

Guida in modo intelligente

Guidare di meno non vuol dire restare a casa, prova ad usare mezzi alternativi per andare dove vuoi.

1. Viaggia in compagnia: è più divertente e si usa una sola macchina!
2. Vai a piedi o in bici: fa bene alla salute!
3. Usa i mezzi pubblici: un autobus carico sostituisce 40 veicoli!
4. Prendi il treno: è più comodo e si evita lo stress da traffico!
5. Sperimenta una settimana senza macchina: quanti chilometri risparmi con i mezzi alternativi?
6. Accelera gradualmente.
7. Usi il servizio scuolabus: sarà anche più divertente per i tuoi figli!
8. Rispetta i limiti di velocità.
9. Cerca di fare tutto ciò che devi in un solo viaggio.
10. Spegni la macchina quando effettui brevi soste, anche solo di pochi minuti!
11. Rifletti: non puoi proprio fare a meno della seconda macchina?
12. Cambia spesso i filtri dell'aria della tua macchina.
13. Controlla che le gomme siano opportunamente gonfie.
14. Segnala i veicoli che emettono una gran quantità di fumi.
15. Nel comprare un'auto nuova, scegli quella che consuma poco ed inquina di meno.
16. Nei giorni di allarme usa la macchina più nuova che hai: inquina di meno

Scegli prodotti che rispettano l'atmosfera

1. Scegli prodotti a base di acqua che contengono una minor quantità di componenti organici volatili.
2. Usa vernici a base di acqua.
3. Dipingi con un pennello, evita gli spray.
4. Riponi i solventi in contenitori ermetici.
5. Usa una falciatrice da giardino a spinta o elettrica, non a benzina.
6. Usa gas naturali per accendere il barbecue.

Risparmia energia

1. Spegni le luci quando lasci una stanza.
2. Sostituisci le normali lampadine con quelle a basso consumo, durano anche di più!
3. Chiedi consigli sul risparmio energetico alla compagnia che ti fornisce elettricità.
4. Spegni l'aria condizionata o il riscaldamento quando non sono indispensabili.
5. Cerca di isolare termicamente la tua casa.
6. Preferisci il ventilatore all'aria condizionata.
7. Stacca la spina degli apparecchi elettrici di notte: anche da spenti continuano a consumare!
8. Usa il microonde per scaldare piccole porzioni di cibo.
9. Isola termicamente la caldaia.

Evita gli sprechi

1. Cerca di non sprecare l'acqua quando ti lavi.
2. Scegli prodotti riciclati.
3. Preferisci prodotti con confezioni riciclabili.
4. Utilizza più volte i sacchetti di carta.
5. Ricicla la carta, la plastica, il vetro e i metalli.
6. Scrivi e fotocopio su entrambi i lati del foglio

Puoi fare qualcosa per ridurre il PM10 e per proteggerti.

1. Non usare la stufa a legna nei giorni di forte inquinamento atmosferico.
2. Non raccogliere le foglie con strumenti che sollevano un sacco di polvere: usa scopa e rastrello!
3. Guida lentamente sulle strade non asfaltate.
4. Cerca di non usare la macchina nei giorni di allarme inquinamento.
5. Evita l'attività fisica quando l'aria è troppo inquinata.