

## GUIDA PER RISPARMIARE LUCE – ACQUA - GAS

Per ottenere un buon risparmio energetico è importante conoscere alcune regole fondamentali sull'utilizzo degli apparecchi energetici presenti in un'abitazione. Infatti, non è sufficiente acquistare un buon prodotto con un'ottima efficienza per ottenere risparmi energetici se non si abbina anche un utilizzo corretto.

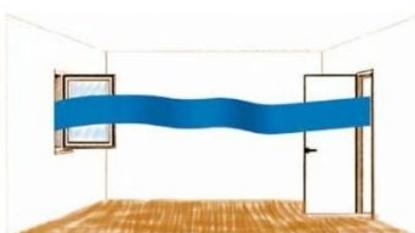
### RISPARMIARE ENERGIA

### REGOLE COMPORTAMENTALI

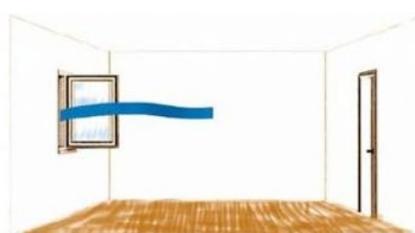
- ✓ **valvole termostatiche sui termosifoni:** si consiglia di usarle bene, tenendole al minimo nelle stanze da letto. Impostare la giusta temperatura in ogni stanza (magari la cucina è già più calda) quindi controllare, insomma evitare di sprecare riscaldamento;
- ✓ **ventilare i locali,** ricambiare l'aria nelle ore più calde; aprire completamente le finestre per 5-10 minuti e poi richiuderle; evitare di lasciare socchiuse le finestre;



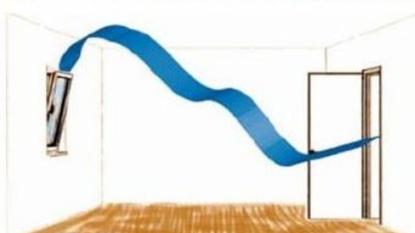
Apertura a battente  
con corrente d'aria  
Inverno: 2 - 4 min.  
Estate: 12 - 20 min.



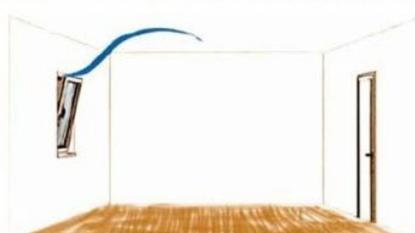
Apertura a battente  
senza corrente d'aria  
Inverno: 4 - 6 min.  
Estate: 25 - 30 min.



Apertura a ribalta  
con corrente d'aria  
Inverno: 4 - 6 min.  
Estate: 25 - 30 min.



Apertura a ribalta  
senza corrente d'aria  
Inverno: 30 - 75 min.  
Estate: 3 - 6 ore



- ✓ **in estate preferire** ai climatizzatori i sistemi naturali di raffrescamento (tendaggi esterni, ventilazione naturale ecc.);
- ✓ **tenere le luci accese solo dove serve;**
- ✓ **spegnere le lucette dei display** (televisione, radio, ciabatte, ecc.) per evitare sprechi di energia elettrica (sono pochi watt ma, se si moltiplicano per le ore di accensione in un anno aumentano la bolletta della luce);



- ✓ **l'acqua calda** deve essere utilizzata con temperatura **non superiore ai 48 °C** e soprattutto **non deve essere lasciata scorrere inutilmente**;

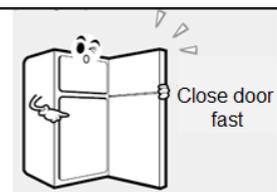
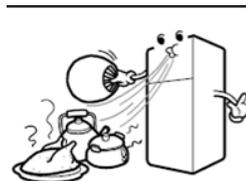
- ✓ **la lavastoviglie e la lavatrice** devono essere utilizzate sempre al carico massimo per sprechi di energia; utilizzare la temperatura cose da lavare non sono molto sporche, **pulire il filtro che può con il tempo facendo calare l'efficienza ad ogni**



essere evitare più bassa se le controllare e **otturarsi lavaggio**;

- ✓ **lavare i vestiti (se non sono troppo sporchi) in acqua fredda/tiepida**;

- ✓ **il frigorifero** si deve aprire per brevi periodi, non stare quindi davanti al frigorifero aperto troppo a lungo e deve essere installato lontano da fonti di calore;



- ✓ **illuminazione**: utilizzare ove conviene le lampade ad alta efficienza energetica e basso consumo;

### RISPARMIARE ACQUA

### REGOLE COMPORTAMENTALI

- ✓ **chiudere sempre l'acqua quando non serve** (ad esempio: mentre si lavano i denti, quando ci si insapona e si fa la barba);
- ✓ **fare docce di pochi minuti e chiudere l'acqua quando ci si insapona.** Una bella doccia fresca (d'estate) o calda (d'inverno) può davvero lavare via le fatiche della giornata, ma rimanere sotto il getto d'acqua per decine di minuti aumenta il consumo. Una doccia può consumare fino a 30 litri d'acqua al minuto. Una doccia da 10 minuti quindi può arrivare a consumare fino a 300 litri d'acqua! Meglio una doccia veloce solo per lavarsi bene;
- ✓ **raccogliere l'acqua fredda mentre si aspetta che arrivi l'acqua calda.** Capita tante volte di far uscire dal rubinetto tanta acqua fredda in attesa che arrivi quella calda. Bisogna **raccogliere in secchi o vaschette quella fredda** e usarla magari per lavare i pavimenti, o innaffiare le piante o per qualsiasi altra faccenda di casa.



Chiudere rubinetto

## RISPARMIARE GAS IN CUCINA

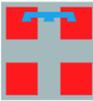
## REGOLE COMPORTAMENTALI

- ✓ **assicurarsi** che la fiamma del fornello sia di colore blu (una fiamma di colore diverso indica un'inefficienza nella combustione);
- ✓ **utilizzare** il fornello adeguato alle dimensioni della pentola che si sta utilizzando, la fiamma non deve uscire sui fianchi della pentola ma deve stare sotto alla pentola;
- ✓ **utilizzare**, quando si può, il coperchio sulle pentole, l'acqua si scalda prima e il calore che c'è dentro la pentola resta imprigionato;
- ✓ **cucinare** grandi quantità di cibo da conservare e consumare in seguito;
- ✓ **usare** il microonde;
- ✓ **Spegnere il gas o la piastra elettrica**, prima della fine cottura, il cibo continuerà a cuocere perché le pentole conservano il calore;
- ✓ **mantenere** le pentole lucide e pulite;
- ✓ **utilizzare** pentole a pressione (con la dovuta attenzione!)



## ALTRI SUGGERIMENTI PER RISPARMIARE

- ✓ **elettrodomestici**: acquistare apparecchi ad alta efficienza energetica (classe A) che consentono di risparmiare energia a parità di prestazioni;
- ✓ **tutte le volte che è possibile utilizzare il pulsante piccolo (che fa uscire meno acqua) della vaschetta del water** (gabinetto) alla fine dell'anno avrai risparmiato acqua e denaro;
- ✓ **staccare i caricabatterie** dalla presa quando il cellulare o altro dispositivo è carico.

<p>con il contributo del"</p>  <p>MINISTERO del LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI</p>	<p>"in collaborazione con:</p>  <p><b>REGIONE PIEMONTE</b></p> <p>Direzione Sanità e Welfare Settore Politiche per i bambini, le famiglie, minori e giovani, sostegno alle situazioni di fragilità sociale</p>	 <p>MONDISENZA FRONTIERE ODV</p>
---	---	---

Associazione senza fini di lucro- Sede legale e operativa: Via Novara 2 – 13900 Biella

E-mail: [momdisenzafrontiere@gmail.com](mailto:momdisenzafrontiere@gmail.com) PEC: [momdisenzafrontiere@pec.it](mailto:momdisenzafrontiere@pec.it)

IBAN: IT54 W 03069 09606 100000142670