

Consigli pratici per non sprecare energia

Guida all'utilizzo consapevole per famiglie



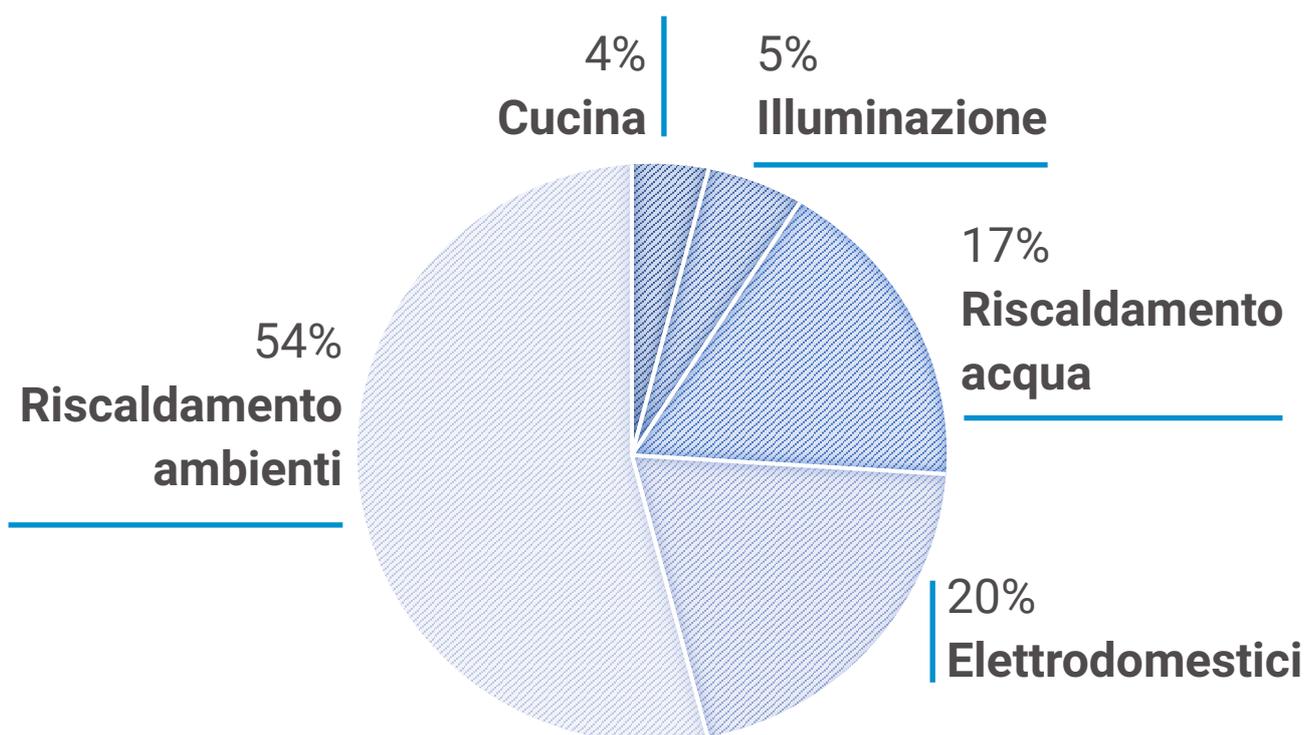


Da dove cominciare?

Da dove si consuma di più!

Il rispetto dell'ambiente va a braccetto con il risparmio economico.

Da dove provengono i consumi energetici in casa?





Come risparmiare l'energia?

In 3 modi!

- ◇ Evitando azioni che consumano energia inutilmente
- ◇ Assumendo comportamenti responsabili
- ◇ Utilizzando l'energia presente nell'ambiente non destinata ad esaurirsi: l'energia rinnovabile!

L'efficienza energetica gioca un ruolo importante nella transizione verso un sistema energetico sostenibile.

Energia da fonti rinnovabili

- ◇ Scegli un produttore di energia da fonti 100% rinnovabili
- ◇ Produci tu stesso l'energia grazie a un impianto:
 - fotovoltaico
 - geotermico
 - micro-eolico
 - termodinamico



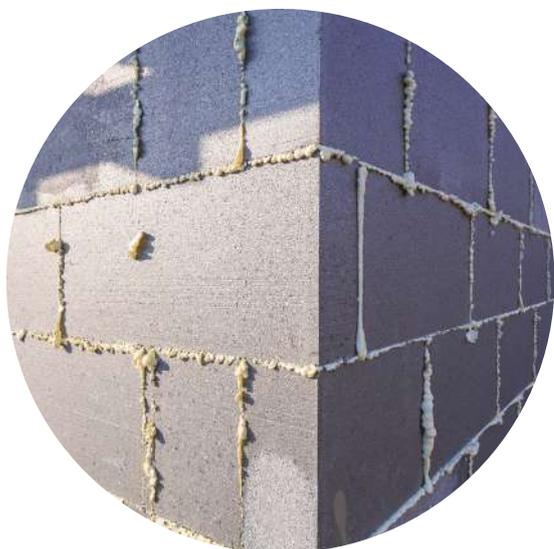


Isolamento Termico

Limita la dispersione di calore in entrata e uscita

Strutturale

- ◇ Rivesti le pareti, il tetto, il sottotetto con materiale isolante
- ◇ Usa finestre con telai isolanti e doppi vetri



Comportamentale

- ◇ Evita ostacoli alla corretta circolazione dell'aria calda
- ◇ Apri le finestre quando il riscaldamento è spento



Riscaldamento e Condizionamento



Regolare la temperatura nei vari ambienti, utilizza:

- ◇ Valvole Termostatiche
- ◇ Cronotermostato

Radiatori a pavimento o a parete funzionano con acqua a 30° rispetto ai 60°-80° dei termosifoni.



Caldaia a condensazione

Sono in grado di sfruttare il calore contenuto nei fumi di scarico con rendimento anche del 100%.

Poco efficienti



Le migliori



Climatizzatore

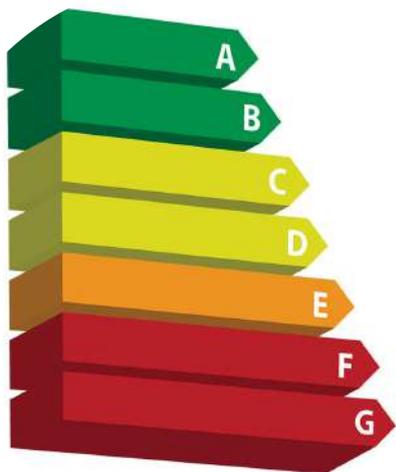
- ◇ Spegnilo almeno mezz'ora prima di uscire
- ◇ Ricorda di pulire i filtri
- ◇ Scegli la modalità deumidificatore





Elettrodomestici

Usa programmi a basso consumo energetico: qualsiasi dispositivo, dalle lavastoviglie alle lavatrici, è dotato di un programma a basso consumo energetico: bisogna solo ricordarsi di utilizzarli.



Scegli i modelli che consumano meno:

- ◇ Classe A o A+ e A++
- ◇ Certificati “Energystar” o “Ecolabel”

Lavatrice e lavastoviglie

- ◇ Usa programmi a basso consumo energetico
- ◇ Usale a pieno carico e a basse temperature. Un lavaggio a 90° consuma quasi il doppio di uno a 60°. Un corretto uso della lavatrice consente di risparmiare il 6,5% di energia.
- ◇ Non usare l’asciugatura ad aria calda. Se la lavastoviglie lo permette escludi l’asciugatura, altrimenti apri il portello appena finito il lavaggio.





Frigorifero

- ◇ Non lasciare la porta del frigorifero aperta nell'attesa di decidere: bastano 8 secondi per disperdere l'aria fredda interna!
- ◇ Tieni la serpentina pulita e distanziata dal muro per far circolare l'aria.

Elettrodomestici grigi

Scegli i modelli che consumano meno, certificati "Energystar" o "Ecolabel"

TV, DVD, videoregistratori e altri elettrodomestici

- ◇ Non lasciarli in stand-by
- ◇ Disattiva il "salvaschermo": puoi risparmiare fino al 8% dell'energia!
- ◇ I computer portatili consumano meno di un PC desktop
- ◇ I Monitor a LED consumano fino al 70% in meno dei monitor LCD (a cristalli liquidi)





Illuminazione

Lampadine ad alta efficienza

- ◇ Sostituisci le vecchie lampadine a incandescenza con quelle fluorescenti compatte che durano 10 volte di più e consumano 5 volte meno
- ◇ Privilegia l'illuminazione diretta
- ◇ Spegni le luci quando esci da una stanza



Consumo acqua

- ◇ Bevi acqua di rubinetto
- ◇ Riduci il tempo impiegato per fare la doccia: in minuto usi 10 litri di acqua!
- ◇ Chiudi l'acqua mentre ti insaponi, ti lavi i denti o ti fai la barba. Usa piuttosto una tazza, in modo da consumare soltanto la quantità di acqua di cui hai realmente bisogno.



Scegliere una corretta alimentazione



Mangiare sano fa bene a noi e all'ambiente!

Scegliere i giusti alimenti

- ◇ Riduci lo spreco alimentare acquistando meno e con più frequenza
- ◇ Scegli alimenti a km zero o quasi: ridurrai così l'impatto energetico dovuto al trasporto e alla loro conservazione
- ◇ Limita il consumo di carne e scegli carne biologica proveniente da allevatori locali
- ◇ Scegli alimenti con poco imballaggio, per ridurre al minimo i rifiuti





Raccolta differenziata

- ◇ Fai la raccolta differenziata
- ◇ Non utilizzare le plastiche monouso: la plastica è un materiale estremamente difficile da smaltire, oltre a essere dannosa per l'ambiente. Privilegia flaconi riutilizzabili e prodotti dal packaging semplice, a basso impatto ambientale
- ◇ Smaltisci le pile e gli oli esausti, i liquidi pericolosi (diluenti o vernici inutilizzate) negli appositi contenitori o nei centri di raccolta
- ◇ Diminuisce la quantità di carta in cucina e opta per soluzioni più ecosostenibili



Compra meno, compra meglio

Ogni oggetto che acquistiamo richiede energia per essere prodotto, trasportato e smaltito. Possiedi quanto basta: Acquista articoli durevoli o che si possono riutilizzare.





Ogni mezzo di trasporto richiede energia per muoversi ma in misura ben diversa

Cammina a piedi, usa i mezzi pubblici, riduci per quanto possibile l'uso dell'automobile:

Lo sapevi che 1 litro di benzina rilascia in atmosfera più di 2,5 kg di CO₂?

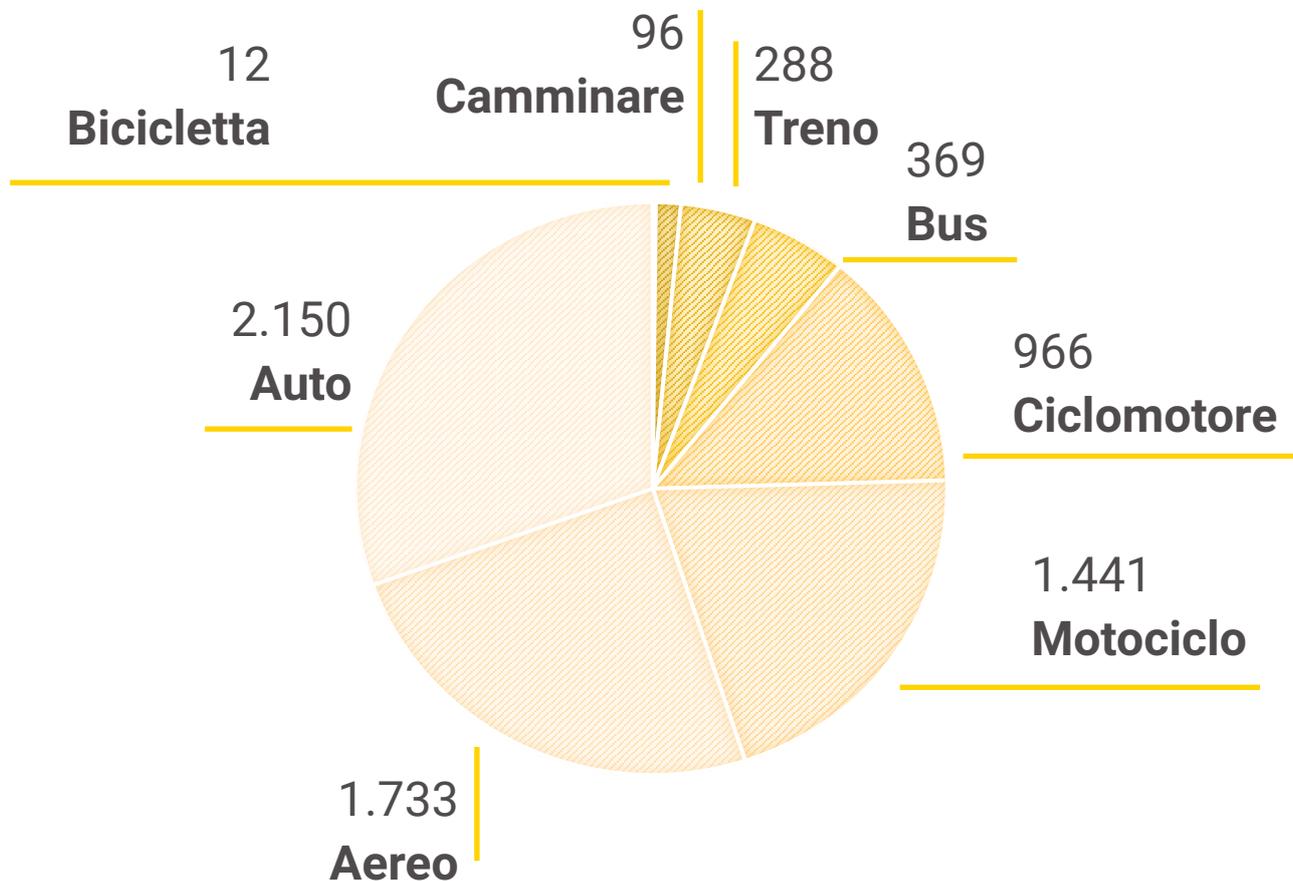
Bicicletta

La bicicletta consuma in assoluto meno energia. La lunghezza media degli spostamenti urbani è di circa 6 km, una distanza percorribile senza problemi da qualsiasi individuo in buono stato di salute.





Consumi energetici dei diversi mezzi di trasporto*



*Consumo / km / passeggero km/h kW kJ/km - kJ/km/pas

Fonte: S. Caserini - L'impronta ecologica della mobilità ciclistica: dati a confronto

Car pooling

Ovvero organizzarsi tra persone che devono fare gli stessi spostamenti. Ci sono dei siti che permettono di incrociare le necessità di spostamento e formare gli equipaggi dell'auto: www.carpooling.it.





VISITA IL SITO



WWW.ANTERITALIA.ORG

Si ringrazia il Comitato Scientifico di ANTER

