk egy streaming szolgáltatáson keresztül wifin keresztül vegyük igénybe, ne mobil hálózaton keresztül.
- ▶ ***Mérsékeljük a közösségi média használatát!***
A közösségi platformokat úgy alakították ki, hogy minél több időt töltsenek el a felhasználók rajtuk, ez nemcsak a mentális és a fizikai egészségünkre káros, hanem folyamatosan energiát fogyaszt, és így a környezetet is terheli. Töltsünk minél több minőségi időt a családtagjainkkal, barátainkkal a valós térben, beszélgetéssel, játékkal, amikor csak lehet, menjünk ki a természetbe, és csak a feltétlenül szükséges ideig legyünk képernyő előtt.
- ▶ ***Alkalmazzunk megfelelő képméretet és felbontást!***
Csökkenthetjük a dokumentumaink méretét, ezzel a kezelésükhöz szükséges energiafelhasználást, ha az adott célnak megfelelő felbontású képeket használunk, honlapon, közösségi platformokon kisebb felbontású képek is elegendőek.

Természetesen a felesleges képek elhagyásával, továbbküldésük mellőzésével szintén csökkenthetjük a digitális tevékenységünk káros környezeti hatását.

▶ ***Kerüljük az indokolatlan videókat és animációkat!***

A mozgóképek járnak a legnagyobb adatforgalommal és így energiaigénnyel, ez használja fel a legnagyobb sávszélességet. Érdemes kikapcsolni a videók automatikus lejátszását a készülékeinken.

▶ ***Csatoljunk kevesebb adatot!***

Nagyobb méretű csatolmányainkat (>1Mbite) fájlmegosztó oldalakon keresztül továbbítsuk, elegendő a linket elküldenünk, így nem foglaljuk sem a saját, sem a címzettek tárhelyét. Aki szeretné, úgymint letölti majd a számára érdekes dokumentumokat.

▶ ***Tartsuk rendben levelező fiókunkat, galériánkat!***

Töröljük az elavult elektronikus üzeneteket, a felhőtárhelyekben felesleges üzeneteink energiát kötnek le. Ugyanígy selejtezzük a fényképeket, videókat, a felhőben tárolt tartalmainkat. Négy éve március 19. a Digitális takarítási világnap, ünnepeljük meg egy nagyszabású tárhely felszabadítással, hívjuk fel ismerőseink figyelmét a nap jelentőségére.