

38

*consigli
per risparmiare
e vivere meglio*

Gli Ecogesti



Un gesto
diverso
oggi per un
domani
migliore.



Gesti quotidiani che migliorano la vita.

Con la pubblicazione gli Ecogesti si intendono diffondere principi ambientalmente corretti all'interno delle nostre case, richiamando

l'attenzione del cittadino sui piccoli comportamenti quotidiani che possono avere, nel loro insieme, importanti ricadute per l'ambiente. Si vuole offrire uno strumento attraverso il quale ogni nucleo familiare e ogni suo componente ritrovino dei comportamenti che contribuiscono alla realizzazione dei principi della sostenibilità, compreso il delicato settore dei consumi.



Alberto Cerise
Assessore al Territorio, Ambiente
e Opere Pubbliche.

*I gesti
quotidiani che
migliorano
la vita.*



*I gesti
quotidiani che
migliorano
la vita.*

Molte azioni che ripetiamo quotidianamente come accendere

le luci, usare l'acqua, far funzionare gli elettrodomestici, gettare

i rifiuti ed andare in automobile hanno delle importanti

conseguenze sull'ambiente. Questo opuscolo contiene 38 semplici suggerimenti,

in forma di piccoli gesti e buone pratiche quotidiane, che costano

Gesti puliti ogni giorno

davvero poco, solo un po' di attenzione, ma che ci consentiranno

per migliorare la vita

di salvaguardare le nostre risorse energetiche ed ambientali.

e pensare al futuro.



in casa



30 *consigli
per risparmiare
e vivere meglio.*

l'energia elettrica

6

in bagno

10

in sala

14



8

il riscaldamento

12

in cucina

16

in lavanderia

l'energia elettrica

in casa



6



1

Non accendere
le **luci** inutilmente.

2

Non servono **lampadari**
con molte lampadine.

3

Usare **lampade** a basso
consumo o fluorescenti.

4

Regolare il **termostato**
del **boiler** per ottenere
una temperatura dell'acqua
massima di 40°.



5

Una **lampada** da 100 watt
illumina come sei lampadine
da 25 watt, ma consuma
il **25%** in meno.

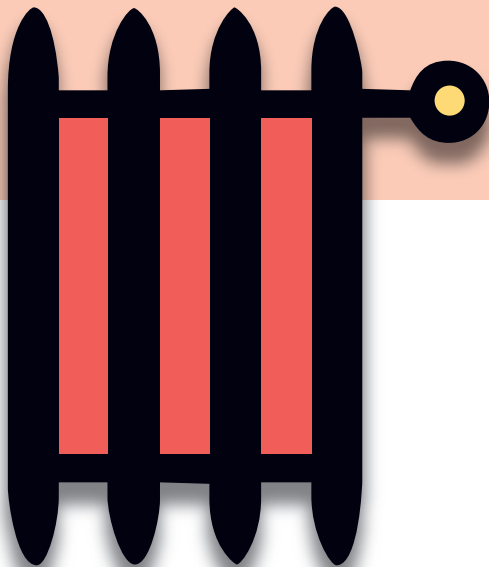
6

Una **lampadina** tradizionale
trasforma in luce solo il 5%
dell'energia che consuma,
il resto si trasforma in calore.



Il riscaldamento

in casa





7

Usare per **porte e finestre** guarnizioni di gomma o di alluminio rifinite con il silicone.

8

Non coprire i **termosifoni** con tendaggi o mobili che impediscono la circolazione dell'aria calda.

9

L'**impianto** di riscaldamento deve essere sfiatato periodicamente: se rimane dell'aria nel circuito, la trasmissione del calore non è ottimale.



10

La **temperatura** ideale in casa è fra i 18° e 20°.

11

Di notte spegnere l'**impianto** o mantenere 16 gradi. Ogni grado di temperatura in meno produce un risparmio del **5%**.

12

Abbassare le **tapparelle**, di notte e durante le ore più fredde e più calde del giorno, riduce le dispersioni di calore e lascia fuori il caldo nei mesi estivi.



il bagno

in casa



10



13

Quando ti lavi i **denti**, ti radi o fai lo **shampoo**, chiudi il rubinetto.

14

Applicare un semplice **frangigetto** sul rubinetto ti consente di diminuire il flusso dell'acqua. Un piccolo dispositivo che costa pochissimo e che puoi trovare in qualsiasi ferramenta.

15

Fare una **manutenzione** puntuale per controllare le perdite dei rubinetti o della cassetta del water.



16

In un minuto si perdono 10 litri di **acqua** inutilmente, se non fai attenzione.

17

Non sprecare **acqua**: 90 gocce al minuto fanno perdere 4.000 litri d'acqua in un anno.

18

Fare la **doccia** invece del bagno fa risparmiare fino al **75%** dell'acqua.



in cucina

in casa





19

Innaffia le **piante** di casa, il giardino o l'orto quando il sole è calato: la terra assorbirà meglio ed eviterai la rapida evaporazione dell'acqua.

20

Non lavare la **frutta** e la **verdura** sotto l'acqua corrente. Basta lasciarla a bagno con bicarbonato per avere un buon risultato.

21

Il **forno** consuma molta energia elettrica: evita di aprire lo sportello durante la cottura e spegni il termostato un po' prima della fine della cottura.



22

La **lavastoviglie** può farti risparmiare se la utilizzi a pieno carico.

Questo elettrodomestico consuma, di solito, fra gli 80 e i 120 litri d'**acqua** in ogni ciclo di lavaggio.

23

Anche i **rifiuti** sono una risorsa. Raccogliere separatamente carta, vetro, lattine, plastica ecc. e gettarli negli appositi cassonetti riduce l'impatto sull'**ambiente** e porta un risparmio per la collettività.



in sala



in casa



14



24

Non lasciare il **computer** acceso tutto il giorno senza utilizzarlo.

25

La **televisione** inutilizzata per lunghi periodi, come di notte, deve essere spenta dall'interruttore, in questo modo si riduce il consumo d'energia che si ha quando la TV (così come lo stereo o il videoregistratore) è in stand by.



26

Attivare le **impostazioni** di risparmio energetico quando il **computer** è inutilizzato.



in lavanderia



in casa



16





27

Molti **detersivi** sono inquinanti e pericolosi per l'ambiente.

Impiega le quantità minime indicate dal produttore.

28

Usare di preferenza **detersivi** con marchio europeo di certificazione ambientale "**Ecolabel**".

29

Limitare l'uso di **bombolette** spray: spesso contengono clorofluoro carburi o freon, responsabili dell'assottigliamento dello strato di ozono atmosferico.



30

La **lavatrice** è bene utilizzarla a pieno carico per ottenere un risparmio sull'**energia** e sull'**acqua**.

fuori casa



*8 consigli
per risparmiare
e vivere meglio.*

i trasporti

20



22

al lavoro

i trasporti

fuori casa

20





1

Quando è possibile ci si può organizzare con amici e colleghi per condividere l'**auto** per andare al lavoro.

2

Utilizzare i **mezzi pubblici** per muoversi aiuta a ridurre le quantità di gas di scarico e ad evitare il traffico cittadino.



3

Usare l'**auto** ad un basso numero di giri consente di ridurre il **consumo** di carburante fino al **25%**.

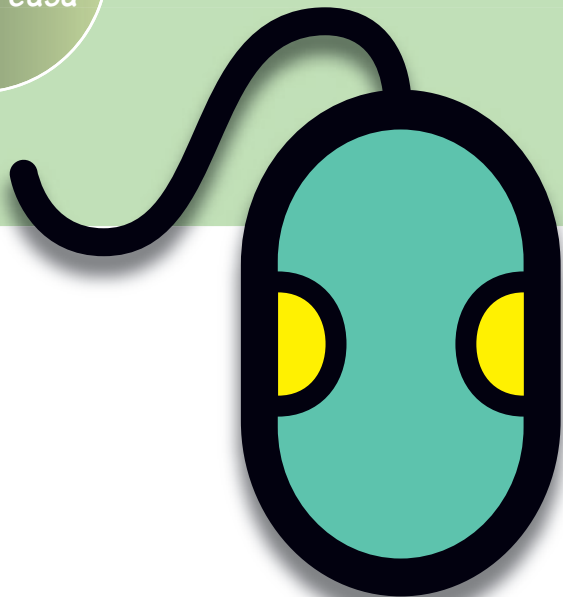
4

Una puntuale **manutenzione** periodica dell'auto consente di limitare le emissioni inquinanti legate ad un funzionamento inefficiente del **motore**.

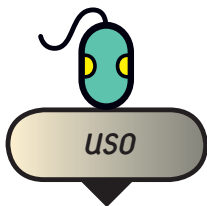


al lavoro

fuori casa



22



5

Spegnere le **luci** negli ambienti quando si esce oppure quando l'illuminazione naturale è sufficiente.

6

Quando la **fotocopiatrice** o la **stampante** laser non vengono utilizzate è utile inserire la funzione "risparmio energia" di cui spesso sono provviste queste attrezzature.

7

Il **condizionatore** d'aria deve essere utilizzato solo in casi di effettiva necessità e mantenuto in condizioni ottimali.



8

Riutilizza più di una volta lo stesso **foglio** magari sfruttando il verso non stampato. La **carta** può essere recuperata. E' meglio gettarla negli appositi contenitori.

i

DIREZIONE
AMBIENTE
REGIONE
AUTONOMA
VALLE D'AOSTA



www.regione.vda.it

in cucina

*il bagno
in sala*

al lavoro

il riscaldamento

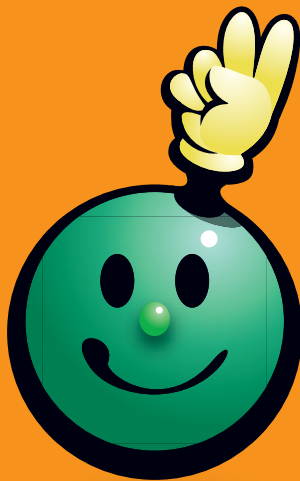
i trasporti

l'energia elettrica

*Campagna di
sensibilizzazione
ad un corretto
uso delle fonti
energetiche.*

a cura

*dell' Assessorato
Territorio, Ambiente
e Opere Pubbliche della
Regione Autonoma
Valle d' Aosta*



*d-ambiente @ regione.vda.it
www.regione.vda.it*