

Kit informativo 9

# Eco-consigli

## A casa

- Abbassare il termostato di un grado vi permette di risparmiare quasi il 10% sulla bolletta.
- Installare valvole termostatiche sui radiatori vi consente di regolare la temperatura in ogni stanza, risparmiando sulle spese di riscaldamento.
- Non regolate il termostato su una temperatura eccessivamente alta in inverno né eccessivamente bassa in estate. Installate un termostato programmabile compatibile con il vostro sistema di riscaldamento e/o condizionamento.
- Regolate il termostato dello scaldabagno sui 48°C.
- Sbrinate regolarmente il frigorifero e il freezer per mantenerli in buono stato.
- Scongelate gli alimenti mettendoli in frigorifero 24 ore prima di consumarli. L'alimento da scongelare contribuirà così a mantenere bassa la temperatura del frigorifero.
- Accertatevi che gli sportelli del frigorifero si chiudano bene e sostituite le guarnizioni quando sono danneggiate.
- Aprite lo sportello del frigorifero il meno frequentemente possibile e non tenetelo aperto troppo a lungo. Ogni volta che lo aprite, infatti, fate entrare aria calda: per ogni minuto di apertura, ne servono tre perché il frigorifero ritorni alla temperatura prestabilita.
- Coprite sempre gli alimenti che riponete in frigorifero: l'umidità che fuoriesce dai cibi non coperti costringe il compressore a un lavoro supplementare.

- 
- Non mettete gli alimenti ancora caldi in frigorifero. Attendete che si siano raffreddati.
  - Mantenete il frigorifero e il freezer alla giusta temperatura. I frigoriferi possono utilizzare fino al 20% dell'elettricità necessaria ad alimentare la vostra abitazione. Il termostato del frigorifero dovrebbe essere regolato sui 3-6°C, quello del freezer fra i -18 e i -15°C.
  - Mantenete il condensatore pulito: la polvere e i peli degli animali domestici possono accumularsi e costringere il motore a un lavoro supplementare. Aumentatene l'efficienza pulendo almeno due volte l'anno le serpentine (sul fondo o sul retro della maggior parte dei modelli).
  - Per risparmiare energia, utilizzate la lavastoviglie soltanto a pieno carico.
  - Utilizzate la lavatrice e l'asciugabiancheria solo a pieno carico. Se dovete lavare una quantità ridotta di panni, scegliete l'impostazione "mezzo carico".
  - Lasciate asciugare i piatti all'aria. Se la macchina non vi permette di escludere l'asciugatura ad aria calda, spegnetela subito dopo l'ultimo risciacquo e aprite leggermente lo sportello per favorire la circolazione dell'aria e quindi l'asciugatura.
  - Non usate il programma "ammollo" per pochi piatti sporchi.
  - Lavate la biancheria a basse temperature. Utilizzate detersivi attivi già a basse temperature. Tenete presente, inoltre, che 15 minuti di pre-ammollo e 5 minuti di agitazione lavano meglio di 15 minuti di sola agitazione.
  - Non abusate dell'asciugatrice a tamburo: è molto meglio utilizzare uno stendibiancheria o stendere i panni all'aria aperta se il tempo lo permette.
  - Nell'asciugabiancheria, separate asciugamani e capi in cotone pesante dai panni più leggeri.
  - Utilizzate il ciclo di raffreddamento per consentire ai panni di completare l'asciugatura con il calore residuo presente.
  - Utilizzate lampadine a risparmio energetico, come le fluorescenti compatte (CFL), dovunque sia possibile: consumano meno di un quarto dell'elettricità rispetto alle lampadine tradizionali e durano fino a 15 volte di più.
  - Utilizzate luci esterne dotate di una fotocellula o un di rilevatore di movimento in modo che si accendano soltanto di notte o al passaggio di qualcuno (dotandole di entrambi i dispositivi, il risparmio energetico sarà persino superiore).
  - Non collocate lampade o televisori vicino al termostato dell'aria condizionata: il calore emesso da tali apparecchi potrebbe essere rilevato dal termostato, con il risultato che il condizionatore funzionerebbe più a lungo del dovuto.
  - Spegnete il televisore, il videoregistratore, il lettore DVD e lo stereo utilizzando l'interruttore on/off, poiché continuano a consumare elettricità anche se lasciati in stand-by.
  - Collegate gli apparecchi elettronici, come i televisori e i lettori DVD, a prese multiple dotate di interruttore, che spegnerete quando non sono in uso.
  - Spegnete computer e monitor quando non li utilizzate.
  - Siate accorti nell'utilizzare gli elettrodomestici. Televisori, radio, computer e aspirapolvere impiegano quantità relativamente contenute di elettricità, ma hanno anch'essi il loro peso: non lasciate gli elettrodomestici accesi quando non li utilizzate.
  - Staccate dalla presa i caricabatterie dopo l'uso.
  - Spegnete gli aspiratori della cucina e del bagno al massimo 20 minuti dopo aver terminato di cucinare o di usare il bagno. Quando dovete sostituirli, valutate l'idea di installare un modello ad alta efficienza e a ridotte emissioni acustiche.
  - Se avete un camino e non lo utilizzate mai, chiudete la canna fumaria.
  - Mantenete chiusa la valvola di tiraggio del camino quando il fuoco non è acceso: mantenerla aperta equivale infatti a tenere aperta una finestra durante l'inverno, poiché lascia uscire aria calda dalla canna fumaria.
  - Trattate il caminetto con materiale sigillante.
  - Quando usate il caminetto, potete ridurre le perdite di calore aprendo le valvole di tiraggio sul retro (se presenti) o aprendo leggermente la finestra più vicina e chiudendo le porte della stanza. Abbassate il termostato a 10-13°C.
  - Utilizzate isolanti ad alta densità, come il polistirolo espanso, nei soffitti e nei muri esterni.
  - Applicate guarnizioni e materiale isolante ai profili di porte e finestre in caso di spifferi.
  - Evitate gli spifferi sigillando il passaggio di tubi o cavi elettrici dai muri esterni, dai pavimenti, dai soffitti o dagli armadi a muro.
  - Installate guarnizioni in gomma sul retro delle placche per interruttori e prese posizionate su muri esterni.
  - Individuate eventuali macchie scure sui materiali isolanti: spesso sono indice di fori dai quali l'aria entra ed esce dall'abitazione. Potete coprirli utilizzando fogli di plastica, graffiati e sigillati lungo i bordi.
  - Durante la costruzione di nuovi edifici, potete ridurre le perdite dai muri esterni rivestendoli con apposite guaine, fissando con nastro adesivo i raccordi del rivestimento esterno o sigillando totalmente i muri esterni.
  - Mantenete pulite tutte le finestre che guardano a sud.
  - Nelle stagioni calde, mantenete chiuse le tende delle finestre durante il giorno per non far entrare calore.
  - Nelle stagioni fredde, mantenete aperte le tende e gli scuri delle finestre che guardano a sud durante il giorno perché la luce del sole entri in casa e chiuse durante la notte per diminuire il freddo proveniente dalle finestre fredde.
  - Posizionate materiali riflettenti resistenti al calore tra i radiatori e i muri esterni.
  - Assicuratevi che non vi siano ostacoli fra la luce diretta del sole e i pavimenti in pietra naturale o le pareti che assorbono calore.
  - Potete risparmiare energia e denaro isolando lo scaldabagno.
  - Sostituite gli elettrodomestici obsoleti con modelli moderni ad alta efficienza energetica.

- Fate una breve doccia invece del bagno.
- Gli impianti solari termici di riscaldamento per piscine sono molto efficienti e permettono di tagliare i costi di riscaldamento di piscine e vasche idromassaggio.
- Pulite o sostituite i filtri degli impianti di riscaldamento una volta al mese o appena necessario.
- Pulite regolarmente i ventilconvettori, i termoconvettori a pavimento e i radiatori, assicurandovi inoltre che non siano ostruiti da mobili, tappeti o tende.
- Spurgate l'aria dai radiatori una o due volte l'anno: se non sapete farlo, rivolgetevi a un professionista.
- Se utilizzate l'elettricità per riscaldare la vostra abitazione e vivete in una zona con un clima mite, vagliate la possibilità di installare un sistema con pompa di calore ad alta efficienza energetica.
- Coprite le pentole e abbassate il fuoco.
- Quando cucinate porzioni ridotte, preferite l'uso di un fornello o di una griglia elettrica al forno tradizionale: un fornello, infatti, usa tra un terzo a metà dell'energia che serve a un forno di dimensioni normali.
- Utilizzate le pentole a pressione e i forni a microonde ogni volta che potete, perché consentono di risparmiare energia abbreviando di molto i tempi di cottura. Un forno a microonde è più efficiente di una pentola tradizionale o del forno quando si tratta di cuocere quantità piccole e medie di alimenti.
- Scegliete sempre una padella o una pentola proporzionata alle dimensioni del fornello su cui intendete cucinare.
- Riducete la quantità di prodotti di derivazione animale che consumate. Gli allevamenti sono responsabili del 20% circa del totale di emissioni di gas metano. Consumando una quantità inferiore di tali prodotti, l'aria che respiriamo sarà più pulita, tutti noi più sani e mucche, polli e pecore più contenti!
- Riducete. Riutilizzate. Riciclate. Donate i vestiti o i giocattoli che non usate più. Considerate la possibilità di acquistare prodotti usati invece che nuovi. Scegliete i prodotti confezionati con meno spreco di materiali. Riciclate il vetro, il metallo, l'alluminio, la carta, la plastica e persino i cellulari e i computer.
- I rifiuti umidi contribuiscono all'economia locale, riducono la quantità di immondizia gettata nelle discariche e servono a creare fertilizzanti ricchi di nutrienti.

## In ufficio

- Spegnete le luci quando uscite da una stanza.
- Usate il più possibile la luce naturale: lavorare vicino alle finestre vi consentirà di non accendere molto spesso le luci.
- Assicuratevi che l'ultima persona a uscire dall'ufficio di sera spenga tutte le luci.
- Spegnete computer e monitor quando non li utilizzate.
- Se usate un notebook, collegate l'alimentatore di corrente a una presa multipla dotata di interruttore (o che si spenga automaticamente): l'alimentatore, infatti, continua a consumare energia anche senza essere collegato al notebook.
- È diffusa, ma sbagliata, l'idea che i salvaschermo riducano la quantità di energia consumata dai monitor: impostare il computer perché entri automaticamente in modalità sleep o spegnere manualmente i monitor sono strategie di risparmio energetico di gran lunga migliori.
- Non accendete computer e stampanti fino al momento del reale bisogno.
- Condividete le stampanti con i colleghi.
- Spegnete fotocopiatrici e stampanti di notte.
- Impostate il termostato dei radiatori su livelli ragionevoli: normalmente, bastano circa 19°C.
- Assicuratevi che i radiatori non siano ostruiti da mobili o archivi, che ne assorbono il calore.
- Se in inverno fa troppo caldo, non aprite la finestra, ma abbassate la temperatura del radiatore.
- Assicuratevi che gli aspiratori siano spenti di notte e quando non strettamente necessario.
- Chiudete sempre le porte che separano aree in cui la temperatura varia.
- Posizionate fogli di alluminio tra i radiatori e i muri esterni per evitare che il calore venga dissipato.
- Mantenete sempre chiuse porte e finestre nelle stanze in cui è attivo il condizionamento dell'aria. In caso contrario, l'aria raffreddata uscirà e il sistema dovrà mettersi nuovamente in funzione.
- Quando preparate bevande calde, fate bollire soltanto la quantità d'acqua necessaria.
- Installate un timer sulle dispensatrici automatiche e sui refrigeratori di acqua e regolatele in modo che venga consumata una quantità di energia moderata di notte e nei fine settimana.
- Usate le scale invece dell'ascensore se dovete fare pochi piani.
- Incoraggiate il capoufficio a ridurre i costi operativi tramite la sostituzione delle apparecchiature obsolete con modelli moderni ad alta efficienza energetica.
- Assicuratevi che i documenti e le fotocopie siano stampati fronte-retro.

- Quando possibile, usate la posta elettronica al posto di quella tradizionale per ridurre la quantità di carta utilizzata.
- Sostenete l'attuazione di un programma di riciclaggio in ufficio.
- Caldegiate l'acquisto di carta e altri materiali da ufficio da produttori sensibili alle tematiche ambientali.

## In movimento

- Fatevi dare un passaggio da amici e colleghi, o datelo voi a loro.
- Evitate una guida troppo aggressiva e rispettate i limiti di velocità. Le alte velocità e le accelerazioni e frenate improvvise comportano un uso eccessivo di carburante.
- Evitate le alte velocità: viaggiare a 120 km/h invece che a 105 km/h vi farà consumare il 15% di carburante in più.
- Mantenete i pneumatici gonfi e allineati per aumentare di circa il 3,3% il numero di chilometri al litro.
- Controllate la pressione dei pneumatici: se adeguatamente gonfi, le auto consumano di meno. Inoltre, eliminate carichi pesanti dal bagagliaio per percorrere un chilometraggio maggiore con lo stesso numero di litri di carburante. Considerate la possibilità di passare a un veicolo ibrido o biodiesel ad alta efficienza energetica.
- Programmate più commissioni durante un solo spostamento per risparmiare tempo e carburante. Per percorrere brevi distanze, camminate o andate in bicicletta. Così risparmierete al mondo più di 250 grammi di gas a effetto serra per chilometro e in più vi potrete tenere in forma.
- I condizionatori d'aria possono arrivare a usare circa il 10% di carburante in più quando sono in funzione, ma a velocità superiori a 80 km/h accendere il condizionatore è più conveniente dal punto di vista dei consumi che aprire un finestrino, perché quest'ultimo crea resistenza aerodinamica. Se all'inizio di un viaggio nell'abitacolo fa più caldo rispetto all'esterno, prima di avviare il sistema di condizionamento guidate per alcuni minuti con i finestrini abbassati in modo da raffreddare l'interno.
- Avviate il sistema di condizionamento dell'aria soltanto se strettamente necessario.
- Più peso un veicolo deve trasportare, più carburante consuma. Quindi, non utilizzate la vostra auto come un magazzino su ruote: lasciate a casa oggetti pesanti, come utensili da lavoro e attrezzi sportivi, quando non ne avete bisogno.
- Usate il carburante raccomandato dal produttore dell'auto: se rifornite di benzina normale senza piombo un'auto progettata per l'uso di benzina super senza piombo le prestazioni saranno leggermente ridotte e il consumo leggermente più elevato.
- Camminando, andando in bicicletta o prendendo i mezzi pubblici potete tagliare le emissioni, risparmiare e mantenervi in forma.
- Andare al lavoro in bicicletta vi consente infatti di risparmiare denaro sul carburante e sui parcheggi, oltre a tutto il tempo che perdereste nel traffico.
- Sono molti i vantaggi derivanti dall'uso di treni, tram e autobus:
  - minore impatto ambientale
  - traffico ridotto
  - spostamenti più rilassanti
- Camminare è una forma semplice di trasporto attivo che
  - vi permette di migliorare la salute
  - ha un costo pari a zero
  - non produce emissioni di gas a effetto serra

## Cos'è ManagEnergy?

ManagEnergy è un'iniziativa della Direzione generale per l'Energia e i trasporti della Commissione europea, finanziata dal programma Energia intelligente per l'Europa, volta a sostenere le azioni a livello locale e regionale per la promozione dell'efficienza energetica e delle energie rinnovabili mediante seminari ed eventi on line. Essa sostiene inoltre la divulgazione di informazioni su case study, buone prassi, legislazione comunitaria e programmi europei.

ManagEnergy è inoltre una rete europea di agenzie locali e regionali per l'energia che promuovono l'adozione di buone prassi di gestione energetica, favoriscono la sostenibilità, forniscono informazioni e consulenza e offrono altri servizi sulla base delle esigenze locali.

[www.managenergy.net](http://www.managenergy.net)

Clausola di non responsabilità e avviso relativo al copyright del kit informativo di ManagEnergy

Il presente kit informativo è stato redatto per conto della Commissione europea. La Commissione non garantisce circa l'accuratezza dei dati contenuti né è responsabile dell'uso che dovesse esserne fatto.

© Comunità europee, 2008

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte.

Direzione generale  
dell'Energia  
e dei trasporti

