

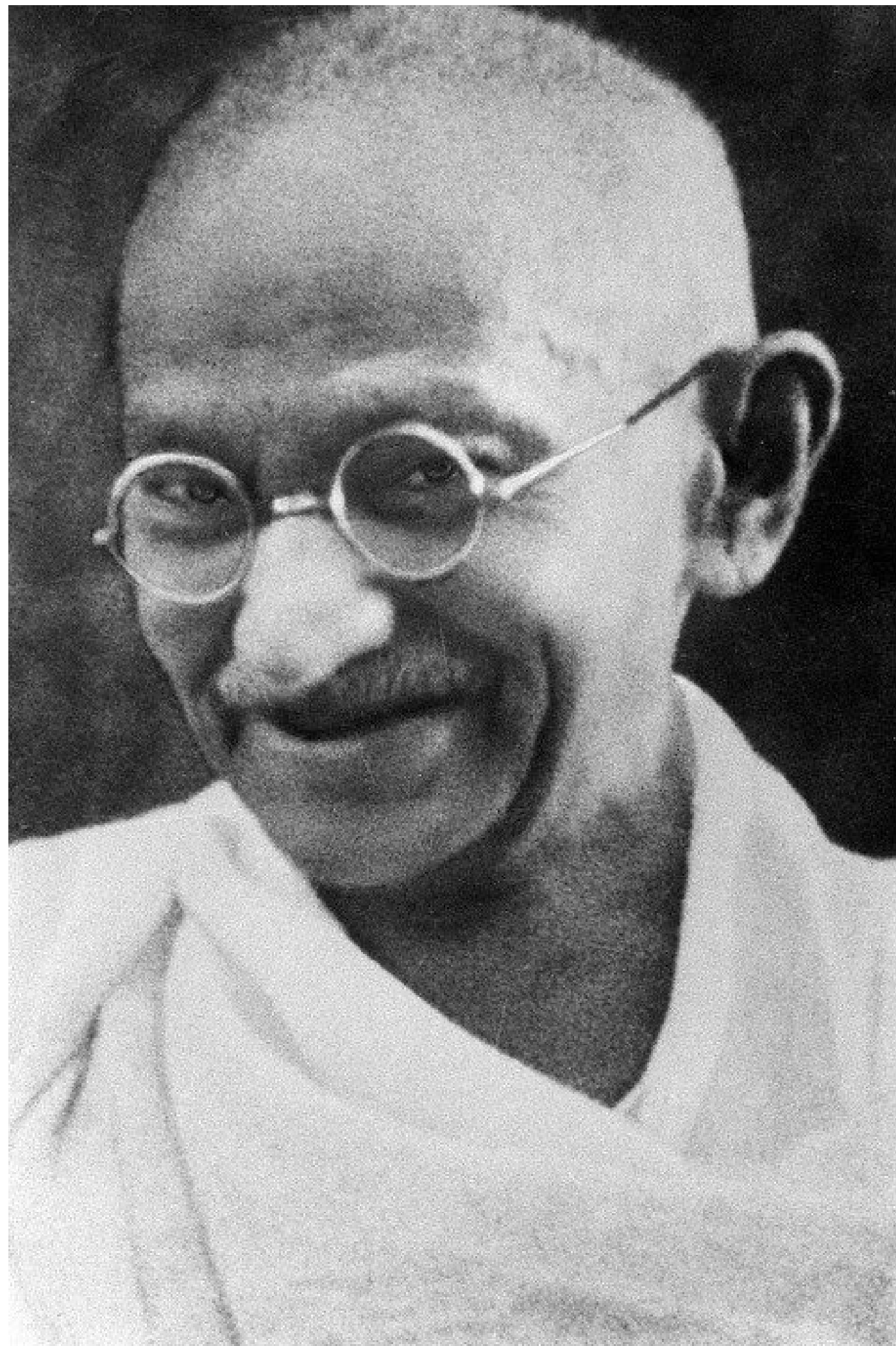
PICCOLO MANUALE INFORMATIVO PER CAMBIARE LE NOSTRE CATTIVE ABITUDINI SALVAGUARDANDO L'AMBIENTE



COMUNE
DI TRENTO
Servizio Urbanistica e Ambiente

"Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo."

MAHATMA GANDHI



PERCHÉ UN OPUSCOLO?

Sia in ufficio che in casa possiamo adottare dei piccoli comportamenti individuali, utili a ridurre il nostro impatto sull'ambiente e utilizzare in maniera sostenibile le risorse che abbiamo a disposizione.

Questo opuscolo vuole rappresentare una guida da seguire quando vogliamo renderci conto di quanto influiscono anche le nostre azioni individuali sul pianeta. Nelle prossime pagine troverai alcune informazioni su cosa sta facendo il Comune di Trento in campo ambientale e dei consigli utili su cosa puoi fare tu quotidianamente nell'ambito lavorativo e familiare.



QUALCHE INFORMAZIONE UTILE LO SAPEVI CHE...?



La raccolta differenziata è uno degli orgogli della nostra città?

A partire dal 2007 il Comune di Trento ha introdotto il nuovo sistema di raccolta "porta a porta". Questo prevede una gestione responsabile dei rifiuti prodotti da ogni famiglia e da ogni utenza.

Dal 2007 ad oggi la raccolta differenziata è passata dal 52,21% al 81,59%, grazie a tutti i cittadini che si sono impegnati a rispettare alcune semplici regole:

1. differenziare le diverse tipologie di rifiuto (organico, carta, vetro, imballaggi leggeri)
2. esporre i rifiuti seguendo il calendario di raccolta della propria zona
3. ridurre, se possibile, la produzione dei rifiuti
4. ridurre quanto più possibile il rifiuto residuo



Nel "residuo" finiscono infatti tutti i rifiuti ed i materiali non riciclabili, per questo il suo smaltimento può avvenire unicamente nelle discariche o nei termovalorizzatori. Ecco perché va ridotto il più possibile.

Il Comune ha inoltre realizzato sette centri di raccolta (CRM), per raccogliere tutti i tipi di rifiuto non inclusi nel "porta a porta", come ad esempio gli ingombranti, gli elettrodomestici, i vestiti ecc.

L'obbiettivo è quello di non disperdere rifiuti nell'ambiente e recuperare materiali preziosi che possono essere riutilizzati.

Nei link qui sotto riportati si possono trovare gli orari e i giorni di raccolta per ogni zona del Comune di Trento e l'elenco dei CRM e CI di Trento:

<https://www.dolomitiambiente.it/content/calendari-di-raccolta-a-trento>

<https://www.comune.trento.it/Aree-tematiche/Ambiente-e-territorio/Rifiuti-urbani/Gestione-integrata-rifiuti/Raccolta-differenziata/Centri-di-raccolta>



LO SAPEVI CHE...?



É importante differenziare i nostri rifiuti perché questi possono avere una seconda vita.

Cosa possono diventare i nostri rifiuti?

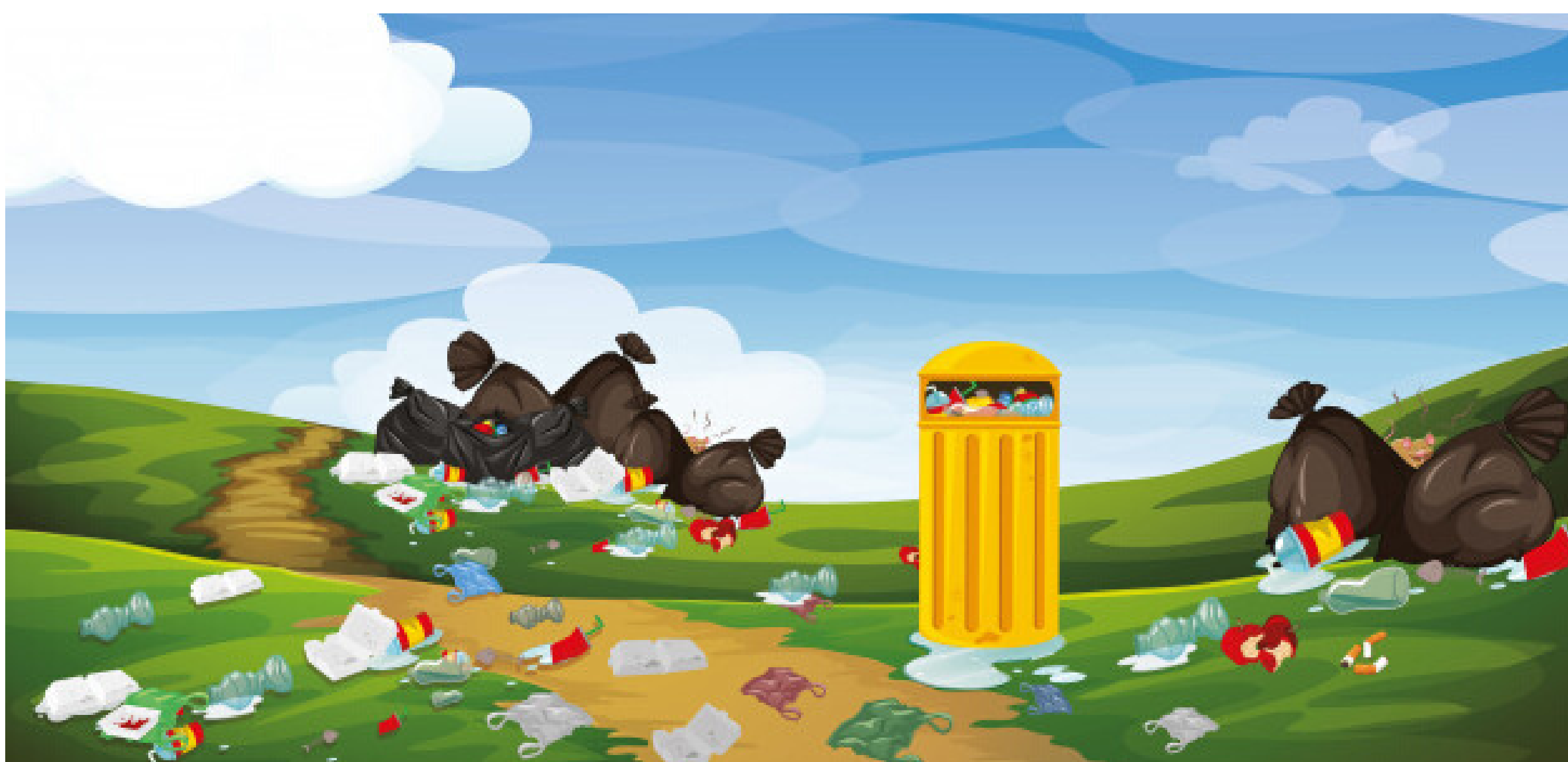
Per fare alcuni esempi con 25 bottiglie di plastica si può realizzare un maglione di pile; il vetro viene interamente riutilizzato per nuovi contenitori o bottiglie; e dalle lattine si possono ricavare moltissimi oggetti di uso comune: una caffettiera, una pentola, una bicicletta e addirittura una macchina!





CONOSCI I TEMPI DI DEGRADAZIONE DEI MATERIALI PIÙ COMUNEMENTE DISPERSI NELL'AMBIENTE? ECCONE ALCUNI ESEMPI:

Fazzoletto di carta	3 Mesi
Gomma da masticare	5 Anni
Sacchetto di plastica	1.000 Anni
Bottiglia di vetro	Indeterminato
Polistirolo	1.000 Anni
Pannolino	450-500 Anni
Mozzicone di sigaretta	2 Anni
Cartone per bevande	2-3 Mesi



COME RIDURRE I RIFIUTI



- Acquista oggetti resistenti e duraturi o riciclabili, evita l'usa e getta
- Scegli prodotti con meno imballaggi
- Per i detersivi, saponi, ecc. utilizza, se ci sono, i distributori alla spina
- Porta sempre con te una borsa di stoffa quando vai a fare la spesa! Evita di prendere le buste di plastica
- Utilizza i pannolini lavabili per i bambini
- A casa e in ufficio, evita di stampare un documento se non è strettamente necessario e cerca di riutilizzare i fogli già usati per brevi appunti
- Acquista elettrodomestici con parti sostituibili
- Se hai un giardino, fai il compostaggio del tuo rifiuto organico e utilizzalo poi come concime
- Non buttare gli abiti che non indossi più, passali a familiari, amici oppure portali ad associazioni che li raccolgono per i più bisognosi. Tieniti informato sugli swap party della tua città e sulle giornate del riuso



Il Comune di Trento dal 2016 partecipa al progetto europeo Interreg Alpine Space Greencycle, volto all'implementazione di azioni di economia circolare sul territorio comunale.

L'economia circolare promuove comportamenti e iniziative sostenibili per un uso più efficiente delle risorse e una riduzione degli sprechi.

Nel primo link qui sotto riportato è possibile trovare le date delle "Giornate del Riuso" per ogni circoscrizione del Comune. Di seguito, la mappa, sviluppata nell'ambito del progetto Greencycle, che è possibile consultare per ottenere informazioni sui siti di interesse e gli eventi riguardo all'economia circolare nel nostro territorio (negozi di riparazione; negozi di riuso; produttori agricoli locali ecc.) e il sito del progetto.

<https://www.comune.trento.it/Aree-tematiche/Ambiente-e-territorio/Rifiuti-urbani/Sensibilizzazione-ed-eventi/Campagne-di-sensibilizzazione/Giornate-del-riuso>

https://umap.openstreetmap.fr/it/map/greencycle-eu-trento-wip_208441#14/46.0791/11.1230

<http://marketplace.greencycle.si/it>





ENERGIA

COSA FA IL COMUNE?



Conosci il Patto dei Sindaci (PAES)?

Si tratta del più grande movimento su scala mondiale, attraverso il quale le città si impegnano a contenere le emissioni in atmosfera in modo da contrastare l'inquinamento e i cambiamenti climatici.

Il Comune di Trento vi aderisce nel 2014 con l'impegno di ridurre le proprie emissioni di anidride carbonica del 20% entro il 2020 e aumentare della stessa percentuale la quota di utilizzo delle fonti di energia rinnovabile.

Ad oggi il nostro Comune ha già superato il suo obiettivo arrivando a ridurre le emissioni del 21%!



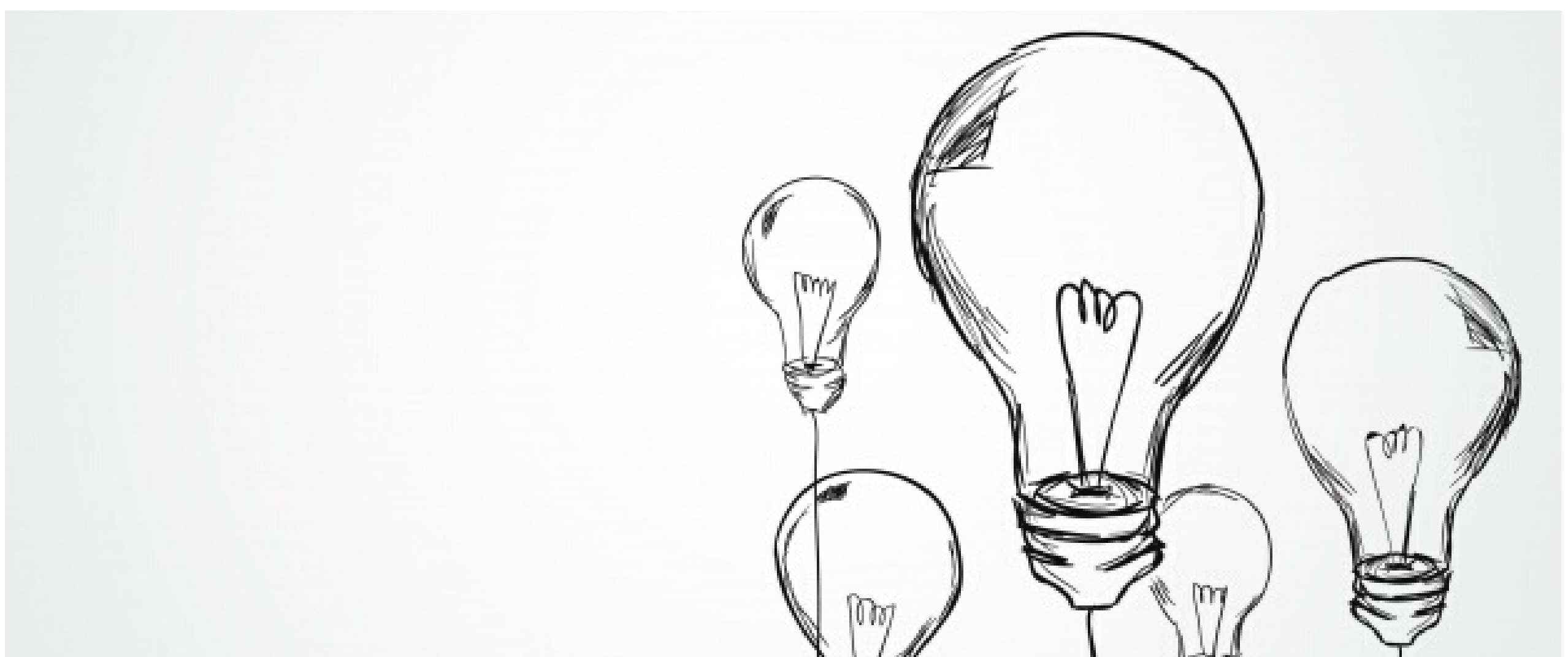


COSA POSSIAMO FARE NOI?

È nostro compito ridurre gli sprechi di energia e utilizzare, ove possibile, fonti alternative meno inquinanti.

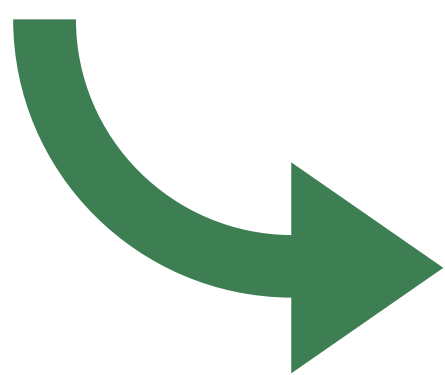
IN CASA: Fai attenzione!

- Cerchiamo di non tenere accese le luci inutilmente. Sia a casa che al lavoro, spegni la luce se non ti serve
- Applica la modalità "risparmio energetico" e abbassa la luminosità degli schermi su computer, TV e cellulari
- Quando vai a dormire, stacca le spine e spegni le "ciabatte". I trasformatori continuano a consumare elettricità anche se le apparecchiature elettroniche sono spente
- Non lasciare apparecchiature in stand-by (TV, computer). Stacca le spine! È testato come gli stand-by tutti assieme consumino più energia di un elettrodomestico come ad esempio il frigorifero





- Sostituisci le vecchie lampadine con quelle a basso consumo



LO SAPEVI CHE?

l'arrivo sul mercato delle lampadine a led ha consentito una riduzione significativa dei consumi energetici. Dove un tempo servivano 100W per illuminare una stanza, oggi ne bastano meno di 10. Un bel risparmio!

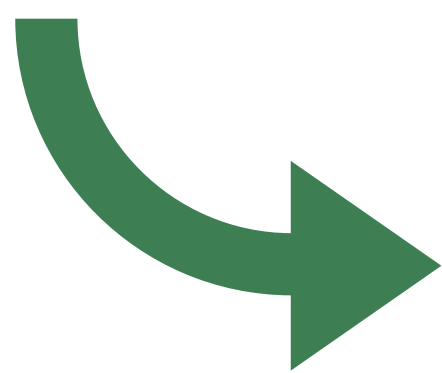
- Lavatrice e lavastoviglie, vanno attivate solo quando sono a pieno carico. In entrambi i casi, inoltre, cerca di utilizzare lavaggi a basse temperature
- Meglio usare il forno a microonde rispetto a quello elettrico, risparmierai tempo ed energia
- Cerca di tenere il frigo aperto il meno possibile.
- Cerca di non inserire cibi caldi in frigo e controlla che non si formi la brina al suo interno.



- ENERGIA
+ TEMPO



- D'estate, regola il termostato del condizionatore tenendo conto della differenza di temperatura tra l'esterno e l'interno. La differenza non dovrebbe superare i 5 °C
- In estate, cerca di evitare di surriscaldare gli ambienti. Come? Arieggia i locali durante la notte e limita l'accesso di aria esterna calda durante le ore pomeridiane, ripara l'ambiente dalla radiazione solare diretta facendo uso di tende, tapparelle e vetri selettivi. Ove ne hai la possibilità, ombreggia i muri esterni della casa con vegetazione oppure applica un cappotto termico



LO SAPEVI CHE?

Il cappotto per la casa è tra i sistemi d'isolamento termico più utilizzati per aumentare l'efficienza energetica degli edifici? Contribuisce a lasciare fuori il freddo d'inverno e il caldo d'estate.





ACQUA



COSA POSSIAMO FARE PER RISPARMIARLA?

L'acqua è la risorsa più importante per la vita, sia dell'essere umano che di tutte le altre forme di vita del pianeta. Tutta l'acqua che utilizziamo viene sottratta all'ambiente ed è quindi doveroso tutelarla e non sprecarla.

COME SI PUÒ UTILIZZARLA AL MEGLIO?

- Evitiamo di comprare bottigliette di plastica, beviamo l'acqua pubblica! L'acqua dei nostri acquedotti è controllata quotidianamente. In alternativa, quando sei fuori casa, porta con te una borraccia. Così potrai mantenere la tua acqua fresca per tutta la giornata
- In casa scegliamo la doccia anziché la vasca: in questo modo utilizziamo dai 30 ai 50 litri di acqua contro i 150 della vasca





- Quando laviamo la frutta o la verdura, lasciamola in ammollo in una bacinella invece che sciacquarla sotto l'acqua corrente. Così facendo potremmo recuperare quell'acqua per annaffiare i fiori
- Ricordiamoci di chiudere il rubinetto quando ci laviamo i denti. Si eviterebbe uno spreco di circa 30 litri al giorno a testa
- Installiamo un rompigitto o frangiflusso sui nostri rubinetti, questo mescolerà aria e acqua. Consentendo un notevole risparmio: una famiglia di tre persone potrebbe risparmiare circa 6.000 litri d'acqua in un anno
- Se gocciola, ripariamo il rubinetto il prima possibile, altrimenti moltissima acqua pulita finirà sprecata
- Se siamo in ufficio e vediamo un rubinetto che perde, segnaliamolo subito all'ufficio competente e accertiamoci che venga riparato al più presto!





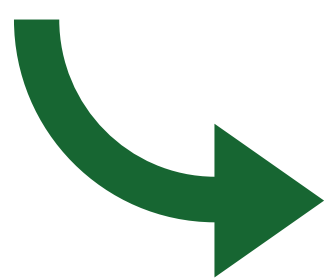
CIBO



QUANTO INFLUISCONO SULL'AMBIENTE LE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI?

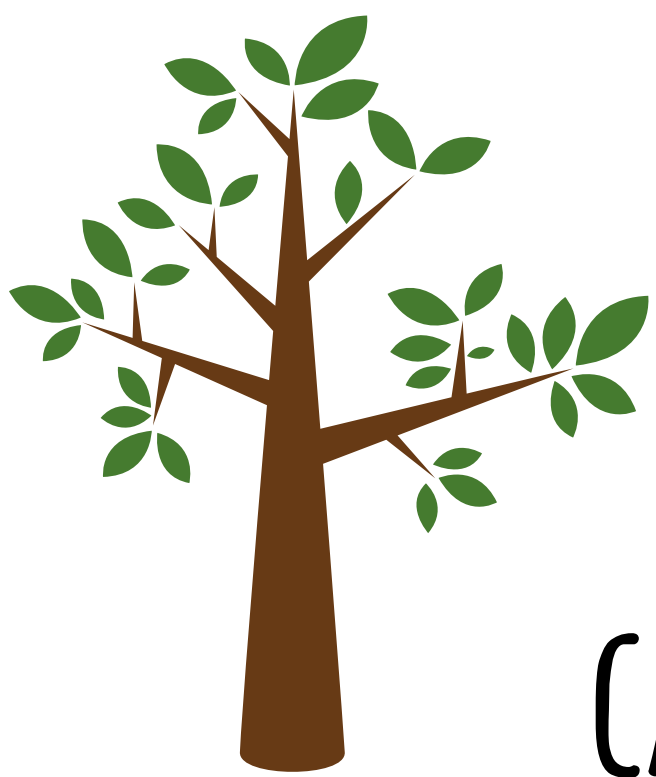
Anche in cucina puoi dare un tuo piccolo contributo per salvaguardare l'ambiente in cui vivi, ecco alcuni consigli:

- Non sprecare il cibo!! Cerca di evitare di preparare quantità eccessive di cibo e utilizza il più possibile gli avanzi, evita in ogni modo gli sprechi
- Scegli i prodotti a chilometro zero, questi sono i più freschi che puoi trovare e si conserveranno meglio per più tempo
- Preferisci quanto più possibile i vegetali alla carne. Questi hanno un impatto nettamente inferiore sull'ambiente. Inoltre mangiare meno carne e più verdure fa bene (e non poco) alla tua salute

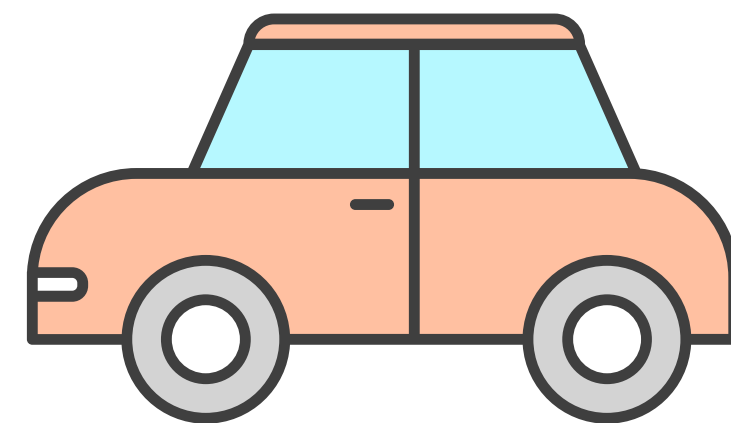


LO SAPEVI CHE?

Secondo lo studio dell'ISPRA (Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale), le cause più gravi di inquinamento atmosferico sono causate dal riscaldamento e dagli allevamenti intensivi. Questi, insieme, sono la causa di più del 50% delle emissioni!! Non basta dunque agire sul traffico dei mezzi di trasporto, ma bisogna soprattutto impegnarsi a CAMBIARE in modo SEMPLICE le nostre abitudini alimentari!



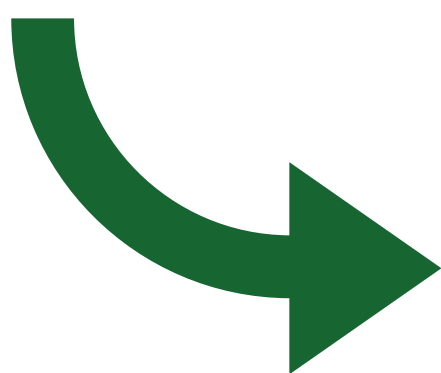
...E FUORI CASA?



CAMBIA LE TUE ABITUDINI!

Di fondamentale importanza sarebbe abituarci tutti ad utilizzare le automobili il meno possibile. Le loro emissioni infatti hanno un forte impatto sull'ambiente e quindi sull'aria che respiriamo. Naturalmente sarebbe sempre preferibile utilizzare i mezzi pubblici al posto dell'auto, ma se questo non fosse possibile, vi sono una serie di piccole accortezze da seguire anche in macchina per inquinare meno.

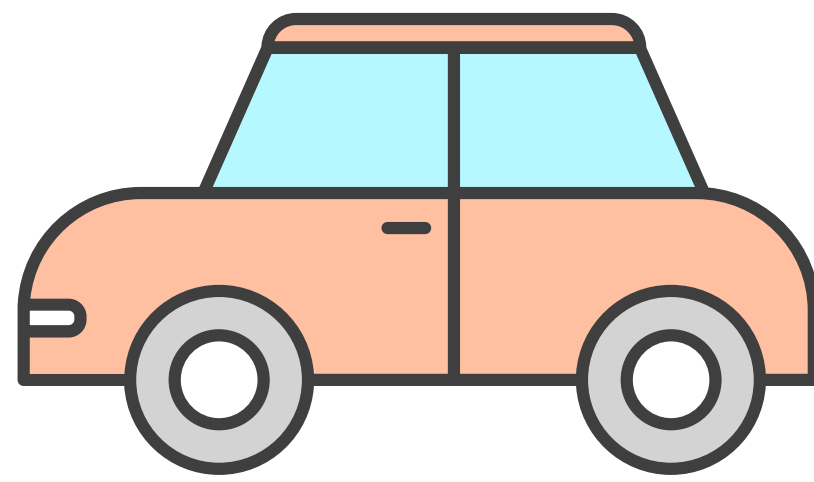
- Se possibile, alla macchina preferisci i mezzi pubblici! O meglio la bicicletta, o meglio ancora vai a piedi. L'attività fisica è difficile ormai da inserire nei nostri ritmi di vita frenetici. Sfrutta quindi ogni occasione per fare una passeggiata all'aria aperta



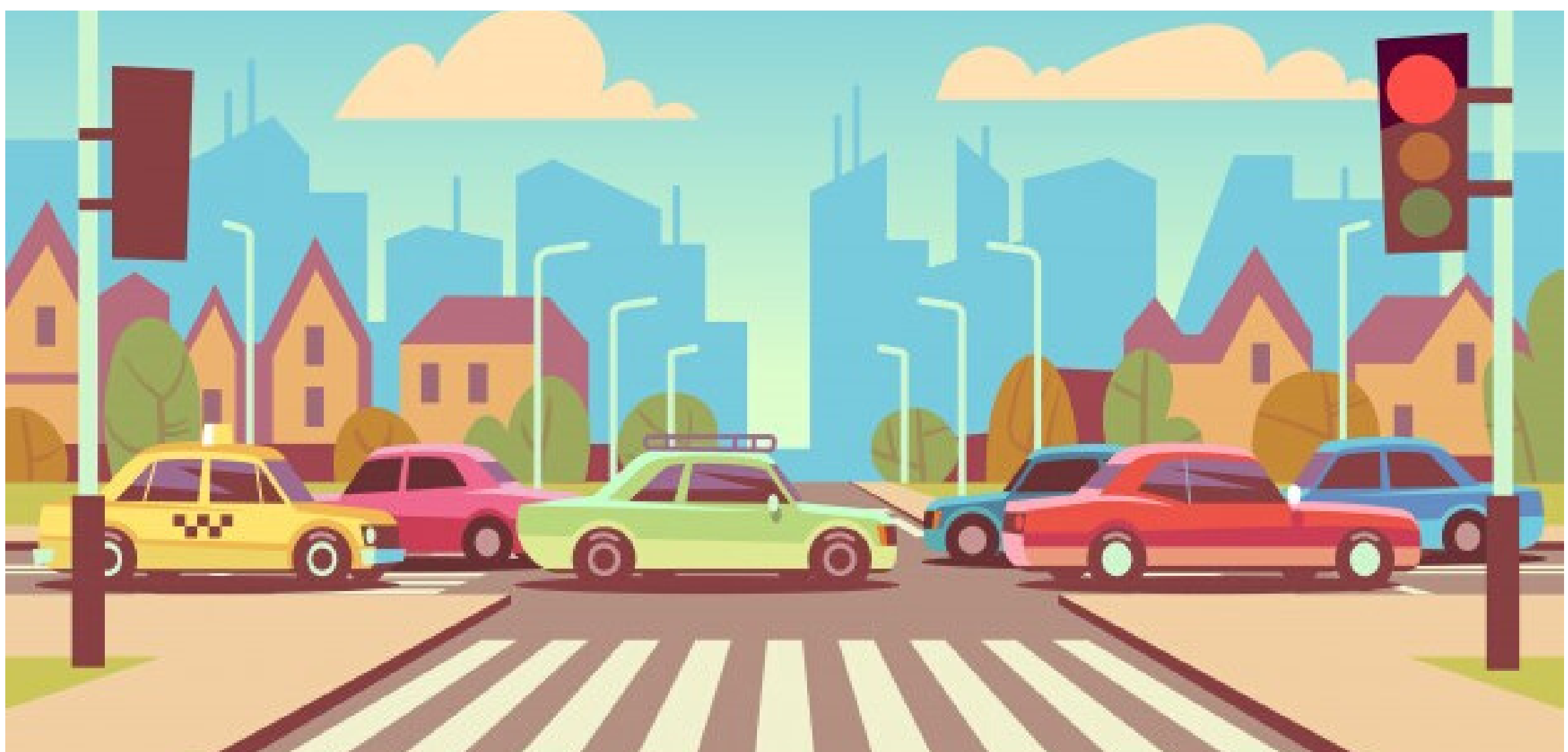
LO SAPEVI CHE?

Camminare, soprattutto all'aria aperta, fa bene alla vista, migliora il tono muscolare, diminuisce la pressione arteriosa, controlla e previene il diabete, combatte la depressione e aumenta la felicità.





- Controlla gli pneumatici! Da questi dipende quanto attrito deve vincere il motore. Se le gomme sono ben gonfie risparmierai
- Cerca di mantenere una velocità costante. Ripetute accelerazioni e frenate aumentano in maniera rilevante il consumo di energia e quindi di carburante
- Cerca di spegnere il motore nelle soste, anche in quelle brevi, come in presenza di un passaggio a livello o del semaforo rosso
- Riduci l'uso di dispositivi che consumano energia. L'uso eccessivo del riscaldamento o del condizionatore influiscono negativamente sui consumi del carburante
- Se invece viaggi a velocità elevate (come in autostrada) è preferibile mantenere i dispositivi elettronici di raffrescamento, piuttosto che tenere i finestrini abbassati. L'aria che entra nel veicolo, infatti, influisce in maniera negativa sull'aerodinamicità del mezzo



"Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso."

MAHATMA GANDHI

Come abbiamo potuto approfondire, sono moltissimi i comportamenti individuali che ognuno di noi può adottare nella vita di ogni giorno.

È di fondamentale importanza renderci conto di quanto sia indispensabile proteggere la natura e l'ambiente in cui viviamo, anche per la nostra vita.

Si tratta di azioni che richiedono un minimo sforzo, ma se fatte da ognuno di noi potranno contribuire a rendere il nostro pianeta più pulito!



Realizzato dai ragazzi del Servizio Civile
Veronica e Simone, partecipanti al progetto
"All'Ambiente ci penso anch'io" presso il
Servizio Urbanistica e Ambiente del Comune
di Trento .



COMUNE
DI TRENTO

