

---

# Decalogo delle buone pratiche quotidiane

“Io sono me più il mio ambiente e se non preservo quest’ultimo non preservò me stesso.”



**Libero Pensiero**

[www.liberopensiero.eu](http://www.liberopensiero.eu)

---

## Introduzione

È ormai chiaro quanto poco stiano facendo la maggior parte dei governi di tutto il mondo in materia di difesa ambientale. È evidente che non c'è più tempo per continuare a sperare che le istituzioni intraprendano azioni in merito, lo si capisce dal modo in cui continuano a non trattare l'argomento. Ecco perché crediamo che il vero cambiamento debba partire soprattutto dalle scelte, dalle azioni, dai comportamenti che ogni singolo cittadino compie quotidianamente. Come? Noi di Libero Pensiero News abbiamo deciso di stilare un piccolo decalogo di comportamenti virtuosi da intraprendere ogni giorno in difesa dell'ambiente. Confidiamo nel cambiamento che parte dal basso, confidiamo nella forza scaturita dall'unione dei singoli cittadini. Citando il drammaturgo romano Publilio Siro «Dove c'è unità c'è sempre la vittoria».



Il decalogo presente si suddivide in tre capitoli riguardanti tre aspetti della vita quotidiana in cui poter intervenire con azioni utili alla salvaguardia ambientale:

- **Rifiuti**
- **Mobilità sostenibile**
- **Energia**

---

# Rifiuti

La cattiva gestione dei rifiuti rappresenta uno dei maggior problemi riguardanti l'inquinamento dell'ambiente. Ecco perché abbiamo stilato una lista di

## 6 consigli utili a ridurre la produzione di rifiuti



Programma gli acquisti in base a ciò di cui hai veramente bisogno, privilegiando prodotti sfusi o alla spina e controlla sempre le date di scadenza dei prodotti.



Quando possibile recati presso i distributori pubblici di acqua e latte: in questo modo si riutilizzano le bottiglie già in possesso senza creare nuovi rifiuti.



Controlla i materiali con cui son realizzati gli imballaggi, preferendo quelli maggiormente differenziabili (carta, cartone, plastica, vetro, ecc)



Quando sei fuori casa evita di acquistare le bottigliette d'acqua sostituendole con borracce e thermos.



Se hai un orto o un giardino utilizza una compostiera per trasformare i rifiuti organici e gli scarti vegetali in compost.



Porta sempre con te una borsa di stoffa per evitare l'utilizzo di buste e sacchetti di plastica.

---

# Mobilità Sostenibile

Spostarsi all'interno delle nostre città è un elemento che appartiene alla nostra quotidianità. Le emissioni inquinanti e la qualità dell'aria nelle metropoli occidentali è ormai a livelli insostenibili e ogni anno l'inquinamento causa numerosi decessi. A questo si aggiunge la problematica legata all'esaurimento delle fonti energetiche derivanti dal fossile. Per questo motivo vi suggeriamo

## 5 dritte per muovervi e viaggiare in modo sostenibile



Molto spesso usare l'auto come mezzo di trasporto è inevitabile. Quando è possibile prediligi servizi come il car sharing (uso temporaneo e a pagamento di un'auto) o il car pooling (auto di gruppo). Esistono inoltre vari accorgimenti per rendere la nostra auto più ecologica ad esempio non riscaldare il motore permette un risparmio dello 0,5% dei consumi di carburante.



Riduci al minimo i tuoi spostamenti in aereo, preferendo altre soluzioni tutte le volte in cui è possibile. Per ciò che riguarda il trasporto aereo non esistono ancora alternativa eco-friendly.



Per i viaggi a media o a lunga percorrenza utilizza il treno. Muoversi su rotaie comporta un risparmio energetico del 91% rispetto all'uso di un aereo, del 77% rispetto ad un camion e del 68% rispetto ad un'auto.



Ove è possibile cerca di utilizzare la bici, il mezzo di trasporto più ecologico di tutti.



Per gli spostamenti quotidiani utilizza l'autobus e i trasporti pubblici in generale.

---

# Energia

Molta dell'energia che consumiamo nelle nostre abitazioni deriva da fonti fossili. È importante quindi mettere in pratica una strategia per ridurre l'impatto che in consumo di energia casalingo ha sull'ambiente. Ecco a voi

## 8 semplici regole per il risparmio energetico casalingo:



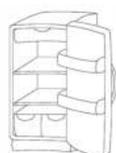
**Boiler e Caldaie:** non regolare la temperatura troppo alta, 60° sono meglio di 80°, e fa una regolare revisione della caldaia: una corretta revisione permette di risparmiare circa il 5% dei consumi.



**Lavastoviglie e lavatrice:** utilizza razionalmente lavastoviglie e lavatrice avviandoli solo a pieno carico;



**Lampadine:** utilizza lampadine a basso consumo o a LED che garantiscono la stessa luminosità e durano molto di più a lungo di quelle ad incandescenza. Spegni le luci non necessarie. Frigorifero



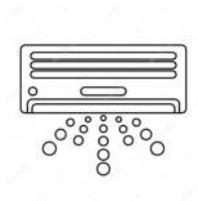
**Frigorifero:** non abbassare la temperatura del frigorifero sotto i 3 gradi, sbrinalo regolarmente, evita di aprirlo e chiuderlo troppo spesso e non metterci mai cibi caldi all'interno.



**Serramenti:** negli ambienti domestici, le porte e le finestre rappresentano i principali canali di dispersione dell'energia e di perdita di efficienza del sistema. La loro sostituzione costituisce un notevole vantaggio per l'abbattimento dei costi e il miglioramento del comfort. In caso di presenza di spifferi, se non è possibile sostituire i serramenti, riducili riempiendoli di materiale che non lasci passare l'aria.



**Vecchi elettrodomestici:** sostituisci i vecchi elettrodomestici con dei modelli ad alta efficienza energetica (classe A) per risparmiare sulla bolletta.



**Riscaldamento:** non regolare oltre i 20°, per ogni grado in più i consumi crescono del 7%. Copriti di più.



**Gas in cucina:** si può risparmiare mettendo il coperchio sulle pentole durante la cottura e utilizzando il più possibile pentole a pressione.

Le azioni volte al risparmio energetico, alla riduzione dei rifiuti e in favore di una mobilità sostenibile sono numerosissime. Siamo convinti che la vera tutela ambientale passi per i gesti che ognuno di noi sceglie di compiere quotidianamente. Confidiamo nella buona volontà delle singole persone che, tutte insieme, possono rappresentare il vero cambiamento di cui abbiamo urgentemente bisogno.

