

## Vademecum per il cittadino

### Consigli pratici per risparmiare energia nell'illuminazione:

- non tenete lampade accese inutilmente
- sostituite le vecchie lampadine con lampade a basso consumo e stesso attacco a vite oggi normalmente reperibili in tutti i negozi
- pulite regolarmente gli apparecchi di illuminazione: polvere e fumo si depositano riducendo anche fino al 20% la quantità di luce normalmente emessa (ricordate sempre di disinserire l'interruttore prima di eseguire l'operazione di pulizia per evitare infortuni).
- sostituite i normali interruttori con sensori di presenza che accendono le lampade solo quando effettivamente necessario in locali di passaggio o toilette

### Per il riscaldamento domestico:

1. Il confort in casa non è tenere la caldaia al massimo. Le temperature ideali sono 20-21 °C e il massimo consentito dalla legge è 20 °C. Ogni grado in più di temperatura ambiente, fa consumare il 2-7% in più di combustibile.
2. L'igiene della casa si ottiene facendo dei ricambi completi dell'aria viziata, mentre lasciare tutto il giorno qualche spiffero a "perdere calore" non aiuta la salute, né l'ambiente né il portafoglio.
3. Se quest'anno ancora non lo avete fatto, prenotate una visita di controllo e manutenzione della caldaia. Una regolazione efficiente del bruciatore riduce le emissioni e in un sol colpo fa risparmiare energia, ambiente e soldi. Se l'impianto è mal funzionante sono elevati anche i rischi per l'incolumità fisica di chi vive nei locali.
4. In prospettiva valutate come sostituire i serramenti vecchi con quelli a vetro-camera (doppi vetri) e in generale come intervenire per coibentare e termo-isolare la casa (soffitti e solai, cassette degli avvolgibili, pareti a nord, ecc.).
5. Negli impianti di riscaldamento pluri-utenti (riscaldamento centralizzato) valutate la possibilità di intervenire con il sezionamento degli impianti e la

regolazione/contabilizzazione autonoma del calore. Meglio questa soluzione degli impianti di riscaldamento autonomi (poco efficienti, inquinanti e pericolosi).

6. Perché non decidere proprio oggi di installare in casa un impianto solare per il riscaldamento dell'acqua?

### **Consigli pratici per l'uso più efficiente degli elettrodomestici:**

Se dobbiamo sostituire il vecchio elettrodomestico, scegliamo analoghi prodotti a basso consumo certificato dall'etichetta (classe A). Costano un po' di più, ma nel tempo consentono di ottenere risparmi economici consistenti.

### **Il frigorifero e il congelatore**

- collocate il frigorifero o il congelatore in luoghi aerati (lasciare almeno dieci centimetri tra la parete e il retro dell'apparecchio), lontano da fonti di calore (finestre, termosifoni, ecc.)
- evitate di lasciare la porta del frigorifero o del congelatore aperta più del necessario
- spegnete il frigorifero/congelatore se rimane vuoto durante i periodi di assenza prolungata o di vacanza
- regolate il termostato del frigorifero/congelatore su temperature intermedie: temperature troppo basse sono inutili per la conservazione dei cibi e costose da mantenere
- non riponete nel frigorifero/congelatore cibi ancora caldi, poiché causano formazione di brina e scongelamento degli alimenti che ne entrano a contatto facendo lavorare di più l'apparecchio
- sostituite le guarnizioni della porta di chiusura del frigorifero se sono deteriorate
- rimuovete regolarmente la polvere che si deposita sulla serpentina (sul retro del frigorifero), in modo da consentire un miglior scambio termico con l'aria
- sbrinate regolarmente il congelatore: uno strato di brina superiore ai 5 millimetri circa funziona da isolante e fa aumentare i consumi dell'apparecchio.

## **La lavatrice**

- utilizzate la lavatrice a pieno carico oppure usare il tasto mezzo carico (se è presente)
- preferite lavaggi a basse temperature (usare il tasto economia se è presente): gli attuali detersivi sono attivi già a bassa temperatura e i lavaggi a 90°C deteriorano più in fretta la biancheria; la fase di riscaldamento dell'acqua è quella dove si consuma più energia
- utilizzate eventualmente prodotti decalcificanti per facilitare l'azione del detersivo e impedire che la serpentina venga "isolata" da uno strato di calcare
- nelle lavasciuga evitate se possibile l'asciugatura a macchina: l'elettricità consumata durante l'asciugatura è pari a quella usata nella fase di lavaggio
- utilizzate la lavatrice preferibilmente nelle ore notturne.

## **La lavastoviglie**

- utilizzate la lavastoviglie a pieno carico
- asportate i residui più grossi prima di introdurre le stoviglie nella macchina: gli intasamenti del filtro riducono l'efficacia del lavaggio
- preferite lavaggi a basse temperature (usare il tasto economia, se è presente)
- ogni volta che è possibile, evitate la fase finale (alquanto energivora) di asciugatura delle stoviglie (alcune lavastoviglie sono predisposte per questo)
- usate prodotti decalcificanti insieme al detersivo
- staccate i collegamenti elettrici e chiudere i rubinetti di alimentazione dell'acqua se la lavastoviglie è lasciata inattiva per un lungo periodo.

## **Lo scaldabagno elettrico o boiler**

- scegliete le dimensioni dello scaldabagno (boiler) adatte alle vostre esigenze
- non tenete acceso lo scaldabagno (boiler) per tutto il giorno se non fate uso continuo di acqua: gran parte dei consumi servono a mantenere l'acqua in temperatura anche se non viene usata

- regolate lo scaldabagno (boiler) su temperature intermedie (non superare i 55°C): riscaldare di più l'acqua per poi doverla miscelare con quella fredda è inutile e fa aumentare le dispersioni termiche attraverso le pareti dello scaldabagno
- installate lo scaldabagno vicino ai punti di utilizzo per evitare dispersioni di calore attraverso lunghe tubazioni
- installate riduttori di flusso sui rubinetti: questo produce un risparmio di acqua (fino a due terzi del normale consumo) e in una riduzione dei consumi energetici.

### **Il condizionatore o climatizzatore estivo**

- non regolate la temperatura al minimo, ma tenete differenza di temperatura tra esterno e interno non superiore ai 5° C. Anche una differenza minore garantisce un discreto comfort perché si accompagna a una riduzione dell'umidità ambiente
- cercate di evitare l'eccessivo riscaldamento dei locali: arieggiare i locali durante la notte e limitate l'accesso di aria esterna durante le ore pomeridiane più calde, schermate la radiazione solare diretta facendo uso di tende, tapparelle, vetri selettivi, ombreggiate i muri esterni della casa con vegetazione.

### **Il televisore e le altre apparecchiature elettroniche**

- spegnete le apparecchiature elettroniche quando non le usate evitando anche lo stand-by: per accensioni limitate, i periodi di stand by arrivano a consumare la stessa quantità di energia utilizzata nelle ore di accensione
- scegliete apparecchiature abilitate alla modalità "risparmio" di energia e ricordatevi di attivarla
- se il computer non è abilitato alla modalità "risparmio", usate programmi che anneriscono lo schermo
- spegnete il computer/stampante quando non li usate e per pause che superano i 10 minuti è opportuno almeno spegnere il monitor: è falsa l'idea che l'accensione - spegnimento ripetuto di un computer lo danneggi; può essere spento anche per pause di un solo quarto d'ora

## **Le apparecchiature elettriche in generale**

- se è possibile, disinserite la spina quando non li usate: i trasformatori possono continuare a consumare elettricità anche ad apparecchiatura spenta. Una buona soluzione sono le "prese elettriche" dotate di interruttore

## **Per la mobilità urbana:**

1. Al posto dell'auto privata, usate i mezzi pubblici.
2. Se proprio i mezzi sono scomodi o inesistenti, mettevi d'accordo con qualche collega per riempire una sola auto, anziché usare 4 auto per 4 colleghi (si chiama car-pooling). Meglio lasciare in garage le auto non catalizzate o meno ecologiche: se uno dei colleghi avesse un'auto a metano o elettrica...!!
3. Per i figli piccoli ci si può mettere d'accordo tra genitori, a turno se ne accompagnano tre - quattro (si risparmia anche tempo tre mattine su quattro).
4. Se tra i "bimbi" ce ne sono di grandicelli, perché non organizzarli ad andare a scuola/piscina/danza/musica a piedi e in compagnia?
5. Se è una buona giornata, perché non una bicicletta o al massimo la motoretta? Purché catalizzata!!!
6. E se proprio le distanze non sono enormi, perché non provare una passeggiata fino in ufficio?
7. Per chi si sposta per o dall'area urbana: da quanto tempo non verificate la disponibilità e gli orari dei mezzi pubblici, pullman e treni? Magari in questi anni sono successe cose che vi sfuggono!