



ISC Nord, ISC Centro, ISC Sud
Nidi d'Infanzia Comunali - Sez. Primavera
Liceo Scientifico Statale Benedetto Rosetti
Istituto Tecnico Settore Economico -
Liceo Linguistico Augusto Capriotti

16 FEBBRAIO 2023 - m'illumino di meno

CONSIGLI E.N.E.A. per RISPARIARE ENERGIA

1. controlla la temperatura della tua abitazione; riducendo la temperatura ambiente di appena 1°C puoi tagliare i costi del 5-10% per abitazione ogni anno
2. ricorda di spegnere le luci, led di elettrodomestici, monitor di PC, caricabatterie e trasformatori quando non utilizzati; risparmierai fino al 5% all'anno
3. anche utilizzando un abbigliamento adeguato, è possibile ridurre i consumi di energia; togliendo la giacca, per esempio, si eviterà i dover ridurre la temperatura dell'ambiente
4. non sovraccaricare l'auto con pesi inutili, verificando la pressione dei pneumatici che, se ridotta, aumenta i consumi di carburante
5. verifica la temperatura dell'acqua; è inutile tenere il termostato del boiler oltre i 60°C, lo stesso vale anche per l'acqua necessaria al riscaldamento
6. elimina la funzione "screensaver" dal tuo computer sostituendola con quella di spegnimento del monitor
7. utilizza un solo mezzo privato per raggiungere il luogo di lavoro, organizzandoti con colleghi che abitano in zone limitrofe o lungo la direttrice dell'ufficio, oppure ricorrendo a forme di "car pooling" presenti in città
8. evita di tenere continuamente in tensione il cellulare e attiva WiFi, Bluetooth e 3G solo all'occorrenza; questi moduli consumano energia anche quando non sono utilizzati
9. per raggiungere l'ufficio prova ad utilizzare, in alternativa alla macchina, motorini o biciclette elettriche a pedalata assistita
10. spegni il forno o i fornelli qualche minuto prima del termine della cottura e lascia che il calore residuo completi l'opera
11. limita l'uso dell'ascensore per spostarti da un piano all'altro; usa le scale - eviterai sprechi di energia e farai un esercizio salutare
12. utilizza un olio a bassa viscosità per il motore dell'auto, per lubrificare le parti mobili riducendo l'attrito; gli olii migliori possono ridurre il consumo di carburante di oltre il 2,5%
13. cerca di evitare i brevi percorsi in auto; il consumo di carburante è molto più elevato a motore freddo
14. doccia al posto del bagno, ma chiudi l'acqua mentre ti insaponi!!! risparmierai sull'acqua calda e non sprecherai molta acqua fredda
15. evita di tenere un notebook continuamente collegato alla rete elettrica; assorbirà inutilmente energia, riducendo la vita delle batterie

IL DECALOGO di M'ILLUMINO di MENO

- 1. Spegni e fai spegnere le luci** di casa tua, del tuo ufficio, del tuo condominio ecc...
- 2. Prepara una cena antispreco** in famiglia: con ricette svuota-frigo, alimenti a basso impatto ambientale, pasta cotta a fuoco spento.
- 3. Rinuncia all'auto:** cammina, pedala, usa i mezzi pubblici o la mobilità condivisa.
- 4. Organizza un'attività di sensibilizzazione** sui temi dell'efficienza energetica e del cambiamento climatico: parlane con i tuoi studenti, con i colleghi, con i clienti, con i tuoi amici.
- 5. Pianta alberi, piantine, fiori.**
- 6. Metti in circolo** gli oggetti che non usi più, per esempio con uno swap party.
7. Condividi per risparmiare: il viaggio in auto, il wi-fi.....
- 8. Organizza un evento non energivoro:** un concerto in acustico, uno spettacolo alimentato dalle pedalate del pubblico, una partita al buio, una serata di osservazione astronomica.
- 9. Fai un gesto sostenibile** per l'ambiente in cui abiti o lavori: sbrina il frigorifero, applica il rompigitto ai rubinetti, installa una casetta per i pipistrelli
- 10. Indossa un maglione pesante e abbassa il riscaldamento!**