

- CO₂ + risparmio

**Cerca di fare una vita meno sedentaria:
diminuisce la CO₂, risparmi i soldi per la
benzina, consumi calorie!**

**Valori riferiti a 10 minuti di attività
con la variabile del peso delle diverse persone**

Attività (10 minuti)	60 kg	90 kg	120 kg
Necessità personali			
dormire	10	14	20
sedere alla TV	11	16	23
sedere e parlare	12	17	24
vestirsi e lavarsi	26	37	53
stare in piedi	15	21	30
Movimento			
scendere le scale	56	78	111
salire le scale	146	202	288
camminare lentamente	29	40	58
camminare allegramente	52	102	75
correre piano	90	125	178
correre velocemente	164	228	326
bicicletta da turismo	42	58	83
bicicletta da corsa	89	124	178
Lavori di casa			
fare i letti	32	46	65
lavare i pavimenti	38	53	75
pulire i vetri	35	48	69
spolverare	22	31	44
tagliare l'erba	38	52	74
Occupazioni sedentarie			
sedere e scrivere	15	21	30
lavoro d'ufficio	25	34	50
Lavori leggeri			
riparare l'auto	35	48	69
pitturare un muro	29	40	58
Lavori pesanti			
spaccare la legna	60	84	121
lavorare col badile	56	78	110
trasportare pesi	158	220	315



-CO₂ +risparmio

Se prendi i mezzi pubblici, diminuisci
la CO₂ e risparmi denaro!

Mezzo di trasporto	CO ₂ equivalente emessa (in grammi)
Automobile medio-piccola	100-260
Automobile grande/SUV	250-500
Pullman	45-80
Treno ad alta velocità	80-165
Treno regionale	45-130
Aereo (tratta breve)	77-240
Aereo (tratta lunga)	118-153



Costi complessivi per percorrenze annue di 10.000 km (Fonte ACI)

Categoria	Marca-modello	Alimentazione	Costi €/km	Costi x10.000 km
Autovettura	Fiat-Grande punto 1.2. 65 cv	Benzina verde	0,46	€ 4.600
Autovettura	Fiat-Grande punto 1.3. 75 cv	Gasolio	0,44	€ 4.400
Autovettura	Toyota-Yaris 1.0. 69 cv	Benzina verde	0,43	€ 4.300
Autovettura	Wolkswagen-Golf plus 1.2. 105 cv	Benzina verde	0,56	€ 5.600
Autovettura	Wolkswagen-Golf plus 1.6. 105 cv	Gasolio	0,50	€ 5.000
Fuoristrada Suv	Landrover-Freelander2 2.2/16 v TD4-sw	Gasolio	0,70	€ 7.000
Fuoristrada Suv	Landrover-Range Rover Sport 3.0. TDV 6 245 cv	Gasolio	1,08	€ 10.800
Fuoristrada Suv	Toyota-Land Cruiser V8 4.5 286 cv	Gasolio	1,20	€ 12.000

- CO₂
+ risparmio

**Se fai la spesa giusta
mangi meglio,
aiuti il tuo territorio,
diminuisce la CO₂,
risparmi denaro!**

Se ogni volta che facciamo la spesa
orientiamo comportamenti e scelte
riflettendo bene su quello che compriamo, possiamo:
risparmiare, inquinare meno,
aiutare gli agricoltori che producono con metodi
rispettosi dell'ambiente e della salute, **migliorare le
condizioni economiche del nostro territorio.**

Le **10** regole della spesa del risparmio e della qualità:

- 1** preferisci prodotti del tuo territorio
provenienti da razze e varietà locali;
- 2** acquisti direttamente dal produttore
ogni volta che puoi;
- 3** preferisci prodotti ottenuti con metodi rispettosi
dell'ambiente e della salute;
- 4** valuta bene il rapporto qualità-prezzo: non sempre quel che
costa meno è la scelta migliore;
- 5** scegli prodotti di stagione;
- 6** recupera le tradizioni culinarie, utilizzando anche gli avanzi, i tagli
di carne meno pregiati e le specie ittiche minori;
- 7** bevi l'acqua di casa;
- 8** evita i cibi confezionati e preferisci l'acquisto sfuso;
- 9** compra poco, compra spesso secondo le reali necessità;
- 10** recupera il valore del cibo,
ricchezza da condividere con famiglia e amici.



-CO₂
+risparmio

**Facciamoci aiutare dalle
nuove tecnologie per
risparmiare energia e denaro!**

**Una lampadina fluorescente
ha un'efficienza maggiore e una
durata superiore rispetto ad una a
incandescenza.
QUINDI, ANCHE SE COSTANO DI PIÙ,
CONVENGONO SEMPRE.**

Esempio di utilizzo:

2000 ore/anno per un periodo di 5 anni (*)

Tipo e numero di lampade (**)	Costo lampade (***) Euro	Costo energia elettrica Euro	Costo Totale Euro	Risparmio Totale (****) Euro
Incandescenza 3x100W	30,00	540,00	570,00	
Alogene 2x100W	50,00	360,00	410,00	160,00
Fluorescenti compatte 3x20W	30,00	108,00	138,00	438,00

Fonte: Enea

(*) Illuminazione ambiente pari a 150 lux

(**) Durata lampade ad incandescenza: 1000 ore; alogene 2.000 ore; fluorescenti compatte: 10.000 ore

(***) Costo lampade ad incandescenza: € 1,00; alogene € 5,00; fluorescenti compatte: € 10,00

(****) Risparmio rispetto alla soluzione con lampada ad incandescenza

IMPIANTO SOLARE TERMICO PER LA PRODUZIONE DI ACQUA CALDA SANITARIA PER LA FAMIGLIA MEDIA (4 PERSONE)

Tipologia scaldacqua	Elettrico	Gas (metano)
Consumi energetici	2.850 kWh/anno	315 m3/anno
Costo indicativo dell'impianto solare termico		2.800,00 Euro
Finanziamento (detrazione IRPEF al 55% per il 2010 come da finanziaria)		1.540,00 Euro
Costo residuo a carico dell'utente		1.260,00 Euro
Risparmio economico annuale (**)	385 Euro/anno	177 Euro/anno
Tempo di ritorno dell'investimento residuo (***)	3,3 anni	7,1 anni
Emissioni evitate	1,6 t di CO ₂ /anno 3,6 t di NO _x /anno	0,6 t di CO ₂ /anno 0,6 t di NO _x /anno

Fonte: Enea

(*) per 200 l/giorno (4 persone) di acqua riscaldata da 15°C a 45°C

(**) per un fattore di copertura dei consumi del 75%

(***) con l'esclusione di eventuali oneri finanziari