

Tratto da "Il clima è (già) cambiato" di Stefano Caserini,  
Edizioni Ambiente, Nuova edizione, Milano, 2019  
*Per gentile concessione dell'autore*

## **appendice 1**

### **101 azioni per aiutare a contrastare i cambiamenti climatici**

In questa appendice sono elencate alcune azioni possibili per ridurre i consumi energetici e le emissioni di gas serra. Riguardano l'abitare la casa e il luogo di lavoro, l'essere consumatori o produttori, lo spostarsi, l'essere cittadini o risparmiatori. Ce ne sono di più o meno importanti, di facili e di difficili, di divertenti e di scomode, di costose e di convenienti. Sono suggerimenti per gli interessati. Nessuno riuscirà a usarle tutte, tutti ne troveranno qualcuna utile.

1. Conoscere e far conoscere il problema dei cambiamenti climatici.
2. Partecipare a iniziative e manifestazioni contro i cambiamenti climatici.
3. Votare tenendo conto dell'impegno dei partiti e dei candidati sul tema dei cambiamenti climatici.
4. Contattare i propri rappresentanti politici per chiedere legislazioni efficaci per ridurre le emissioni di gas serra.
5. Chiedere alla propria zona/città/provincia/regione di approvare un piano per l'efficienza energetica e la riduzione delle emissioni di gas serra.
6. Disinvestire i propri risparmi o azioni da aziende legate all'estrazione di combustibili fossili, in particolare di carbone.

7. Investire i propri risparmi in azioni di aziende legate alle energie rinnovabili e all'efficienza energetica.
8. Chiedere che i propri contributi pensionistici non siano investiti in fondi legati alle società dei combustibili fossili.
9. Compensare le proprie emissioni con crediti relativi a progetti di compensazione certificati da enti accreditati o dagli organi competenti della Convenzione Onu sul clima.
10. Partecipare a cooperative per la produzione di energia rinnovabile (per esempio, ènostra – [www.enostra.it](http://www.enostra.it)).
11. Spegnerne le luci inutili.
12. Usare luce naturale il più possibile, aprendo persiane e tapparelle e spostando le tende.
13. Pulire lampade e portalampe per aumentare la luminosità.
14. Orientare il flusso luminoso verso la zona da illuminare.
15. Utilizzare solo lampadine ad alta efficienza.
16. Non lasciare in stand-by televisori, videoregistratori, computer, monitor, stereo e radio.
17. Spegnerne il computer, il monitor, la televisione, lo stereo o la radio se non sono utilizzati.
18. Staccare i trasformatori di apparecchi che non si stanno utilizzando.
19. Non lasciare il caricabatterie del cellulare inserito nella presa elettrica dopo la carica.
20. Acquistare solo elettrodomestici in classe di efficienza A o superiori.
21. Pulire almeno una volta all'anno la serpentina posteriore del frigorifero.
22. Sbrinare ogni qualvolta si forma uno strato di ghiaccio sulle pareti del congelatore.
23. Far funzionare gli elettrodomestici nelle fasce non di punta (sera e notte).

24. Utilizzare la lavastoviglie o lavatrice solo a pieno carico.
25. Abbassare completamente le tapparelle o chiudere le persiane nelle ore notturne.
26. Abbassare le tapparelle nelle ore diurne nei locali riscaldati ma non utilizzati.
27. Limitare la temperatura interna della casa a 20 °C.
28. Non aerare le stanze troppo a lungo.
29. Acquistare una caldaia di elevata efficienza, preferendo quelle a condensazione.
30. Spurgare l'aria dai termosifoni e radiatori per tenerli sempre alla massima efficienza.
31. Evitare di coprire i termosifoni con mobili, tende o copritermosifoni.
32. Evitare le stufette elettriche.
33. In inverno, evitare di aprire le finestre se fa troppo caldo: se si può, regolare il termostato per abbassare la temperatura.
34. In inverno, tenere le porte chiuse, per evitare che il calore si propaghi in ambienti che non è necessario riscaldare con lo stesso livello di comfort.
35. Interessare l'amministrazione condominiale se il riscaldamento centralizzato è troppo caldo, per trovare una soluzione (ce ne sono).
36. Chiedere all'amministrazione un sistema di contabilizzazione del calore se si ha un impianto di riscaldamento centralizzato.
37. Spegnerne la caldaia nelle ore notturne o regolare il timer per farla riaccendere solo poco prima di quando ci si dovrà alzare.
38. In estate, evitare di aprire le finestre se fa troppo freddo: se si può, regolare il climatizzatore per diminuire la refrigerazione. Se la temperatura dipende da un sistema cen-

tralizzato, migliorare la regolazione o richiedere l'intervento dei tecnici preposti alla regolazione.

39. In estate, regolare il climatizzatore sul consumo energetico ottimale e comunque accenderlo solo se necessario. Ricordare che a più basse velocità di ventilazione, la quantità di aria trattata è minore e quindi viene meglio raffreddata e soprattutto maggiormente deumidificata, con conseguente maggiore sensazione di benessere.

40. In estate, tenere le porte chiuse, per evitare che il fresco si propaghi in ambienti che non è necessario raffreddare con lo stesso livello di comfort.

41. Sostituire i vecchi serramenti installando modelli certificati con doppi o tripli vetri.

42. Applicare tendaggi pesanti davanti alle finestre (ma non davanti ai termosifoni).

43. Coibentare le pareti se si ristruttura la casa, per impedire la dispersione del calore verso l'esterno.

44. Se si costruisce una casa nuova, chiedere la massima efficienza energetica (per esempio classe A o casa passiva).

45. Sostituire stufe e camini a legna con impianti a pellet.

46. Installare un impianto per il riscaldamento solare termico.

47. Installare un impianto di produzione di energia fotovoltaica.

48. Installare una pompa geotermica.

49. Evitare lo scaldabagno elettrico.

50. Regolare la temperatura dello scaldabagno a temperature basse (40 °C in estate e 60 °C in inverno sono sufficienti).

51. Utilizzare miscelatori per ridurre il consumo d'acqua.

52. Raccogliere e utilizzare l'acqua piovana per innaffiare il giardino o il terrazzo.

53. Preferire la doccia al bagno.
54. Preferire il ventilatore ai condizionatori.
55. Evitare di accendere il condizionatore se non indispensabile.
56. Regolare il condizionatore a non meno di 26 °C, e non più di 8 °C in meno della temperatura esterna.
57. Chiudere persiane e tapparelle per proteggere la casa dal caldo.
58. Proteggere la casa dal caldo con tende esterne e schermi solari.
59. Tenere bassa la temperatura della lavatrice e della lavastoviglie.
60. Evitare l'asciugatrice dei panni e asciugare all'aria.
61. Evitare la centrifuga se si può stendere all'aperto.
62. Limitare l'uso del ferro da stiro.
63. Spegnerne il computer quando non se ne ha bisogno per un tempo prolungato.
64. Impostare l'opzione di risparmio energetico al proprio computer.
65. Camminare quando possibile per evitare l'uso dell'auto.
66. Usare i mezzi pubblici.
67. Usare la bicicletta negli spostamenti urbani.
68. Usare il bike sharing.
69. Usare il car pooling.
70. Condividere l'auto con altre persone (car sharing, bla-bla car ecc.).
71. Guidare in modo rilassato evitando brusche accelerazioni e mantenendo la velocità il più possibile costante.
72. Limitare la velocità massima di guida dell'auto o della moto.
73. Cambiare marcia prima possibile.
74. Ottimizzare gli spostamenti in auto evitando viaggi inu-

tili.

75. Controllare spesso la pressione degli pneumatici: mantenere la giusta pressione riduce i consumi.

76. Comprare un'auto a basse emissioni di CO<sub>2</sub>.

77. Preferire lo scooter all'auto.

78. Preferire i treni agli aerei.

79. Partecipare a iniziative quali Piedibus o Bicibus.

80. Utilizzare le videoconferenze per limitare gli spostamenti.

81. Consumare di meno in generale e in particolare non sprecare il cibo.

82. Fare la spesa in modo consapevole comprando solo ciò di cui realmente si ha bisogno.

83. Evitare i prodotti usa e getta, in particolare se non riciclabili.

84. Preferire alimenti non confezionati o confezionati con materiale riciclati/riciclabili.

85. Comprare prodotti riciclati, per esempio in carta e plastica.

86. Differenziare i rifiuti come richiesto, con particolare attenzione a vetro, alluminio, carta, rifiuti organici.

87. Non stampare fogli inutili e non fotocopiare inutilmente.

88. Evitare l'acqua in bottiglia, meglio quella dal rubinetto se bevibile.

89. Controllare l'etichetta dei prodotti, o la scheda del prodotto su internet, scegliendo prodotti ecologici certificati (Ecolabel europeo).

90. Utilizzare la pentola a pressione.

91. Cucinare tenendo il coperchio sulla pentola per risparmiare gas.

92. Non far bollire eccessivamente l'acqua.

93. Limitare l'uso dell'acqua calda in cucina, preferire quella fredda quando possibile.
94. Limitare l'uso del forno elettrico, spegnendolo qualche minuto prima di terminare la cottura per sfruttare il calore residuo.
95. Preferire prodotti locali e di stagione.
96. Evitare prodotti coltivati in serre riscaldate artificialmente.
97. Limitare il consumo di carne.
98. Preferire la carne di suino o di pollo alla carne di manzo.
99. Protestare contro la cattiva informazione sul clima.
100. Sostenere progetti di cooperazione sui temi dell'alimentazione sostenibile e delle energie rinnovabili.
101. Fare conoscere le proprie azioni per ridurre le emissioni di gas serra.