



## Abbassa

Grazie a semplici azioni quotidiane, puoi contribuire a contrastare i cambiamenti climatici, e contemporaneamente risparmiare sulle bollette! Basta seguire questi semplici consigli.

- **Evitate di surriscaldare la vostra abitazione.** Una riduzione di appena 1°C può tagliare i costi del 5-10% ed evitare fino a 300 kg di emissioni di CO<sub>2</sub> per abitazione ogni anno.
- **Programmate il termostato** in modo tale da abbassare la temperatura di notte, o quando in casa non c'è nessuno, e rialzarla all'ora del risveglio o del rientro a casa. La vostra bolletta sarà più leggera del 7-15%.
- **Sostituite le vecchie finestre a un solo vetro con nuove finestre a doppi vetri.** L'operazione può richiedere un certo investimento ma ridurrà della metà la perdita di energia e l'investimento sarà più che ripagato sul lungo termine. Scegliendo i migliori prodotti sul mercato (doppi vetri a bassa emissione su telaio di legno con l'intercapedine riempita di argon) si può tagliare la perdita di energia di oltre il 70%.
- **Evitate di raffreddare la casa troppo a lungo.** Quando cambiate l'aria della stanza, lasciate la finestra spalancata solo per pochi minuti, evitando di lasciare uscire il calore per troppo tempo. Quando si ha l'abitudine di lasciare una finestra accostata, l'energia necessaria a mantenere il calore nei lunghi mesi invernali (10°C o meno di temperatura esterna) provoca l'emissione di quasi una tonnellata di CO<sub>2</sub>.

Una riduzione di appena 1°C può tagliare i costi del 5-10% ed evitare fino a 300 kg di emissioni di CO<sub>2</sub> per abitazione ogni anno.

- **Isolate casa.** Un buon isolamento dell'abitazione è uno dei modi più efficienti per ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> e risparmiare energia sul lungo termine. La perdita di calore attraverso le pareti e i tetti è pari in media al 50% della perdita di calore nello spazio circostante. Provvedete a isolare i serbatoi di acqua calda, le tubature del riscaldamento e le cavità murali, ed a sistemare delle lastre di alluminio dietro i radiatori.
- **Spostate frigorifero e congelatore.** Posti vicino a fornelli o al boiler consumeranno molta più energia che se fossero sistemati da soli. Per fare un esempio, se si trovano in una stanza o cantina in cui la temperatura è normalmente sui 30-35°C, l'energia utilizzata è quasi raddoppiata provocando l'emissione di 160 kg di CO<sub>2</sub> all'anno per i frigoriferi e di 320 kg per i congelatori.
- **Se avete un frigorifero o congelatore piuttosto vecchi, sbrinateli regolarmente.** Meglio ancora, sostituiteli con modelli nuovi, dotati di cicli di sbrinamento automatico e con rendimento energetico generalmente doppio rispetto ai predecessori. Nell'acquistare nuovi elettrodomestici (non solo frigoriferi ma anche lavatrici, lavastoviglie, ecc.), scegliete quelli con il label europeo A+, che indica il massimo rendimento energetico. Tuttavia, anche fra questi apparecchi A+, confrontate il consumo, che può variare.
- **Attenzione alla regolazione:** se regolate il frigorifero al massimo consumerete più energia ma il cibo non si conserverà più a lungo, anzi potrebbe essere guastato dalla temperatura eccessivamente fredda.

- **Evitate di riporre nel frigo i cibi ancora caldi o tiepidi.** Lasciandoli prima raffreddare potrete risparmiare altra energia.
- **Controlla che l'acqua non sia troppo calda.** Non è necessario regolare il termostato del boiler oltre i 60°C. E lo stesso vale per l'acqua del riscaldamento. Ricordate: il 70% dell'energia destinata al consumo domestico in Europa è utilizzata per il riscaldamento, e un altro 14% per l'acqua calda.
- **Le attività umane generano sei gigatonnellate di anidride carbonica l'anno** mentre la Terra può riciclarne solo tre. Il resto si accumula anno dopo anno nell'atmosfera, inasprendo l'effetto serra. Risparmia energia!
- **Riempi il congelatore!** Fa' in modo che consumi meno energia riempiendolo completamente. Richiede meno energia raffreddare un congelatore pieno che uno vuoto. Se non riesci a riempirlo di cibo, aggiungi bottiglie di plastica piene d'acqua o addirittura vecchi giornali (finché non avrai bisogno di spazio, chiaro!).
- **Mantieni pulito il condensatore dietro al frigorifero** per favorire la dispersione del calore e potenziare l'efficienza energetica del frigorifero. Le serpentine, se impolverate, possono sprecare anche il 30% di elettricità in più!
- **La temperatura raccomandata per il frigorifero è tra 1 e 4°C** e per il congelatore è -18°C. Ogni grado al di sotto di queste temperature non ha alcun effetto sulla conservazione dei cibi, ma aumenta i consumi del 5% circa. Metti un termometro in frigorifero e nel congelatore per controllare la temperatura!
- **Scongela gli alimenti togliendoli dal congelatore la notte precedente** e collocandoli nel frigorifero o semplicemente sul bancone della cucina. Evita di scongelarli nel microonde e di far lievitare la bolletta dell'elettricità!
- **Non usare il ciclo di prelavaggio della lavatrice.** Le nuove lavatrici permettono di evitare questo passaggio e di risparmiare il 15% di energia.
- **Fa' un'unica infornata!** Quando cuoci una torta salata, perché non approfitti del forno già caldo per preparare anche la torta di mele? Risparmierai il 50% sui consumi di gas o elettricità!
- **Spegni il forno o i fornelli qualche minuto prima** del termine della cottura e lascia che il calore residuo completi l'opera.
- **Per risparmiare energia quando cucini,** taglia le verdure a dadini per ridurre i tempi di cottura. Quando prepari le verdure bollite o al vapore, usa solo la quantità d'acqua necessaria.
- **Stira i panni in un'unica sessione,** piuttosto che uno alla volta. Risparmierai l'energia necessaria a scaldare il ferro da stiro ogni volta che ti serve.
- **Preferisci l'illuminazione a LED.** Con una vita media di 100.000 ore, le lampadine a LED illumineranno la tua casa per decine di anni senza produrre scorie e senza inquinare!
- **In ufficio, sostituisci il vecchio monitor del PC** con uno schermo LCD efficiente dal punto di vista energetico. Se lo usi otto ore al giorno, potrai risparmiare fino a 100.000 W l'anno.

Controlla i tuoi consumi energetici e le emissioni di CO<sub>2</sub> dei tuoi [elettrodomestici](#).