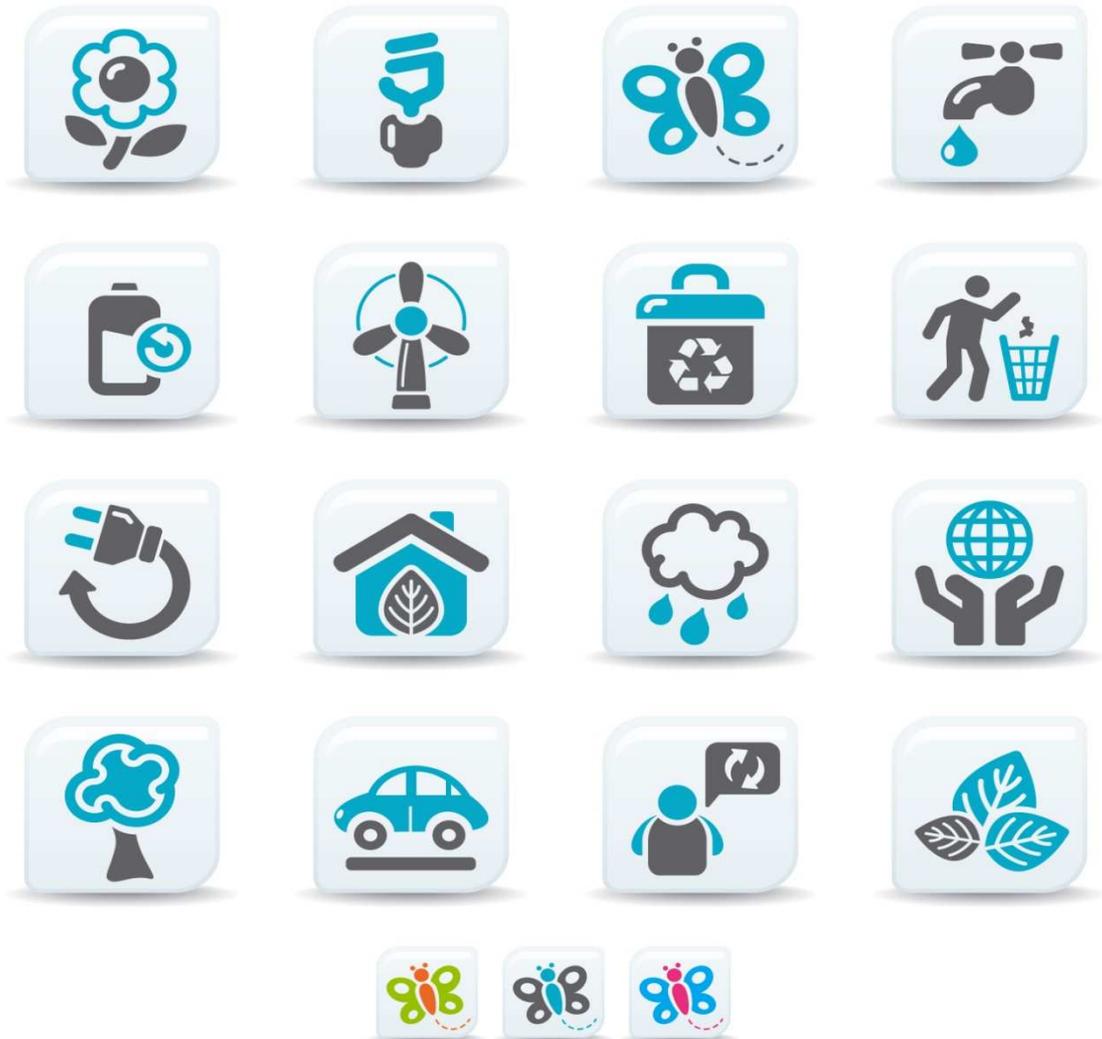


# 68 Modi per risparmiare Energia

*“Piccoli suggerimenti per un grande risparmio di energia”*



**Guida Utile sul risparmio energetico a cura di:**

**[www.energiain.it](http://www.energiain.it)**

## Premessa

Durante la lettura dei seguenti suggerimenti, puoi imparare che non costa molto e non è necessario fare molti sforzi per iniziare a risparmiare energia e denaro. Alcuni di questi cambiamenti sono piccole e rapide soluzioni, mentre altri sono solo nuove abitudini dalle quali tutti possiamo comprendere che a lungo termine apporteranno una grande differenza.

Non tutte le persone possono vedere questi suggerimenti come utili. Mettendo in pratica alcuni di questi metodi per risparmiare costi, è tutto ciò di cui si ha bisogno nell'apportare una differenza, nell'avere un impatto positivo sull'ambiente in cui viviamo e sulle tue bollette.

Attiviamoci tutti insieme per fare dei cambiamenti in modo intelligente e positivo.

Copyright: questo documento è stato realizzato dalla redazione di [EnergiaIn](#)  
Distribuzione del contenuto: Questo documento può essere ripubblicato e distribuito gratuitamente nel tuo sito o nella tua newsletter a patto che venga **sempre citata la fonte** (con relativo link al sito [www.energiain.it](http://www.energiain.it)) e **che non venga** mai alterato o modificato il contenuto o i links in esso presenti.

## Suggerimenti per il riscaldamento dell'acqua calda

1. **Doccia** - Tutti sanno quanto l'acqua calda utilizzi un sacco di energia, giusto? Beh, quando la tua doccia comincia a raffreddarsi e tu vuoi che si scaldi, NON girare il rubinetto dell'acqua calda. È sufficiente limitare il flusso di quella fredda. In questo modo si risparmia energia e denaro per l'acqua calda.
2. **Doccia fredda** - A nessuno piace entrare in una doccia fredda, quindi eccoti un suggerimento per aiutarti a risparmiare energia sull'acqua calda, mantenendo la doccia piacevole. Apri l'acqua della doccia alla temperatura desiderata. Quando sei all'interno della doccia e hai ottenuto la giusta temperatura dell'acqua, diminuisci gradualmente la temperatura (ruota

leggermente ogni minuto circa), permettendo al tuo corpo di abituarsi. Entro la fine della doccia, l'acqua utilizzata sarà molto più fresca rispetto a quella iniziale, ma il tuo corpo difficilmente lo avrà percepito. Vantaggi: risparmi energia e il corpo si tonifica!

3. **Lascia che l'acqua del tuo bagno riscaldi la tua casa** - Dopo aver fatto il bagno, tieni l'acqua calda nella vasca. Tira il tappo per vuotare la vasca solo dopo che l'acqua si sia raffreddata e abbia raggiunto la temperatura ambiente. L'acqua calda manterrà l'ambiente caldo e in inverno umidificherà l'aria in una certa misura. Questo impedisce che il calore prezioso scorra nello scarico.
4. **Scollega lo scaldabagno dell'acqua** - Quando parti per una vacanza o un breve viaggio, se disponi di uno scaldabagno elettrico è sufficiente staccare il cavo di alimentazione. Quando torni a casa basta ricollegarlo.
5. **Installa dispositivi per il risparmio dell'acqua** – Questi dispositivi riducono la quantità di acqua al minuto che scorre dal tuo rubinetto della doccia o della cucina, con pochi euro e pochi minuti per l'installazione otterrai un grande risparmio di acqua e di energia.
6. **Doccia insieme** - Doccia con la persona amata. Risparmio di tempo e acqua calda.
7. **Pulizia mani e denti** - Usa l'acqua fredda per lavarti le mani e chiudi il rubinetto mentre ti spazzoli i denti.
8. **Abbassa la temperatura del tuo scaldabagno** - Se hai uno scaldabagno a gas, abbassa la temperatura in modo che una doccia calda sia tutta, o quasi tutta, con acqua calda. In questo modo non avrai la preoccupazione di scottarti e il tuo scaldabagno durerà molto più a lungo. Si risparmia anche denaro in quanto viene richiesta meno energia per mantenere il serbatoio caldo.
9. **Svuota il tuo scaldabagno a gas dell'acqua** - Se hai in casa uno scaldabagno a gas per l'acqua calda, sarebbe opportuno svuotarlo almeno 1 volta all'anno per eliminare la maggior parte dei sedimenti di calcio dal fondo dello stesso. Ti accorgerai di un buon risparmio energetico.

10. **Scaldabagno istantaneo** - Se hai necessità di sostituire il boiler, acquistatene uno istantaneo. Funziona solo quando apri il rubinetto dell'acqua calda.
11. **Ricopri lo scaldabagno** - Acquista una coperta termo-riflettente in ferramenta e avvolgi il boiler. Un buon isolamento ti permetterà di mantenere l'acqua calda più a lungo.
12. **Isola i tubi dell'acqua** - Applica della schiuma isolante per tubi o acquista dal tuo fornitore locale l'isolante apposito e applicalo lungo le linee dell'acqua partendo dalla caldaia fino a ciascuna valvola dell'acqua calda. Eviterai le dispersioni di calore.

## Suggerimenti per i dispositivi elettronici

13. **Scollega i dispositivi elettronici** - Lo sapevi che anche se non hai attivato un dispositivo elettronico, ma la presa è inserita, lo stesso utilizza ancora elettricità? Questo è chiamato "Carico nascosto" ed è una piccola quantità di elettricità che sgorga nei dispositivi elettronici quando la presa è inserita. Quindi, se non lo si utilizza, stacca la spina.
14. **Rapporti Conferma Fax** - Se il tuo fax stampa un rapporto di consegna ogni volta che invii un fax, puoi disattivare questa funzione. È solo uno spreco di carta. Stampa una conferma solo quando è assolutamente necessario. Basta premere il tasto funzione o il tasto d'installazione sul tuo fax, e seguire le istruzioni. In caso di dubbio consulta il manuale d'uso.
15. **Funzione riposo portatili** - Se ti devi assentare per più di un'ora, non lasciare il tuo portatile o computer acceso. Per risparmiare energia è sufficiente fare clic sul pulsante sleep/riposo.
16. **Spegni la rete wireless** - Se non la utilizzi puoi pure scollegarla. Con tutte quelle spie accese.

- 17. Classe Energetica** - Quando acquisti un nuovo dispositivo elettronico, verifica la classe energetica soprattutto se si tratta di un dispositivo che tieni acceso parecchie ore al giorno.
- 18. Monitor del computer** - Quando non stai utilizzando il computer, spegni il monitor, anche se è solo per pochi minuti. Il monitor richiede maggior energia rispetto al computer, per cui risparmia energia e spegnilo.
- 19. Batteria del portatile** - Se hai un computer portatile puoi lasciarlo collegato fino a che la batteria sia stata ricaricata. Quando la tua batteria è carica, scollega il caricabatteria e lavora con la batteria fino a che non abbia necessità di essere ricaricata nuovamente. In questo modo interromperai il consumo di energia per 2 ore o più a seconda della durata della batteria.
- 20. Spegni le unità di intrattenimento** - La spia luminosa che rimane accesa quando i televisori, videoregistratori, lettori CD e DVD e qualsiasi altro dispositivo elettronico, sono spenti è uno spreco di energia. Collega tutto ciò che riguarda il tuo sistema di intrattenimento in un'unica ciabatta con interruttore on-off, oppure in commercio ci sono dei dispositivi dedicati allo stand-by delle spie.
- 21. Scollega il caricabatterie** - Tu sai quanti caricatori hai collegato aspettando che si carichi un portatile o un cellulare? Beh, sono tutti assorbitori di potenza, anche quando non sono utilizzati, per cui assicurati di scollegarli.

## Suggerimenti per il raffrescamento

- 22. Ambiente confortevole, non freddo** - Per ciascun grado del condizionatore d'aria impostato al di sotto dei 24 ° C, si utilizza dal 3 al 5 % di energia in più. Se imposti il tuo termostato a 25 ° C, può essere gradevole ugualmente.

**23. Finestre con pellicola solare** - L'aver installato finestre con pellicole solari nella zona Sud, ridurrà drasticamente il calore in entrata nella tua stanza. Il risultato sarà l'aver costi per il condizionamento d'aria inferiori.

**24. Pulisci e sostituisci i filtri** - Filtri dell'aria intasati sono uno spreco di energia e l'aria che passa attraverso i filtri sporchi è poco salubre. Assicurati di pulirli almeno una volta al mese e di sostituirli quando sono deteriorati.

**25. Pulisci l'unità esterna** - Foglie, polvere, materiale secco e altri detriti possono intasare l'unità esterna del condizionatore. Questo la farà funzionare in modo meno efficiente e con maggior spreco di energia. Per la pulizia, spegni l'alimentazione al pannello di controllo, e segui le istruzioni del costruttore.

## Suggerimenti per il riscaldamento

**26. Non scaldare dove non è necessario** - Perché spendi denaro per riscaldare le stanze inutilizzate o le stanze armadio?

**27. Mantieni la tua caldaia pulita** - La pulizia regolare della tua caldaia permette di avere il riscaldamento in piena efficienza e ridurre gli sprechi di gas, perché una caldaia sporca e intasata ha come risultato di dover lavorare maggiormente per avere comunque la stessa energia. Più che un consiglio, obbligatorio per la sicurezza.

**28. Usa il tuo camino** - Un bel fuoco caldo nel tuo salotto, potrà contribuire a mantenere basse le bollette. Ricordati però di chiudere la serranda di tiraggio quando non è in funzione.

**29. Vestiti in modo intelligente** - Vestirsi a strati non è necessario solo per uscire di casa. Sebbene tu voglia metterti comodo quando sei seduto in salotto, indossare un maglione anche in casa aiuta a tenerti al caldo.

- 30. Inserisci pannelli isolanti e termo riflettenti** - Posiziona dietro i caloriferi dei pannelli isolanti e termoriflettenti per evitare di scaldare inutilmente il muro convogliando il calore prodotto verso la parte centrale della stanza. Soprattutto se i caloriferi o radiatori sono installati su una parete che dà all'esterno.
- 31. Applica le valvole termostatiche ai caloriferi** - Con questo accorgimento regoli l'erogazione del calore nelle stanze poco frequentate e lo concentri verso gli ambienti più vissuti.
- 32. Utilizza il sole** - Non c'è niente di meglio dell'essere seduti in una stanza calda, soleggiata, in un freddo giorno leggendo il tuo libro preferito o svagandoti con gli amici. Soprattutto perché quel calore stà integrando il tuo sistema di riscaldamento facendoti risparmiare denaro. Perché non provi a posizionare la sedia in modo da essere seduto nella direzione del sole e goderti il calore (e il sole!)? È un ottimo modo per sentirsi confortevolmente riscaldato.
- 33. Abbassalo durante la notte** - Non c'è bisogno di avere un calore ardente mentre stai dormendo. Utilizza invece una coperta in più per mantenere caldo il tuo corpo.
- 34. Evita gli spifferi** - Vuoi risparmiare il 30% all'anno sui costi di riscaldamento? Ok allora, ora è il momento di agire. Controlla intorno alla casa e chiudi tutti gli spifferi che trovi, comprese le fessure intorno alle serrande del caminetto, botole delle soffitte, condizionatori d'aria e porte.
- 35. Controlla i tuoi livelli di calore** - Hai davvero bisogno di una temperatura superiore ai 20° C in casa? Dopo tutto, le spese di riscaldamento aumentano di circa il 5% per ogni grado superiore a 20 ° C che imposti sul termostato.
- 36. Ridimensiona la necessità di calore** - Se in casa vivono solo 1 o 2 persone e tu trascorri la maggior parte del tempo in una stanza, abbassa il termostato

nel resto della casa ed utilizza una stufa a basso consumo per mantenere confortevole quella zona.

## Suggerimenti per porte e finestre

**37. Guarnizioni isolanti** - Le guarnizioni isolanti impediscono all'aria di filtrare attraverso le fessure intorno alle porte e alle finestre. Sono facili da sostituire, garantiscono una buona chiusura ermetica e possono essere applicate sopra e ai lati di ciascun telaio della porta. Nella parte inferiore della porta si applicano guarnizioni sia sulla soglia che sulla porta stessa.

**38. È una porta non una finestra** - Le dispersioni di calore radiante avvengono principalmente attraverso il vetro. Ecco perché, per quanto possibile, dovrai ridurre al minimo l'uso del vetro nelle porte. Ma se vuoi veramente una finestra nella tua porta, fai una profonda riflessione se installare doppi vetri o tripli vetri.

**39. Sostituisci le vecchie Finestre** - In passato, molte case avevano finestre con vetri singoli e sottili e altre caratteristiche che non aiutavano di certo il risparmio. Oggi, puoi risolvere questi problemi grazie ai progressi tecnologici ora disponibili, tra cui:

- Doppio e triplo vetro per catturare e trattenere l'aria
- Struttura dei telai in vinile (PVC) per un migliore isolamento termico e per ridurre la conducibilità
- Gas inerte che sostituisce l'aria tra le lastre di vetro

**40. Telai delle finestre coibentati** - Lo sapevi che è possibile risparmiare il 10% o più sulla bolletta energetica solo riducendo le perdite di aria in casa tua? Qualsiasi tipo di fessura o rottura nel punto in cui il vetro della finestra si interseca con il telaio o nel telaio stesso consentirà la fuoriuscita dell'aria calda in inverno. Qual'è la risposta? Semplice: coibenta le tue finestre per tappare le falle e le rotture.

## Suggerimenti per gli elettrodomestici

41. **Classe A ++** - Cerca l'etichetta Classe A, è un programma progettato per aiutare a identificare gli apparecchi ed i prodotti ad alta efficienza energetica. È migliore per il tuo ambiente e la tranquillità della tua mente.
  
42. **Ottieni il massimo dal tuo piccolo elettrodomestico** - Più utilizzi il tuo tostapane e il piano cottura a fiamma bassa invece del forno elettrico, più risparmi.
  
43. **Risparmia sulla lavanderia** - Sfida i tuoi familiari a riempire i cestri per la biancheria il meno possibile durante la settimana. Non lavare cose che non sono sporche, un sacco di gente le butta nel cesto della biancheria perché è più facile che metterli via e mi raccomando riempi il cestello della lavatrice più che puoi.
  
44. **Sbarazzati del tuo vecchio frigorifero** - Sbarazzati del tuo vecchio frigorifero con uno nuovo in Classe A: il frigorifero funziona 24 ore al giorno per 365 giorni all'anno.
  
45. **Utilizza un tosaerba a spinta** - Utilizza un tosaerba a spinta invece di un tosaerba alimentato a gas o elettrico. Conta qualsiasi piccolo accorgimento e ti mantieni in forma!
  
46. **Lavastoviglie** - Prova a lavare piatti e stoviglie nel lavandino con una spugna al posto della lavastoviglie o perlomeno evita di farla partire mezza vuota, sempre stracolma.
  
47. **Dal frigorifero al forno** - Evita di mettere gli alimenti direttamente dal frigorifero nel forno. Tieni il cibo fuori dal frigorifero fino al raggiungimento della temperatura ambiente.

- 48. Mantieni fresco il congelatore** - Il miglior posto in casa per mantenere in ottime condizioni il tuo congelatore è posizionarlo nel luogo più freddo della casa. Sposta il congelatore sotto il portico non riscaldato, sul retro della casa o in garage. Non posizionare il tuo congelatore in una veranda esposta al sole, accanto alla tua asciugatrice o a una qualsiasi fonte di calore.
- 49. Doppio dovere in cucina** - Se hai intenzione di accendere il forno o il barbecue, perché non pensi anche alla cena di domani? Se prepari una grigliata stasera, puoi anche abbondare e quello che avanza congelarla. Quando avrai voglia di mangiarti una grigliata di carne basterà farla scongelare e riscaldarla, il risultato ti stupirà.
- 50. Scongela in frigorifero** - Quando togli gli alimenti dal congelatore per scongelarli, togliili con un giorno di anticipo e lasciali scongelare in frigorifero. È più sicuro in termini di batteri e allo stesso tempo fornisce un effetto di raffreddamento al frigorifero.
- 51. Utilizza un bollitore elettrico** - I bollitori elettrici assorbono meno energia per far bollire l'acqua rispetto ad un bollitore su piano cottura (dell'ordine del 40% in meno).
- 52. Utilizza il tostapane per tostare e non il forno** - Il forno non solo richiede più tempo, ma consuma il doppio dei watt utilizzati da un tostapane, consumando fino a 4 volte in più di potenza! Quindi, se hai bisogno di scaldare 2 panini o anche 4, usa il tostapane se è possibile.
- 53. Utilizza i detersivi con acqua fredda** - La maggior parte dell'energia utilizzata per fare il bucato è per riscaldare l'acqua. È sufficiente passare al lavaggio con acqua fredda.
- 54. Non sbirciare** - Lo sapevi che ogni volta che apri lo sportello del forno perdi almeno il 20% del calore? È per questo che hanno messo quella finestrella

nello sportello del forno. In questo modo, è possibile utilizzarla per controllare la cottura dei cibi, tenendo chiuso lo sportello.

**55. Il costo causato dalla brina** - La brina che si forma nel congelatore del tuo frigorifero può influenzare l'efficienza energetica, per cui tieni d'occhio il livello di gelo (anche se è un modello ad auto-sbrinamento). Se noti un accumulo di brina superiore ai 6 mm, sbrinalo per mantenere il perfetto funzionamento.

**56. Pulisci il frigorifero nella parte posteriore** - Tieni pulite le serpentine del condensatore nella parte posteriore del congelatore o del frigorifero. Se sono pieni di polvere saranno inefficienti e perderanno un'efficienza di circa il 25%. Pulisci le serpentine del condensatore con l'aspirapolvere e il tuo frigorifero si manterrà economico.

## Suggerimenti per l'illuminazione

**57. Illumina la zona** - Non hai bisogno di una stanza piena di luce sfolgorante quando sei seduto a goderti la lettura di un buon libro o quando stai costruendo un puzzle con i tuoi amici. Perché invece non abbassi (o spegni) le luci della stanza e utilizzi "l'illuminazione mirata e di servizio" per farti luce, concentrando la luce solo dove necessario? Ciò può comportare l'impiego di una lampada da tavolo, invece di un apparecchio sovraccarico con 3 o 4 lampadine.

**58. Senza luci tutto ok** - Spegni sempre le luci quando lasci una stanza, anche se per un breve periodo di tempo o quando vai a dormire.

**59. I dimmer (regolatori di luminosità) sono vostri amici** - Richiedono una conoscenza elettrica di base. Fondamentalmente il concetto è semplice, tutte le luci delle stanze in casa tua dovrebbero essere cambiate da interruttori a regolatori di luminosità riducendo così la quantità di energia elettrica utilizzata per illuminare la stanza, e permettendo inoltre di controllare il livello di illuminazione per scopi differenti, creando atmosfere diverse nelle stanze in base alle tue esigenze. Abbinale con lampadine a risparmio energetico ed otterrai un risultato doppiamente vincente.

- 60. Utilizza la luce esterna** - In una giornata di sole apri le persiane invece di utilizzare la luce interna.
- 61. Lampadine a risparmio energetico** - Per illuminare utilizza le lampadine a Led. I Led producono più luce per watt rispetto alle lampadine ad incandescenza e sono ideali per l'utilizzo in applicazioni che sono soggette a frequenti accensioni e spegnimenti, a differenza di lampade fluorescenti che si bruciano più rapidamente quando accese e spente frequentemente. Possono costare un po' di più, ma ne vale la pena.
- 62. Illuminazione esterna** - Se ti piace tenere accese le luci esterne durante la notte per la tua sicurezza, pensa all'utilizzo di una luce con sensore di movimento. Quando il sensore rileva un movimento, la luce si attiverà fino a raggiungere la completa luminosità per il tempo desiderato a seconda dell'impostazione. Se hai impostato 1 minuto, allo scadere del tempo si spegnerà.
- 63. Luce notturna** - Alcune zone della casa, per esempio le scale, necessitano di essere illuminate durante la notte per motivi di sicurezza, soprattutto se si hanno bambini piccoli o anziani in casa. In questo caso, sostituisci la lampadina con una avente il più basso wattaggio possibile e per te confortevole. Se si desidera una illuminazione sostanziale, metti una lampadina fluorescente compatta e avrai molta luce con pochissimo consumo energetico oppure verifica se puoi ottenere lo stesso risultato da una luce di servizio notturna. Assicurati che abbia un sensore che rileva la luce in modo che si spenga nel corso della giornata.
- 64. Luci di Natale a LED** – Le luci di Natale a Led consumano molto poco rispetto alle lampadine ad incandescenza tradizionali. Non solo, ma i loro colori sono più vivaci e hanno una durata 50 volte superiore rispetto alle standard.

## **Suggerimenti per l'isolamento**

**65. Prese elettriche** - Utilizza l'isolante in schiuma per sigillare fessure intorno alle prese elettriche. Apri il coperchio della presa e applica intorno ad esso la schiuma isolante. Riposiziona accuratamente il coperchio con il sigillante sulla parete laterale. Chiudi il coperchio e avrai così una presa a tenuta d'aria.

**66. Come individuare facilmente le fessure** - I ragni tendono a costruire le loro ragnatele all'interno delle fessure. Se hai ragnatele attorno alle spine, prese d'aria, finestre, probabilmente dovresti migliorare l'isolamento intorno a quella particolare area.

**67. Intervieni sui faretti** - I sistemi di illuminazione ad incasso esteticamente sono belli, ma possono anche essere un'importante fonte di perdita di calore. Tuttavia, poiché essi sono incassati nel soffitto, a volte possono estendersi verso zone coibentate. Ricordati di fare attenzione a come si effettua l'isolamento di un sistema di illuminazione.

## **Raccolta differenziata**

**68. Ultimo**, ma non per ordine di importanza : impegnamoci tutti a fare la raccolta differenziata!