

## Riduci i consumi superflui

- **la temperatura della tua abitazione**
- **Il tempo di accensione dell'impianto di riscaldamento**
- **il tempo di apertura delle finestre**
- **il tempo di accensione del boiler**
- **la temperatura all'interno del frigorifero**
- **i consumi della lavatrice**
- **i consumi della lavastoviglie**
- **la cottura dei cibi**
- **i consumi per l'illuminazione**
- **i consumi del forno**
- **i consumi di televisione, videoregistratore, lettori**
- **cd, computer**
- **i consumi del condizionatore dell'aria**



**La temperatura della tua abitazione.** Per avere una casa confortevole è sufficiente regolare la temperatura dell'ambiente a non più di 18 –19 gradi. *Riducendo la temperatura ambiente di appena 1°C puoi tagliare i costi del 5-10% ogni anno.*

Non coprire i termosifoni e mantieni le finestre chiuse quando il riscaldamento è acceso.

Installa le valvole termostatiche che aprono e chiudono l'afflusso di acqua ai caloriferi in base alla temperatura impostata, consentendo un risparmio di energia fino al 20%.

Se hai il camino, chiudi la serranda di tiraggio quando è spento.

Usa i parasifferi alle finestre e, quando è possibile, abbassa le tapparelle, eviterai la dispersione del calore.

Fai controllare regolarmente la tua caldaia ad un tecnico specializzato: oltre a essere obbligatorio serve a mantenerne alta l'efficienza

### **Il tempo di accensione dell'impianto di riscaldamento**

Basta programmare il termostato in modo che di notte non si superino i 16° centigradi e che l'impianto si spenga quando in casa non c'è nessuno. La bolletta sarà più leggera del 7-15%.

### **Il tempo di apertura delle finestre**

Nel rinnovare l'aria delle stanze, ricorda di non lasciare la finestra spalancata troppo a lungo. Bastano pochi minuti.

### ***Il tempo di accensione del boiler***

Se per scaldare l'acqua sanitaria hai un boiler elettrico accendilo solo 3-4 ore prima di usare l'acqua. Regola il termostato a non più di 55°C.

In generale è consigliabile fare la doccia al posto del bagno.

Valuta la possibilità di installare un boiler a gas, meglio ancora se puoi installare i pannelli solari termici. Ridurresti i consumi anche del 50%.

### ***La temperatura all'interno del frigorifero***

La temperatura raccomandata per il frigorifero è tra 1 e 4°C e per il congelatore è -18°C. Per ogni grado al di sotto di queste temperature il consumo aumenterà del 5%.

Non tenere la porta del frigo aperta troppo a lungo, i consumi aumentano vertiginosamente.

Ricordati di sbrinare il frigorifero regolarmente pulendo anche le serpentine.

Non introdurre mai cibi caldi e non riempirlo troppo.

### **I consumi della lavatrice**

Avvia la lavatrice solo a pieno carico e con lavaggi a basse temperature. Se puoi alimentala con acqua preriscaldata dal boiler a gas o dal pannello solare termico.

È importante usare decalcificanti e pulire regolarmente il filtro. Puoi risparmiare fino al 30% sui consumi.

L'esclusione del prelavaggio fa risparmiare fino al 15% di energia.

### **I consumi della lavastoviglie**

Avvia la lavastoviglie solo a pieno carico e usa cicli di lavaggio a basse temperature. Evita l'asciugatura con l'aria calda, basta aprire lo sportello quando parte l'asciugatura delle stoviglie e piatti e posate si asciugheranno ugualmente.

Pulisci regolarmente il filtro: è importantissimo.

### **La cottura dei cibi.**

Colloca pentole e padelle sulle piastre di dimensioni proporzionate al loro diametro.

Durante la cottura, copri pentole e padelle con il coperchio.

Piccoli trucchi: spegni la piastra un po' prima della fine cottura, in modo da sfruttare il calore residuo, e quando puoi utilizza le pentole a pressione.

### **I consumi per l'illuminazione**

Le vecchie lampade a incandescenza sono ormai fuori commercio. Sono state sostituite dalle lampade alogene, da quelle fluorescenti e da quelle a LED. Hanno tutte un costo iniziale maggiore rispetto alle vecchie lampade ad incandescenza, ma se usate correttamente hanno vita lunga e consentono di risparmiare fino al 70% sui consumi.

Ecco alcuni consigli:

Scegli la lampada giusta per ogni esigenza. Le lampade alogene tradizionali o a risparmio di energia e le lampade a LED sono indicate dove serve immediata disponibilità di luce e si hanno accensioni e spegnimenti frequenti. Le lampade fluorescenti compatte o tubolari sono adatte per ambienti che restano illuminati per molte ore consecutive.

Il lampadario centrale con molte lampadine non è la scelta migliore. Meglio con una lampada sola, per creare un'illuminazione generale diffusa in tutta la stanza, e poi posizionare delle lampade nelle zone destinate ad attività precise come pranzare, leggere e studiare, che saranno accese all'occorrenza.

Ricordati di spegnere le lampade quando non servono!

### **I consumi del forno**

I forni elettrici sono più comodi di quelli a gas, ma consumano il doppio.

Se possiedi comunque un forno elettrico, ti consigliamo di seguire questi accorgimenti:

- effettua il preriscaldamento solo quando è strettamente necessario e se puoi evita la funzione grill.
- Evita di aprire troppo spesso lo sportello e spegnilo poco prima della fine della cottura per sfruttare il calore residuo.

Preferisci il forno a microonde: consuma circa la metà dei forni elettrici tradizionali, non ha bisogno di preriscaldamento e lascia intatte le proprietà nutritive dei cibi.

### **I consumi di televisione, videoregistratore, lettori cd, computer**

Quando non li usi spegnili usando il pulsante principale dell'apparecchio.

Taglierai i consumi di elettricità dal 5 al 10%, perché un apparecchio lasciato in standby, con la lucina rossa accesa, consuma elettricità.

### ***I consumi del condizionatore dell'aria***

È diventato un comfort a cui non sappiamo rinunciare. Vi consigliamo di acquistarne uno di classe energetica A e dotato di tecnologia inverter che adegua la potenza all'effettiva necessità e riduce i cicli di accensione e spegnimento, consentendo un risparmio energetico superiore al 30%.

Importantissimo è il corretto dimensionamento del condizionatore: una macchina sottodimensionata starà continuamente in funzione, mentre una macchina sovradimensionata raggiungerà la temperatura troppo velocemente senza eliminare l'umidità, con il risultato di percepire quella sgradevole sensazione di freddo umido sulla pelle e un inutile dispendio di energia, fino al 50% in più del necessario.

Per sfruttare al massimo le sue potenzialità deve essere installato nella parte alta della parete, in quanto l'aria fredda scende, posizionato dove non può essere colpito dai raggi diretti del sole e lontano da divani e tende, che costituiscono una barriera alla circolazione dell'aria.

Alcuni condizionatori sono anche pompe di calore, cioè oltre a raffrescare riscaldano. Nella funzione riscaldamento hanno un rendimento che è 3-4 volte quello di una caldaia tradizionale. Le loro prestazioni però decadono se la temperatura esterna scende sotto i 7 gradi centigradi, per questo possono solo integrare e non sostituire i tradizionali impianti di riscaldamento.

In commercio però esistono delle pompe di calore di nuova generazione. Sono macchine in grado di riscaldare/raffreddare gli ambienti e produrre acqua calda sanitaria. La loro tecnologia innovativa consente di ottenere un rendimento alto anche con temperature esterne basse.

## **Per saperne di più**

**Per approfondire i temi del risparmio e dell'efficienza energetica puoi consultare le pagine del sito [www.energiaenergetica.enea.it](http://www.energiaenergetica.enea.it)**