

# PICCOLI GESTI GRANDE RISPARMIO

Centro Diocesano  
per la Pastorale Sociale  
Bergamo

Piccoli gesti quotidiani che, se compiuti, ci permettono di realizzare un grande risparmio energetico ed economico. Migliorare la qualità dell'aria, ridurre l'effetto serra, risparmiare le fonti energetiche richiedono certamente coraggiose scelte, soprattutto politiche. Ogni cittadino ha la sua responsabilità, che può giocare anche attraverso alcuni piccoli gesti che se fatti, non costerebbero quasi nulla in termini di fatica e di impegno. Da essi può nascere un nuovo modo di abitare la Terra, di averne cura e di risparmiare le risorse naturali. Perché non posso iniziare proprio adesso a rendermi conto che il primo gesto di sobrietà è quello di evitare lo spreco?

**Proponiamo perciò un semplicissimo decalogo.  
Proviamo così a cambiare stile di vita. Adesso!**



in collaborazione con



Rete interdiocesana - Nuovi stili di vita



# DECALOGO PER UNO STILE DI VITA PIÙ SOBRIO, RIDUCENDO I CONSUMI, RISPETTANDO L'AMBIENTE... RISPARMIANDO!

**1** **Riduci i consumi per l'illuminazione.**  
Spegni la luce quando non serve. Non lasciare gli elettrodomestici in standby. Usa lampadine a basso consumo.

**2** **Usa bene gli elettrodomestici di casa.**  
Avvia la lavastoviglie e la lavatrice solo a pieno carico. Non aprire frequentemente il forno durante la cottura.

**3** **Usa bene il frigorifero.**  
Sbrinalo frequentemente tieni la serpentina sempre distanziata dal muro. Non abbassarlo sotto i 3 gradi. Non aprirlo inutilmente.

**4** **Risparmia l'acqua/1.**  
Chiudi il rubinetto mentre ti lavi i denti, ti radi o fai lo shampoo.

**5** **Risparmia l'acqua/2.**  
Preferisci la doccia al bagno. Fare un bel bagno è rilassante ma richiede oltre 150 litri di acqua. Fare una doccia richiede tra i 40 e i 50 litri.

**6** **In cucina...**  
Utilizza i coperchi sulle pentole. Se devi scegliere tra il forno elettrico e il microonde, usa il secondo: consuma circa la metà. Con la stessa qualità del cibo.

**7** **Risparmia il gas per il riscaldamento.**  
Regola la temperatura ambiente a non più di 18°-19°. Quando hai acceso il riscaldamento tieni le finestre chiuse. Abbassa il termostato quando in casa non c'è nessuno. Fai controllare la tua caldaia: tutela la tua sicurezza.

**8** **Quando sei in auto...**  
e la usi per necessità, mantieni una velocità costante: evita le accelerate, si consuma di più. Un'andatura costante riduce i consumi di circa il 10%. Condividi l'auto con chi fa il tuo stesso tragitto di strada.

**9** **Non lasciare rifiuti** o cartacce in strada, nei parchi, nei luoghi comuni. Fai la raccolta differenziata.

**10** **Utilizza i mezzi pubblici** o la bicicletta, per ridurre l'inquinamento.