

IL MANUALE DELLE BUONE ABITUDINI



#CAMBIAGESTO

CONSIGLIA

INFORMA

SOSTIENE

#CAMBIAGESTO è una campagna di sensibilizzazione per **la salvaguardia ambientale** che invita a comportamenti responsabili da mettere in atto nella propria quotidianità.

#CAMBIAGESTO si propone di far prendere **consapevolezza delle proprie azioni** stimolando comportamenti responsabili a livello ambientale, sociale e culturale.

Sembra ci vogliano 21 giorni per abituarsi a compiere nuove azioni ed esserne consapevoli. Per questo, **#CAMBIAGESTO** propone **"Il Manuale delle Buone Abitudini"**: una raccolta di 21 buone pratiche per consigliare, informare e sostenere un percorso verso un atteggiamento più virtuoso nei confronti dell'ambiente.

Fai anche tu la differenza.

IL NOSTRO MONDO NON È UN POSACENERE
#CAMBIAGESTO

#CAMBIAGESTO
CONSIGLIA



**LA DOCCIA:
SOLO 5 MINUTI**

Vuoi fare qualcosa di concreto per l'ambiente, ma non sai da dove partire? Prova a ridurre il tempo della tua doccia! La durata media di una doccia è di circa 10 minuti, cerca di arrivare a 5. In questo modo risparmierai ca 47 lt di acqua al giorno.

#CAMBIAGESTO
INFORMA

LA BORSA RIUTILIZZABILE

Per la tua spesa quotidiana, ti capita mai di utilizzare una borsa riutilizzabile? Risparmieresti 1 lt di acqua e 20 gr di CO2 necessari per produrre un solo sacchetto di plastica. Le borse riutilizzabili, inoltre, sono più resistenti e non provocano danni all'ambiente, riducendo la quantità di rifiuti di plastica nel nostro mondo.



#CAMBIAGESTO
SOSTIENE

DONA GLI OGGETTI CHE NON USI PIÙ

Se hai in casa mobili o elettrodomestici che non ti servono più, non li buttare! Donali a chi ne ha più bisogno. Fai lo stesso anche con i tuoi vestiti vecchi o che non indossi più.



#CAMBIAGESTO
CONSIGLIA



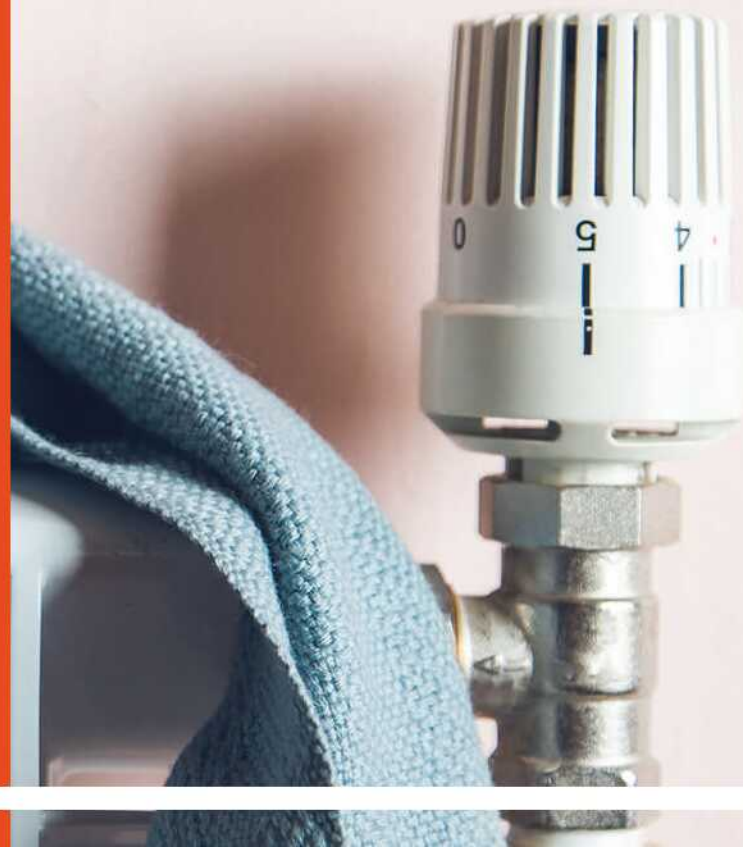
**RACCOGLI
I RIFIUTI
DA TERRA**

Il corretto smaltimento dei rifiuti è una buona abitudine per avere più rispetto dell'ambiente in cui viviamo. Disperderli o gettarli a terra causa gravi danni all'ecosistema. Se noti rifiuti abbandonati in aree pubbliche prova a raccogliarli e buttarli nel primo cestino utile. Facendo così potrai contribuire a rendere il nostro pianeta più pulito.

#CAMBIAGESTO
INFORMA

IL RISCALDAMENTO

Il condizionatore in estate e il termofisone in inverno rappresentano quasi la metà dei consumi di energia nelle nostre case. Due consigli: abbassa il termostato anche solo di 1° in inverno e aumentalo in estate; potrai risparmiare 80 gr di emissioni di CO2 ogni giorno.



#CAMBIAGESTO
CONSIGLIA

Prova ad andare in ufficio a piedi, in bicicletta o utilizzando i mezzi pubblici. In questo modo ogni 4 km percorsi risparmierai 1 kg di emissioni di CO₂, riducendo così il tuo impatto ambientale.

MUOVITI
IN MODO
SOSTENIBILE



#CAMBIAGESTO
INFORMA

IL PORTA MOZZICONI

Se sei un fumatore, ricordati sempre di gettare il mozzicone in un posacenere o negli appositi porta mozziconi. Un singolo mozzicone impiega circa 15 anni per decomporsi nell'ambiente e gran parte di questi finiscono nelle acque del mare. Una parte di te sa già come fare.





#CAMBIAGESTO
SOSTIENE

STENDI IL BUCATO

Stendi i tuoi panni all'aria aperta! L'asciugatura sarà più delicata e risparmierai elettricità ed emissioni di CO₂. Usando l'asciugatrice solo quando ne hai bisogno, potrai diminuire il tuo impatto ambientale.

#CAMBIAGESTO
CONSIGLIA

Un primo gesto virtuoso per combattere l'inquinamento è fare la raccolta differenziata in modo corretto.

Ogni singolo rifiuto – dal vetro, alla carta, agli scarti organici – può essere raccolto in appositi bidoni per essere smaltito e, quando possibile, riciclato. Questa buona pratica riduce il tasso d'inquinamento ambientale e le emissioni di CO2 nell'aria.



**FAI LA RACCOLTA
DIFFERENZIATA**

#CAMBIAGESTO
INFORMA

SPEGNERE LE LUCI

Pensa a quanto potresti risparmiare accendendo la luce solo quando necessario. Questa sana abitudine permette di ridurre il consumo di energia elettrica e le immissioni nell'ambiente di biossido di carbonio. Utilizza sempre lampadine ad alta efficienza energetica e potrai risparmiare fino all'80% in più. È un piccolo gesto che fa la differenza.



#CAMBIAGESTO
CONSIGLIA

Ogni giorno ci capita di vedere tanti imballaggi e confezioni di plastica, anche superflui.

Pensa, oltre il 90% dei rifiuti plastici è composto da imballaggi e bottiglie. Per ridurre il tuo impatto, quando fai la spesa scegli contenitori biodegradabili o riutilizzabili.

**RIDUCI GLI
IMBALLAGGI
DI PLASTICA**



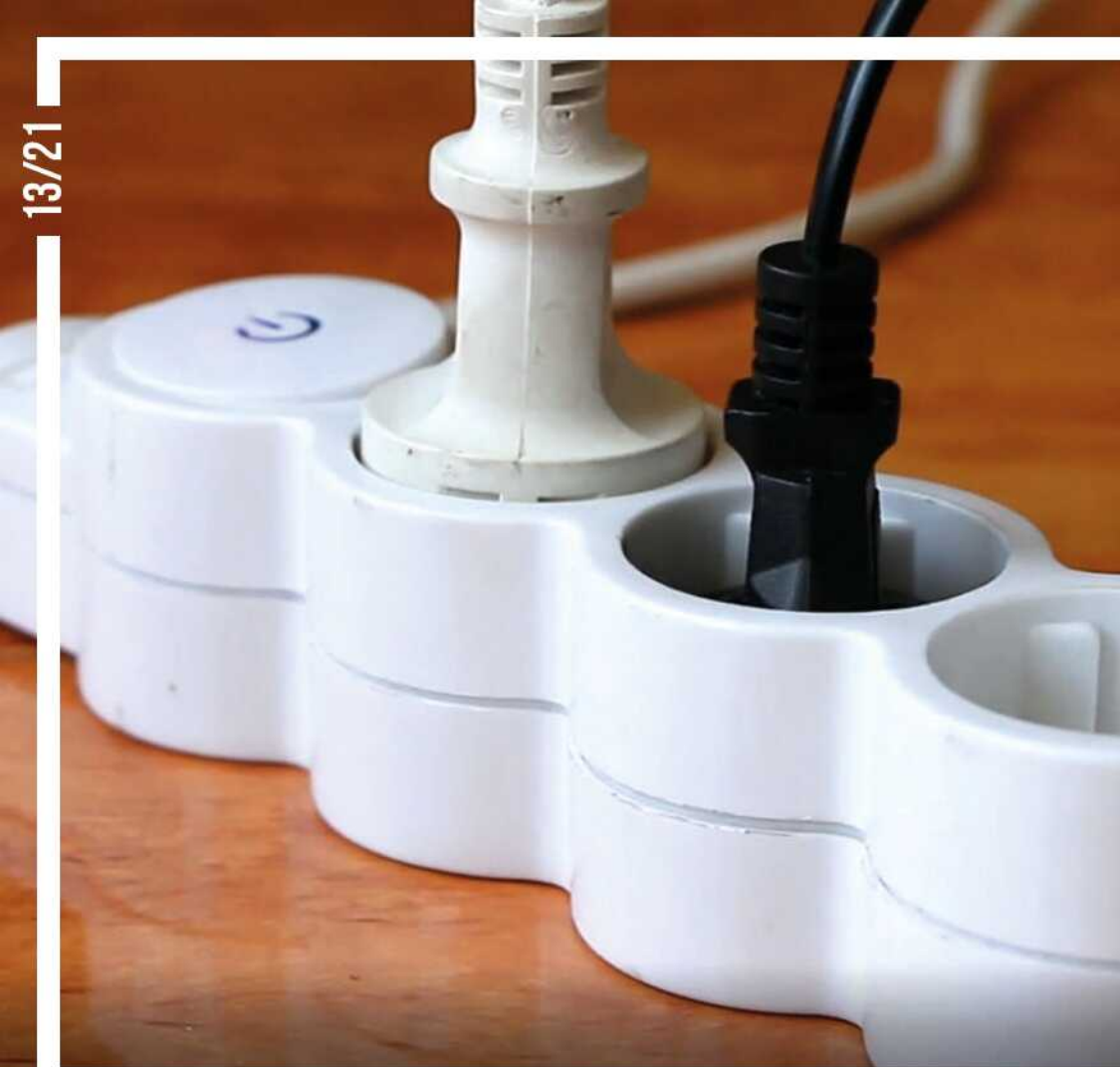
#CAMBIAGESTO
INFORMA

LE MICROPLASTICHE

Uno dei pericoli più gravi per l'ambiente sono le microplastiche, minuscoli pezzetti di plastica che inquinano gli habitat marini e acquatici, minacciandone la biodiversità ed esponendo gli esseri viventi a gravi danni.

Le lenti a contatto, ad esempio, sono tra le oltre 63.000 microplastiche presenti per km² di oceano che non si dissolvono completamente. Contribuisci anche tu a smaltirle correttamente nel cestino dell'indifferenziata.





#CAMBIAGESTO
SOSTIENE

STACCA LE SPINE

Anche da spenti o in stand by i tuoi elettrodomestici producono CO₂, disperdendo energia utile. Quando non ti servono, stacca le spine dei tuoi dispositivi elettronici. Se li tieni collegati solo quando ne hai effettivamente bisogno, potrai contribuire al risparmio energetico.

#CAMBIAGESTO
CONSIGLIA

EVITA LE
CANNUCCE
DI PLASTICA

Una cannuccia di plastica, per quanto piccola, è un oggetto molto dannoso per l'ecosistema. Se non vuoi rinunciare alla cannuccia, usane una di carta o biodegradabile: pratica, economica e sostenibile.





#CAMBIAGESTO
SOSTIENE

IL RIUSO E IL RICICLO

Riusare e riciclare sono azioni semplici e pratiche per tutelare l'ambiente, permettendo una gestione virtuosa dei rifiuti e delle risorse a nostra disposizione. Il riutilizzo di un bene, anche con soluzioni creative, evita che questo diventi immondizia. Il riciclo, invece, trasforma i rifiuti già smaltiti per produrre qualcosa di nuovo.

#CAMBIAGESTO
CONSIGLIA



**RICORDA
DI CHIUDERE
IL RUBINETTO**

Non sprechiamo l'acqua: è un bene prezioso.

Comincia dalla mattina!

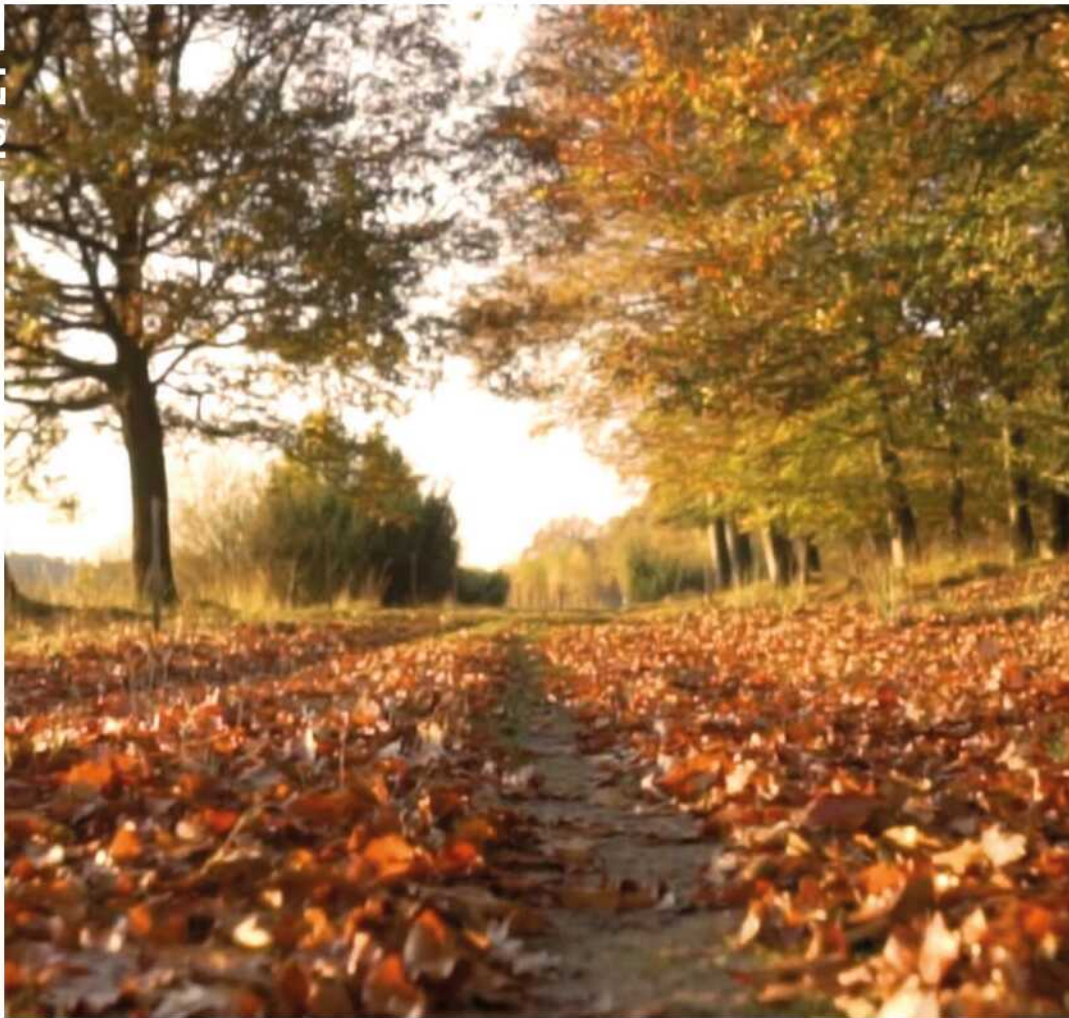
Se ogni volta che ti lavi i denti chiudessi il rubinetto quando non serve, potresti risparmiare circa 30 litri di acqua al giorno.

#CAMBIAGESTO
INFORMA

LO SPRECO ALIMENTARE

Lo sai che ogni anno vengono sprecate circa 930 tonnellate di cibo? Per ridurre gli sprechi compra solo ciò di cui hai bisogno.





#CAMBIAGESTO
SOSTIENE

CAMMINA NELLA NATURA

Quando puoi, ricordati sempre di prendere una boccata d'aria e fai quattro passi nelle aree verdi della tua città. Staccare per qualche momento ridurrà lo stress e migliorerà il tuo stato d'animo.

#CAMBIAGESTO
CONSIGLIA

Stop alle bottiglie di plastica!

Usando bottiglie riutilizzabili puoi ridurre l'impatto sull'ambiente e risparmiare circa 79 gr di emissioni di CO₂.

USA BOTTIGLIE
RIUTILIZZABILI



#CAMBIAGESTO
INFORMA

LA SOSTENIBILITÀ MARINA

Ogni anno vengono gettati in mare milioni di tonnellate di rifiuti plastici non biodegradabili, liquidi industriali e sostanze chimiche. Anche tu puoi contribuire per evitare di compromettere ulteriormente l'ecosistema marino. Puoi iniziare non gettando olii e solventi negli scarichi domestici ma smaltendoli correttamente nell'isola ecologica della tua città.



#CAMBIAGESTO
SOSTIENE

SOSTIENI IL CAMBIAMENTO

Siamo arrivati alla fine del nostro viaggio insieme: 21 consigli e buone abitudini. Continua ogni giorno a fare la tua parte per proteggere l'ambiente. Metti in pratica i nostri consigli e se puoi suggeriscili anche alle persone che conosci. Insieme il cambiamento sarà più grande.

#CAMBIAGESTO ringrazia le associazioni ambientaliste, le amministrazioni locali, le associazioni culturali, tutti i volontari ed i cittadini che ci accompagnano in questo importante percorso volto alla tutela dell'ambiente.



IL NOSTRO MONDO NON È UN POSACENERE
#CAMBIAGESTO



Scarica qui la versione digitale de
"Il Manuale delle buone abitudini"