



Pillole di

# Sostenibilità

## Rispetta il pianeta con noi!

Leggi e segui questi 52 suggerimenti

WORLD  
SUSTAINABILITY  
ORGANIZATION



- 1 Rispetta la natura**  
Non catturare granchi, crostacei, stelle marine e pesci per giocarci o fare delle foto: se sei curioso del mondo marino, scegli attività più sostenibili, come lo snorkeling. Non raccogliere conchiglie e sabbia, fanno parte dell'ecosistema locale.
- 2 Spegni le luci**  
A meno che non siano veramente necessarie
- 3 Preferisci l'acqua di rubinetto**  
L'acqua del rubinetto è un privilegio. Abbandona la plastica monouso e prendi una bottiglia riutilizzabile ovunque tu vada. Non solo questo ti farà risparmiare denaro, ma ridurrai anche il consumo di plastica.
- 4 Attenzione ai rifiuti**  
Un corretto riciclo ci permette di riutilizzare i rifiuti, evitando la produzione di nuove materie prime.
- 5 Crea il tuo orto** – se ne hai la possibilità, crea il tuo orto personale e usa gli scarti di cibo per fertilizzare il terreno.
- 6 Fai un respiro all'aria aperta**  
C'è così tanto da vedere là fuori! Esci a fare una passeggiata o in bicicletta e lascia che la natura ti guidi!
- 7 Usa i mezzi pubblici**  
Libera le strade, riduci la tua impronta di carbonio!
- 8 Gestisci i lavaggi**  
Prova ad accumulare i vestiti sporchi per fare meno lavaggi settimanali. Questo aiuterà l'ambiente, riducendo il consumo di acqua, elettricità e sapone!
- 9 Shop Green!**  
Preferisci marchi e negozi sostenibili, cerca e prova frutta, verdura, cotone, prodotti ecologici e biodegradabili.
- 10 Compra in negozi locali**  
Durante un viaggio o nella vostra città natale, date a ristoranti locali e negozi di alimentari una possibilità! Queste opzioni tendono ad essere più sostenibili, sane e aiutare l'economia locale.
- 11 Pensa prima di acquistare**  
Le nuove tendenze e tecnologie sono in vendita ogni giorno, ma prima di fermarsi a comprare, pensa se davvero ne hai bisogno. La maggior parte della tecnologia è composta da litio, rame e oro, che sono tutti raccolti dallo sfruttamento della Terra e delle persone.
- 12 Opta per tour eco-friendly**  
Ogni luogo ha il suo paesaggio naturale unico. Scegliere un tour eco-friendly permette di proteggere e preservare le bellezze naturali del posto.
- 13 Apri le finestre!**  
Invece di usare l'aria condizionata, lascia che l'aria naturale entri nella tua casa/ufficio, senti la brezza, risparmia elettricità e riduci la tua impronta di carbonio.
- 14 Fidati della scienza**  
Informati da fonti veritiere, come ad esempio studi universitari.
- 15 Evita il contatto con gli animali selvatici**  
La fauna selvatica non è preparata per le nostre malattie proprio come noi non siamo preparati per le loro, un contatto troppo diretto con gli animali selvatici può causare danni irreversibili alla salute di tutti.
- 16 Immergiti**  
Lasciati alle spalle i tuoi comportamenti dannosi, unisciti alla natura ed evita di disturbare altre creature viventi. Senti questa pace?
- 17 Sentiti libero di staccare la spina**  
Quando non ne hai bisogno, scollegala. I dispositivi collegati usano energia anche passivamente quando sono spenti. Scollegare i cavi non solo aiuta a risparmiare denaro, ma generalmente riduce l'impronta di carbonio.

- 18 Powerbank è potere!**  
Lo sapevate che ci sono quelli solari? Se non l'avete già, correte a prenderne uno! È possibile caricarlo e utilizzarlo ovunque il sole splenda e ti permette di essere spensierato durante i tuoi viaggi o spostamenti.
- 19 Non è la destinazione, ma il viaggio che conta**  
Esplora posti nuovi durante un viaggio, utilizzando il treno invece di voli ogni volta che puoi. Le vostre emissioni di CO2 saranno significativamente più piccole e i vostri ricordi più ricchi!
- 20 Muoviti!**  
spostati a piedi o in bicicletta ogni volta che puoi. Non solo ti terrai in forma, ma risparmierai soli e proteggerai l'ambiente.
- 21 Meno è meglio**  
La maggior parte dei prodotti di bellezza sono dannosi per l'ambiente, così come per la pelle! Sono gli ingredienti pericolosi, la loro produzione, il packaging. Prova a usarne meno o passa ai cosmetici green.
- 22 Non spazzarlo via**  
Le salviettine umidificate contengono materiali non biodegradabili e, una volta scomposte in microplastiche, possono entrare nella catena alimentare, inquinando ogni livello del nostro ambiente. Usa disinfettanti fluidi se necessario, con fazzoletti di cotone o lino riutilizzabili.
- 23 Evita di acquistare animali esotici**  
La maggior parte degli animali esotici arrivano nei nostri paesi attraverso il traffico illegale e la caccia, acquistandoli contribuirai ad alimentare tutto questo.
- 24 Non portare a casa la Natura**  
Va bene comprare souvenir durante i tuoi viaggi, ma evita di comprare conchiglie, oggetti fatti con animali e piante locali e così via, in quanto la loro realizzazione spesso comporta un danno per l'ambiente locale.
- 25 Riduciamo il tempo allo schermo!**  
In questi tempi tecnologici, è difficile rimanere concentrati sulle nostre attività quotidiane e ci ritroviamo a utilizzare più schermi contemporaneamente. Ridurre il tempo allo schermo non solo diminuisce le bollette, ma aiuta l'ambiente e ti permetterà di vivere nel presente.
- 26 No flash!**  
Quando sei vicino agli animali e vuoi fotografarli, evita di usare il flash, perché questo può infastidirli e stressarli terribilmente.
- 27 Informati prima di comprare**  
A volte occorre un po' più tempo nel trovare il prodotto eticamente corretto e sostenibile, ma questo a lungo termine porterà i suoi benefici: minori rifiuti di imballaggio, diritti dei lavoratori e minore pressione sull'uso delle risorse naturali.
- 28 Non lasciare altro che impronte**  
Un consiglio sempreverde in tutti i tuoi viaggi e sforzi. Ovunque tu sia, cerca di lasciare posti migliori di come li hai trovati. Se fai un'escursione su una montagna o una passeggiata lungo mare, porta con te i tuoi rifiuti. Se trovi un po' di spazzatura, prenditi un secondo per raccogliere cose che non ci appartengono. Ti sentirai meglio, e anche la natura lo farà.
- 29 Viaggia lentamente**  
Ogni volta che puoi, prova a viaggiare via terra. O sull'acqua! Ti aiuterà a riconnetterti con te stesso e con i luoghi che visiti.
- 30 Solo l'essenziale**  
Prodotti da bagno come shampoo, dentifricio compresse, spazzole di bambù sono tutti raggiungibili e saranno grandi tesori nei vostri viaggi. Per spuntini giornalieri, puoi portare i tuoi contenitori riutilizzabili e posate. Meno da trasportare, niente da buttare!
- 31 Purifica**  
Lo sapevate che è possibile ottenere bottiglie d'acqua con il proprio sistema di filtraggio? Proprio così: è possibile ottenere acqua pulita ovunque, dalla pioggia, fiumi, laghi, senza dover fare acquisti ulteriori.
- 32 Tour locali**  
quando sei in vacanza e vuoi visitare le bellezze locali, fai il possibile per affidarti ad operatori locali che rispettano i diritti dei lavoratori e l'ambiente.
- 33 Incuriosisciti**  
Impara ad osservare e imparare. C'è sempre di più quando si tratta di vivere in modo responsabile. Aggiorna le tue conoscenze e difendi il caso. Per amore della vita!
- 34 Prova cose nuove**  
I cibi e i costumi locali non solo aumentano il tuo repertorio culturale, ma aiutano anche le comunità locali a guadagnare denaro e ad amare il turismo tanto quanto te!
- 35 Tieni un occhio sempre aperto**  
Alcune attività turistiche possono avallare la crudeltà sugli animali. Ecco alcuni consigli: i predatori, come i grandi gatti e i lupi, non dovrebbero essere docili con gli estranei; le corse di elefanti/cammelli di solito implicano violenze sugli animali per forzare le loro attività; balene e delfini richiedono ampio spazio vitale per prosperare, mentre negli spettacoli sono limitati a piccole piscine e a volte sono sottoposti a routine stressanti e abusi fisici.
- 36 Evitare costumi, tradizioni e piatti che possono essere dannosi per l'ambiente**  
evitare di comprare prodotti o assaggiare pietanze che sfruttano parti di animali senza nessuna evidenza scientifica. Ad esempio le squame di pangolino sono utilizzate per combattere l'artrite, i testicoli di tigre per migliorare la fertilità. Ogni anno vengono uccisi circa 75 milioni di squali per utilizzare le loro pinne in zuppe.
- 37 Dona!**  
Ci sono molte organizzazioni no-profit che usano le donazioni per proteggere la Natura e l'ambiente. Supporta anche con una piccola donazione le no-profit, farà la differenza!
- 38 Evita la plastica**  
Riutilizzare le bottiglie di plastica, prendere eco sacchetti quando fai spesa, preferire tazze, piatti e posate riutilizzabili. Gli oggetti di plastica monouso possono richiedere più di mille anni per degradarsi.
- 39 Noleggio di guide turistiche etiche**  
Le attività turistiche coinvolgono persone, fornitori, trasporti e altro ancora. Ogni anello di questa enorme catena può avere un impatto negativo o positivo sull'ambiente: optare per agenzie e guide che danno priorità all'ambiente, utilizzano le risorse in modo efficiente e rispettano la cultura locale può essere un modo molto positivo per contribuirvi.
- 40 Non dare da mangiare agli animali selvatici**  
gli animali selvatici hanno la propria alimentazione. A volte quello che gli diamo da mangiare può fargli male, e spesso questo altera il loro comportamento naturale, compromettendo la loro sopravvivenza.
- 41 Porta la spazzatura con te**  
Di nuovo, lascia solo le tue impronte, non la spazzatura.
- 42 Se possibile, opta per i voli diretti**  
I voli diretti in genere emettono meno carbonio rispetto a quelli con scali, perché decolli e atterraggi consumano più carburante.
- 43 Rendi il tuo viaggio più sostenibile**  
Utilizza borse o zaini durante i tuoi viaggi in modo da poter portare con te la spazzatura finché non trovi un cestino. Le borse riutilizzabili possono anche essere utilizzate per portare i tuoi acquisti locali evitando l'uso di sacchetti di plastica.



**44** **Acquista artigianato come regalo**

L'artigianato locale è un'opzione più sostenibile. Non solo è un'opzione verde, ma anche un regalo più riflessivo e unico.

**45** **Lascia che sia l'aria**

Invece di usare un asciugatrice, lascia che i tuoi vestiti si asciughino al sole o all'aria. In questo modo risparmierai denaro, energia preziosa e qualità dei tessuti!

**46** **Scegli la tua protezione solare con saggezza**

Molti filtri solari utilizzano sostanze chimiche che inquinano il mare e l'ambiente, in particolare i coralli. Utilizzando queste creme e facendo il bagno in mare, si rilasciano metalli e sostanze chimiche nocive in acqua: scegli un'alternativa ecologica! Friend of the Sea ha un programma di certificazione per la protezione solare sostenibile: puoi contribuire alla sostenibilità ambientale e sociale acquistando Friend of the Sea-certified Sustainable Reef-Safe Sunscreen (controlla il loro sito web per scoprire dove puoi trovarli).

**47** **Meno, meglio è**

Evita di portare oggetti di plastica in spiaggia: usa borse di tela, borracce e stoviglie riutilizzabili. Pensate alla miriade di giochi per bambini che riempiono le spiagge e spesso finiscono in mare!

**48** **Pulizia della spiaggia**

Se si nota spazzatura sulla spiaggia, per favore raccoglila! È un modo semplice e veloce per fare la differenza.

**49** **"A poco a poco si viaggia lontano"**

Pensare al presente è giusto, ma a volte è essenziale pensare al futuro. Spedizione standard o spedizione lenta è un modo più delicato per ricevere o inviare articoli. Ogni volta che puoi, organizza le consegne in anticipo in modo da non supportare uno stile di vita frenetico e sfruttante, ma uno più armonioso e sostenibile.

**50** **Diventa un ambasciatore della sostenibilità**

Condividi le tue conoscenze e comportamenti eco-friendly con amici, familiari e colleghi.

**51** **Vecchio è oro**

Rinvia l'acquisto di un nuovo computer o telefono e acquista tecnologia ristrutturata. Non c'è bisogno di scavare nel profondo del pianeta, o nel vostro portafoglio.

**52** **Sotto pressione**

Lo sapevate che più stretti i pneumatici sono, meno carburante viene utilizzato dalla vostra auto per muoversi? Lo sforzo più semplice può fare una grande differenza. Tieni d'occhio quelle ruote!

[worldsustainabilityfoundation.org](http://worldsustainabilityfoundation.org)

[roncalliviaggi.it/roncalli-planet](http://roncalliviaggi.it/roncalli-planet)