

## **Gestione dell'immobile e comportamenti individuali**

### **1. Abbassa la temperatura all'interno degli edifici e differenzia ogni singolo locale**

Abbassa la temperatura all'interno degli edifici. D'inverno prevedi 19-20°C di giorno e 17-18°C di notte, compensando la minore temperatura con un abbigliamento più pesante.

Regola diverse temperature nei vari locali in base al loro uso: in generale si consigliano le seguenti temperature: 23°C nel bagno (= posizione 4 della valvola termostatica); 20°C nel soggiorno e nel salotto (= posizione 3); 17°C nelle camere da letto, nel corridoio (= posizione 2); in locali usati saltuariamente (= posizione \*).

### **2. Ventila la casa in modo controllato**

Il cambio d'aria deve avvenire con l'apertura di alcune finestre in modo da generare correnti d'aria per alcuni minuti. Questo evita di raffreddare i muri e la formazione di muffe. Tenere aperta per lungo tempo una sola finestra non serve al cambio di aria ma provoca solo un abbassamento della temperatura del locale.

### **3. Spegni il riscaldamento quando vai in vacanza**

Attiva, un'ora prima della partenza, il "programma vacanze", se il tuo riscaldamento prevede questa funzione. In questo modo puoi risparmiare energia e, al rientro, troverai la casa calda e accogliente. Se il riscaldamento non dovesse disporre di un "programma vacanze", allora posiziona l'impianto su "ridotto" prima della partenza.

### **4. Installa valvole termostatiche**

Le valvole termostatiche installate sui radiatori mantengono automaticamente la temperatura sul livello desiderato, aumentando il comfort e diminuendo il consumo fino al 20%.

### **5. Chiudi il rubinetto quando non utilizzi l'acqua**

Se lasci aperto il rubinetto mentre ti lavi i denti o ti radi sprechi acqua inutilmente (ca 15 litri per 3 min)

### **6. Adegua la temperatura dello scaldacqua/scaldabagno**

Assicurati che la temperatura dello scaldabagno non sia superiore a 60°C. Se la temperatura è troppo alta, falla regolare da un installatore. Beneficerai così di bassi costi di manutenzione, di una maggiore conservazione del vapore e di una durata di vita maggiore dell'apparecchio.

### **7. Non lasciare la luce accesa inutilmente e usa lampadine a LED**

Il maggior risparmio si ottiene spegnendo la luce quando non serve. Per un'illuminazione efficiente non si può fare a meno del LED. La tecnologia LED fissa nuovi standard

### **8. Controlla i tuoi consumi elettrici**

Acquista un misuratore di consumo elettrico che permetta di monitorare quanti consumi in casa. In commercio si trovano degli apparecchi di ultima generazione, collegabili anche al pc e allo smartphone, che offrono una panoramica dei consumi di energia.

### **9. Al posto del bagno una bella doccia, corta e con soffioni a basso consumo**

Un bagno completo richiede tra i 200 e i 250 litri d'acqua, a seconda delle dimensioni della vasca, e anche molta energia per riscaldarlo. Con una doccia breve (non superiore ai 5 minuti) risparmierai l'energia che serve per riscaldare l'acqua, oltre naturalmente l'acqua stessa. In commercio esistono soffioni doccia e doccette a basso consumo

## Utilizzo degli elettrodomestici

### **10. Adatta la padella al piano cottura, usa il coperchio e spegni la placca prima di finire la cottura**

Non posizionare la padella su una piastra più larga del fondo e Dopo avere portato l'acqua ad ebollizione e buttato la pasta, copri la pentola con il coperchio, spegni la placca e continua la cottura a fuoco spento secondo i tempi indicati, sfruttando il calore latente.

### **11. Apri il forno quando necessario e spegnilo qualche minuto prima**

Ogni volta che apri il forno, almeno il 20% del calore fuoriesce. Aprilo quindi il meno possibile per evitare che l'apparecchio debba assorbire troppa elettricità per aumentare la sua temperatura.

Spegnilo qualche minuto prima del termine di cottura: il calore residuo è sufficiente per completarla

### **12. Apri il frigorifero solo se necessario, sbrina il congelatore e controlla le guarnizioni**

Ogni volta che apri il frigo c'è una perdita di freddo che l'apparecchio recupera automaticamente.

Sbrina il congelatore dopo averlo spento usando una spatola di legno: uno strato di 5 cm di ghiaccio in un congelatore raddoppia il consumo di elettricità. Evita il sistema no-frost che consuma molta elettricità

Se la porta degli apparecchi si apre troppo facilmente, controlla la guarnizione: potrebbe essere necessario pulirla (o cambiarla).

### **13. Apri la cappa il più possibile e pulisci i filtri**

Se la cappa è dotata di una visiera pieghevole, utilizzala: una cappa funziona meglio se l'area di aspirazione è almeno pari alla superficie della pentola.

Quando il filtro è sporco, ostacola il passaggio dell'aria e le ventole di aspirazione devono funzionare più intensamente. Inoltre, un filtro molto unto potrebbe prendere fuoco durante la cottura a gas.

### **14. Scalda l'acqua con un bollitore elettrico e cucina al di sotto del punto di ebollizione**

Quando si tratta di riscaldare l'acqua, nessun altro elettrodomestico è più economico e veloce di un bollitore elettrico.

Quando l'acqua bolle, la temperatura massima è raggiunta e tutta l'energia in più che si mette nella pentola non serve ad accelerare il processo di cottura, ma a far evaporare il liquido.

### **15. Non mettere pietanze calde nel frigo/freezer**

Le pietanze ancora calde, fanno aumentare la temperatura interna dell'elettrodomestico che a sua volta impiega tempo ed energia extra per ripristinare quella ottimale.

### **16. Utilizza gli elettrodomestici a pieno carico**

Utilizza la lavastoviglie e la lavatrice a pieno carico per ridurre i cicli di utilizzo.

### **17. Opta per modalità di utilizzo ecologiche**

Nel caso della lavatrice, il ciclo di lavaggio a 90°C va impiegato solo per tessuti di cotone estremamente sporchi e ha un consumo energetico pari a quasi il doppio rispetto al ciclo a 60°C. Il consumo di energia, e quindi il costo, si riduce ulteriormente per un ciclo a 40°C o a temperatura inferiore. Peraltro, ormai, tutti i detersivi rimuovono lo sporco anche a temperature basse.

### **18. Fai asciugare il bucato all'aria aperta**

La miglior soluzione, sia in termini di cura del bucato che di ambiente, è l'asciugatura all'aria aperta (e al sole). In inverno, quando la casa o l'appartamento sono riscaldati, stendere i panni in un locale asciutto può compensare la mancanza di umidità.

### **19. Regola la temperatura del frigorifero**

In linea generale, la temperatura consigliata per il frigo è compresa tra +5°C e di +7°C. Tuttavia nel periodo estivo bisognerebbe regolarlo a +5°C, in modo da essere sicuri che il cibo si conservi. Per il congelatore sono sufficienti -18 °C.

### **20. Stacca le prese dei dispositivi che non utilizzi**

Spegni tutti gli stand-by di decoder, TV, frullatori, PC, stampanti e microonde e usa una presa multipla.