



## Un decalogo... energetico!

### A casa

1. Risparmia sui consumi di televisore, videoregistratore, lettori cd, computer: quando non li usi, spegnili usando il pulsante principale dell'apparecchio e non lasciare accesa la lucina rossa. Scegli una "ciabatta" con interruttore.
2. Per salire ai piani superiori fai le scale invece di usare l'ascensore. Guadagni anche in salute e forma fisica!
3. Lavatrici e lavastoviglie: avviale solo a pieno carico, pulisci regolarmente i filtri, fai cicli di lavaggio a basse temperature.
4. D'inverno regola la temperatura ambiente a non più di 18-19 gradi, non coprire i termosifoni, quando è acceso il riscaldamento tieni le finestre chiuse. E fai controllare la tua caldaia: è obbligatorio e tutela la tua sicurezza.

### In auto

5. Non sovraccaricare la vettura e rimuovi portapacchi e portasci se non sono necessari! Più peso deve trasportare l'auto, più carburante consuma.
6. Controlla la pressione degli pneumatici. Quella corretta fa risparmiare carburante.
7. Mantieni un'andatura regolare in città, utilizza marce alte appena possibile ed evita di aprire i finestrini alle alte velocità: sono buone abitudini per risparmiare carburante e inquinare di meno.

### In ufficio

8. Stampante e PC sono apparecchiature molto energivore: spegnile quando possibile e riducine l'uso.
9. Un gesto semplice che si dimentica spesso è quello di spegnere la luce uscendo dall'ufficio e dalle sale riunioni.
10. Per diminuire il consumo di carta, usa il più possibile la posta elettronica per le comunicazioni e stampa in fronte/retro, magari con modalità 'bozza'.

Sapevi che...? OGNI ORA IL TUO COMPUTER È RESPONSABILE DELL'EMISSIONE DI 255 g DI CO<sub>2</sub>

Sapevi che...? USANDO L'ACQUA FREDDA PER LAVARSI LE MANI SI RISPARMIANO 100 g DI CO<sub>2</sub> AL GIORNO

Sapevi che...? OGNI VIAGGIO IN ASCENSORE RILASCIA IN ATMOSFERA CIRCA 12 g DI CO<sub>2</sub>

Sapevi che...? PER OGNI GRADO IN MENO SUL TERMOSTATO SI RISPARMIA L'8% DEL COMBUSTIBILE