

**m'illumino  
di meno**

**10  
ANNI**

**14 FEBBRAIO 2014**  
**FESTA DEL RISPARMIO ENERGETICO**



*Dieci facili regole da seguire per partecipare attivamente a "M'illumino di meno", la campagna sul risparmio energetico promossa da Caterpillar*

Un'ora e mezza di **silenzio energetico, tra le 18 e le 19.30 di venerdì prossimo**, in corrispondenza con la trasmissione di Radio 2 "Caterpillar", ma non solo. Il

**Decalogo di M'illumino di Meno**

invita tutti, dalle istituzioni ai privati cittadini, dalle scuole ai negozi, dalle aziende alle associazioni culturali, a rendere visibile la propria attenzione al tema della sostenibilità perché la filosofia del risparmio diventi paradigma di vita per ciascuno di noi.

[online generic Buy Viagra Online. No Prescription Needed](#)

**Buone abitudini per la giornata di M'illumino di Meno (e anche dopo!)**

1. spegnere le luci quando non servono
2. spegnere e non lasciare in stand by gli apparecchi elettronici
3. sbrinare frequentemente il frigorifero; tenere la serpentina pulita e distanziata dal muro in

modo che possa circolare l'aria

4. mettere il coperchio sulle pentole quando si bolle l'acqua ed evitare sempre che la fiamma sia più ampia del fondo della pentola
5. se si ha troppo caldo abbassare i termosifoni invece di aprire le finestre
6. ridurre gli spifferi degli infissi riempiendoli di materiale che non lascia passare aria
7. utilizzare le tende per creare intercapedini davanti ai vetri, gli infissi, le porte esterne
8. non lasciare tende chiuse davanti ai termosifoni
9. inserire apposite pellicole isolanti e riflettenti tra i muri esterni e i termosifoni
10. utilizzare l'automobile il meno possibile e se necessario condividerla con chi fa lo stesso tragitto.

### **Good habits to adopt on the day of M'illumino di Meno (and afterwards!)**

1. turn your lights off when not needed
2. turn off and don't leave on standby electronic appliances
3. unfreeze your freezer as often as possible; keep the back serpentine clean and away from the wall so that air can circulate
4. place a lid on your pans when you cook and avoid that the flame is wider than the pan
5. if you are hot keep your heating lower instead of opening the windows
6. eliminate air coming through windows filling up with material which won't let it in
7. use curtains to create a space in front of windows and outside doors
8. don't leave curtains closed in front of radiators
9. add special isolating and reflexing film between external walls and radiators
10. use the car less and if you can try to car share a ride