

## ***SCHEDA N. 8***

### ***I 35 comportamenti energeticamente corretti diventano... 77!!***

#### ILLUMINAZIONE

- 1) Utilizza lampade Fluorescenti Compatte al posto di quelle tradizionali negli ambienti dove si soggiorna abitualmente: risparmierai il 75% sul costo di illuminazione
- 2) Spegni la luce quando esci da una stanza
- 3) Calibra bene l'illuminazione a casa o in ufficio evitando troppe lampadine in un solo punto luce: non è necessario aumentare le lampadine: basta scegliere il tipo e la posizione più opportuna
- 4) Posiziona le scrivanie vicino alle finestre per utilizzare la luce naturale



#### APPARECCHI ELETTRICI

- 5) Dopo aver utilizzato una macchinetta elettrica per il caffè, ricordati di spegnerla
- 6) Spegni sempre lo stand-by degli apparecchi elettrici: considerando il numero elevato di apparecchiature che ne fanno uso in una qualsiasi abitazione, scuola o ufficio, spegnerle consente un risparmio energetico e di costi davvero rilevante
- 7) Utilizza sempre una ciabatta quando hai più apparecchi elettrici collegati alla medesima presa
- 8) Spegni sempre l'interruttore della ciabatta quando finisci di utilizzare gli apparecchi ad essa collegati
- 9) Quando hai finito di usare il computer, ricordati di spegnerlo e di spegnere anche il monitor (oppure inserisci la modalità stand-by o risparmio energetico) e possibilmente stacca anche la spina (in quanto il PC è un elettrodomestico che assorbe potenza elettrica anche da spento - da 3 a 6 W)
- 10) Elimina lo screen saver: si disattiva il segnale del monitor e si risparmia realmente energia
- 11) Spegni la stampante quando non la usi, anche per brevi intervalli
- 12) Utilizza la fotocopiatrice in modalità stand by
- 13) Alla fine dell'orario di ufficio (soprattutto nei week-end), spegni la fotocopiatrice e sconnettila dalla rete
- 14) Se utilizzi il trasformatore per caricare il cellulare o alimentare altre apparecchiature, dopo l'utilizzo ricordati di staccarlo dalla presa

#### ELETTRODOMESTICI

- 15) Acquista elettrodomestici di classe energetica B, A o superiore

### FRIGORIFERO:

- 16) Se ha più di 10 anni, rottamalo: i nuovi modelli arrivano alla classe A++ e inoltre sono previste detrazioni fiscali per chi rottama un vecchio frigo
- 17) Aprilo per un numero di volte limitato (non + di 6 volte al giorno)
- 18) Tienilo aperto per un tempo limitato
- 19) Non regolare la temperatura al massimo (e mai inferiore a 3°)
- 20) Evita di riempirlo di cibi in eccesso e di inserirvi cibi ancora caldi
- 21) Pulisci frequentemente le serpentine posteriori (la polvere fa aumentare i consumi) e sbrinalo spesso (quando il ghiaccio supera 5 mm)
- 22) Tienilo lontano da fonti di calore (radiatori o forno)
- 23) Tienilo scostato dal muro di almeno 10 cm
- 24) Controlla che le guarnizioni del portello siano in buono stato
- 25) Preferire il frigo ad una porta piuttosto che quelli all'americana

### LAVATRICE / LAVASTOVIGLIE

- 26) Utilizza la lavatrice a temperature non superiori a 60°
- 27) Non utilizzare l'asciuga-biancheria
- 28) Usa la lavatrice e la lavastoviglie preferibilmente a pieno carico
- 29) Pulisci frequentemente il filtro (sia della lavatrice che della lavastoviglie)
- 30) Quando utilizzi la lavastoviglie, elimina, se possibile, la funzione di asciugatura delle stoviglie
- 31) Disponi le stoviglie già pulite dai residui più grossi
- 32) Usa lavaggi economici in presenza di stoviglie poco sporche

### GAS IN CUCINA

- 33) Colloca sempre i tegami nella piastra dalle giuste dimensioni
- 34) Utilizza i coperchi e spegni il gas un' po' prima della fine della cottura
- 35) Se possibile, utilizza pentole a pressione.

### CONDIZIONATORE

- 36) Acquista il condizionatore giusto: meglio quelli di ultima generazione e di classe A
- 37) Come per il riscaldamento, anche per i condizionatori, ogni grado comporta una spesa energetica
- 38) In estate la differenza tra la temperatura esterna e quella interna non dovrebbe superare i 7°C
- 39) Tieni le finestre chiuse se è acceso il condizionatore
- 40) Usa la funzione deumidificatore, darà una sensazione di maggior benessere

## FORNO E MICROONDE

Il forno a microonde consuma più o meno la metà di un forno tradizionale si riscalda prima e non necessita di manutenzione

- 41) Utilizza temperature adeguate evitando la funzione grill
- 42) Aprilo il meno possibile durante la cottura e spegnilo prima della fine della cottura

## ACQUA CALDA

il 13% dei consumi sono legati al riscaldamento dell'acqua

- 43) Non utilizzare il boiler elettrico per scaldare l'acqua
- 44) Installa, se possibile, pannelli solari termici per la produzione di acqua calda ad uso igienico-sanitario
- 45) Accendi lo scaldabagno o il boiler solo poco prima di usare acqua, mantenendo così una temperatura intorno ai 60°
- 46) Fai la doccia piuttosto che il bagno: consente di risparmiare notevolmente acqua ed energia per riscaldarla
- 47) In estate regolare il termostato dell'acqua ad una temperatura inferiore rispetto all'inverno (45°C e non 60°C)

## RISCALDAMENTO

- 48) Imposta la caldaia ad una temperatura non superiore ai 20°: per ogni grado in meno si riducono i consumi del 7%
- 49) Quando devi cambiare la vecchia caldaia, acquista un modello a condensazione: potrai beneficiare anche di detrazioni fiscali)
- 50) Installa ai termosifoni valvole termostatiche
- 51) Fai controllare ogni anno la caldaia da un tecnico abilitato: questi controlli garantiscono la sicurezza e l'efficienza della propria caldaia
- 52) Controlla che non vi siano infiltrazioni di aria esterna dai cassonetti delle avvolgibili o da fessure negli infissi
- 53) Installa doppi vetri alle finestre
- 54) Se hai una soffitta od una mansarda, rivesti il pavimento della stessa con materiale isolante per evitare sprechi di calore
- 55) Non coprire mai i termosifoni con copritermosifoni o tendaggi
- 56) In inverno chiudi sempre le porte e le finestre, evitando gli spifferi d'aria o il passaggio del calore in ambienti che non è necessario riscaldare
- 57) Se fa troppo caldo negli ambienti evita di aprire le finestre, semmai abbassa il riscaldamento
- 58) Cambia aria quando il riscaldamento è spento
- 59) In caso di riscaldamento autonomo, spegni il riscaldamento quando non sei in casa
- 60) Isolare le tubazioni che dalla caldaia portano l'acqua calda ai radiatori nei tratti che attraversano locali non riscaldati

- 61) Nel caso in cui sia previsto il rifacimento della facciata, effettuare in contemporanea un intervento di isolamento termico esterno
- 62) Inserire uno strato di materiale isolante tra la parete sotto la finestra ed il termosifone

### MOBILITA SOSTENIBILE

- 63) Utilizza il meno possibile l'ascensore (un po' di movimento migliora la salute e genera un risparmio energetico di circa 30 Wh per viaggio evitato)
- 64) Limita l'uso di veicoli a motore individuali (tipo auto o scooter) per muoverti in città e preferisci i mezzi pubblici o la bici
- 65) Guida in maniera attenta, evitando brusche frenate ed accelerazioni
- 66) Guida piano: più sicurezza, meno carburante, meno emissioni di CO<sub>2</sub>
- 67) Effettua la manutenzione dell'auto: se il motore viene controllato regolarmente e viene usato l'olio giusto si possono ridurre gli sprechi e migliorare il chilometraggio della macchina del 6%
- 68) Acquista auto a basso consumo: meno consuma, meno spendi, meno inquina
- 69) Gonfia regolarmente le gomme dell'auto
- 70) Regola i carichi sulla macchina in modo attento e uniforme
- 71) Utilizza se possibile il car sharing o il car pooling

### VARIE

- 72) Quando puoi, usa carta riciclata
- 73) Stampa con l'opzione fronte retro e/o inserendo più pagine nella stessa facciata
- 74) Per risparmiare inchiostro, utilizza quando possibile la modalità di stampa a bassa risoluzione
- 75) Prima di stampare un documento, usa l'opzione "anteprima di stampa" per vedere se l'impaginazione e l'effetto visivo sono quelli desiderati
- 76) Prima di stampare un documento accertati che sia veramente utile: un po' di tempo dedicato ad una lettura veloce "a video" farà risparmiare in termini di carta ed energia
- 77) Se possibile fai le fotocopie in fronte/retro ed utilizza carta riciclata

Nota: alcuni di questi accorgimenti sono stati ispirati da ARPAT "Se Spengo non spreco e non spendo"

\*\*\*\*\*