



CONSIGLI PER IL RISPARMIO ENERGETICO

#ACCENDILACONSAPEVOLEZZAUNIPV

2025

0382/985273 

osa@unipv.it 

osa.unipv.it 



Che cos'è M'illumino di Meno

M'illumino di Meno è la campagna radiofonica di sensibilizzazione sul risparmio energetico e sugli stili di vita sostenibili ideata nel 2005 dal programma Caterpillar di Rai Radio2. M'illumino di Meno nacque il 16 febbraio 2005, giorno dell'entrata in vigore del Protocollo di Kyoto, quando Caterpillar chiese agli ascoltatori di spegnere simbolicamente le luci e riflettere insieme sull'uso dell'energia.

Nel corso di vent'anni, M'illumino di Meno si è trasformata in una campagna a tutto tondo sviluppata da Rai Radio2 intorno alla data del 16 febbraio sulla base di tre pilastri:

- educazione ambientale – promuovere la consapevolezza ambientale attraverso la trattazione delle notizie sulla crisi climatica e il racconto di storie positive legate alla transizione energetica;
- comunità – dare spazio e risalto alle esperienze degli ascoltatori che hanno adottato buone pratiche ambientali e desiderano condividerle;
- partecipazione – incentivare l'attivismo in prima persona degli ascoltatori invitandoli ad aderire a M'illumino di Meno, cioè a realizzare iniziative dedicate al risparmio energetico e alla sostenibilità nella giornata del 16 febbraio.

Il successo della campagna su tutto il territorio nazionale ha portato al riconoscimento istituzionale del 16 febbraio quale "Giornata Nazionale del Risparmio Energetico e degli Stili di Vita Sostenibili" (Legge n. 34/2022).

www.milluminodimeno.rai.it
millumino@rai.it
[#milluminodimeno](https://twitter.com/milluminodimeno)



**m'illumino
di meno**

16 FEBBRAIO 2025
**GIORNATA
NAZIONALE
DEL RISPARMIO ENERGETICO
E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI**

Vi invitiamo a spegnere le luci non essenziali domenica 16 febbraio e, dato che un giorno solo non basta più, ci sarà tempo fino al 21 febbraio per organizzare le vostre iniziative! Quest'anno illuminiamo in particolare lo spreco energetico nel settore del fast fashion. Compra di meno, usa di più: per M'illumino di Meno recupera e indossa un vestito che ha una storia e raccontacela!

"La Repubblica riconosce il 16 febbraio quale Giornata nazionale del risparmio energetico e degli stili di vita sostenibili" (Legge 27 aprile 2022 n. 34)

M'illumino di Meno quest'anno corre veloce da Valencia alla Romagna, passando per il Festival di Sanremo, e coinvolge come sempre la comunità degli ascoltatori di Rai Radio2, in particolare su moda e sostenibilità. Sarà un'edizione extra large, dal 16 al 21 febbraio, esempres più europea.



La sostenibilità in ufficio

**Ricordati di spegnere e fare
spegnere le luci e il pc
(anche il monitor)**

- Di casa tua, del tuo ufficio
- Di giorno apri le tende

Usa lampade a basso consumo

Tra i comportamenti utili a risparmiare energia c'è anche quello di prediligere l'acquisto di lampade a basso consumo, come LED o lampade a fluorescenza.



Utilizza la Stampante in modo intelligente

Spegni la stampante, dell'ufficio o di rete, a fine giornata e a maggior ragione il venerdì sera. **Non stampare documenti inutili**, soprattutto quando i file in questione potete inviarli via email. Se devi fotocopiare, scegliete l'opzione fronte/retro e quando la cartuccia e il toner si esauriscono, **non gettare tutto in un unico cestino, ma differenzia: il 90% dei prodotti d'ufficio è riciclabile.**



Riempi la borraccia alle fontanelle

È un'opzione sicura e conveniente:

- L'acqua di rete è sottoposta a monitoraggi e controlli rigorosi per garantire la qualità.
- Potabilità Certificata: l'acqua di Unipv è dichiarata potabile e rispetta tutti gli standard di sicurezza.

Riduci l'uso di plastica monouso!



Chiudi il rubinetto quando non serve

Chiudere bene il rubinetto per evitare che l'acqua scorra inutilmente. Il luogo in cui, solitamente, ne sprechiamo di più è il bagno. Ad esempio, mentre ci stiamo insaponando le mani: in un minuto evitiamo lo spreco di almeno 6 litri d'acqua; se mentre ci laviamo i denti lasciamo scorrere l'acqua sprechiamo fino a 30 litri (consumiamo solo 1,5 litri se non la lasciamo scorrere); ancora, chiudere il rubinetto durante la rasatura consente un risparmio fino a 20 litri.



Non abusare del condizionatore

Durante il periodo estivo, il condizionatore è sicuramente un valido alleato per combattere l'afa. Tuttavia, va usato solo quando necessario. Spesso invece si assiste ad utilizzi esagerati dell'aria condizionata. In ogni caso, quando viene acceso, va impostato in modo tale che in casa ci siano 6 gradi sotto alla temperatura esterna.



e non solo...

Ricordati di staccare le spine e spegnere lo stand-by

Anche se in minima quantità, lo stand-by, infatti, consuma energia.

Se la moltiplichiamo per i trasformatori e i device lasciati perennemente attaccati alle prese di corrente lo spreco aumenta.

Anche il caricabatterie del cellulare, così come le spine di tv e di forni a microonde consumano, anche se "a vuoto" o se gli elettrodomestici sono spenti.



Fai efficientamento energetico

Rendi più sostenibile l'ambiente in cui vivi:
sbrina il frigorifero, applica il rompigitto ai
rubinetti...

Abbassa il riscaldamento

Indossa un maglione pesante!

Cena a lume di candela

Prepara una cena antispreco con ricette
svuota-frigo e alimenti a basso impatto
ambientale.



Utilizza lavastoviglie e lavatrici sempre a pieno carico

Si calcola che per un carico di lavastoviglie (classe A) senza prelavaggio vengano utilizzati fino a 15 litri (7 litri in classe A+++), mentre per un carico di lavatrice (classe A) si impiegano 45 litri. Opta per programmi di lavaggio a temperature non elevate (40-60° C).



DIFFERENZIA I RIFIUTI E LIMITA L'USO DI PLASTICA

Per facilitare il riciclo e il recupero della plastica, è importante fare la raccolta differenziata, ovvero separare i diversi rifiuti in plastica dagli altri rifiuti, e inserirli nel bidone della plastica. È spesso notevole, difatti, la quantità di plastica contenuta nei rifiuti urbani mal differenziati.

Come si differenziano i rifiuti?

In molti casi risulta difficile capire se un materiale vada nella plastica, nella carta o nell'indifferenziato.

Per fortuna sui materiali e sugli imballaggi, secondo la normativa, devono essere presenti dei simboli per il riciclo. Per la raccolta differenziata simboli sulle confezioni definiscono il materiale e ci aiutano ad individuarlo e a differenziarlo.



USA MENO L'AUTO

Prova a usare il meno possibile l'auto e a prenderla solo quando si devono fare lunghe percorrenze o per condividere il viaggio con altre persone. Vinci la pigrizia e comincia ad usare la bicicletta o i mezzi pubblici per recarti al lavoro. Queste abitudini sane ed ecologiche incideranno positivamente sulla tua salute ma anche sull'ambiente che ci circonda.

In un periodo come quello che stiamo vivendo, in cui le emissioni di CO2 da parte dell'uomo sono ai massimi storici, è importante fare attenzione anche alla sostenibilità ambientale dei nostri movimenti.



RICICLA I VESTITI

Il riciclo dei vestiti è di fondamentale importanza per ridurre il nostro impatto ambientale, tanto che dal 2022 in Italia è obbligatoria la raccolta differenziata dei rifiuti tessili. Siamo onesti: quanti capi e accessori nel nostro armadio non vengono utilizzati da stagioni? È il momento di dare loro una nuova vita attraverso il decluttering e l'upcycling, considerando che - se ben gestiti - i nostri capi usati possono diventare una risorsa invece di un rifiuto. Il riutilizzo di un capo ha un impatto ambientale 70 volte inferiore rispetto a quello generato dalla produzione di nuovi capi.



#ACCENDILACONSAPEOLEZZAUNIPV

Questo elenco di consigli è stato pensato in occasione dell'edizione M'ILLUMINO DI MENO 2025 e ha lo scopo di fornire delle linee guida di comportamento virtuoso per la Comunità Accademica. Tali consigli valgono per la vita lavorativa ma più in generale per la vita quotidiana di ognuno di noi.

