



il punto d'incontro per i cittadini volenterosi

I nostri consigli per il risparmio energetico **spendi meno inquinati meno**



Introduzione

Risparmiare energia significa risparmiare denaro e inquinare meno.

Maggiore energia si consuma, infatti, maggiore è la necessità di produzione a livello nazionale. Poiché la stragrande maggioranza della corrente elettrica italiana viene prodotta da centrali a carbone o petrolio o acquistata dall'estero, dov'è prodotta con centrali nucleari, è chiaro come risparmiare energia significhi inquinare meno.

Ecco quindi un breve elenco di consigli da mettere in pratica nella vostra vita quotidiana. Si tratta di suggerimenti "a costo zero", molto semplici e veloci da mettere in pratica, e permettono un grande risparmio soprattutto se divengono piccole e costanti abitudini.

E' stato infatti calcolato che una famiglia media possa risparmiare dai 600 ai 1.200 euro annui mettendo in pratica questi semplici suggerimenti.

Il messaggio, per noi e per voi, è che già subito, nel nostro piccolo, senza immaginare rivoluzioni tecniche fantascientifiche, possiamo fare qualcosa per la salvaguardia il nostro ambiente. E farlo, tra l'altro, aiuta anche le nostre tasche.

Arthur Carponi Schittar

Coordinatore del Comitato Legalità e Benessere

Nota

In questo breve opuscolo riportiamo solo alcuni tra le centinaia di accorgimenti suggeriti da tecnici ed esperti del settore. Abbiamo iniziato inserendo consigli soprattutto su come risparmiare corrente elettrica e gas, ma continueremo costantemente ad aggiungere a questa pagina sempre nuovi suggerimenti.

Se ne conoscete altri, inviateceli!

ILLUMINAZIONE

- Quando esci da una stanza, spegni la luce, anche se vai via per pochi secondi.
- Non tenere contemporaneamente accese luci che non ti servono.
- Preferisci lampadine a risparmio energetico a quelle normali: costano pochi centesimi in più, ma durano di più, illuminano meglio, e consumano molta meno corrente. Ricordati però, quando le butti via, che vanno riciclate in un contenitore apposito presso l'azienda che gestisce lo smaltimento: infatti contengono mercurio.

APPARECCHI ELETTRONICI

- Quando non usi computer, televisione, videoregistratore, lettore dvd, impianto stereo, console videogiochi... spegnili.
- Per spegnerli, non limitarti a lasciarli in stand-by (cioè con la piccola luce rossa accesa): spegnili utilizzando l'interruttore principale o togliendo la corrente con una presa multipla: è stato calcolato che su una famiglia media le sole "lucine rosse" influiscono per circa 80 euro di spese all'anno. E hanno inoltre calcolato che se tutti gli italiani spegnessero con l'interruttore principale le apparecchiature elettroniche, si potrebbero chiudere tre centrali elettriche. Inoltre, seguire questo consiglio protegge i tuoi apparecchi da sbalzi di corrente improvvisi che potrebbero danneggiarli.
- Se è disponibile, attiva l'opzione "risparmio energetico" su tutti i tuoi apparecchi.
- Non lasciare il cellulare attaccato al caricabatterie per ore e ore o tutta la notte: bastano una o due ore per caricarlo. Inoltre, lasciandolo in carica oltre il necessario, alla lunga rovina la batteria, che durerà sempre meno.



il punto d'incontro per i cittadini volenterosi

FRIGORIFERO

- Tienilo ad una temperatura non inferiore a 5-6 gradi.
- Non lasciare lo sportello aperto, ma richiudilo sempre in fretta.
- Lascia uno spazio tra il frigorifero e la parete, in modo da garantire il ricambio d'aria per far funzionare bene la serpentina di condensazione.
- Posiziona il frigorifero lontano da termosifoni, forni, e altre fonti di calore.
- Almeno ogni sei mesi (meglio ogni 3-4) sbrinalo e pulisci le serpentine.
- Non metterci dentro cibi caldi; lascia che si raffreddino fuori, a temperatura ambiente, e solo poi mettili nel frigorifero.
- Ricorda che un frigorifero troppo pieno consuma molto di più.

LAVASTOVIGLIE

- Usa la lavastoviglie solo a pieno carico, utilizzando programmi di lavaggio brevi. Risciacquare i piatti più sporchi nell'acquaio prima di metterli nella lavastoviglie ti permetterà di usare sempre i programmi rapidi.
- Evita la funzione di asciugatura: consuma inutilmente. Apri lo sportello e lascia asciugare normalmente le stoviglie.
- Pulisci spesso il filtro.

LAVATRICE

- Usa la lavatrice solo a pieno carico, utilizzando se possibile programmi di lavaggio brevi. Se non l'hai riempita, usa il programma per il mezzo carico.
- Imposta quasi sempre cicli a basse temperature, e comunque mai oltre i 60 gradi: i detersivi moderni sono efficaci anche a temperature molto inferiori.
- Pulisci spesso il filtro.

FORNO E FORNELLI

- Usa il forno alla temperatura necessaria, e non ad una eccessiva.
- Non aprire inutilmente il forno finché è in funzione.
- Puoi spegnere il forno e i fornelli poco prima della fine cottura: il calore residuo la ultimerà senza ulteriore dispendio di energia.
- Se hai un forno microonde, quando puoi usa quello: consuma la metà dei normali forni elettrici.
- Accertati che le pentole che usi abbiano un diametro superiore a quello della fiamma, altrimenti il calore si disperde inutilmente.
- Copri ogni volta che puoi le pentole.
- Una volta che l'acqua bolle e hai buttato la pasta, molto spesso non serve tenere il fornello al massimo per continuare l'ebollizione e la cottura della pasta: abbassa il fuoco al punto giusto.

ACQUA CALDA

- Privilegia la doccia rispetto al bagno e non esagerare eccessivamente con il tempo passato sotto l'acqua.
- Se per scaldare l'acqua hai il boiler elettrico, non lasciarlo sempre acceso come molti fanno (consuma veramente moltissima energia) ma accendilo solo alcune decine di minuti prima del bisogno di acqua calda e imposta una temperatura non superiore ai 60 gradi.
- [Se ne hai la possibilità, puoi pensare di installare pannelli solari per riscaldare l'acqua: questo non è un suggerimento a costo zero, ma si tratta comunque di una tecnologia ormai matura e che, nell'arco di pochi anni, permette di risparmiare molto.]

legalità e benessere



il punto d'incontro per i cittadini volenterosi

RISCALDAMENTO

- Regola il riscaldamento ad una temperatura di non più di 19-20 gradi.
- Non coprire i termosifoni o collocargli davanti qualcosa: limiti il ricircolo dell'aria e il loro funzionamento.
- Tieni le finestre chiuse quando il riscaldamento è acceso e, quando non c'è più luce naturale, abbassa le tapparelle.
- Se hai un impianto autonomo, spegnilo quando in casa non c'è nessuno.
- Imposta il riscaldamento per spegnersi verso le 2 di notte; è inutile che continui a scaldare finché tu dormi sotto le coperte.
- Copriti: basta indossare un maglione (piuttosto che una maglietta) per poter risparmiare molto sul riscaldamento.

CONDIZIONATORI

- Regola i condizionatori ad una temperatura non inferiore ai 24-25 gradi.
- Tieni sempre porte e finestre chiuse quando l'impianto è in funzione.
- Se non hai caldissimo, prova solamente la funzione di deumidificazione: molto spesso è sufficiente togliere l'umidità all'aria per sentire già molto meno caldo.
- Se prevedi di rimanere in una stanza per più ore, chiudi la porta e rinfresca solo quella: è inutile raffreddare l'intera casa.
- Utilizza il condizionatore con parsimonia, accendendolo non per sfizio ma per necessità.
- Controlla che il condizionatore sia efficiente e carico di gas: altrimenti consuma energia senza raffreddare

legalità e benessere

www.legalitaebenessere.it