



GENITORI ANTI SMOG

[www.genitoriantismog.it](http://www.genitoriantismog.it)

## GENITORI A IMPATTO ZERO

### 1. A CASA

#### ELETTRODOMESTICI

- **Lavatrice:** usala sempre a pieno carico ed evita di impostare il prelavaggio che, da solo, raddoppia il consumo di acqua e aumenta di 1/3 quello di elettricità. Facendo due lavaggi a settimana a 40° gradi invece di 90° risparmi 125 kg di anidride carbonica e fino a 50 euro in bolletta. Evita di farla funzionare tra le 9 e le 18, durante il picco di consumo energetico quando la rete elettrica è già sfruttata. La sera, o di notte, le centrali elettriche lavorano a vuoto e poiché non possono essere spente producono elettricità che non viene usata.
- **Scadabagno:** se è elettrico, tienilo acceso solo per 8 ore, meglio di notte, risparmi 2,135 Kg di CO2 e 854 euro in bolletta.
- **Lavastoviglie:** mandala sempre a pieno carico, pulisci regolarmente il filtro e aggiungi sale grosso nell'apposito contenitore per prevenire incrostazioni calcaree che riducono l'efficienza.
- **Frigorifero:** limita la frequenza e il tempo di apertura. Acquistane uno di classe A++ (classe energetica massima) e posizionalo lontano da forno e caloriferi.
- **Forno:** mancano 2 minuti alla fine della cottura di un cibo? Spegnilo: rimane caldo e fa risparmiare energia

**Occhio allo Standby: ricordati di spegnere la lucina rossa di tv, dvd, playstation ecc. Risparmi fino a 32 euro l'anno e 79 kg di CO2**

#### LUCE, ACQUA E CALORE

- **Lampadine:** quando non servono, spegnile, ogni minuto di accensione in meno di una lampadina tradizionale fa risparmiare fino a 13 grammi di CO2. Acquista quelle a basso consumo: a parità di emissione luminosa, durano 10 volte più di quelle a incandescenza e fanno risparmiare elettricità fino a 5 volte.

● **Rubinetti**: chiudili mentre lavi i denti o fai la barba. In 1 minuto, scendono anche 10 litri d'acqua.

**Occhio agli spifferi: attraverso le finestre passa il 50% della dispersione termica di un appartamento, puoi ridurla applicando doppi vetri ed eliminando gli spifferi**

## LA SPESA

● **Alimenti**: privilegia quelli freschi e di stagione prodotti localmente che permettono di evitare trasporti lunghi ed inquinanti e non necessitano di trattamenti particolari per la conservazione.

● **Imballaggio**: cerca di non portare a casa prodotti, alimentari e non, con grandi quantità di imballaggio. Comprando cibo sfuso al mercato, o detersivi e bevande alla spina, eviti rifiuti inutili come i flaconi in plastica usa e getta. Evita merendine e succhi mono porzione.

● **Lattine**: i vantaggi dei prodotti in alluminio, realizzati con un elevato dispendio di energia, sono sprecati se viene usato per lattine usa e getta.

● **Raccolta differenziata**: quando il rifiuto è inevitabile, ricicla attraverso la raccolta differenziata attiva nel tuo comune di residenza.

**Occhio ai sacchetti di plastica: fai la spesa con una sporta di stoffa e se ti danno un sacchetto di plastica riusalo il più possibile. Venti buste di plastica in meno a testa ogni anno fanno risparmiare alla collettività 500mila euro.**

## NEONATI

● **Pannolini**: prima di compiere 3 anni, ogni bebè produce una tonnellata di rifiuti che, per decomporsi, impiegherà almeno 500 anni. E questo solo a causa dei 2500 pannolini usa e getta che, di norma, consuma nei primi tre anni di vita. Prova quelli ecologici riutilizzabili, si lavano in lavatrice con il bucato bianco, e fanno bene al conto in banca oltre che all'ambiente: tre anni di pannolini usa e getta costano, minimo, 1650 euro contro i 450 euro dei kit di pannolini riutilizzabili che durano fino alla piena autonomia del bambino

● **Giochi**: scegli gli di legno, sono più sicuri e durano un'eternità. Altrimenti in stoffa o in materiali completamente biodegradabili come l'amido di mais

**Occhio a come sterilizzi: meglio bollire in pentola ciucci, tettarelle e biberon che sterlizzarli nel forno a micro-onde**

## 2. IN UFFICIO

- **Carta:** usa quella riciclata. Chiediti sempre se è davvero necessario stampare un foglio e, se la risposta è sì, stampa fronte-retro. Riutilizza i fogli di stampa scartati, stampati solo da un verso, per bloc-notes, stampa di bozze e appunti
- **Luci e computer:** quando vai a casa, spegnili. Risparmi fino a 500 Watt per ogni locale. Se la tua scrivania è vicino alla finestra spesso basta scostare le tende e sfruttare la luce solare per ritardare di diversi minuti l'accensione della luce elettrica. Inoltre ricordati di spegnere sempre la luce quando ti allontani per pausa pranzo o riunioni
- **Asciugamani:** richiedi quelli a rullo in tessuto lavabile o usa e getta in carta anziché a getto d'aria
- **Batterie:** chiedi che vengano usate quelle ricaricabili, costano di più ma durano di più e non diventano rifiuti inquinanti e tossici

***Occhio alle stampanti laser e a getto d'inchiostro: consumano il 49% di corrente in stand by, il 43% da spente e l'8% in fase di stampa. Meglio usare modelli ad alta efficienza.***

### 3. TRASPORTI IN CITTÀ senza auto privata

- **Mezzi pubblici:** organizza gli appuntamenti pomeridiani dei figli pensando di spostarti con i mezzi pubblici invece che in auto. Risparmierai tempo, stress e sfrutterai la dimensione di gioco offerta da metrò, tram e autobus.
- **Car sharing:** fa risparmiare tempo (perchè le auto in condivisione hanno parcheggi riservati), soldi (perchè non paghi bollo, revisioni ecc.) e fa bene all'ambiente (perchè diminuisce l'uso delle auto private e perchè quelli del car sharing sono veicoli certificati Euro4).
- **Car-pooling:** organizza i tuoi spostamenti, e quelli dei bambini, pensando di caricare su un'unica auto più passeggeri. Per andare a scuola, in ufficio, in piscina ecc.
- **Biciclette:** non inquinano, mantengono in esercizio e si possono trasportare in metropolitana.

***Occhio ai Km: sai che ogni chilometro al giorno in meno percorso in auto equivale ad un risparmio nelle emissioni di anidride carbonica in atmosfera di circa 133 gr?***

### con auto privata

- **Motore:** se ti fermi per più di 30 secondi, spegnilo.
- **Accelerazione:** guida in modo fluido, accelerate e frenate brusche aumentano il consumo di carburante del 30%
- **Velocità:** passando da 130 a 100 Km/h risparmi il 20% di carburante. Ogni litro di benzina risparmiata corrisponde a 2,5 kg di anidride carbonica non emessa in atmosfera.
- **Al semaforo:** col rosso, fermati e resta fermo. Avanzare di pochi centimetri alla volta aumenta i consumi e non velocizza il viaggio.
- **Aria condizionata:** se non muori di caldo, spegnila. Da sola, incrementa i consumi del 15%.
- **Porta sci e porta pacchi:** quando non serve, smontalo. Aumentano l'attrito dell'aria e comportano consumi aggiuntivi del 8% circa (+ 16% con contenitori aereodinamici, + 40% pacchi scoperti)

***Occhio a non sovraccaricare l'auto, ogni 30 chili di peso i consumi aumentano dell'1.5%.***