

LE BUONE PRATICHE

Come risparmiare l'acqua?

o riduttori di flusso.

Risparmiare fino al 50% di acqua calda e fredda si può con i **riduttori di flusso**.

Basta avvitare all' uscita del rubinetto il riduttore di flusso, grazie alla sua particolare conformazione si ottiene un getto d' acqua migliore con circa la metà dell' acqua. Il costo è pari a qualche euro e si ricorda che i negozi Enel.si di tutta Italia **regalano** il Kit con all' interno una confezione di riduttori di flusso e tre lampade a risparmio energetico.



o Cassetta di scarico water

Oltre il 30% dell'acqua che consumi in casa esce dallo scarico del tuo WC. Ogni volta che premi il pulsante "ti bevi" 10-12 litri di acqua, spesso solo per un pezzettino di carta igienica.

Installare una cassetta di scarico dotata di doppio tasto, o di regolatore di flusso, che eroga quantità di acqua diverse

secondo il bisogno, permette di risparmiare decine di migliaia di litri di acqua in un anno.

Prima di questo intervento, anche inserire nella cassetta dello scarico un mattone, o una bottiglia piena d'acqua, facendo attenzione a non ostacolare il galleggiante e il meccanismo di scarico, ti può fare risparmiare parecchi litri d'acqua.

o **Le Buone Pratiche in gocce**

Per lavare i piatti o le verdure: riempi un contenitore, lava e usa l'acqua corrente solo per il risciacquo, e anche quest' ultima sarebbe utile raccoglierla per innaffiare il proprio giardino o piante da terrazzo.

Se devi lavare le verdure per preparare il pranzo ricorda che un buon lavaggio non si fa lasciando scorrere su di esse molta acqua, ma riempiendo una bacinella o un altro contenitore, lasciando in ammollo le verdure perchè i residui solidi possano ammorbidirsi e sfregando abbondantemente ed energicamente ogni ortaggio con le dita.

Allo stesso modo quando lavi i piatti, riempi una bacinella di acqua calda (potresti usare anche quella della cottura della pasta) aggiungi il detersivo, lascia i piatti in ammollo per un po' di tempo e toglilo sporco con una spugna. L'acqua corrente usiamola solo per il risciacquo. Vedrai il risparmio.

Usa sempre la lavatrice e la lavastoviglie a pieno carico

Consumerai meno acqua, e meno energia. Questi elettrodomestici consumano tanta acqua ad ogni lavaggio (80-120 litri), indipendentemente dal carico di panni e stoviglie. Usarli solo quando è necessario e sempre a pieno

carico, consente un risparmio notevole di acqua e di energia. Leggi nel libretto di istruzioni la loro portata massima (kg di biancheria e numero di stoviglie) e adottala come regola per il loro caricamento.

Ridurre i lavaggi migliorerà la tua vita e la loro durerà di più.

Non lavare troppo spesso l'auto e quando lo fai usa il secchio.

L'acqua potabile merita un destino migliore.

Quando puoi, riduci i lavaggi e usa sempre il secchio invece dell'acqua corrente: bagnare la carrozzeria, insaponare l'auto e risciacquarla, puoi farlo ottenendo un ottimo risultato sprecando meno acqua.

Usa la doccia, puoi risparmiare fino al 75%.

Fare un bel bagno è rilassante ma richiede oltre 150 litri di acqua. Lasciarsi accarezzare dall'acqua che scende dalla doccia, strofinarsi energicamente con un guanto di crine - ricordandosi di chiudere l'acqua mentre ci si insapona - è invece tonificante e rivitalizzante, ma soprattutto richiede molta acqua in meno: mediamente tra i 40 e i 50 litri.

Se hai installato anche un riduttore di flusso nella tua doccia, il risparmio sarà ancora più consistente.

o Se decidi di fare lavori di manutenzione

ordinaria o straordinaria alla tua abitazione, ricordati!

Di recuperare l' acqua piovana in apposite cisterne e riutilizzarla per usi non umani: scarico w.c., innaffiare, lavare etc.

Di realizzare un impianto idrico duale.

Di non pavimentare tutto il resede della casa, ma lasciare il più possibile che l' acqua venga assorbita dal terreno.

Di non abbattere gli alberi del giardino, ma se ciò risulta indispensabile bisogna sostituirli subito con lo stesso numero o con un numero superiore, facendo attenzione alla scelta della specie, che dovrà essere di tipo caducifoglie. Tali specie permettono di avere ombra d' estate e luce e calore d' inverno grazie alla assenza della chioma.

Di mettere a dimora nel proprio giardino alberi con le caratteristiche di cui sopra e vigilare sul patrimonio arboreo del proprio quartiere.

Come risparmiare l'energia?

o Lampade a risparmio di energia

Le normali lampadine sono dette "a incandescenza" e devono il proprio nome a un filo che viene portato a incandescenza nel bulbo in vetro, riempito di gas. Quando una lampadina a incandescenza è accesa il 95% dell'energia elettrica consumata viene trasformata in calore, poi dissipato. Solo il 5% diventa luce.

Il consumo energetico per l' illuminazione rappresenta circa il

12% dell' intero consumo energetico delle famiglie italiane. E per lo più è spreco...

Per questo sono nate le lampade a risparmio di energia. E' vero che costano un po' di più ma a parità di luce consumano circa un quinto delle lampade a incandescenza, producendo meno calore, e hanno una durata (ore di funzionamento) molto più lunga.

o Le Buone Pratiche in gocce

Pulite regolarmente le lampadine. La polvere che vi si deposita sopra può ridurre del 10% il livello di illuminazione.

Evitate lampadari con tante luci: 6 lampade a 15 W consumano molto di più di una sola a 100 W.

Nelle lampade per l' illuminazione esterna **installare sensori di movimento.** Permettono di risparmiare energia accendendo la luce solo quando si avvicina qualcuno.

Nei viali del giardino o sui terrazzi installa **lampioncini fotovoltaici**, si ricaricano con il sole e non sprecano energia elettrica. Per ogni stanza installate sensori di luminosità e di presenza

Spegnete sempre gli **stand by**, in un anno il consumo di energia è considerevole. Collega TV, stereo, dvd ecc su un' unica ciabatta a pulsante per spegnere gli stand by

Scegli **elettrodomestici** a basso consumo A+ A++

Disponi l' arredamento in modo da isolare le pareti a nord con armadi oppure rivestile di sughero o cellulosa.

Rivesti le persiane in inverno con pannelli di compensato o isolante.

o Quando decidi di fare lavori di manutenzione ordinaria o straordinaria alla tua abitazione, ricordati!

Di installare un pannello solare per riscaldare l' acqua sanitaria, oppure un pannello solare con una caldaia a condensazione per il riscaldamento degli ambienti. Puoi chiudere un terrazzo a sud con vetri scorrevoli (serra solare)e portare l' aria calda in casa a circolazione naturale o forzata oppure installare pannelli ad aria. Esistono in commercio o si possono realizzare con il fai da te.

Di installare una pompa di calore che utilizza il calore geotermico, invertendo il ciclo si ottiene anche la possibilità di rinfrescare gli ambienti.

Di isolare pareti, soffitti e solai con prodotti naturali quali ad esempio la fibra di cellulosa che oltre ad essere un ottimo isolante termico è anche un ottimo isolante acustico, installa vetri doppi o tripli ad alto potere isolante (sono tutti interventi soggetti a recupero del 55% nella finanziaria 2007 !!)

Per il caldo estivo evita i condizionatori e cerca di ombreggiare le facciate, sfruttare con tubi e ventilatori l' aria di cantine o pozzi o dissipa il calore con lucernari o camini di rame.

Come spostarsi in modo sostenibile?

Per gli spostamenti brevi andate **a piedi e per quelli medi in bicicletta**. Per spostamenti lunghi preferite sempre i mezzi pubblici, se ciò non è possibile utilizzate l'auto a pieno carico, organizzando lo spostamento insieme a familiari, amici e colleghi (car pooling).

Anziché acquistare un'altra auto in famiglia iscriviti al **Car sharing**; spenderai molto meno e hai l'auto quando ti serve.

Installa un impianto a gas sulla tua auto : pagherà il bollo da Euro4 e sarà esente da blocchi.

Acquista scooter o bici elettriche.

Abitua i bambini ad andare a scuola o dagli amici a piedi; a tal proposito chiedi agli Amministratori percorsi sicuri e marciapiedi adeguati.