

# 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!