

CPM

CASSA PENSIONI MIGROS



Bulle, Route du Verdel

Abitare rispettando l'ambiente
Consigli per la vita di tutti i giorni



RISPARMIARE ENERGIA ELETTRICA

Diversi studi dimostrano che in ogni economia domestica sono in funzione tra 50 e 100 apparecchi elettrici. Una tipica economia domestica può risparmiare fino al 50% di energia elettrica con alcuni semplici accorgimenti – senza perdere in comfort.



CONSIGLIO 2

Controllare frigorifero e congelatore

Impostare la temperatura corretta. Temperatura nel frigorifero: 5-7°C. A seconda dell'ubicazione, spesso basta il livello 1. Temperatura nel congelatore: -18°C. Uno speciale termometro per frigoriferi e congelatori può esservi d'aiuto.



CONSIGLIO 4

Apparecchi d'intrattenimento a risparmio energetico

Energy Star è l'etichetta per gli apparecchi elettronici a risparmio energetico quali computer, modem o stampanti. In fase di acquisto, pertanto, prestate attenzione al sigillo di qualità «Energy Star» che vi aiuterà a riconoscere i dispositivi ad alta efficienza energetica.



CONSIGLIO 5

Vale la pena far riparare?

La scelta di riparare un apparecchio elettronico, piuttosto che acquistarne uno nuovo, dipende da diversi fattori. Per gli apparecchi privati a casa si consiglia quanto segue: gli apparecchi difettosi che hanno più di dodici anni presentano di solito un elevato consumo energetico e vanno quindi smaltiti piuttosto che riparati. Per gli apparecchi più recenti vale la pena considerare una riparazione.



CONSIGLIO 1

Spegnere completamente gli apparecchi

La maggior parte degli apparecchi elettrici viene utilizzata attivamente soltanto da una a due ore al giorno. Spesso è quindi necessaria meno energia che per il resto del tempo in cui si trovano in stand-by. Modem, router, stampanti, computer e quasi tutti gli altri dispositivi possono essere completamente scollegati dalla corrente mediante una ciabatta con funzione di accensione e spegnimento.



CONSIGLIO 3

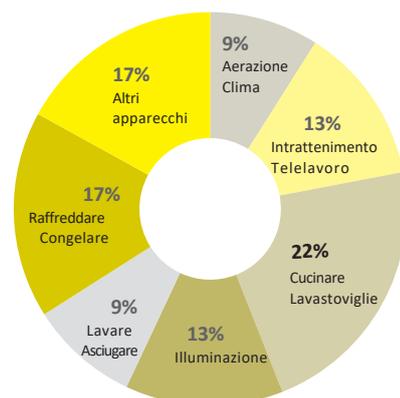
Fare attenzione all'etichetta energetica

Oggi quasi tutti gli apparecchi sono provvisti di un'etichetta energetica. Grazie a una scala di colori che va dal verde al rosso, scoprite subito quali macchine per il caffè, televisori, lampade o aspirapolveri comportano davvero un risparmio energetico. La classe più alta è sempre quella con un risparmio energetico maggiore, non importa se contrassegnata con A o A+++.

Acquistate se possibile solo apparecchi domestici d'intrattenimento ad alta efficienza energetica. Infatti, anche se due apparecchi sembrano simili, la differenza nel consumo di energia può essere enorme. Un frigorifero della classe A+++ , ad esempio, consuma la metà di elettricità rispetto a un apparecchio della classe A+.

Maggiori informazioni sull'etichetta energetica sono riportate su: www.svizzeraenergia.ch

Quote percentuali del consumo totale di elettricità





RISPARMIARE ACQUA

In Svizzera una persona consuma in media circa 50 litri di acqua calda al giorno. Nel nostro Paese, l'acqua calda viene riscaldata con fonti di energia convenzionali quali gas, olio o elettricità. Tale riscaldamento rappresenta circa il 15% del nostro consumo di energia in casa. Con alcuni semplici consigli potete risparmiare acqua calda e con essa anche energia.



CONSIGLIO 1

Farsi la doccia anziché il bagno

Farsi la doccia è molto più economico che farsi il bagno: per riscaldare l'acqua necessaria per riempire una vasca da bagno occorrono circa 5 chilowattora di energia, tanto quanto ci vuole per raggiungere Parigi da Basilea in sella a una bicicletta elettrica.



CONSIGLIO 2

Rubinerteria a risparmio idrico

In cucina e nel bagno conviene l'utilizzo di set per il risparmio idrico della classe di efficienza A. L'etichetta energetica per la rubinetteria sanitaria mostra a colpo d'occhio se docce, rubinetti e set per il risparmio idrico consumano poca energia. Con i soffioni per doccia energeticamente efficienti (almeno efficienza energetica classe B) è possibile risparmiare fino al 50% di acqua rispetto ad altri soffioni – senza peraltro perdere in comfort.



CONSIGLIO 3

Evitare di far scorrere l'acqua

È possibile risparmiare acqua riducendo il consumo di acqua corrente. Ad esempio, lavando le stoviglie, la frutta o la verdura utilizzando una ciotola. Ricordatevi inoltre di chiudere l'acqua mentre vi lavate i denti.



CONSIGLIO 4

Rendersi conto dei consumi

Siate consapevoli di quanta acqua utilizzate. Se la vostra abitazione è dotata di contatori d'acqua, potete confrontate ad esempio il vostro consumo d'acqua dell'anno corrente con quello dell'anno precedente.

Bagno pieno

> 150

Doccia di 5 min.

> 100

Doccia di 5 min. con soffione a risparmio idrico

< 60

Consumo di acqua doccia e bagno [L]



RIDURRE I RIFIUTI

Nel 2012, nei 30 impianti di incenerimento dei rifiuti urbani in funzione in Svizzera sono stati bruciati circa 3,8 milioni di tonnellate di rifiuti. Le emissioni di gas serra che ne derivano corrispondono a 2,35 milioni di tonnellate di CO₂-equivalenti, pari a quasi il 5% delle emissioni complessive di gas serra in Svizzera. Le emissioni provocate dall'incenerimento dei rifiuti sono aumentate nel corso degli ultimi anni a causa soprattutto delle abitudini di consumo e della crescita demografica ed economica in Svizzera.

A ciò si aggiunge che lo smaltimento dei rifiuti comporta rumore e costi elevati. Anche in questo campo sarebbe auspicabile una riduzione di questi effetti.



CONSIGLIO 1

Evitare

I rifiuti migliori sono quelli che non sono mai stati prodotti – per l'ambiente e per le tasche. Quindi acquistare prodotti con un imballaggio ridotto può ridurre la quantità di rifiuti personali. Prestate attenzione a come sono imballati gli articoli in termini di quantità e riciclabilità, o se i prodotti freschi devono essere davvero confezionati singolarmente. Inoltre, non tutto deve essere comprato nuovo: spesso si possono trovare delle cose anche nell'ambiente circostante oppure si possono condividere.



CONSIGLIO 2

Ridurre

I rifiuti possono essere ridotti riutilizzando un prodotto senza una fase di lavorazione intermedia. Esistono diverse alternative per molti articoli utilizzati nella vita di tutti i giorni, ad esempio borse riutilizzabili invece dei sacchetti di plastica, confezioni di ricarica, cannucce in vetro o capsule del caffè riciclabili in acciaio inossidabile.



CONSIGLIO 3

Riciclare

Se i rifiuti non possono essere evitati, devono essere smaltiti nel modo più rispettoso possibile dell'ambiente. Ove possibile separate i vostri rifiuti. I seguenti materiali possono essere separati e smaltiti gratuitamente (su www.recycling-map.ch è possibile trovare il punto di raccolta più vicino a voi).

Alluminio	Pile	CD e DVD	Oli	PSE	Rifiuti speciali
Vetro	Rifiuti organici	Capsule in alluminio	Tappi di sughero	Materie plastiche	Tessili e scarpe
Metalli	Dispositivi di illuminazione	Apparecchi EE	Carta e cartone	Latta bianca e d'acciaio	Bottiglie in PET per bevande



RISCALDARE

Due terzi del fabbisogno energetico totale all'interno di un'economia domestica sono dati dal riscaldamento. Chi riscalda in modo efficiente, risparmia non solo energia, ma anche denaro: per ogni grado in meno è possibile risparmiare il 6% sui costi di riscaldamento.



CONSIGLIO 1

Impostare la temperatura corretta

Non è necessario impostare la stessa temperatura in tutte le stanze: misurate la temperatura nei vari locali della vostra abitazione.

Tipo di locale	Temperatura
Salone	20-22°C
Camera da letto	18-19°C



CONSIGLIO 2

Lasciar circolare il calore

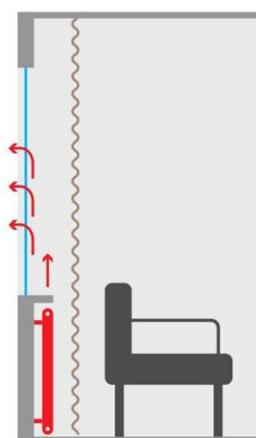
I radiatori non devono essere coperti né da mobili né da tende, in modo tale che l'aria calda possa circolare liberamente nelle stanze. Per evitare che i locali si raffreddino, si consiglia inoltre di chiudere – se ci sono – le persiane e le tapparelle di notte. Se la finestra della camera da letto resta aperta durante la notte in inverno, assicuratevi di non riscaldare inutilmente. Vogliate osservare a tal fine anche le indicazioni nel capitolo «Ventilare».



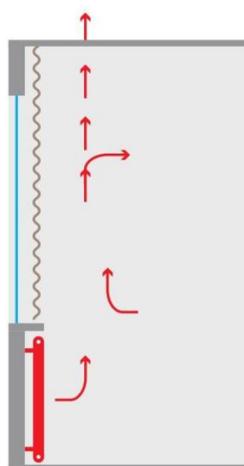
CONSIGLIO 3

Abbassare la temperatura in caso di assenza

Non riscaldate i locali non utilizzati, bensì impostate il termostato sulla posizione * (stella). Nel caso di assenze prolungate, soprattutto in inverno, conviene abbassare la temperatura in tutti i locali.



NON OTTIMALE



OTTIMALE

VENTILARE

Troppo caldo, troppo freddo, troppo umido; un clima ottimale dipende fortemente dalla propria percezione. Con un paio di semplici consigli potete ventilare e rinfrescare le stanze in modo efficiente.



CONSIGLIO 2

Raffreddare correttamente in estate

Ventilare bene la notte e la mattina e oscurare, se possibile, le stanze con le persiane o le tende da sole durante il giorno.



CONSIGLIO 3

Ventilare correttamente in primavera e in autunno

Poiché la differenza di temperatura tra le stanze e l'aria esterna è relativamente ridotta, il ricambio d'aria è più lento. Si raccomanda pertanto di ventilare 3-4 volte al giorno per 10-15 minuti.



CONSIGLIO 4

Ventilare correttamente in caso di lunga assenza

Evitate, durante il periodo di riscaldamento, di lasciare costantemente inclinate le finestre o aperti altri sistemi di ventilazione. Tuttavia, l'uso della chiusura a ribalta è abbastanza appropriato nei mesi estivi poiché aiuta a migliorare la qualità dell'aria. Non sostituisce tuttavia un'aerazione d'urto corretta, da effettuare di tanto in tanto anche in estate.

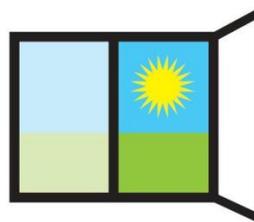


CONSIGLIO 1

Ventilazione lampo in inverno

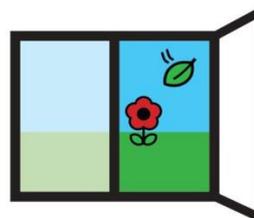
Ventilare in modo breve ma intenso, vale a dire 3-4 volte al giorno per circa 5 minuti. Aprire il maggior numero possibile di finestre contemporaneamente. Una breve ventilazione trasversale (corrente d'aria) è particolarmente efficace. Evitare invece le finestre con la ribalta: attraverso le fessure costantemente aperte, si disperde un sacco di calore senza far entrare molta aria fresca.

Ventilare correttamente



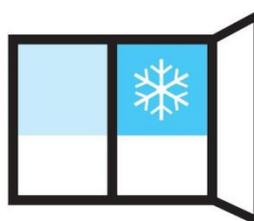
Estate

Arieggiare di notte/al mattino, 25 min. ogni giorno



Primavera/Autunno

Arieggiare di giorno e/o di notte, 10-15 min., 3-4 volte al giorno



Inverno

Aerazione d'urto, 5 min., 2-3 volte al giorno



CUCINARE E LAVARE IN MODO INTELLIGENTE

Se abitate in un appartamento in affitto, non siete voi a decidere di sostituire il frigorifero o la lavatrice con un nuovo apparecchio a basso consumo di energia. Potete tuttavia sempre usare i vecchi apparecchi in modo più efficiente adottando determinate regole comportamentali. Inoltre, un uso intelligente degli apparecchi elettrici o elettronici consente di risparmiare di più anche con i modelli più moderni.



CONSIGLIO 2

Caricare completamente la lavastoviglie

Seguite le istruzioni d'uso per un corretto caricamento e avviate la lavastoviglie soltanto quando è completamente piena. Tuttavia, se è sovraccarica, le stoviglie potrebbero non risultare pulite.



CONSIGLIO 1

Utilizzare il bollitore

Con un bollitore, l'acqua consuma il 50% in meno di elettricità per bollire.



CONSIGLIO 3

Utilizzare i coperchi

È possibile risparmiare energia usando sempre i coperchi quando si cucina. Consumate così il 40% di energia in meno: 1,5 litri d'acqua bollono con coperchio tre volte più velocemente che senza coperchio.



CONSIGLIO 4

Non introdurre pentole calde nel frigorifero

Le pentole calde in frigorifero sono fonti di calore che aumentano le prestazioni di raffreddamento e quindi il consumo di energia. Fate raffreddare le pentole prima di metterle in frigorifero.



CONSIGLIO 5

Energia solare per asciugare il bucato

Sfruttate il sole nelle belle giornate estive per far asciugare il bucato. Rispetto all'asciugatrice, azzerate così il consumo di energia.

Fonte

RISPARMIARE ENERGIA ELETTRICA

<https://www.hausinfo.ch>
<https://www.svizzeraenergia.ch>

RISPARMIARE ACQUA

<https://www.svizzeraenergia.ch>
<https://www.energie-umwelt.ch>

RIDURRE I RIFIUTI

<https://www.bafu.admin.ch>
<https://www.swissrecycling.ch>

RISCALDARE

<https://www.svizzeraenergia.ch>

VENTILARE

<https://www.svizzeraenergia.ch>

CUCINARE E LAVARE IN MODO INTELLIGENTE

<https://www.svizzeraenergia.ch>

Cassa pensioni Migros
Wiesenstrasse 15
8952 Schlieren
www.mpk.ch
infoBOX@mpk.ch



 PRINTED MATTER
CO₂ NEUTRAL
by Swiss Climate
SC2019110701