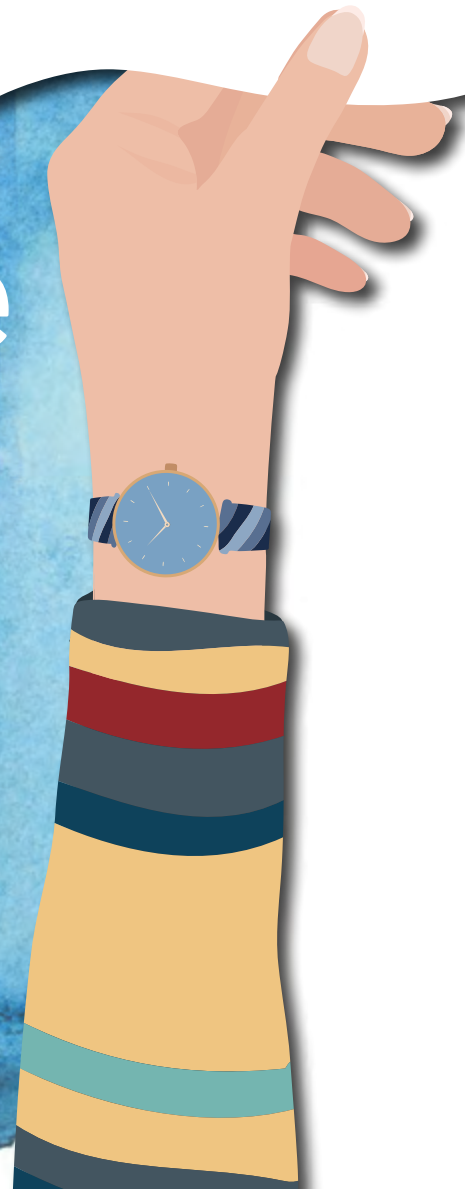




UNIVERSITÀ
DI TRENTO

UniTrento Green Guide

Per gli studenti
in partenza





Dipendiamo totalmente da questo pianeta: il cibo, l'acqua, l'ossigeno, la vita!

Preservare il nostro mondo deve essere la nostra priorità numero uno. È fondamentale trovare un modo per vivere insieme – con correttezza, rispetto, sostenibilità e gioia – sull'unico pianeta che possiamo chiamare casa.

Annie Leonard

Attivista americana
Direttrice esecutiva di Greenpeace USA



CONTESTO GLOBALE

Il sistema climatico sta rapidamente cambiando, per effetto delle attività dell'uomo, prima fra tutte la combustione di fonti energetiche fossili.

Le temperature record registrate negli ultimi tempi e gli eventi meteorologici estremi sempre più frequenti interessano tutte le aree geografiche. Il progresso mondiale è dovuto in gran parte alla crescita economica, che è però costata moltissimo in termini di danni ambientali: le risorse della Terra scarseggiano di anno in anno.

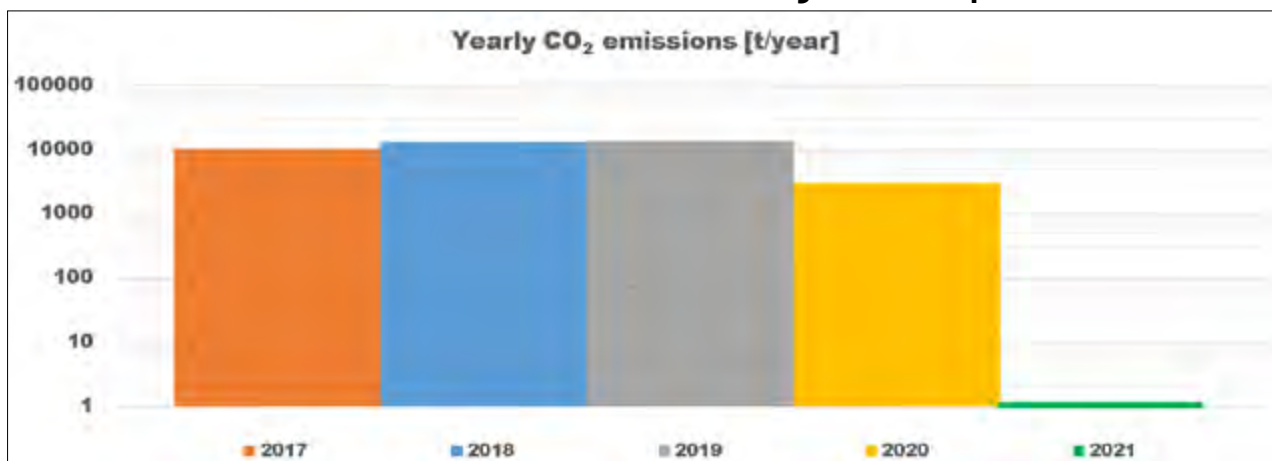
UNITRENTO SOSTENIBILE

UniTrento Sostenibile è la strategia dell'Università degli Studi di Trento per la sostenibilità. Si incentra sulla raccolta e la messa in pratica di azioni *green* per le varie aree di interesse, con il coinvolgimento delle diverse organizzazioni, dipartimenti e centri, nonché dei molti soggetti interessati. L'iniziativa abbraccia diversi settori e attività, tra cui ad esempio le fonti di energia, l'acqua, la mobilità, le emissioni di gas serra, la gestione dei rifiuti. Data l'ampiezza del tema "sostenibilità", l'Ateneo ha sentito la necessità di raggruppare sotto un unico cappello tutte le azioni dirette a questo fine, per rendere la strategia riconoscibile ed inequivocabilmente legata a UniTrento.

Il 100% dell'elettricità a servizio dell'Università di Trento proviene da fonti rinnovabili, di origine certificata. Questo ha permesso, nel 2021, il contenimento delle emissioni di CO₂ derivanti dalla produzione di energia elettrica, come mostra il grafico sottostante.



Emissioni di anidride carbonica derivanti dall'energia elettrica presso UniTrento



Green Office. La creazione del Green Office di UniTrento – formato dal Delegato per la sostenibilità ambientale, dai rappresentanti degli studenti e dalle organizzazioni ambientaliste incluse nel Piano per la Sostenibilità Ambientale – è un altro passo verso il raggiungimento dell'obiettivo sostenibilità.

UniTrento collabora con l'Opera Universitaria per abbandonare l'utilizzo di utensili in plastica non riutilizzabili nei punti ristoro dell'università e nelle mense, e per promuovere appalti *green* per i servizi di catering, così che anche loro evitino l'utilizzo di plastica monouso.

Anche i bicchieri di plastica forniti dagli erogatori di bevande calde saranno presto sostituiti da bicchieri compostabili scelti sulla base di quanto possa essere processato nei centri di smaltimento rifiuti della provincia di Trento.

LA CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE DELLA DIVISIONE RELAZIONI INTERNAZIONALI

Il cambiamento parte dalla consapevolezza che ogni nostro comportamento ha delle conseguenze. Conoscere il risultato finale delle nostre azioni è il primo passo per cambiare le cattive abitudini.

Per questo motivo, la Divisione Relazioni Internazionali promuove una serie di attività indirizzate agli studenti internazionali in arrivo e agli studenti dell'Università di Trento che partono per l'estero, come la UniTrento Green Guide, che ha l'obiettivo di sensibilizzare i partecipanti sull'importanza di adottare comportamenti sostenibili per ridurre l'impatto nelle città ospitanti e compensare, almeno in parte, l'impronta lasciata con la propria mobilità. Una maggiore consapevolezza contribuisce anche al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite e al rispetto dei valori dell'Unione Europea.



UNITRENTO GREEN GUIDE

Terminato da poco il periodo pandemico che ha limitato in maniera drammatica la mobilità, ti è finalmente possibile tornare a progettare un periodo all'estero e scoprire il mondo. L'importanza di questo tipo di esperienza non riguarda solo la tua crescita accademica e la scoperta di una nuova università, ma anche la crescita personale e sociale.

È un'opportunità unica di maturazione e un'importante occasione per creare nuovi legami.

D'altro canto, l'esperienza che hai aspettato così tanto e che non vedi l'ora di vivere, ha un rovescio della medaglia: l'impatto che il tuo viaggio ha sull'ambiente.

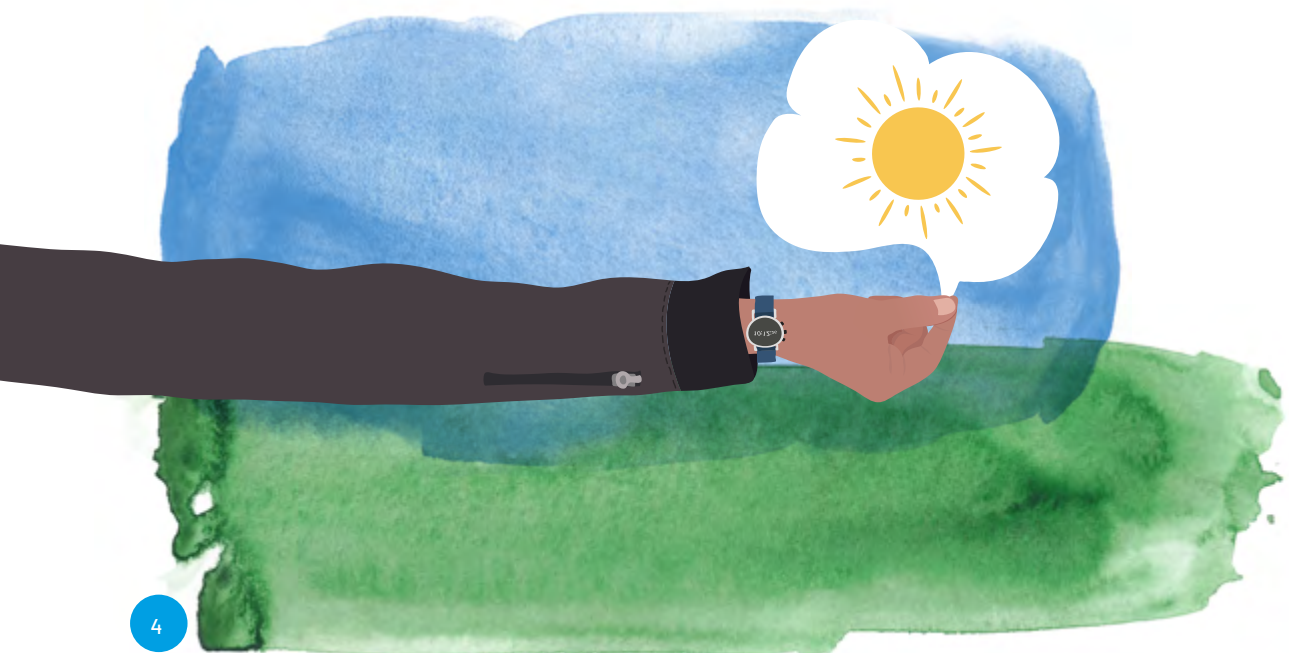
L'obiettivo della presente **Green Guide** è aiutarti a diminuire l'impronta della tua mobilità ricordandoti alcune delle abitudini giornaliere più sostenibili, per rendere il tuo comportamento nella città ospitante il più *green* possibile.

I consigli contenuti nella guida sono raggruppati in tre diversi momenti: prima, durante e dopo la mobilità.

La guida è un documento in evoluzione, aperto a note e suggerimenti da parte degli utilizzatori.

Sentiti liber* di contattare la Divisione Relazioni Internazionali all'indirizzo international@unitn.it per qualsiasi suggerimento.

Anche un piccolissimo gesto può avere enormi conseguenze, e saperlo può sicuramente facilitare il progresso della nostra *green revolution*.



Preparati a godere al massimo la tua esperienza di mobilità internazionale

Il primo passo per il cambiamento è la consapevolezza e la sensibilità: puoi trovare qui informazioni utili e consigli fondamentali.

Prima della mobilità

Tip 1 - I bagagli

Iniziamo dicendo che più leggeri sono i tuoi bagagli, meno il tuo volo inquinerà. Quando ti stai preparando a partire, pensa alle stagioni che dovrai affrontare nel corso della mobilità, e porta solo i vestiti adatti al clima. Puoi considerare di portare con te pochi abiti e di acquistarne qualcuno nei negozi di seconda mano una volta a destinazione: sosterrai sia l'economia locale che l'ambiente. Puoi cercare anche le app locali per lo scambio di vestiti o creare tu stesso una rete.

Tip 2 - Raggiungi la tua destinazione nel modo più sostenibile possibile

Informati sulla politica ambientale delle compagnie aeree e scegli la più sostenibile. Se puoi, opta per l'utilizzo del treno o di un altro mezzo di trasporto meno inquinante: sarà l'occasione perfetta per cambiare mentalità e iniziare un'esperienza *green* a tutti gli effetti. Non sottovalutare l'impatto delle tue azioni: anche solo una piccola parte di viaggio realizzata con mezzi di trasporto sostenibili può fare la differenza!

Cosa sai a proposito di...

impatto del cotone?

Per produrre una maglietta di cotone vengono utilizzati 2700 litri d'acqua: la stessa quantità utilizzata da una persona in due anni e mezzo.

La coltivazione del cotone causa gravi danni alla terra, in ragione dei pesticidi e dell'enorme quantità d'acqua impiegata, senza considerare gli aspetti negativi del mercato del cotone che ricadono sulle persone coinvolte e sulla società in generale.

Cosa sai a proposito di...

Green Travel Top-Up?

Se parti grazie al programma Erasmus+ (verso paesi europei) puoi usufruire del **Top-Up Green Travel**, che garantisce:

- il riconoscimento dei giorni di viaggio (fino a 4) in termini di borsa;
- un contributo finanziario una tantum aggiuntivo se raggiungi la città di destinazione oppure rientri a casa, con mezzi di trasporto sostenibili (bicicletta, treno, car sharing, bus).

Informati presso l'Ufficio Mobilità.

Tip 3 - Preparati a partecipare alle iniziative *green*

Scopri anticipatamente tutte le iniziative *green* disponibili organizzate dalla tua università e dalla città ospitante.

Preparati a fare attivamente parte del cambiamento.

Cosa sai a proposito di...

plogging?

Un nuovo modo di fare sport! La parola deriva dallo svedese "jogga" per *correre* e "plocka up" per *prendere su*: mentre esci per fare esercizio, raccogli la spazzatura dalla strada. Questo nuovo sport sta rapidamente diventando famoso in tutto il mondo. Combina forma fisica e consapevolezza ecologista!

Tip 4 - Rendi la tua check list *green*

Prova ad elencare gli obiettivi che vuoi raggiungere nel corso della mobilità e dai loro un'impronta ecologica, come camminare, e usare la bicicletta, dedicare il tuo tempo libero ad attività *green* e a scoprire gli angoli naturali della tua nuova città. Diventa ogni giorno più ambientalista cambiando le piccole abitudini che hanno risvolti negativi sull'ambiente così da non dimenticare il tuo impegno.



Durante la mobilità

Tip 1 - Usa meno, ricicla il resto

Carta, plastica e residuo sono generalmente divisi in diversi contenitori per le immondizie. Verifica come la spazzatura viene separata nel tuo paese ospitante e rispetta le nuove regole. Nei tuoi acquisti preferisci ad esempio quelli con meno imballaggi, l'obiettivo è quello di ridurre al minimo i rifiuti residui, quindi non riciclabili in alcun modo.

Tip 2 - Misura la tua impronta ecologica

È importante capire cosa contribuisce alla tua impronta ecologica per poterla ridurre. Visita il sito www.footprintcalculator.org

Tip 3 - Cammina, pedala o utilizza mezzi di trasporto poco inquinanti

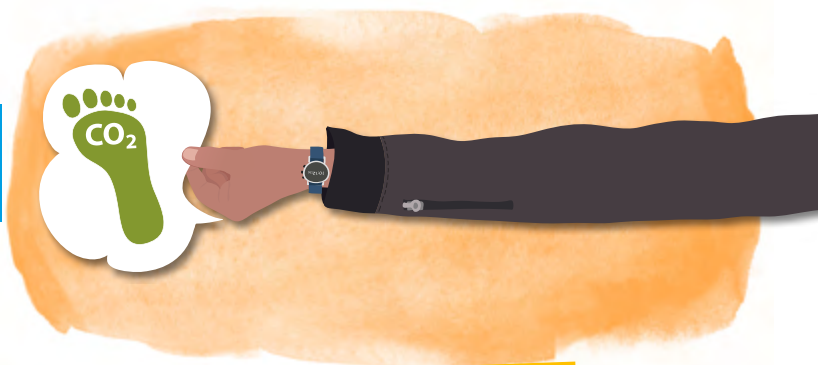
Unisci l'utile al dilettevole! Cammina e vai in bicicletta: è un ottimo modo per scoprire la nuova città in movimento. In alternativa, usa i mezzi di trasporto pubblico o il car sharing.



Cosa sai a proposito di...

raccolta differenziata?

La separazione differenziata è il primo passo per il riciclo, che consente la creazione di oggetti senza l'utilizzo di nuovo materiale inquinante. Per esempio dal riciclo di 800 lattine di alluminio si può costruire una city bike!



Cosa sai a proposito di...

impatto inquinante dei mezzi di trasporto?

Macchine, furgoni, camion e autobus producono più del 70% delle emissioni di gas a effetto serra provenienti dai trasporti.

Questa è una delle ragioni per cui camminare o andare in bicicletta dovrebbe essere preferibile. L'Europa è ricca di piste ciclabili, fra le quali la più lunga al mondo si chiama "EuroVelo" e connette tutti i paesi europei.

Tip 4 – Tempo libero... trascorri green

Ti trovi all'estero in una delle meravigliose città europee. Durante i weekend o le chiusure dell'università, sfrutta l'occasione per visitare altri luoghi, ma fallo in modo *green*!

Ad esempio scegli hotel con il marchio di qualità ecologica e mezzi di trasporto *green*. Controlla i siti delle compagnie di trasporto nazionali per itinerari e prezzi. Per sapere di più sugli sconti promossi dall'associazione Erasmus Student Network, contatta l'associazione ESN locale.

Scopri la natura circostante praticando gli sport più *green*, e fai il pieno di specialità culinarie locali e prodotte con un basso impatto.



Tip 5 – Mangia in modo più sostenibile

- Fai la lista della spesa e cerca di ridurre al minimo lo spreco alimentare.
- Compra cibo locale o equosolidale, per supportare e migliorare la condizione dei contadini locali.
- Entra nel cuore della tua città ospitante e acquista presso i mercati locali per scoprire la qualità dei prodotti locali a km0. È il modo migliore per avvicinarti alla comunità locale.
- Prova a ridurre il consumo di prodotti molto impattanti, come i cibi processati e la carne rossa.
- Compra articoli sfusi per evitare la produzione di imballaggi e non dimenticare di portare sempre con te la borsa della spesa riutilizzabile.
- Essendo uno studente in mobilità, avrai sicuramente dei coinquilini: perché non cucinare insieme, a turno, usando ricette economiche per più persone oppure ricette svuota frigo?

Cosa sai a proposito di...

mercati locali della tua città ospitante?

Durante la settimana in varie zone della città sicuramente prendono luogo mercati itineranti dove trovare cibo a km0. Chiedi agli studenti locali.

Cosa sai a proposito di...

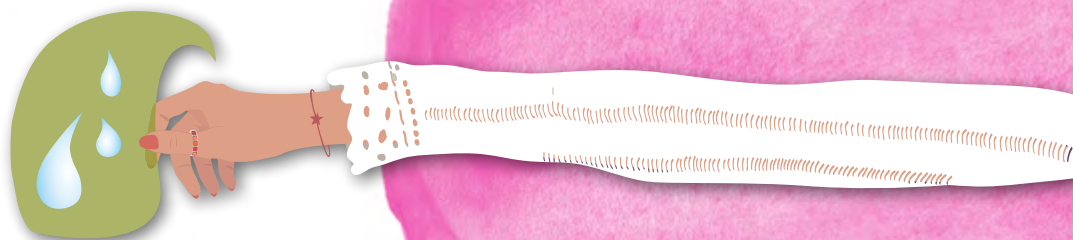
app per la riduzione dello spreco alimentare?

Ogni giorno, all'interno di bar, ristoranti, hotel, supermercati, una quantità incredibile di cibo viene buttata solo perché non viene consumata subito. Esistono varie applicazioni che monitorano queste situazioni e permettono agli utenti di acquistare direttamente dai negozi prodotti residui a prezzi molto vantaggiosi.

Tip 6 - Presta attenzione all'utilizzo di acqua, energia e ogni altra risorsa naturale

Ecco alcuni consigli e idee per risparmiare acqua e energia:

- Riduci il tempo sotto la doccia e, se possibile, fai la doccia anziché il bagno: una doccia di 5 minuti utilizza meno della metà dell'acqua necessaria a riempire la vasca.
- Usa lavatrice e lavastoviglie solo se sono piene.
- Chiudi l'acqua mentre ti lavi i denti e sciacquando le verdure.
- Utilizza le lampadine a risparmio energetico che producono meno emissioni e ricordati di spegnere sempre la luce quando lasci le stanze.
- Spegni e stacca dalla presa i dispositivi elettronici che non utilizzi.



Tip 7 - Sii fashion in modo sostenibile

Se hai dimenticato qualcosa di importante a casa, cerca di acquistare vestiti di seconda mano. Evita l'acquisto di vestiti inutili ma sii essenziale nelle tue scelte. Dai ai tuoi vestiti una seconda chance: vendili o regalali a chi ne ha bisogno.

In alternativa puoi scambiare i tuoi vestiti con quelli dei tuoi nuovi amici internazionali. I vestiti di cui tu ti sei stancat* potrebbero essere molto apprezzati da qualcun altro.

Cosa sai a proposito di...

strategia per la riduzione dell'utilizzo della plastica monouso presso l'università ospitante?

L'estrazione di acqua a scopo di imbottigliamento e la produzione delle bottigliette di plastica sono notoriamente molto dannose. Verifica se nella tua università ospitante ci sono distributori di acqua potabile: è importante che ti rifornisca qui evitando di acquistare l'acqua in bottiglie di plastica.

Cosa sai a proposito di...

mercato del second hand?

Questo tipo di mercato occupa già una fetta dal 3 al 5% del settore complessivo dell'abbigliamento, delle calzature e degli accessori e potrebbe crescere fino al 40%. I consumatori della Generazione Z sono i più propensi ad acquistare e vendere articoli di seconda mano, seguiti dai millennial.

Tip 8 - Analizza i problemi locali e dai il tuo contributo

Prova a capire quali problemi di sostenibilità ha la tua città ospitante e prendi parte al cambiamento ecologico, facendoti coinvolgere dalle iniziative locali per concretizzare il tuo impegno. Sicuramente c'è molto da imparare anche per te.

Porta con te le buone abitudini di casa e condividile con i tuoi amici e le persone del posto, cercando anche di imparare da loro.

Cosa sai a proposito di...

organizzazioni per la sostenibilità ambientale?

Le organizzazioni per la sostenibilità ambientale focalizzano la loro missione sulla diffusione dell'ideologia ambientalista e di iniziative politiche rivolte alla protezione e allo sviluppo dell'ambiente. Il tuo contributo in qualità di studente internazionale proveniente da una differente realtà potrebbe essere decisamente apprezzato.



“Ridurre lo spreco alimentare è una delle cose più importanti su cui possiamo intervenire per arrestare il cambiamento climatico”

Chad Frischmann
Climate Change Expert

Dopo la mobilità

Tip 1 - Porta con te tutte le tue nuove abitudini green

Non scordare le nuove eco-abitudini apprese e condividile con i tuoi amici, la tua famiglia e la comunità: cerca iniziative sociali attorno a te che promuovano uno stile di vita a basso impatto ambientale.

Tip 2 - Viaggia sostenibile

Considera l'idea di tornare nella tua città in maniera più ecologica, utilizzando mezzi di trasporto meno inquinanti. Goditi un viaggio più lento, concedendoti la possibilità di esplorare nuove città e prendendoti il tempo di riflettere sull'esperienza internazionale appena conclusa.

Tip 3 - Tieni a mente la piramide delle 5 R

In qualità di cittadini di una società globalizzata abbiamo la responsabilità di gestire i nostri rifiuti in maniera sostenibile. Ci aiuta in questo la regola delle 5 R: rinuncia, riduci, riusa, reinventa, ricicla. Non dimenticarti di questi piccoli accorgimenti che avranno enormi conseguenze sulla tua vita di tutti i giorni.

RINUNCIA: rinuncia agli imballaggi monouso e chiedi contenitori riutilizzabili.

RIDUCI: riduci l'uso di prodotti non riciclabili, dannosi e non sostenibili.

RIUSA: scegli alternative sostenibili per sostituire i prodotti monouso.

REINVENTA: per ogni prodotto di cui non puoi fare a meno, che non puoi ridurre o riutilizzare, trova soluzioni per reinventarlo. Sarai sorpres* scoprendo quanti oggetti possono essere utilizzati per più di uno scopo.

RICICLA: dopo aver declinato o ridotto l'uso, e aver riutilizzato, ricicla. Riciclare è il modo più sostenibile per gestire i rifiuti.

*I problemi
ambientali
sono la sfida
politica del futuro.*

Isabel Allende
scrittrice





CONTATTI

Ufficio relazioni internazionali

via Verdi, 6 - 38122 Trento (Italy)

international@unitn.it

international.unitn.it/

UniTrento Sostenibile

[unitrento-sostenibile unitn.it](http://unitrento-sostenibile.unitn.it)