

10 BUONE PRATICHE PER ESSERE SOSTENIBILI

- 

1. ILLUMINA, SOLO SE SERVE
Spegni le luci quando non servono o quando esci dalla stanza o da altri ambienti, soprattutto se poco frequentati (archivi, sale riunioni, bagni). Di giorno, sfrutta al massimo la luce naturale, ad esempio posizionando la scrivania in corrispondenza di una finestra.
- 

2. STAND-BY? MEGLIO OFF
Spegni gli apparecchi elettronici e non lasciarli in stand-by, sia a casa che in ufficio. Attiva le funzioni "risparmio energia" e disattiva il "salvaschermo" nei PC. Usa il dispositivo di stand-by per le fotocopiatrici e le stampanti. Stacca gli apparecchi dalla presa elettrica tutte le volte che non li utilizzi.
- 

3. DIVENTA "PAPER FREE"
Stampa solo se è veramente necessario, utilizza il PC per archiviare i documenti.
- 

4. FAI LE SCALE
Evita l'uso dell'ascensore. Ricordati che fare un po' di scale è positivo per il fisico e rilassa la mente, migliora il tono muscolare, il sistema cardiocircolatorio, le funzioni respiratorie e si bruciano calorie.
- 

5. ZERO RIFIUTI
Evita il più possibile di produrre rifiuti, quali carta, bottiglie di plastica e di vetro, lattine. Differenziali, gettandoli nell'apposito contenitore. Riduci l'utilizzo di utensili di plastica monouso.
- 

6. RIDUCI LA PLASTICA
Riempi la tua borraccia personale agli erogatori di acqua. Elimina le bottigliette di plastica. Se usi i bicchieri di plastica, riutilizzali quando è possibile.
- 

7. L'AUTO? MEGLIO DI NO
Utilizza l'automobile il meno possibile, condividila con chi fa il tuo stesso tragitto. Cammina, usa la bicicletta o i mezzi pubblici.
- 

8. OCCHIO AL TERMOSTATO
Chiudi bene le porte in inverno e le tende in estate. Quando arriva il caldo, abbassa i termosifoni invece di aprire le finestre. Se in casa o in ufficio la temperatura non è confortevole, non aprire le finestre, ma regola la temperatura dell'ambiente.
- 

9. PIÙ SBRINI, MENO SPRECHI
Sbrina frequentemente il frigorifero per ridurre lo spreco di energia elettrica. Acquista prodotti in classe energetica A o superiore e con certificazioni "energystar" ed "ecolabel".
- 

10. CASA GREEN
Fai la doccia invece che il bagno, lava i vestiti in acqua fredda o seleziona il ciclo di lavaggio più breve. Utilizza il programma Eco quando fai la lavastoviglie e avviala solo quando è piena.

m'illumino di meno

16 FEBBRAIO 2025

GIORNATA NAZIONALE DEL RISPARMIO ENERGETICO
E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI



#soginsostenibile