

10 buone regole di comportamento e alcuni consigli utili per la loro applicazione quotidiana

1. Risparmia il gas per il riscaldamento

- Regola la temperatura ambiente a non più di 19-20 gradi
- Ottimizza il rendimento: fai controllare periodicamente la tua caldaia
- Evita le dispersioni di calore: tieni le finestre chiuse quando è acceso il riscaldamento; usa i paraspifferi; se hai il camino chiudi la serranda di tiraggio quando è spento; se ti è possibile installa porte e finestre con vetri doppi o basso-emissivi
- Se hai un impianto autonomo spegni il riscaldamento quando in casa non c'è nessuno

2. Risparmia gas in cucina

- Sfrutta l'energia: accertati che le pentole abbiano un diametro più grande della fiamma utilizzata e durante la cottura copri le con il coperchio
- Sfrutta il calore residuo: spegni la piastra un po' prima della fine cottura
- Utilizza il più possibile pentole a pressione

3. Risparmia energia per scaldare l'acqua

- Preferisci la doccia al bagno e non prolungarla inutilmente
- Se ti è possibile, installa pannelli solari
- Se hai lo scaldino elettrico, accendilo solo poco prima di usare l'acqua e regola la temperatura a non più di 60 gradi

4. Riduci i consumi per l'illuminazione

- Non tenere accese lampadine quando non servono
- Sostituisci le lampadine a incandescenza con quelle a basso consumo

5. Usa razionalmente il frigorifero

- Non abbassare la temperatura del frigorifero sotto i 4-5 gradi
- Non aprirlo inutilmente e non lasciare mai lo sportello aperto a lungo
- Lascia sempre tra il frigorifero e la parete a cui è accostato una distanza sufficiente alla corretta ventilazione della serpentina di condensazione
- Non posizionare il frigorifero vicino a fonti di calore
- Sbrinalo regolarmente e pulisci le serpentine
- Non metterci dentro cibi caldi
- Non riempirlo troppo

6. Usa bene la lavatrice

- Utilizza la lavatrice solo a pieno carico privilegiando programmi di lavaggio brevi
- Usa il programma per metà carico se non è piena
- Imposta la temperatura di lavaggio più bassa possibile ed evita quelle superiori ai 60 gradi. I detersivi moderni hanno un'alta efficienza già a basse temperature
- Pulisci regolarmente il filtro

7. Usa bene la lavastoviglie

- Avvia la lavastoviglie solo a pieno carico privilegiando programmi di lavaggio brevi ed economici
- Spegnila quando parte l'asciugatura delle stoviglie: basta aprire lo sportello
- Pulisci regolarmente il filtro

8. Usa bene il forno

- Effettua il preriscaldamento solo quando è necessario ed evita la funzione grill
- Evita di aprirlo quando è acceso

- Spegnilo poco prima della fine della cottura per sfruttare il calore residuo
- Preferisci l'utilizzo dei forni a microonde che consumano circa la metà dei forni elettrici tradizionali, senza bisogno di preriscaldamento e conservando intatte le proprietà nutritive dei cibi

9. Usa bene i condizionatori

- Regola la temperatura degli ambienti condizionati a non meno di 24-25 gradi
- Chiudi sempre porte e finestre quando il condizionatore è acceso
- Fai funzionare il tuo climatizzatore solo quando c'è effettivamente bisogno: di sera si possono rinfrescare gli ambienti aprendo le finestre
- Prediligi l'acquisto di condizionatori di ultima generazione, quelli meno efficienti costano meno, ma consumano molto di più

10. Risparmia sui consumi delle apparecchiature elettroniche

- Non lasciare accesi televisore, videoregistratore, lettori CD e DVD e computer se non li stai utilizzando
- Spegnili sempre il usando il pulsante principale e non lasciarli in stand by (con la piccola luce rossa accesa)
- Attiva l'opzione di risparmio energetico se presente
- Non lasciare in carica il cellulare tutta la notte, ma solo il tempo necessario

LA CASA SPRECONA

ELETTRODOMESTICI POCO EFFICIENTI

LA CASA RISPARMIOSA

ELETTRODOMESTICI EFFICIENTI A RIDOTTO CONSUMO ENERGETICO

	CONSUMI	CONSUMI	
COMPUTER Accesso per 2 ore al giorno e in stand by per il rimanente	170 kWh	70 kWh	COMPUTER Accesso per 2 ore al giorno e scollegato per il rimanente
SCALDABAGNO ELETTRICO 70 litri* al giorno (3,5 ore al giorno) <small>*Consumo equivalente in gas naturale</small>	2000 mc*	120 mc	SCALDABAGNO A GAS ISTANTANEO
STUFA ELETTRICA 1 ora al giorno per 2 mesi	540 kWt	EVITARE	STUFA ELETTRICA
CONDIZIONATORE (piccolo / medio) 4 ore al giorno per 2 mesi	540 kWt	240 kWt	CONDIZIONATORE (piccolo/medio) 4 ore al giorno per 2 mesi
LAMPADE A INCANDESCENZA "D"	360 kWh	100 kWh	LAMPADE A BASSO CONSUMO
FRIGORIFERO Con congelatore a 4 stelle ad alto consumo	450 kWh	350 kWh	FRIGORIFERO Con congelatore a 4 stelle ad alta efficienza
CONGELATORE Ad alto consumo	420 kWh	340 kWh	CONGELATORE Con etichetta energetica Classe A
CUCINA ELETTRICA Piastrine elettriche	100kWh	EVITARE	CUCINA ELETTRICA
FORNO ELETTRICO Utilizzo di 2 volte a settimana	100 kWh	24 mc	FORNO ELETTRICO Utilizzo di 2 volte a settimana
LAVASTOVIGLIE 4 lavaggi settimanali normali (oltre 55°)	420 kWt	150 kWt	LAVASTOVIGLIE 4 lavaggi settimanali normali (oltre 55°) senza asciugatura
HI-FI Accesso 2 ore al giorno e in stand by per il rimanente	80 kWt	20 kWt	HI-FI Accesso 2 ore al giorno e scollegato per il rimanente
LAVATRICE 4 lavaggi settimanali a 90°	420kWt	200 kWt	LAVATRICE 4 lavaggi settimanali a 60°
TELEVISORE Accesso 4 ore al giorno e in stand by per il rimanente	235kWt	200 kWt	TELEVISORE Accesso 4 ore al giorno e scollegato per il rimanente
VIDEOREGISTRATORE Accesso 2 ore al giorno e in stand by per il rimanente	165 kWt	55 kWt	VIDEOREGISTRATORE Accesso 2 ore al giorno e spento per il rimanente

Si ringrazia per la collaborazione ai test il Museo A come Ambiente.