

Consigli per la riduzione dei consumi energetici



Preferisci la doccia rispetto al bagno

Per riempire una vasca da bagno serve il **triplo dell'energia** rispetto a quella necessaria per una doccia. Per ridurre ulteriormente i consumi è importante **chiudere l'acqua** quando ci si insapona o quando si fanno trattamenti tipo balsamo o maschere.



Non prendere l'ascensore

Quando è possibile scendi e sali le **scale a piedi**: oltre al risparmio energetico, farai attività fisica.



Regola il riscaldamento

Una **temperatura costante di 19°** garantisce un buon comfort. **Ogni grado in più aumenta i consumi del 7%** con conseguente aggravio in bolletta.



Effettua la manutenzione degli impianti

Ricordati di predisporla almeno una volta all'anno: un impianto, quando è regolato correttamente, consuma e inquina meno.



Metti il coperchio alle pentole

Un piccolo accorgimento che fa risparmiare sul gas durante la cottura degli alimenti.



Ottimizza l'uso degli elettrodomestici

Scegli di utilizzare **lavatrice e lavastoviglie a pieno carico**, preferisci il **forno a microonde** a quello tradizionale! Scegli **programmi Eco** e utilizza il **ferro da stiro** solo per gli indumenti che necessitano di essere stirati.



Sbrina regolarmente frigoriferi e congelatori

Un **frigorifero sbrinato** ha un'efficienza energetica maggiore. Ma se il **frigorifero è vicino al forno** o in una stanza calda **consuma fino a un 10% in più**. Il suggerimento è dunque quello di posizionare adeguatamente i frigoriferi e i congelatori.



Sostituisci i vecchi elettrodomestici

Preferisci apparecchi elettronici di classe energetica superiore. I consumi elettrici delle abitazioni sono riconducibili per il 58% agli elettrodomestici ed è grazie alla sostituzione di questi ultimi che si può ottenere una sensibile riduzione dei consumi energetici.



Non lasciare la luce accesa inutilmente

Durante la sera è bene **tenere accesa** in casa solo **la luce della stanza che si sta occupando** e, man mano che ci si sposta all'interno dell'abitazione, è sempre buona abitudine spegnere la luce e tutti gli apparecchi elettronici che si stavano utilizzando.



Usa lampadine LED

Le lampadine LED garantiscono uguale luminosità, ma con un consumo inferiore del 60-80%.



Utilizza le ciabatte multipresa

Mediante la televisione o qualsiasi apparecchiatura elettronica in stand-by, cioè con la luce rossa accesa, assorbe una potenza da 1 a 4 Watt con una dispersione di energia importante. **Riunite tutte le spine degli apparecchi elettronici in una ciabatta multi-presa** con un interruttore annesso, in modo da poter spegnere tutti con un unico gesto.



Sostituisci la caldaia esistente con una caldaia a condensazione

Le **caldaie a condensazione** si distinguono dalle caldaie tradizionali perchè raggiungono un'efficienza più alta e garantiscono un risparmio energetico oltre che economico, in quanto i costi di riscaldamento si riducono.



Utilizza valvole termostatiche e il termostato

Queste apparecchiature servono a **regolare il flusso dell'acqua calda** nei termosifoni e consentono di non superare, negli ambienti dove sono installate, la temperatura impostata attraverso il termostato.



Installa un impianto fotovoltaico

Valuta la possibilità di installare un impianto fotovoltaico.



Schermi le finestre durante la notte

Chiudi le persiane e le tapparelle o metti tende pesanti per ridurre le dispersioni di calore verso l'esterno.



Controlla l'efficienza di infissi e finestre

Un passo molto importante per la coibentazione dell'abitazione, oltre alla **realizzazione del cappotto**, è la **sostituzione dei vecchi infissi**, portatori di spifferi e ponti termici.