



fotocopiatrici

- oli esausti, rifiuti liquidi come oli vegetali, oli da cottura
- oli esausti dei motori possono essere consegnati anche all'apposito consorzio di recupero
- batterie auto al piombo
- per il ritiro dei rifiuti ingombranti e' possibile informarsi presso il proprio comune
- prediligi prodotti sfusi o alla spina, come detersivi o generi alimentari
- evita di comprare prodotti con imballaggi non riciclabili (tipo misto, come plastica e carta)
- per conservare i cibi, usa i contenitori di vetro e non di alluminio
- fai il compostaggio domestico, utilizzando la frazione organica dei rifiuti, otterrai un concime naturale e non inquinante
- nei ristoranti richiedi la "doggy bag", un contenitore per portare via il cibo non consumato
- usa pannolini lavabili ed ecologici per bambini, potrai utilizzarli più volte riducendo il consumo di quelli usa e getta
- compra lettiere biodegradabili per i tuoi amici a 4 zampe, sono compostabili, sostenibili e salutari
- compra e vendi nei mercatini dell'usato, potrai trovare prodotti utili, senza comprarne dei nuovi

Acqua

- installa nei rubinetti i miscelatori d'aria dimezzando i consumi
- usa il doppio pulsante nello sciacquone o riduci la quantita' di acqua che eroga ad ogni scarico intervenendo sul galleggiante o inserendo una bottiglia piena nella cassetta dell'acqua
- quando ti lavi le mani i denti o quando fai la doccia chiudi l'acqua mentre ti insaponi
- dai precedenza alla doccia (senza prolungarla troppo) piuttosto che al bagno in vasca
- fai attenzione alle perdite dei rubinetti e riparale rapidamente: puoi verificare periodicamente se il contatore misura spreco di acqua durante la notte
- bevi l'acqua del rubinetto che e' piu' controllata, risparmiando plastica, co2 per i trasporti e ammortizzando i costi della rete idrica. Il cloro evapora lasciandola per 1 minuto in una brocca. Il calcio e' utile per ossa, denti, coagulazione del sangue
- se proprio devi bere acqua in bottiglia almeno scegli la locale, senza che debba essere trasportata da un altro emisfero
- non sottovalutare l'acqua "indiretta" contenuta negli alimenti, ad es. servono 15mila litri di acqua per produrre 1 Kg di carne di manzo
- raccogli in una bacinella l'acqua che scorre prima di diventare calda e poi usala per il water
- se puoi usa acqua non potabile per lo scarico del water
- se puoi recupera l'acqua piovana

 WWF 50 ANNI di WWF in Italia	ECO GUIDA - IN CASA WWF Lazio Gruppo Clima ed Energia Via Po 25/c - Roma lazio@wwf.it	
--	--	---

Risparmio energetico

- Riscaldamento acqua
- L' 80% dell'energia consumata in casa serve a riscaldare l'acqua: e' importante quindi farlo in maniera efficiente:
- usa pannelli solari termici per acqua sanitaria e riscaldamento
 - usa una caldaia a gas a condensazione in subordine, e sottoponila a manutenzione periodica
 - evita lo scaldabagno elettrico (se lo usi installa un interruttore a tempo e fallo accendere per un paio d'ore prima dell'ora in cui ti serve l'acqua, ad es. la mattina alle 5 e/o la sera alle 23)
 - imposta l'acqua calda sanitaria a non oltre 40 gradi d'estate e 60 gradi d'inverno, non oltre 60 gradi per il circuito del riscaldamento
 - usa un cronotermostato per il riscaldamento, fallo attivare per il tempo necessario in cui ti serve, non superare 18 gradi di giorno e 16 gradi di notte
 - privilegia i pannelli radianti a pavimento a bassa temperatura da abbinare ai pannelli solari termici
 - lascia i termosifoni sgomberi
 - usa le valvole termostatiche sui termosifoni
 - in impianti centralizzati, adotta la contabilizzazione del calore per ridurre sprechi e costi
 - per cuocere usa una cucina a GAS (esistono pure le cucine solari!):
 - per far bollire usa acqua conservata a temperatura ambiente
 - non mettere troppa acqua (circa 1 litro per 150 g. di pasta)
 - non mettere subito il sale
 - usa un fornello dimensionato bene per la pentola che usi
 - usa il coperchio
 - considera un uso combinato: ad esempio al posto del coperchio usa un altro piatto pronto che devi solo scaldare
 - al termine riusa l'acqua di cottura quando e' ancora calda ad esempio per scaldare altri cibi, come ad esempio fagioli, ceci, ecc. . .
 - una volta a temperatura ambiente si puo' usare per innaffiare le piante

- la pentola a pressione riduce i tempi di cottura
- il forno a microonde scalda in maniera efficiente ma e' meglio non esagerare con l'uso per il consumo di energia elettrica
- il fornello a induzione scalda l'acqua in maniera efficiente ma richiede una potenza istantanea molto elevata
- Isolamento termico
 - applica le strisce di gomma parafreddo su porte e finestre
 - quando cambi infissi monta quelli con doppi vetri con vetrocamera in argon
 - controlla l'isolamento del cassetto della saracinesca
 - per i lavori di riqualificazione energetica puoi usufruire di una detrazione fiscale del 65% di quanto spendi (seguendo la procedura prevista): se ad esempio spendi 1000 Euro ne recupererai 650, oltre alla conseguente riduzione di costi energetici
- Produzione di energia elettrica
 - installa i pannelli solari fotovoltaici per la produzione di energia elettrica e/o il sistema minieolico

Illuminazione

- usa lampade a led o fluorescenti compatte
- usa un lampadario con una sola lampada invece di uno con tante lampade
- direziona la luce verso il basso e non diffusa verso l'alto
- spolvera le lampadine almeno una volta all'anno
- usa colori chiari per la pittura delle pareti di casa
- usa la luce naturale esterna finche' e' disponibile
- considera l'impiego di sensori di presenza

Elettrodomestici

- quando acquisti fai attenzione alla classe energetica, scegli A+++ , confronta i prodotti su eurotoppen.it
- metti il frigo in luogo fresco ed arieggiato, lontano dalla cucina a gas o elettrica, lascia la parete radiante ad almeno 15 cm dal muro, non introdurre cibi caldi, aprilo solo il tempo minimo, elimina il ghiaccio dalle pareti del surgelatore quando supera mezzo cm di spessore, per grandi volumi considera il surgelatore a pozzetto
 - non acquistare un frigo piu' grande di quanto ti serve (1 persona 100-150 litri, 2-4 persone 220-280 litri , 4+ persone 300 litri o piu')
 - non ammassare i prodotti nel frigo
 - quando congeli un prodotto dividilo in porzioni piccole
 - quando devi scongelare un prodotto togliilo dal congelatore e mettilo nel frigo
 - pulisci e verifica periodicamente le guarnizioni del frigo
 - imposta il termostato del frigo ad un valore medio-basso
 - fai partire lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico e NON nelle ore di punta di richiesta energetica
 - alcune lavastoviglie o lavatrici prendono in ingresso l'acqua calda riducendo l'impiego della resistenza elettrica

- pretratta le macchie sui capi da lavare e non impostare temperature alte nei programmi di lavaggio
- non usare la funzione di asciugatura delle lavatrici
- non acquistare una lavatrice piu' grande di quanto ti serve in base alle persone che deve servire
- l'abuso di maggiori quantita' di detersivo non migliora la resa nel lavaggio
- evita che il calcare si accumuli sulla resistenza, periodicamente fai un lavaggio breve con aceto al posto del detersivo
- per la lavatrice usa il programma corretto in base al tipo di capi da lavare
- prima di mettere i piatti nella lavastoviglie lasciali in ammollo in acqua non corrente
- non aprire la porta del forno troppo spesso e per lungo tempo
- spegni il forno 5-10 minuti prima del necessario per sfruttare il calore residuo
- per rinfrescare l'ambiente quando fa caldo apri le finestre quando la temperatura esterna e' piu' bassa e chiudile quando e' piu' alta
- riduci al minimo l'uso del climatizzatore, chiudi sempre le finestre quando e' in funzione, non impostare una temperatura inferiore a 5 gradi rispetto alla temperatura esterna, dai precedenza all'uso della funzione di deumidificazione

Rifiuti

- riduci: scegli prodotti con imballaggi ridotti e/o riutilizzabili ed evita gli sprechi
- riusa e Ripara: riutilizza ad es. bottiglie o barattoli, il lato bianco delle stampe per prendere appunti, passa ad altri abiti che non usi, una sedia puo' essere riparata e riusata, molti oggetti possono continuare a svolgere la loro funzione originaria
- evita al massimo l'uso di prodotti usa e getta, rasoi, cotton fioc, tovaglioli, piatti, bicchieri e posate, ecc. . .
- ricicla: partecipa attivamente alla raccolta differenziata, in generale e' possibile riciclare tutti i contenitori e gli imballaggi ma NON i prodotti stessi, queste le categorie che solitamente si possono riciclare (informati presso il tuo comune per i dettagli) o conferire all'isola ecologica del comune:
 - organico
 - vetro
 - plastica, polistirolo, alluminio, metalli, piatti e bicchieri in plastica (NON le posate)
 - carta, cartone, cartoncino, cartoni per bevande in tetra pak
 - indumenti usati e accessori di abbigliamento
 - pile scariche
 - farmaci scaduti
 - presso i centri di raccolta:
 - lampadine fluorescenti compatte
 - materiale elettrico ed elettronico, tv, radio, pc, telefoni
 - consumabili da stampa, cartucce di toner, nastri stampanti, unita' tamburo per