



Spegni

Prendere tempo per schiacciare un interruttore o chiudere un rubinetto può sembrare poco significativo, ma se ciascuno lo facesse tutti i giorni, i risultati sarebbero davvero notevoli. Controlla questi consigli su come far propri comportamenti salva-energia nella vita quotidiana.

- **Non dimenticate di spegnere le luci quando non ne avete bisogno.** Spegnendo 5 lampadine lasciate accese dove non servono potrete risparmiare circa € 60 all'anno ed evitare l'emissione di 400kg di CO₂ ogni anno.
- **Passate alle lampadine a basso consumo:** una sola di queste può ridurre la bolletta di € 60 ed evitare l'emissione di 400 kg di CO₂ durante il suo ciclo di vita - ed è un ciclo di vita fino a 10 volte superiore a quello delle lampadine normali. Le lampadine a basso consumo costano di più, ma alla fine fanno risparmiare.
- **Evitate di lasciare gli apparecchi in standby e spegneteli con l'interruttore quando non servono.** Un televisore acceso per tre ore al giorno (il tempo medio trascorso dagli europei davanti alla TV) e in standby per le rimanenti 21 ore usa consuma circa il 40% della sua energia nel modo standby.
- **Staccate il caricabatteria quando non è in uso.** Persino scollegato dal telefono, infatti, consuma elettricità. È stato calcolato che circa il 95% va sprecato se si lascia la spina del caricatore sempre inserita.
- **Rinfrescatevi con un ventilatore.** I condizionatori d'aria sono dei veri e propri divoratori di energia - un condizionatore medio funziona a 1000 Watt, provocando circa 650 gr di emissioni di CO₂ all'ora con un costo orario di circa € 0,10. Un'alternativa potrebbero essere i ventilatori, oppure un uso più oculato dei condizionatori, orientandosi sui modelli a maggior rendimento energetico.

Spegnendo 5 lampadine lasciate accese dove non servono potrete risparmiare circa € 60 all'anno ed evitare l'emissione di 400 kg di CO₂ ogni anno.

- **Passate all'elettricità verde: aiuta a rafforzare le fonti di energia rinnovabili.** Attualmente, solo il 14% dell'elettricità in Europa proviene da fonti di energia rinnovabili a ridotto impatto climatico quali il vento, l'energia idrica, il legno, il biogas, l'energia solare, ecc. - ma è la domanda che crea l'offerta! Un'altra buona idea è quella di installare dei pannelli solari nella propria abitazione.
- **Utilizzate la lavatrice o la lavastoviglie solo quando sono piene.** In caso contrario fate attenzione a utilizzare l'impostazione mezzo carico o equivalente. E non è necessario regolare la temperatura al massimo. I detersivi odierni

sono così efficaci che indumenti e stoviglie saranno perfettamente puliti anche alle temperature inferiori.

- **Usate l'asciugabiancheria solo quando è assolutamente necessario.** Ogni ciclo di asciugatura produce 3 kg di emissioni di CO₂. Lasciar asciugare gli indumenti naturalmente è di gran lunga preferibile: gli indumenti dureranno più a lungo e l'energia necessaria è gratuita e non inquina!
- **Fate bollire meno acqua.** Potete contribuire a risparmiare energia facendo bollire l'acqua necessaria per una tazza di tè. Se tutti gli europei bollissero solo l'acqua necessaria, evitando 1 litro di acqua bollita inutilmente ogni giorno, con l'energia risparmiata si potrebbe provvedere a un terzo dell'illuminazione stradale in Europa.
- **Mettete il coperchio sulle pentole.** Durante la cottura fa risparmiare molta dell'energia necessaria alla preparazione. Meglio ancora se si utilizzano pentole a pressione e a vapore: risparmiano circa il 70%!
- **Fate la doccia anziché il bagno.** Una doccia può richiedere fino a 4 volte meno energia. Per risparmiare ancora di più è bene evitare le docce a getto potente e utilizzare un getto dolce, che offre lo stesso comfort a un prezzo inferiore.
- **Chiudete il rubinetto.** Chiudendo semplicemente il rubinetto mentre vi lavate i denti potrete risparmiare diversi litri d'acqua. Un rubinetto che perde una goccia può riempire una vasca da bagno in un mese. È il caso di assicurarsi che sia chiuso bene.
- **E luce sia!** Riduci le tue emissioni di CO₂ e dai un taglio alla bolletta sfruttando al massimo la luce naturale. Scegli preferibilmente muri, soffitti e pavimenti chiari e posiziona degli specchi per riflettere la luce.
- **Spegni tutto prima di andare in vacanza.** Per risparmiare elettricità, prima di partire non dimenticare di staccare dalle prese tutti gli apparecchi che puoi. Se rimangono collegati, infatti, continuano a consumare energia, anche da spenti.
- **Spegni il computer quando ti assenti dall'ufficio** per riunioni lunghe o a ora di pranzo. In questo modo puoi tagliare i tuoi consumi quotidiani fino al 20%. Anche se non sei tu a pagare la bolletta, pensa all'ambiente!
- **Collega tutti gli apparecchi del soggiorno** (TV, lettore DVD, impianto stereo) a una presa multipla dotata di interruttore. Quando non li utilizzi, spegni semplicemente l'interruttore e taglierai i consumi di elettricità del 10% (circa 200.000 W l'anno). Gli apparecchi lasciati in stand-by, infatti, continuano a usare molta elettricità.

Controlla i tuoi consumi energetici e le emissioni di CO₂ dei tuoi [elettrodomestici](#).