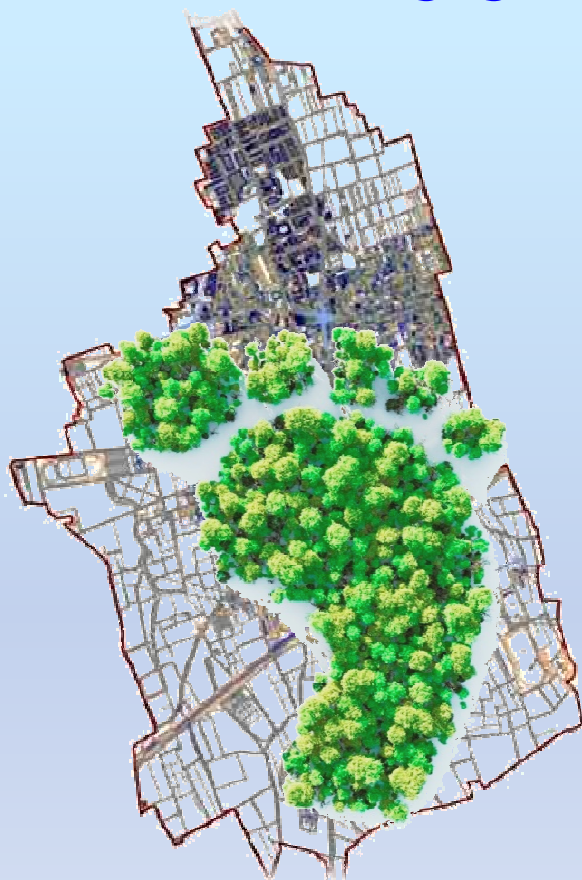


# Lasciamo un'impronta verde a Bareggio



*Partecipa anche tu!*



COMUNE DI BAREGGIO  
Città Metropolitana di Milano



# *Buone e semplici pratiche per migliorare l'ambiente e la tua città*

L'Amministrazione comunale di Bareggio da tempo è impegnata sul fronte della sostenibilità ambientale con attività ed azioni mirate a promuovere l'implementazione delle buone pratiche ambientali e a favorire la riduzione della quantità di rifiuti prodotti a livello comunale.

Al fine di accrescere l'attenzione verso l'ambiente, si propone questo opuscolo, nel quale sono raccolte informazioni e consigli che ci aiutano a capire quali comportamenti possono essere adottati o migliorati **a casa e in ufficio**, al fine di contribuire ad uno sviluppo sempre più sostenibile.

Una **raccolta di accorgimenti semplici ed efficaci** che ci aiutano ad adottare uno stile di vita che favorisce la riduzione dell'impatto delle nostre attività, la riduzione dei consumi, l'uso consapevole ed etico delle risorse naturali.

# Energia elettrica



## Il tuo contributo a casa e in ufficio

- Quando possibile privilegia la luce solare a quella artificiale.
- Ricordati di spegnere la luce quando esci dalle stanze.
- Privilegia l'acquisto di elettrodomestici di classe A/A+ (lavatrici, lavastoviglie, frigoriferi, condizionatori, ecc.).
- Acquista lampadine a basso consumo, costano di più ma durano fino a 10 volte di più e consumano di meno.
- Privilegia un contratto di elettricità per comprare solo energia elettrica prodotta da fonti rinnovabili (acqua, sole, vento, ecc.).
- Disinserisci dalla presa il caricabatteria del cellulare, quando non è in uso, persino scollegato dal telefono, consuma elettricità.
- Usa le scale anziché l'ascensore, fa bene alla salute e all'ambiente.
- Non dimenticare di spegnere il computer e tutte le attrezzature elettroniche a fine giornata: un PC in stand-by arriva a consumare anche oltre i 20 W per ora
- Utilizza stampanti e fotocopiatrici con funzione fronte/retro.
- Usa la modalità di stampa "economy" o "bozza".
- Abilita la modalità "risparmio" sui computer ove è consentito.
- Disinserisci, se possibile le spine: i trasformatori possono continuare a consumare elettricità anche ad apparecchiatura spenta.

# Riscaldamento



## Il tuo contributo a casa e in ufficio

- Evita di surriscaldare l'ambiente in cui vivi, in inverno, mantieni la temperatura a 20° C e regola il termostato in modo da abbassare o spegnere il riscaldamento di notte o quando non c'è nessuno.
- Installa caldaie ad alto rendimento o caldaie a condensazione.
- Non ostacolare la circolazione dell'aria coprendo i radiatori con "copritermosifoni".
- Evita di accendere il riscaldamento o il condizionatore se non sei in ufficio e ricordati di spegnerlo ogni volta che apri le finestre per il ricambio dell'aria. Ogni grado in meno di riscaldamento corrisponde ad un risparmio energetico del 7%.
- Privilegia l'uso del ventilatore in alternativa al condizionatore o acquista un modello a maggior rendimento energetico.

# Acqua



## **Il tuo contributo a casa e in ufficio**

- Evita di far scorrere l'acqua a lungo senza utilizzarla: un rubinetto aperto anche solo un minuto comporta uno spreco di acqua fino a 10 litri.
- Chiudi il rubinetto quando ti lavi i denti; quando ti radi raccogli l'acqua nel lavandino per sciacquare il rasoio.
- Privilegia l'uso della doccia piuttosto che della vasca, ma chiudi l'acqua mentre massaggi i capelli con lo shampoo.
- Inserisci una retina frangigetto che diminuisce il getto d'acqua erogata.
- Assicurati che il rubinetto sia ben chiuso: se gocciola al ritmo di 90 gocce al minuto si sprecano 4.000 litri di acqua in un anno.
- Usa sempre la lavatrice e la lavastoviglie a pieno carico: consumerai meno acqua e meno energia.
- Non lavare troppo spesso l'auto.
- Innaffia il giardino con parsimonia e sempre verso sera: quando il sole è calato, l'acqua evapora più lentamente e non viene sprecata ma assorbita dalla terra.

# Carta



## Il tuo contributo a casa e in ufficio

- Stampa e fotocopia solo quando serve.
- Stampa e fotocopia fronte/retro.
- Prima di stampare un documento guarda l'anteprima di stampa.
- Riutilizza i fogli stampati solo da un lato come blocchi per appunti o per stampa bozze o per stampare il messaggio di avvenuto invio del fax.
- Utilizza la posta elettronica per mandare messaggi o lettere, risparmi buste, francobolli e carta (l'invio dei messaggi via e-mail ha lo stesso valore giuridico di una lettera).
- Riutilizza le buste per la posta interna applicando l'etichetta sull'indirizzo originario.
- Sostituisci il foglio di invio iniziale del fax con l'apposita finestra sulla prima pagina del documento in cui indicare data, mittente, destinatario, n° di fogli e oggetto.
- Se ricevi molta posta pubblicitaria indesiderata richiedi al mittente di cancellarti dal suo indirizzario.
- Recupera per il loro riutilizzo le buste imbottite.
- In bagno, non eccedere nell'uso della carta igienica e degli asciugamani di carta.

# Rifiuti



## Il tuo contributo a casa e in ufficio

- Effettua la raccolta differenziata utilizzando gli appositi contenitori per carta, plastica, vetro e alluminio.
- Non gettare assieme agli altri rifiuti le pile, le lampade fluorescenti, le cartucce, i toner, i contenitori di prodotti tossici e/o infiammabili, i PC e i loro accessori (stampanti, monitor, ecc.): per tutti questi prodotti esiste la raccolta differenziata.
- Scegli prodotti con imballaggi ridotti e, se possibile, riutilizzali.
- Sostituisci l'uso di pennarelli, evidenziatori e bianchetti che contengono solventi e altre sostanze tossiche e inquinanti con cancelleria prodotta con materiali solubili in acqua.
- Utilizza prodotti alternativi "all'usa e getta", quali penne ricaricabili, batterie ricaricabili, fazzoletti e tovaglioli di stoffa, borse della spesa riutilizzabili, ecc.