

Stili di vita - Proposte concrete

Riscaldamento

- Ogni anno controlla il corretto funzionamento della caldaia, eviterai sprechi
- Per legge la temperatura non deve superare i 20°C, ma sei hai freddo mettiti un maglione in più
- Posizionare pannelli riflettenti (per esempio di alluminio) dietro i termosifoni ti fa risparmiare un 3-4% sul consumo stagionale
- Elimina le dispersioni di calore: migliora la coibentazione (silicone, guarnizioni di gomma), utilizza doppi vetri, isola termicamente il sottotetto non abitabile, controlla i cassonetti delle tapparelle
- Applica tendaggi pesanti alle finestre per ridurre le dispersioni termiche
- Non mettere mai niente davanti ai termosifoni, altrimenti ne riduci la capacità di scambiare calore con l'ambiente
- Se hai un boiler elettrico, non tenerlo acceso tutto il giorno
- Utilizzare cronotermostati in modo da ottimizzare l'uso del riscaldamento: così eviterai che il riscaldamento stia acceso quando sei fuori casa
- Preferisci i ventilatori ai condizionatori: risparmierai energia. Se devi usare il condizionatore, privilegia la funzione di deumidificazione: ridurre il tasso di umidità farà calare la tua sensazione di calore
- Pulisci periodicamente i filtri dei condizionatori



Elettrodomestici

- Spegni lo stand-by (lo stand-by di una TV consuma 14,6 kilowattora all'anno, 52 milioni di euro in tutta Italia)
- Utilizza lampadine a risparmio energetico (consumano l'80% in meno), spegni la luce quando esci da una stanza
- Se al lavoro o all'università trovi luci accese in stanze vuote spegnile tu: potrebbe passare molto tempo prima che qualcuno decida di farlo!
- Scegli elettrodomestici di classe A, fatti con materiale resistente in modo da evitare che i componenti si rompano, creando poi rifiuti
- La lavatrice e la lavastoviglie usale a pieno carico preferendo programmi veloci
- Controlla la temperatura del frigo e del congelatore, disponi i prodotti lasciando spazio vicino alle pareti per favorire la circolazione dell'aria, evita la

formazione di ghiaccio sulle pareti, non inserire mai cibi ancora caldi, non aprire frequentemente lo sportello (cala il rendimento del frigo)

- Molte cose potresti farle anche senza l'aiuto di un elettrodomestico (usare la scopa al posto dell'aspirapolvere, il panno al posto delle macchine a vapore per lavare i pavimenti, impastare a mano anziché usare l'impastatrice...)
- Spegni il computer la sera quando esci dal lavoro



Rifiuti

- Impara bene le regole della raccolta differenziata (separa i diversi materiali di cui un oggetto è fatto es: la plastica va tolta dalle buste di carta o dalle confezioni della pasta; l'olio da cucina, le medicine scadute, le lampadine, le pile ecc vanno raccolte a parte, non gettate nel non riciclabile!!)
- Se al lavoro o dove studi non fanno la raccolta differenziata, inizia tu, portando dei raccoglitori appositi
- Prima di gettare un oggetto: potresti ripararlo e usarlo ancora; a qualcun altro potrebbe servire (vestiti-mobili-elettrodomestici)
- Riutilizza (carta da regalo, nastri, sacchetti, borse di plastica, carta stagnola, bottiglie e contenitori di plastica)
- Quando fai un acquisto pensa a quanto ti costa l'imballaggio (in termini di produzioni e di riciclaggio)
- Evita i prodotti usa e getta (piatti, bicchieri, tovaglioli, panni usa e getta per pulire, fazzoletti)



Questo marchio è utilizzato per incoraggiare lo smaltimento responsabile degli imballaggi o dei prodotti nei cestini della spazzatura. E' solo un consiglio. Non è obbligatorio.



Indica che l'imballaggio o il prodotto è fatto di materiale riciclato, oppure che l'imballaggio o il prodotto è riciclabile. A volte contiene indicazione della percentuale di materiale riciclato presente.



Questo marchio è un'indicazione del materiale utilizzato. Generalmente viene abbinato a un numero o a una sigla che identificano il materiale. Può essere utile ai consumatori nel separare i materiali al momento della raccolta differenziata, ma di per sé non è un'indicazione che il materiale è riciclabile.

www.cambieresti.net

www.padovanet.it

www.altroconsumo.it



Acqua

- Ripara i rubinetti, gli sciacquoni che perdono (un rubinetto che perde 30 gocce al minuto spreca circa 200 litri d'acqua al mese e 24.000 all'anno, che equivalgono a quello che tu consumeresti in due mesi)
 - Bevi l'acqua di rubinetto, ricicla una bottiglietta e riempi con l'acqua del tuo rubinetto, produrrai meno rifiuti...e ci guadagni! (una famiglia italiana di 4 persone consuma mediamente da 250 a 500 euro all'anno per acquistare l'acqua in bottiglia). Se l'acqua del tuo rubinetto sa di cloro lasciala 2 ore in una brocca e il cloro (gas volatile) se ne va.
 - Riutilizza per lavare i piatti l'acqua calda con cui hai cotto la pasta (sai che l'amido ha un potere sgrassante?)
 - Lava la frutta e la verdura in un contenitore, senza usare l'acqua corrente, poi riutilizza l'acqua per riempire il lavandino per lavare i piatti, innaffiare le piante ...
 - Chiudi il rubinetto dell'acqua quando non ti serve (es quando ti lavi i denti o ti insaponi sotto la doccia)
 - Lava l'auto senza utilizzare acqua corrente: utilizzare un secchio permette di risparmiare 130 litri ogni lavaggio
- Per produrre 1Kg di PET (la plastica delle bottiglie) servono 17,5 Kg di acqua: da 1 kg di PET si ottengono circa 30 bottiglie da 1,5 litri. Quindi per contenere 45 litri di acqua ne hai sprecata quasi la metà per produrre l'imballaggio. A questo aggiungi i consumi di petrolio: 2kg di petrolio per ogni Kg di plastica prodotta,

altro gasolio si consuma per trasportarla ai negozi, poi a casa, poi ancora per trasportare la bottiglia-rifiuto al cassonetto della plastica...



150 metri cubi di acqua per 1 automobile

www.hydromed.it

www.contrattoacqua.it

www.acquabenecomune.org

www.lanuovaecologia.it

"La decrescita felice" M. Pallante



Spesa

- Impara a controllare le etichette dei prodotti (provenienza, ingredienti, tipo di imballaggio...)
- Privilegia prodotti locali, "che hanno viaggiato poco" (carne, riso, olio, vino, latte, yogurt, miele... delle tue zone): riduci così l'impatto ambientale legato al trasporto e sostieni piccole imprese locali
- Acquista frutta e verdura di stagione
- Scegli prodotti con i marchi di certificazione (es. fsc, eurolabel...) e di commercio equo (Fair Trade)
- Acquista prodotti con poco imballaggio o riciclabile, in contenitori riutilizzabili (evita prodotti preconfezionati, per la frutta e la verdura comprali sfusi evitando cestini e nylon ... sono solo immondizie in più nel tuo cassonetto dei rifiuti)
- Evita i prodotti monodose, tanto imballaggio per poco prodotto; se non sei una famiglia numerosa, puoi sempre congelare quello che avanza
- Fare la spesa in più conviene: l'esperienza dei G.A.S. (gruppi di acquisto solidale) lo dimostra
- Acquista i detersivi e le bevande erogate alla spina servendoti di contenitori riutilizzabili
- Per la spesa usa una borsa di tela, evitando ogni volta di acquistarne una in plastica (sono 7kg/anno procapite di immondizia!)

Il peso medio di un flacone in plastica per detersivi domestici varia da 60 g a 70 g. La quantità media di detersivi liquidi venduti in un anno da un ipermercato è di circa 850.000 litri: un punto vendita contribuisce mediamente ogni anno alla formazione di circa 51.000 kg di rifiuto costituito da (soli) flaconi per detersivi.

www.cambieresti.net

www.retegas.org

	Ecolabel: marchio europeo di qualità ecologica che attesta che il prodotto o il servizio ha un ridotto impatto ambientale nel suo intero ciclo di vita.
	Il Commercio Equo e Solidale (Fair Trade) promuove la giustizia sociale ed economica tra nord e sud del mondo, rispetto per i lavoratori e per le popolazioni indigene, lo sviluppo sostenibile.
	Viene messo dal produttore sulla confezione di un detersivo per bucato indica che il prodotto rispetta la normativa sulla limitazione d'uso di fosfati nei detersivi (non significa che sia privo di fosfati). Non è prevista nessuna procedura di certificazione né di controllo, semplicemente il produttore è tenuto a rispettare la legge.
	FSC identifica i prodotti contenenti legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Oltre che sul legno si può trovare su tutti i derivati della cellulosa (carta, tovaglioli, carta igienica, fazzoletti...)

www.equo.it ; www.fsc.it; www.finanza-etica.it; www.eco-label.com
www.altroconsumo.it

Trasporto

Mezzi pubblici

Car sharing

Metano/gpl

Piedi bus e Bici bus per i bambini (per andare a scuola)

Treno e no aereo

Car pooling, quando esci con gli amici fai in modo di usare meno macchine possibili, se qualcuno dei tuoi colleghi di lavoro abita dalle tue parti andate al lavoro insieme...

...

www.milanocarsharing.it

www.piedibus.it