

Portati il risparmio a casa

Il decalogo del consumo intelligente
per un uso efficiente dell'energia a scuola e a casa

1 **Suggerisci l'acquisto di prodotti in classe energetica A o superiore e con certificazioni "energystar" ed "ecolabel".**
La presenza di questi marchi è garanzia di qualità, di bassi consumi energetici e di rispetto per l'ambiente.

2 **Accendi solo l'apparecchio che ti serve e, quando li spegni, scollegali dalla presa elettrica.**
Anche se ti fanno compagnia, quando studi non serve avere computer, stereo e televisore acceso. Se li tieni spenti userai meno energia e sarai più concentrato nello studio.
Molti apparecchi elettronici continuano a consumare energia anche quando sono apparentemente "spenti". Considera che circa il 10% dei consumi di un apparecchio sono imputabili allo stand-by.

3 **Attiva le funzioni "risparmio energia",** che mettono gli apparecchi in modalità "sospensione/stand-by/sleep" e "hibernate" dopo un breve periodo di inattività, **e disattiva il "salvaschermo".**

4 **Evita di stampare più volte un documento ancora in lavorazione.**
Fai le modifiche sul video e stampa solo se è veramente necessario.

5 **Ricorda di spegnere le luci quando esci da una stanza e illumina solo dove serve.**
Sulla scrivania usa le lampade da tavolo con braccio orientabile, consumano poco e eviti zone d'ombra.
Di giorno, sfrutta al massimo la luce naturale che entra dalle finestre.

6 **Sali e scendi le scale a piedi anziché prendere l'ascensore.**
Contribuirai a ridurre i consumi di energia e ne gioverà la salute. Migliora il tono muscolare, il sistema cardiocircolatorio, le funzioni respiratorie e si bruciano calorie aggiuntive.

7 **Riduci il tempo impiegato per fare la doccia e chiudi il rubinetto mentre insaponi mani e viso o ti lavi i denti.**
Ricorda che ogni minuto usi circa 10 litri di acqua calda.

8 **Per i tuoi spostamenti usa i mezzi pubblici o la bicicletta e quando puoi fai una salutare camminata.**
Chiedi ai genitori di organizzare un car pooling, cioè di utilizzare una sola macchina per trasportare più ragazzi che devono raggiungere la stessa meta.

9 **Se in casa o a scuola la temperatura non è confortevole, non aprire le finestre e non ti spogliare, ma chiedi di regolare la temperatura ambiente.**
Se hai freddo quando stai fermo a studiare, indossa una maglia in più.
Tieni la porta della tua stanza chiusa, in modo da climatizzare solo l'ambiente dove stai.

10 **Non lasciare la porta del frigorifero aperta nell'attesa di decidere cosa prendere da mangiare o bere.**
Bastano 8 secondi per disperdere tutta l'aria fredda dell'interno!