

I cambiamenti climatici e i loro effetti negativi sono una realtà, confermata dalla comunità scientifica e dai più recenti rapporti dell'ONU. L'Europa si è impegnata a ridurre del 20% le emissioni di anidride carbonica e degli altri inquinanti responsabili dell'effetto serra ed il governo italiano sta realizzando politiche energetiche e ambientali all'altezza di questo obiettivo. Per mitigare quei fenomeni di siccità, aumento delle temperature, tropicalizzazione, che tanti danni stanno già arrecando al nostro ambiente e alla nostra economia, occorre davvero agire su tutti i fronti. Alle istituzioni spetta il compito di orientare i comportamenti, con le regole e gli incentivi, di far sì che le industrie rispettino i limiti e le imprese nel complesso puntino sempre più su produzioni e prodotti ecologici. In Emilia-Romagna sono molte le aziende che stanno compiendo questa scelta, tanto che la nostra regione è al primo posto in Italia per certificazioni e marchi di qualità ambientale. Ma altrettanto importante è saper agire sul lato della domanda, offrendo ai cittadini e ai consumatori concrete opportunità di risparmio (idrico ed energetico), così come la convenienza di scegliere prodotti che fanno bene alla salute e all'ambiente. A volte la pubblicità e la tv ci portano altrove, ad esempio verso auto potenti o lo spreco di risorse naturali. Pensiamo con la nostra testa: cerchiamo di essere **consumatori abili**.

Uno sviluppo incontrollato è illusorio, mentre uno sviluppo sostenibile e uno stile di vita di qualità rappresentano l'unica garanzia per il futuro. Ognuno di noi può fare la sua parte e si può cominciare applicando questi consigli nelle scelte di ogni giorno, perché diventando **ConsumAbile**, tu risparmi e l'ambiente ci guadagna.

Lino Zanichelli  
Assessore Ambiente e sviluppo sostenibile  
Regione Emilia-Romagna



## SOTTO UNA NUOVA LUCE

Se installi lampadine a basso consumo riduci il tuo peso sull'ambiente e il peso della bolletta sulle tue tasche. **Illuminante**

Una lampadina a basso consumo (CFL: fluorescente compatta) da 20 W, illumina come una lampadina ad incandescenza da 100 W, consumando però l'80% in meno di energia elettrica.

Inoltre le lampadine a basso consumo hanno una vita media molto superiore (10.000 ore rispetto alle 1.000 ore di una lampada di vecchio tipo) e quindi il maggiore costo iniziale (circa 5 volte in più) è ampiamente compensato dalla durata e dal risparmio che garantisce.

**Sostituire una lampadina ad incandescenza da 100 W con una del tipo a basso consumo produce un risparmio di 15 euro l'anno ed una minore emissione di CO<sub>2</sub> di circa 60 Kg in un anno.**

Puoi risparmiare sui costi di illuminazione della tua casa anche scegliendo lampadari con un unico punto luce (6 lampadine da 20 W garantiscono la stessa luminosità di una da 100 W ma consumano quasi il 50% in più), scegliendo colori chiari per le pareti delle stanze (i colori scuri assorbono la luce e quindi richiedono maggiore potenza per garantire la stessa luminosità), ricordandoti di pulire le lampadine perché fumo, polvere e vapori grassi della cucina possono ridurre la quantità di luce emessa fino al 20%. Preferisci inoltre la luce diretta perché quella riflessa è fonte di dispersioni.

Anche spegnere le luci quando non servono è un comportamento **ConsumAbile**. Una lampadina da 100 W lasciata accesa per 4 ore al giorno in una stanza vuota costa 15 euro l'anno e 60 Kg di CO<sub>2</sub> rilasciati in atmosfera.

+ info: [www.ermesambiente.it](http://www.ermesambiente.it)  
**ConsumAbile**

## NON STARE IN ATTESA



Anche in stand by il televisore, il pc e il videoregistratore consumano. Alimentali con una presa multipla con interruttore. **Conveniente**

Per renderti la vita più comoda la maggior parte degli elettrodomestici (TV, videoregistratore, computer, forni a microonde, etc) quando non vengono usati possono essere lasciati in stand-by o "sleep mode", stato che è rilevabile da una piccola spia luminosa che resta accesa.

Questa modalità - impropriamente chiamata "salvaenergia" e che in alcuni casi si attiva automaticamente dopo un certo tempo - riduce soltanto il consumo di energia ma non lo annulla. Ad esempio il televisore resta in stand by quando lo spegniamo usando il telecomando. Il computer resta in stand-by quando attiviamo la funzione "salvaenergia" e non lo usiamo ma non ci siamo ricordati di spegnerlo.

**Un televisore di vecchio tipo in stand-by costa fino a 10 euro l'anno e contribuisce con 40 kg/anno di CO<sub>2</sub> alle emissioni in atmosfera. Quanto un PC ed uno schermo che non vengono spenti quando non utilizzati.**

Anche il videoregistratore, il decoder, lo stereo, la radio - se lasciati in stand-by - contribuiscono ad aumentare i costi e le emissioni in atmosfera senza alcuna utilità reale. Persino alcuni caricabatteria del cellulare se lasciati attaccati alla presa quando stacciamo il telefonino, continuano a consumare, anche se poco.

Per evitare questo spreco, economico ed ambientale, si possono collegare questi apparecchi ad una presa multipla dotata di interruttore. Spegnendo quest'ultimo si spengono definitivamente tutti gli elettrodomestici collegati. Il risparmio può arrivare fino a 80 euro l'anno e contribuire a ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> fino a 320 kg/anno.

## NON GIRARE A VUOTO



Lavatrice e lavastoviglie usate solo a pieno carico e a medie temperature consumano meno e durano di più. **Furbo**

Utilizza la lavatrice e/o la lavastoviglie solo a pieno carico, l'utilizzo a mezzo carico - o l'equivalente programma economico - non dimezza i consumi. Ridurrai il numero di lavaggi e i costi, ed anche l'elettrodomestico durerà di più.

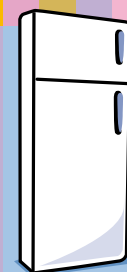
Ad esempio, in una lavatrice il programma di lavaggio a 90° consuma quasi il doppio di energia di quello a 60°. Andrebbe usato solo in caso di bucato molto sporco perché, oltre a richiedere più detersivo e più energia per scaldare l'acqua, prevede anche una fase di prelavaggio e deteriora i tessuti più rapidamente. I moderni detersivi garantiscono buoni risultati anche a 40°-60° di temperatura di lavaggio.

Analogamente nell'uso della lavastoviglie, l'utilizzo a pieno carico è la prima fonte di risparmio energetico e di riduzione del tuo contributo alle emissioni di CO<sub>2</sub> in atmosfera.

Un risultato che può essere migliorato scegliendo un programma di lavaggio a media temperatura (accompagnato da una veloce sciacquatura di piatti e tegami prima del carico) ed evitando l'asciugatura delle stoviglie con aria calda, responsabile del 45% dei consumi di energia elettrica in un ciclo di lavaggio.

Razionalizzando in questo modo l'uso dei 2 elettrodomestici puoi risparmiare fino a 100 euro l'anno e ridurre il tuo apporto alle emissioni di CO<sub>2</sub> fino a 400 Kg.

Evita anche l'uso dell'asciugabiancheria. Un ciclo di asciugatura costa quasi il doppio di un ciclo di lavaggio e contribuisce ad un invecchiamento precoce dei tessuti oltre ad essere responsabile dell'emissione di circa 3 kg di CO<sub>2</sub>.



## MOSTRA CHE HAI CLASSE

Cambiando il tuo frigorifero con uno di classe energetica più efficiente conservi meglio anche l'ambiente. **Lungimirante**

Se hai in programma un investimento per rinnovare la tua casa e le sue dotazioni tecnologiche prendi in considerazione innanzitutto l'acquisto di elettrodomestici di classe energetica più efficiente.

**Un frigorifero di classe A+ o A++ consuma circa la metà di un vecchio frigorifero e fa risparmiare fino a 70 euro l'anno e riduce le emissioni di CO<sub>2</sub> fino a 280 Kg l'anno. Il maggiore costo di acquisto iniziale si recupera in pochi anni ed è mitigato dalla detrazione dell'imposta del 20% (fino a un massimo di 200 euro) prevista dalla Finanziaria 2007.**

Altri accorgimenti utili da seguire: posizionare il frigorifero lontano da fonti di calore; evitare di riporre cibi ancora caldi, non regolare il frigorifero al massimo perché non garantisce una migliore conservazione dei cibi ed infine sbrinarlo frequentemente, spazzolare la serpentina e sostituire le guarnizioni quando usurate.

Analogamente una lavatrice di classe A+ può garantire un risparmio annuo fino a 40 euro ed una riduzione di CO<sub>2</sub> di 160 Kg.

Sostituire la caldaia a gas di vecchio tipo con una caldaia a condensazione o lo scaldabagno elettrico con una caldaia a gas, può garantire risparmi fra i 130 e i 330 euro l'anno, recuperando l'investimento in pochi anni, oltre a permetterti di usufruire della detrazione d'imposta del 55%.

## FAI LA DIFFERENZA



Differenzia i rifiuti che produci: separare la carta, il vetro, la plastica, l'alluminio e l'organico riduce le discariche e le emissioni. **Naturale**

Nei nostri comportamenti quotidiani possiamo produrre meno rifiuti, ad esempio riutilizzando le borsine di plastica del supermercato, o scegliendo prodotti con imballaggi ridotti, o quelli con contenitori riutilizzabili.

Ma è altrettanto importante che i rifiuti che produciamo vengano differenziati e riciclati. Le discariche sono responsabili di oltre il 3% delle emissioni di gas ad effetto serra a causa del metano prodotto dalla decomposizione dei rifiuti organici.

**Riciclare una lattina di alluminio fa risparmiare il 90% dell'energia necessaria a produrne una nuova e 9 kg di CO<sub>2</sub> per ogni chilo di alluminio.**

Per ogni chilo di plastica riciclato si risparmiano 1,5 kg di CO<sub>2</sub> e 0,3 kg per ogni chilo di vetro riciclato.

Evitare di buttare un chilo di carta nei rifiuti ci risparmia 900 grammi di emissioni di CO<sub>2</sub> in atmosfera oltre alle emissioni di metano causate dalla sua decomposizione in discarica.

dimostrati un **Consumatore Abile**  
fai il test della tua **ConsumAbilità**  
su [www.ermesambiente.it](http://www.ermesambiente.it)

## RISCOPRI L'ACQUA CALDA



Quando fai bollire l'acqua metti il coperchio. Consumi anche meno tempo. Regola l'acqua dello scaldabagno ad una temperatura media e usa la doccia al posto della vasca. **Efficiente**

Una bevanda calda è un ottimo corroborante, ma riscaldare l'acqua è un processo che richiede molta energia. Riscaldare solo l'acqua necessaria e farlo nel modo più efficace è quindi una forma di risparmio.

Ricordarsi di mettere il coperchio alle pentole in cui bolle l'acqua fa anche risparmiare tempo oltre a ridurre la quantità di energia necessaria per portare l'acqua a 100°. Usare pentole a pressione riduce i consumi fino al 70%.

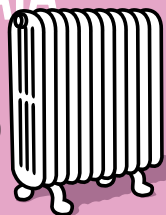
Se, utilizzando l'energia elettrica per riscaldare l'acqua, evitiamo di riscaldarne ogni giorno un litro che poi non sarà utilizzata, avremo un risparmio di 5 euro l'anno ed una mancata emissione di 20 kg di CO<sub>2</sub>.

Regolare lo scaldabagno perché produca acqua calda ad una temperatura media (circa 50°) riduce i consumi senza diminuire il comfort che proveremo durante la doccia.

**dimostrati un Consumatore Abile  
fai il test della tua ConsumAbità  
su [www.ermesambiente.it](http://www.ermesambiente.it)**

## DATTI UNA REGOLATA

Quando esci abbassa il riscaldamento e in casa non superare i 20 gradi. Se monti i doppi vetri alle finestre stai anche più caldo. **Confortevole**



Il 70% dell'energia destinata al consumo domestico è utilizzata per il riscaldamento e un altro 14% per la produzione di acqua calda. Usarla bene e isolare meglio la propria casa è quindi utile per ridurre i consumi e le emissioni in atmosfera.

Ad esempio ridurre la temperatura di un grado, portandola da 21° a 20° che è il limite fissato dalla legge, consente un risparmio di 130 euro e di 520 kg di CO<sub>2</sub> in un anno. Programmare il termostato, in modo da abbassare la temperatura di notte o quando non sei in casa può consentire un ulteriore risparmio fino a 200 euro l'anno e una riduzione di 800 kg di CO<sub>2</sub>.

Altri 130 euro e 520 kg di CO<sub>2</sub> puoi risparmiarli installando i doppi vetri sulle vecchie finestre a vetro singolo. Se durante l'estate spegni il condizionatore per 4 ore al giorno il tuo risparmio può arrivare a 240 euro e a 960 kg di CO<sub>2</sub> in un anno. È opportuno, anche per la propria salute, impostare il termostato a non più di 8° in meno della temperatura esterna (se fuori ci sono 33°, non regolare l'apparecchio su temperature inferiori a 25°).

Altri suggerimenti utili:

- installa valvole termostatiche sui termosifoni per avere in ogni stanza la temperatura ideale, puoi risparmiare fino a 90 euro l'anno;
- isola il cassonetto degli avvolgibili puoi risparmiare fino a 40 euro l'anno;
- evita di coprire i termosifoni con rivestimenti, mobili o tende ed installa alle loro spalle, lungo le pareti esterne, dei pannelli termoisolanti;
- tieni chiuse le finestre quando il riscaldamento è acceso; applica il parasifferi alle porte e le guarnizioni al profilo delle finestre.



## È ORA DI CAMBIARE RAPPORTO

Puoi coprire parte dei tuoi spostamenti quotidiani a piedi o con la bicicletta, con i trasporti pubblici o con il car pooling. Avrai vantaggi per la salute, il portafoglio e l'aria che respiri. **Benefico**

Camminare non solo fa bene alla salute ma aiuta anche l'ambiente. Scegliere con attenzione il mezzo di trasporto adeguato consente di spendere meno e ridurre le emissioni in atmosfera.

Per ogni chilometro compiuto a piedi o in bicicletta, invece che con la tua auto, risparmi mediamente 210 grammi di CO<sub>2</sub> e 0,20 euro. Sembrano cifre poco significative ma se, ogni giorno, ti impegnassi a percorrere almeno 4 chilometri in questo modo il tuo risparmio sarebbe di 300 Kg di CO<sub>2</sub> e circa 300 euro l'anno.

La maggior parte degli spostamenti urbani avviene su tragitti brevi e serviti dal trasporto pubblico. Spesso poi il percorso che fai con la tua auto è lo stesso di molti altri con cui potresti dividerla. Quando non puoi muoverti a piedi o in bicicletta puoi allora utilizzare i mezzi pubblici o il car pooling (la condivisione dell'auto tra più persone su uno stesso percorso).

Se devi comunque usare l'automobile, magari a metano che è meno inquinante, puoi ridurre anche il tuo impatto adottando alcuni accorgimenti:

- il bollino blu fatto ogni anno garantisce sulle emissioni della tua auto;
- una corretta pressione dei pneumatici può farti risparmiare fino a 140 kg di CO<sub>2</sub> in un anno e 65,00 euro;
- un olio a bassa viscosità riduce i consumi del 2,5%; fino a 70 Kg di CO<sub>2</sub> e circa 35 euro;
- guidare a 90 km/h anziché a 110 per il 10% della distanza evita di emettere 55 kg di CO<sub>2</sub> e di spendere 25 euro;
- altri risparmi sono garantiti da un'andatura regolare, dall'uso delle marce alte, dallo smontare il portapacchi quando non serve.



## CONSERVA LA TUA LIQUIDITÀ

Monta i riduttori di flusso sui tuoi rubinetti, riduci il consumo di acqua e di energia. **Vantaggioso**

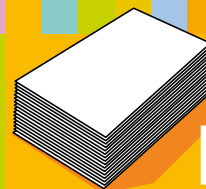
I riduttori di flusso installati sui rubinetti di casa miscelano l'acqua e l'aria riducendo il consumo di quasi il 50% senza diminuire l'efficacia e il comfort. Ridurre il fabbisogno di acqua calda produce un corrispondente calo del consumo di energia per produrla.

Fare la doccia invece del bagno in vasca richiede fino a 4 volte meno energia e se usi una doccia con riduttore di flusso puoi ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> fino a 230 kg in un anno e risparmiare fino a 35 euro. Chiudere il rubinetto mentre ti spazzoli i denti riduce di 3 kg l'anno la CO<sub>2</sub> rilasciata e il costo della bolletta di 5 euro.

Produrre acqua per usi domestici, prelevandola alla fonte e depurandola dopo l'uso e garantirne la distribuzione, è un processo che consuma notevoli quantità di energia. Inoltre l'acqua è una delle risorse naturali non riproducibili vitali per l'uomo. Impegnarsi per il suo risparmio è quindi un dovere di ognuno.

Fare la doccia invece del bagno nella vasca; chiudere il rubinetto mentre ti radi o ti lavi i denti; controllare che i rubinetti non perdano; lavare le verdure in un contenitore e non sotto il getto di acqua corrente; installare uno sciacquone a scarico differenziato o dotato del tasto di stop immediato; usare la lavatrice e la lavastoviglie solo a pieno carico e con programmi a media temperatura; innaffiare il giardino di sera invece che durante le ore più calde; ridurre il numero di lavaggi dell'auto e farlo utilizzando il secchio per risciacquarla; è il contributo che puoi dare e che conviene a te e all'ambiente.

**+ info: [www.ermesambiente.it](http://www.ermesambiente.it)  
acqua risparmio vitale**



## ALZA IL TUO RENDIMENTO

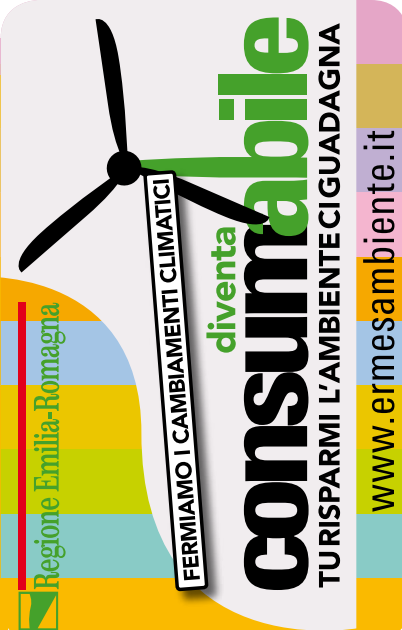
Anche a scuola o al lavoro, spegni le luci che non servono, abbassa il riscaldamento, differenzia i rifiuti, fai le fotocopie sulle due facce del foglio e stampa solo le mail necessarie. È conveniente per te e per l'ambiente. **Redditizio**

La scuola ed il tuo posto di lavoro sono luoghi in cui passi molto del tuo tempo e in cui gran parte dei consigli che hai letto nelle sezioni precedenti possono essere applicati con vantaggi economici e ambientali.

Ad esempio chiedetevi, prima di stamparli, se la mail che avete appena ricevuto o il documento che state guardando vi servono davvero stampati. Risparmiare l'1% dei 20 kg di carta che ogni mese consumiamo può ridurre di 7 kg in un anno la CO<sub>2</sub> emessa e l'energia impiegata.

Riciclare il 20% della carta consumata consentirebbe un risparmio di 45 kg di CO<sub>2</sub> in un anno.

**+ info:**  
[www.ermesambiente.it](http://www.ermesambiente.it)  
[www.unescodess.it](http://www.unescodess.it)  
<http://ec.europa.eu/environment/climat/campaign/>  
<http://efficienzaenergetica.acs.enea.it/>  
[www.eni.it/efficienza-energetica/24-consigli.html](http://www.eni.it/efficienza-energetica/24-consigli.html)  
[www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org)  
**+ link:**  
[www.regione.emilia-romagna.it](http://www.regione.emilia-romagna.it)  
[www.ermesambiente.it/inf/ea/](http://www.ermesambiente.it/inf/ea/)  
[www.centroantartide.it](http://www.centroantartide.it)  
[www.gruppohera.it](http://www.gruppohera.it)  
[www.eniaspa.it](http://www.eniaspa.it)  
[www.cosea.bo.it](http://www.cosea.bo.it)  
[www.aimag.it](http://www.aimag.it)  
[www.federconsumatori.it](http://www.federconsumatori.it)  
[www.consumatori.it](http://www.consumatori.it)  
[www.codacons.it](http://www.codacons.it)  
[www.arcoconsumatori.com](http://www.arcoconsumatori.com)



**+ thanks:**  
Ringraziamo gli autori della campagna Change dell'Unione Europea, Vivi con stile di Legambiente, dei manuali dell'Enea, dei consigli di ENI 30 per cento, per l'ispirazione e per il prezioso aiuto a questo lavoro. I parametri adottati per il calcolo dei risparmi possibili sono pubblicati su: [www.ermesambiente.it/consumabile](http://www.ermesambiente.it/consumabile)

**+ credits**  
Regione Emilia-Romagna  
Servizio Comunicazione  
ed Educazione alla sostenibilità

coordinamento operativo  
Centro Antartide  
progetto  
pablo.it | bolognini | exploit