

# DECALOGO D'ORO

PER UNA PARTECIPAZIONE ATTIVA ALLA CAMPAGNA **CLEAN UP INSIEME PER LA SALUTE E L'ARIA PULITA**  
theAIR

1

**PREFERISCI MUOVERTI A PIEDI E IN BICICLETTA, CON MEZZI PUBBLICI O**

**IN CAR POOLING E CAR SHARING**

I veicoli e il traffico sono la prima fonte di smog nelle città e utilizzare mezzi di spostamento in condivisione abbatterebbe le emissioni. Meglio se puoi scegliere di spostarti a piedi e in bicicletta per eliminarle completamente.

3

**USA ELETTRODOMESTICI AD ALTA EFFICIENZA ENERGETICA**

Utilizzare elettrodomestici a basso consumo energetico permette di avere le stesse performance, risparmiando in bolletta e riducendo inutili emissioni inquinanti.

5

**NON MISCELARE I DETERSIVI**

È pericoloso miscelare i detersivi, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca con sostanze acide come gli anticalcari. Impiegare le quantità di prodotto raccomandate dai produttori e utilizzare i tappi dosatori per evitare di impiegare quantità eccessive di prodotto.

7

**APRI FREQUENTEMENTE LE FINESTRE PER CAMBIARE L'ARIA**

Perché gli inquinanti non entrano solo dalle finestre ma possono essere generati o rilasciati anche dai materiali con cui è fatto un edificio o un appartamento, dai mobili e dai prodotti che usiamo e soprattutto dalle nostre cattive abitudini, come fumare, fare bricolage dentro casa o non aprire spesso le finestre per il ricircolo dell'aria.

9

**RIDUCI LO STRESS QUOTIDIANO CON ATTIVITA' ALL'APERTO**

Il lavoro a maglia ad esempio è una delle tante attività che puoi svolgere all'aperto. Molti si riuniscono nel parco per lavorare a maglia, è diventato un fenomeno sociale che si definisce "lanaterapia", cioè un'attività dai mille benefici per la salute e consigliata a chiunque: adulti, bambini, giovani, anziani, uomini, donne, soggetti con problemi comportamentali o motori, persone stressate....

2

**SCEGLI UN PRODUTTORE DI ENERGIA DA FONTI RINNOVABILI CERTIFICATA**

Oggi in Italia, grazie al mercato libero dell'energia, è possibile scegliere il gestore preferito e l'offerta di mercato più idonea alle proprie esigenze. Tra questi scegli operatori da fonti rinnovabili certificata, in questo modo contribuirai a ridurre le emissioni climalteranti e smetterai di finanziare le fonti fossili e inquinamenti.

4

**ELIMINA TUTTI GLI SPRECHI DI ENERGIA**

Eliminare gli sprechi di energia è il primo passo per abbattere l'inquinamento. I sistemi innovativi di gestione dei consumi aiutano a ridurre i costi fino al 15%.

6

**REGOLA IL TERMOSTATO A NON PIÙ DI 19 GRADI**

La temperatura ideale in casa è 19 gradi. Regolando il termostato si evitano le inutili dispersioni di calore e si può risparmiare su gas e riscaldamento.

8

**SE RISTRUTTURI, PREDILIGI VERNICI AD ACQUA**

Emettono meno sostanze inquinanti. Leggi l'etichetta e lascia le finestre aperte prima di soggiornare nell'ambiente ristrutturato da poco.

10

**DISINTOSSICATI DAI RITMI FRENETICI CON TERAPIE NATURALI**

A sfidare psicofarmaci e ritrovati tecnologici di ultima generazione nell'epoca più frenetica della storia ci pensa il lavoro a maglia. L'attività del "diritto e rovescio" rappresenta una vera e propria terapia benefica che salva dallo stress e innalza l'autostima, fungendo persino da profilassi per alcuni disturbi muscolo-scheletrici, combatte depressione e dolore fisico, allena la concentrazione, riduce la demenza senile. Lavorare a maglia rientra a tutti gli effetti tra le attività sociali e ricreative che fanno bene al corpo e alla mente, insieme a viaggiare, fare giardinaggio e altri lavoretti manuali.