



un progetto promosso da



un progetto promosso da



ecoconsigli

CITTADINANZATTIVA - ONLUS

Via Flaminia 53, 00196 Roma
tel. 06. 367181 - fax 06. 36718333
e-mail: mail@cittadinanzattiva.it
sito web: www.cittadinanzattiva.it

WWF ITALIA - ONLUS

Via Po 25/c, 00198 Roma
tel. 06. 844971 - fax 06. 85300612
e-mail: posta@wwf.it
sito web: www.wwf.it

Per il supporto tecnico si ringrazia



con il sostegno di



i Piccoli gesti che
fanno la differenza

- Acquistare in maniera responsabile, praticando un consumo critico. Informarsi sulle politiche delle imprese relativamente all'inquinamento ed al trattamento dei lavoratori.
- Fare la lista delle cose che servono prima di fare la spesa: riduce gli acquisti inutili.
- Usare la sporta di stoffa quando si va a fare la spesa. Le buste di plastica si possono adoperare solo poche volte: 20 buste in meno a testa corrispondono, ogni anno, ad un risparmio per la collettività di circa 500.000 euro.
- L'usa e getta è dannoso per la natura; preferire prodotti di lunga durata o riutilizzabili. Verificare inoltre la possibilità di riparare oggetti, mobili, scarpe, ecc...
- Acquistare prodotti ad imballo zero o in contenitori già riciclati, come la carta, o riciclabili, come il vetro; soprattutto per le bevande, ricercare il vuoto a rendere.
- Limitare l'acquisto dell'acqua minerale in bottiglia: l'acqua distribuita nella rete pubblica è potabile e più economica. Per le acque minerali imbottigliate non ci sono sufficienti garanzie ma, nel caso, scegliere acqua imbottigliata localmente.
- Ridurre l'uso delle lattine di alluminio: gli indubbi vantaggi (rapporto leggerezza-resistenza, conducibilità termica ed elettrica, ecc...) sono uno spreco se destinati a prodotti usa e getta; la produzione dell'alluminio richiede infatti un elevatissimo dispendio di energia. Superfluo raccomandare di gettare le lattine nei contenitori della raccolta differenziata.
- Acquistare nelle "Botteghe del Commercio Equo e Solidale": la loro merce, spesso proveniente da paesi in via di sviluppo, è ottenuta nel rispetto della dignità dell'essere umano e dell'ambiente.



La scelta del mezzo

- Se possibile utilizzare il treno: è più conveniente, più comodo e meno pericoloso.
- Preferire i mezzi pubblici o la bicicletta. Si contribuisce a ridurre il traffico e si guadagna in tempo, soldi e salute (niente stress da traffico o da parcheggio e più movimento).
- Valutare l'ipotesi di utilizzare il "car-sharing" (la condivisione tra più persone dello stesso veicolo), integrato con l'utilizzo del mezzo pubblico: le spese di gestione di un'auto sono di circa 2.000 euro a l'anno, senza contare il costo dell'acquisto.
- Verificare l'esistenza di servizi organizzati per l'accompagnamento a scuola. Alcuni comuni (come Roma e Milano) offrono il servizio Pedibus: seguendo un giro con orari stabiliti, gli operatori accompagnano i bambini a piedi a scuola.
- Utilizzare il "car-pooling", organizzarsi cioè con altre persone per andare al lavoro o per accompagnare i figli a scuola in auto dividendo le spese.



Se proprio non si può fare a meno dell'automobile

- Usare un'auto di cilindrata adeguata alle proprie necessità: minore la sua potenza, minore sarà l'inquinamento.
- Orientare la scelta verso modelli a basso impatto ambientale. I nuovi ibridi benzina-elettrici sono in assoluto i meno inquinanti, seguiti dai veicoli alimentati a metano e a GPL (i veicoli con questi tipi di alimentazione possono viaggiare anche con i provvedimenti di targhe alterne). Per chi percorre molti km all'anno valutare anche il motore diesel ecologico. Per brevi percorsi considerare auto o scooter elettrici (o a GPL).
- Moderare la velocità: passando da 130 a 100 Km/h si risparmia il 20% di carburante. Evitare inoltre accelerate improvvise e frenate brusche: aumentano del 30% i consumi.
- Limitare l'uso dei condizionatori d'aria: aumenta del 10% i consumi.
- Togliere il portapacchi se non serve: la resistenza che oppone all'aria fa consumare molto più carburante.



La rivoluzione dell'efficienza: misure ed azioni praticabili

- Incrementare la coibentazione (operazione di rivestimento con materiale isolante), l'isolamento e lo spessore delle murature, mantenendo la traspirabilità in funzione dell'orientamento.
- Non utilizzare infissi in legno trattato con sostanze protettive in un ambiente (interno) secco. Usare legno certificato.
- Assicurarci che i punti di raccordo siano accessibili e smontabili; evitare tubi interrati e, laddove possibile, utilizzare componenti riparabili (infissi prefabbricati).
- Utilizzare pluviali in materiali riciclati o PE (resistente ai raggi ultravioletti).
- Prevedere la presenza di un serbatoio per la raccolta dell'acqua piovana.
- Utilizzare la vegetazione esterna per migliorare la temperatura ed il tasso di umidità dell'abitazione.
- Adattare gli infissi esistenti a vetro singolo, applicando internamente un contro telaio sulla finestra per la diminuzione della dispersione termica.
- Riutilizzare i materiali e le componenti in buono stato (travi, infissi in legno, sanitari, ecc...).
- Usare colori chiari per i muri in modo da riflettere le radiazioni solari sulle pareti di accumulo. Usare pavimenti prevalentemente scuri per concentrare il calore nelle zone basse dell'ambiente.
- Fare in modo che le tende posizionate a sud siano leggere, in modo da schermare le radiazioni solari, e che quelle a nord siano pesanti, per prevenire l'abbassamento notturno della temperatura durante l'inverno.



- Diminuire il consumo di carne e provare le proteine vegetali come legumi e soia.
- Preferire i prodotti dell'agricoltura biologica, anche se a volte più costosi.
- Preferire cibi di provenienza locale: si eviterà il trasporto di merci che, per la maggior parte dei casi, avviene su camion.
- Consumare cibi di stagione che non necessitano di trattamenti in serra e conservazione.
- Evitare i prodotti esotici: comportano grossi dispendi di energia per trasporto, conservazione e distribuzione.
- Acquistare, quando possibile, le ricariche, e riutilizzare i contenitori.
- Preferire l'acquisto di prodotti sfusi, non imballati e confezionati (tipo supermercati) e scoraggiare, anche nell'acquisto al dettaglio, l'uso eccessivo di contenitori di plastica e di carta per avvolgere i cibi.
- Quando possibile riutilizzare la carta (come quella del pane) per altri usi domestici. Molte delle carte con pellicola interna, sfilata la pellicola, sono ottime per assorbire olio di frittura.
- Preferire i prodotti artigianali (formaggi, salumi, dolci) a quelli industriali: questi ultimi, per arrivare al consumatore, comportano un dispendio energetico molto elevato, e spesso non garantiscono un'equivalente qualità.
- Evitare cibi preconfezionati e precotti: sono energeticamente dispendiosi e poco controllabili nella qualità.
- Sostituire se possibile l'uso di prodotti confezionati, tipo snack per la colazione, con alimenti più semplici (pane e marmellata o miele), più sicuri ed economici.
- Evitare spezie e aromi confezionati (polvere d'aglio, cipolla, ecc): il solo costo dei contenitori, anche in termini energetici, supera di molto il valore del prodotto fresco.
- Preparare il più possibile salse e bibite in casa. I prodotti industriali hanno i conservanti, e sono più dispendiosi da un punto di vista energetico.



- Utilizzare la lavatrice e la lavastoviglie solo a carico pieno.
- Far asciugare i panni al sole e le stoviglie all'aperto piuttosto che utilizzare l'asciugatrice elettrica: il ciclo si accorcia di 15 minuti e si risparmia il 45% di energia.
- Non utilizzare il lavaggio a 90° a meno che non si debba trattare del bucato veramente sporco. Le temperature elevate implicano un aumento del consumo energetico, una maggiore usura dei capi e quasi mai corrispondono ad un bucato più pulito.

Il frigorifero e il congelatore

- Preferire i congelatori separati dal frigorifero (in un "abbinato" il congelatore assorbe fino al 60% dei consumi), specialmente quelli a pozzo che, oltre a costare meno, consentono di conservare l'aria fredda (poiché questa tende a stratificarsi verso il basso) ad ogni apertura.



- Scongela i cibi mettendoli nel comparto frigorifero: ciò permette di recuperare parte dell'energia utilizzata per il congelamento.
- Pulire regolarmente la serpentina dietro il frigorifero. La polvere che vi si deposita diminuisce l'efficienza del frigo. Cambiare le guarnizioni se scollate o deteriorate.
- Posizionare il frigo lontano da fonti di calore per evitare un maggior consumo di energia. Lasciare un pò di spazio intorno: il calore della serpentina può disperdersi con facilità aumentando così l'efficienza. Per questo motivo sarebbe meglio evitare il frigo da incasso.
- Dimensionare la capacità rispetto alle reali esigenze: intorno ai 100/150 litri per una persona, 220/280 litri per due o quattro persone, 300 litri e oltre per più di quattro persone. Il consumo aumenta di circa 10 kWh ogni 100 litri di capacità. Un frigorifero monoporta consuma molto meno rispetto ad uno a doppia porta se di circa 200 litri.
- Regolare il termostato tra il livello minimo e il medio: la temperatura del frigo deve essere compresa tra i 3° e i 5°C mentre quella del congelatore tra i -18° e i -15°C.

Il forno

- Spegnerlo due o tre minuti prima della fine della cottura del cibo: il forno rimanendo caldo mantiene costante la temperatura per un certo tempo.
- Valutare la scelta del forno tenendo in considerazione che quello a gas, emette direttamente aria calda, e quindi distribuisce meglio il calore. È dunque possibile cuocere più alimenti simultaneamente con minor spreco di tempi ed energia.



l'illuminazione

- Scegliere le lampade a fluorescenza "a basso consumo": a parità di emissione luminosa (rispetto a quelle ad incandescenza) durano circa 10 volte di più e fanno risparmiare elettricità fino a 5 volte.
- Pulire spesso le lampadine: la polvere ne riduce la capacità di illuminazione.
- Dove non occorre mantenere sempre costante la quantità di luce, provvedere all'installazione di un regolatore d'intensità luminosa. Usare comunque lampadine con una potenza adeguata alle proprie esigenze.



l'edificio

Soluzioni da adottare

nella fase di recupero e riqualificazione

- Sfruttare al meglio la luce naturale riorientando e risagomando le aperture.
- Ridefinire la distribuzione interna in ragione dell'esposizione.
- Prevedere sistemi passivi di produzione di aria calda (serre) e fresca (cantine, zone interrato, ecc...).
- Aumentare la compattezza dell'edificio in modo da aumentare l'efficienza energetica.
- Utilizzare principalmente materiali riciclabili, non inquinanti, naturali.
- Valutare la possibilità di installare i pannelli solari in abbinamento alla caldaia tradizionale per sfruttare i periodi di forte soleggiamento. L'energia solare può essere sfruttata per riscaldare l'acqua sanitaria ad un costo nettamente inferiore rispetto al boiler a gas o elettrico. In certe situazioni può anche affiancare la caldaia per il riscaldamento. Sono previsti bandi per l'assegnazione dei contributi degli enti locali.

i piccoli gesti che fanno la differenza

Questo opuscolo intende fornire una serie di spunti per riflettere e verificare i nostri comportamenti. È fondamentale constatare che ogni merce è fatta di natura ed energia e che, anche quando buttata, continuerà a rimanere nell'ambiente. Comportamenti più attenti alla riduzione del consumo di merci e all'uso corretto delle stesse produrrà dunque una tangibile riduzione del "peso" ambientale dell'individuo in termini di inquinamento e alterazione dei sistemi naturali.

Una riduzione dello spreco di materia e di energia dipende direttamente da noi e può essere attuata ora e subito, senza delegare ad altri, e senza troppi sacrifici come dimostra l'elenco di "ecoconsigli" qui riportato.

Per misurare concretamente quanto i tuoi comportamenti quotidiani rappresentino un beneficio per l'ambiente vai sul sito www.bancadelclima.net: avrai la misura concreta del risparmio energetico, economico e di riduzione della CO₂ derivante dalle tue azioni sostenibili.

www.bancadelclima.net

Ecoconsigli: i piccoli gesti che fanno la differenza estratto da Piemontese F., Fabri A. (2004), *Ecoconsigli: cosa può fare il singolo cittadino* in Paolella A., Biseo I., Minucci R. (2004), Banca del clima, Dossier Attenzione, Edicomprint, Roma

Redazione a cura di: Barbara Magnani

Consulenza in comunicazione: Dipartimento Comunicazione di Cittadinanzattiva

Impaginazione e grafica: Print Maker & C.S.a.s

Stampa: Print Maker & C.S.a.s

Per i contenuti relativi agli edifici, si ringraziano Rossana Minacapilli e Stefania Pusello; per l'alimentazione Zelinda Carloni

Banca del Clima è un progetto promosso da Cittadinanzattiva e WWF

Bibliografia sintetica di riferimento:

- Dauncey G., Mazza P. (2003), *Clima tempestoso. 101 soluzioni per ridurre l'effetto serra*, Franco Muzzio ed.
- Earth Works Group - WWF (1990), *50 piccole cose che ognuno di noi può fare per salvare il mondo*, Leonardo Editore, Milano
- Holdgate M. (1997), *From care to action*, Earthscan Publications Limited, London
- Paolella A. (a cura) (2000), *Abitare nei parchi. Il recupero degli edifici al fine di una maggiore efficienza ecologica*, Dossier WWF, Roma, WWF Italia
- WWF Italia (1996), *Italia 2000. Iniziative per un paese sostenibile*
- WWF, IUCN, UNEP (1991), *Prendersi cura della terra. Strategia per un vivere sostenibile*, Gland, Svizzera
- www.wwf.it
- www.wwf.it/news/ecoconsiglielenco.asp

Ottobre 2004

Gli elettrodomestici



- Quando non sono in uso, staccarli dalla presa.
- Non usarli contemporaneamente per non provocare picchi di richiesta energetica.
- Utilizzare lavatrice, lavastoviglie e scaldabagno elettrico dopo le 18.00 in quanto la sera e la notte si genera una sovrapproduzione (rispetto alle richieste) di elettricità che non può essere accumulata.
- Scegliere apparecchi non sovradimensionati rispetto alle proprie necessità e con classe di efficienza energetica alta (la più alta è la classe A).
- Non cambiarli quando ancora funzionanti: il consumo di energia per produrre un nuovo elettrodomestico è molto elevato.
- Adoperarli solo se effettivamente necessari: spremiagrumi, spazzolino elettrico, ecc... consumano molta energia; lavare a mano piatti o vestiti comporta un risparmio energetico notevole.
- In caso di dismissione verificare che non possa essere utile a qualcuno anche, ad esempio, per recuperare i materiali. Chiamare i servizi preposti per la rottamazione: il ritiro è gratuito. Valutare in alternativa la vendita dell'usato.
- Lo stand-by, come quello della televisione, causa un aumento dei consumi di energia di circa il 13% l'anno.



La lavatrice e la lavastoviglie

- Controllare, prima dell'acquisto, il consumo energetico e la quantità d'acqua utilizzata: meno acqua significa meno energia necessaria per riscaldarla e meno detersivo.
- Verificare che l'elettrodomestico sia dotato dell'ingresso per l'acqua calda (oltre al comune ingresso dell'acqua fredda). Se il riscaldamento dell'acqua avviene tramite un impianto a gas (o meglio un impianto solare termico) il miscelatore interno, non dovendo riscaldare l'acqua elettricamente, consente di risparmiare energia.
- Dosare bene il detersivo: il vero potere pulente sta nell'acqua. Meno sapone significa ridurre l'inquinamento a favore di pesci, animali, piante ed alghe dei fiumi e del mare, oltre che risparmio energetico.
- Non impostare mai il prelavaggio sulla lavatrice: raddoppia il consumo dell'acqua e aumenta quello dell'elettricità di ben 1/3. In alternativa, per il bucato a freddo, avviare la lavatrice per 10 minuti, spegnerla per circa un'ora lasciando i panni in ammollo, quindi proseguire con il normale lavaggio.



e gli spostamenti

- Non abbandonare l'auto in un deposito di rottami: informarsi sui programmi di riciclo di auto diffusi in Italia. È un modo per risparmiare soldi e ridurre la produzione di rifiuti.
- Controllare spesso la giusta pressione dei pneumatici: oltre a garantire una maggiore tenuta, riducendo l'attrito, si riducono i consumi che si avrebbero con le gomme sgonfie.
- Informarsi circa l'esistenza di incentivi statali, regionali o provinciali per installare sulla propria auto l'impianto a gas (metano o GPL).

e inoltre

... in casa



- Partecipare alla raccolta differenziata imparando a separare i vari rifiuti.
- Usare la carta riciclata e tutti i prodotti del riciclaggio (vetro, mobili per uffici, ecc...).
- Acquistare pile ricaricabili: il loro maggior costo è compensato da una durata superiore e da un notevole risparmio in termini energetici e di riduzione dei rifiuti.
- Preferire le normali saponette ai saponi liquidi con contenitori in plastica o, almeno, utilizzare contenitori in ceramica da riempire con le "confezioni risparmio".
- Non sprecare l'acqua: chiudere i rubinetti quando si lavano i denti, i piatti o l'auto. Inoltre, se si piega verso il basso l'asta del galleggiante del water, si risparmieranno circa 5 litri d'acqua ad ogni scarico.
- Installare un rompigetto all'interno dei rubinetti e della doccia: l'aggiunta di aria dà un flusso di uguale "forza" con meno della metà dell'acqua.
- Non gettare rifiuti e sostanze nocive negli scarichi fognari: equivale a gettarli in mare.
- Raccogliere in una cisterna l'acqua piovana per irrigare il giardino (se si ha lo spazio). Scegliere alberi e piante locali adatti al clima: richiedono minore manutenzione e acqua.

inoltre



... e in ufficio

- Spegnerne il più possibile luci, PC e fotocopiatrici. Utilizzare la funzione "stand by".
- Scegliere, se possibile, la posta elettronica per le comunicazioni e pretendere nel proprio ufficio una raccolta differenziata per la carta: 1 tonnellata di carta da ufficio riciclata fa risparmiare 1.500 litri di petrolio.
- Utilizzare il più possibile la stampa in fronte/retro e stampare le bozze su fogli di recupero già stampati su un lato.
- Portare da casa il proprio bicchiere di vetro, le posate ed il tovagliolo di stoffa, invece di utilizzare le stoviglie usa e getta delle mense.

