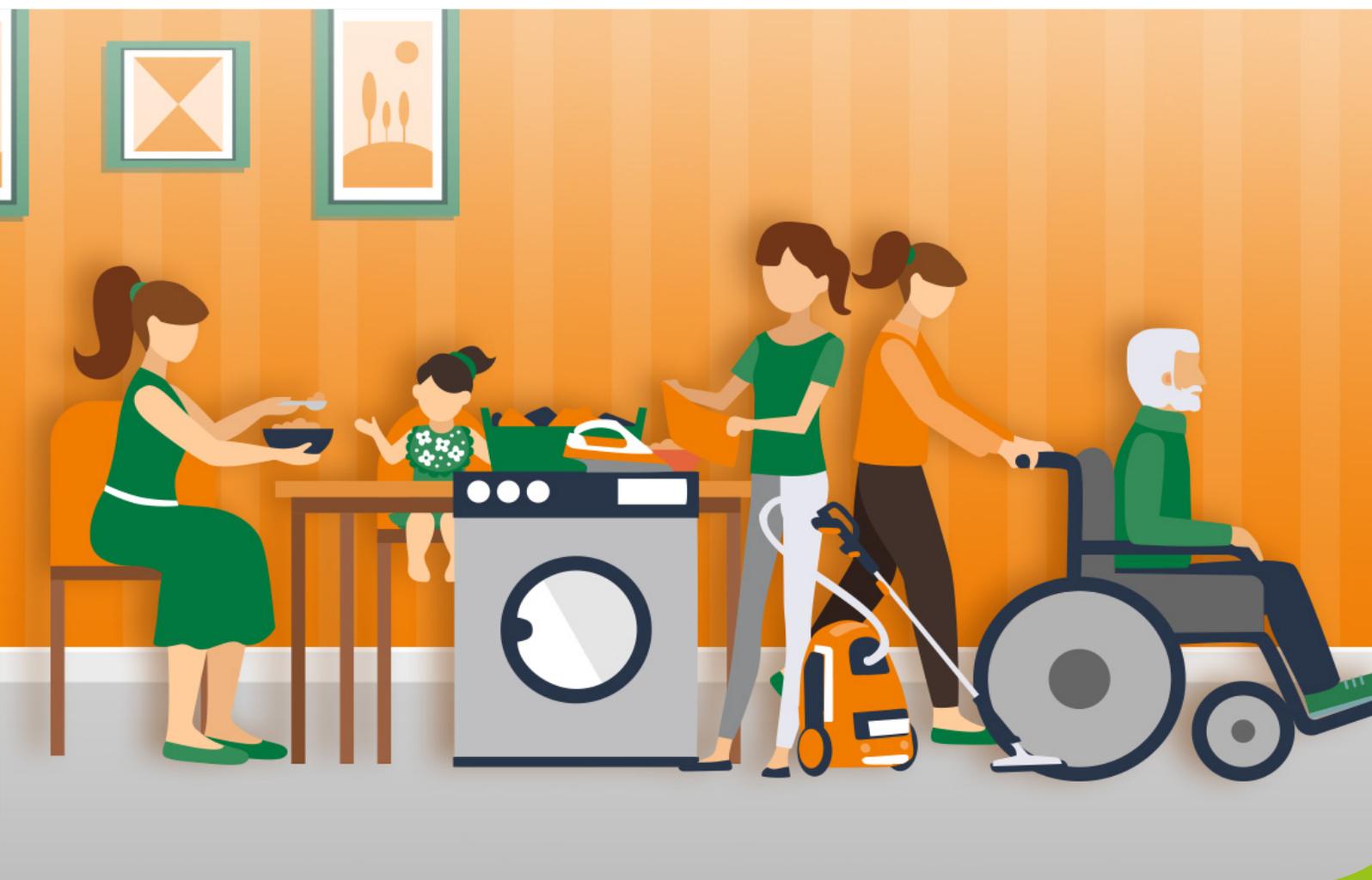


MANUALE D'USO DELL'ENERGIA IN CASA

I consigli per il risparmio energetico
senza affrontare spese



Assindatcolf - Associazione Nazionale dei Datori di Lavoro Domestico - in
campo con Enea per aiutare le famiglie a risparmiare



1. **UTILIZZA PROGRAMMI ECO PER ELETTRODOMESTICI**

Quando non hai necessità particolari aziona il programma "ECO", cioè di risparmio energetico, presente in tutti i più recenti elettrodomestici (lavatrici, lavastoviglie, ecc..). Regola la temperatura in base allo sporco e sempre al minimo indispensabile.



2. **CARICA IN MODO CORRETTO LAVATRICE, LAVASTOVIGLIE E ASCIUGATRICE**

Razionalizzare l'uso di questi elettrodomestici. Caricare poco la lavatrice è uno spreco inutile di energia. Lo stesso vale per lavastoviglie e asciugatrice. Caricare eccessivamente è altrettanto deleterio perché il bucato non sarebbe pulito alla perfezione e andrebbe nuovamente lavato.



3. **FASCE ORARIE E MIGLIOR MOMENTO DI UTILIZZO**

Se il fornitore del contratto prevede una tariffazione bioraria, imposta i timer di lavatrice e lavastoviglie nelle fasce orarie meno costose, ossia quelle che vanno dalle 19 alle 8 del mattino. Carica aspirapolveri a batteria la sera, ovvero nelle ore più assolate se si dispone di pannelli fotovoltaici. Se ad occuparsene è il collaboratore domestico, fai in modo che sia informato dei cambiamenti che intendi mettere in atto.



4. FORNO E MICROONDE

Usa bene il forno elettrico. Effettua il preriscaldamento solo quando è necessario ed evita la funzione grill. Non aprirlo frequentemente durante la cottura. Spegnilo poco prima della fine della cottura per sfruttare il calore residuo. I forni a microonde consumano circa la metà dei forni elettrici tradizionali, senza bisogno di preriscaldamento e conservando intatte le proprietà nutritive dei cibi. Quando possibile quindi utilizza il microonde al posto del forno tradizionale. Per risparmiare gas la scelta del metodo giusto di cottura è determinante. Ad esempio scegli la pentola a pressione per le lunghe cotture, usa i coperchi e scegli il fornello giusto per ogni pentola.



5. STIRA SOLO IL NECESSARIO

Limitare questa attività solo agli indumenti che ne hanno realmente bisogno può equivalere ad un consistente risparmio energetico.



6. FAI UNA CORRETTA MANUTENZIONE DEGLI ELETTRODOMESTICI

Una corretta pulizia e manutenzione degli elettrodomestici presenti in casa può essere importante poiché migliora le loro prestazioni e quindi conseguentemente i loro consumi. Ad esempio, i filtri di lavatrice, lavastoviglie e condizionatori vanno tenuti sempre puliti. Ma anche alcuni semplici gesti possono contribuire a ridurre il consumo energetico: non

aprire e chiudere continuamente la porta del frigo o del freezer, non posizionare il frigorifero vicino a fonti di calore e non aprire continuamente il portello del forno, evitando così inutili dispersioni di calore.



7. PORTE E PERSIANE

Le persiane possono essere un valido alleato per contrastare le temperature troppo fredde o troppo calde. Nel periodo invernale può essere utile abbassarle al tramonto per contrastare il freddo. Al contrario, in estate conviene tenerle chiuse durante il giorno per evitare che sole e caldo eccessivo entrino in casa riducendo l'effetto dei sistemi di raffreddamento.



8. ARIEGGIARE L'AMBIENTE

Apri le finestre per arieggiare quando il riscaldamento è spento. Sono sufficienti pochi minuti per il ricambio d'aria di una stanza di medie dimensioni.



9. CAMINO

Se in casa c'è un camino chiudi la serranda di tiraggio quando è spento.



10. ASCENSORE

I consumi energetici annui di un ascensore sono elevati. È buona norma limitarne l'uso se si abita entro i primi 3 piani e scendere comunque con le scale. Ne beneficerà anche la salute.



11. CONTROLLARE LE PRESE ELETTRICHE

Anche le prese elettriche consumano e tenere collegati i dispositivi elettronici della casa (PC, ferro da stiro, caricabatterie ecc.) più del dovuto significa sprecare energia immotivatamente. Perciò è consigliabile staccare la spina quando non si usa più l'apparecchio: se gli elettrodomestici sono in stand-by non significa che non stiano consumando. Evitare il "consumo occulto" è semplice: basta staccare la spina della corrente dagli elettrodomestici che non usiamo.



12. NON ABUSARE DEL CONDIZIONATORE IN ESTATE

Durante il periodo estivo, il condizionatore è sicuramente un valido alleato per combattere l'afa. Tuttavia, va usato solo quando necessario. Spesso invece si assiste ad utilizzi esagerati dell'aria condizionata. In ogni caso, quando viene acceso, va impostato in modo tale che in casa ci siano 6 gradi sotto alla temperatura esterna.



13. NON LASCIARE LA LUCE ACCESA INUTILMENTE

Durante la sera è bene tenere accesa in casa solo la luce della stanza che si sta occupando e, man mano che ci si sposta all'interno dell'abitazione, è sempre buona abitudine spegnere la luce e tutti gli apparecchi elettronici che si stavano utilizzando. Durante il giorno, invece, è importante sfruttare al massimo la luce del sole, cercando di tenere il più possibile le luci spente. Attualmente si stanno sviluppando e cominciano ad essere presenti sul mercato dei sistemi di controllo da remoto, che permettono di spegnere e accendere le luci con il proprio smartphone.

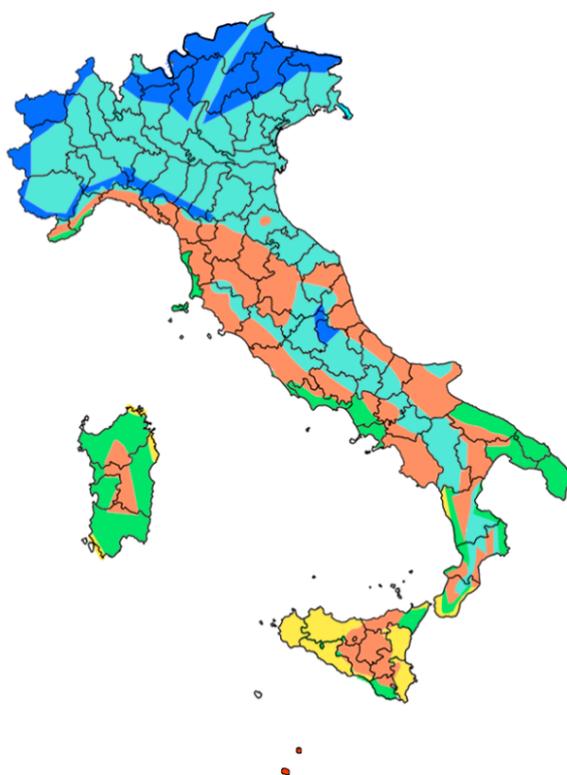
Esistono inoltre, sistemi di domotica più sofisticati per la gestione non solo di luci ma anche, ad esempio, di tapparelle e tende.



14. FAI ATTENZIONE ALLE ORE DI ACCENSIONE DEI RISCALDAMENTI

In un'abitazione efficiente, il calore che le strutture accumulano quando l'impianto è in funzione garantisce un sufficiente grado di confort anche nel periodo di spegnimento.

Il tempo massimo di accensione giornaliero varia per legge a seconda delle 6 zone climatiche in cui è suddivisa l'Italia: con il nuovo *Decreto MiTE del 6/10/2022 nuovi limiti e orari per i riscaldamenti* gli orari sono i seguenti:



- Zona A:** 5 ore giornaliere dal 8 dicembre al 7 marzo*
- Zona B:** 7 ore giornaliere dal 8 dicembre al 23 marzo
- Zona C:** 9 ore giornaliere dal 22 novembre al 23 marzo
- Zona D:** 11 ore giornaliere dal 8 novembre al 7 aprile
- Zona E:** 13 ore giornaliere dal 22 ottobre al 7 aprile
- Zona F:** nessuna limitazione

*Lampedusa e Linosa

Fonte: Ministero della Transizione Ecologica



15. CONTROLLA LA TEMPERATURA DEGLI AMBIENTI

Avere in casa temperature estive nella stagione più fredda è uno spreco, inoltre l'aria calda e secca nuoce alla salute. La normativa prevede una temperatura fino a 19°C più che sufficienti a garantire il comfort necessario. Ogni grado in più oltre a disattendere le indicazioni di legge comporta consumi di energia significativi, con conseguente aggravio in bolletta.



16. RIDUCI L'UTILIZZO DI ACQUA CALDA

Fare il bagno rispetto a fare una doccia implica un consumo di acqua di quattro volte superiore. Infatti il consumo medio di acqua per fare il bagno è di 120 -160 litri, mentre per fare una doccia di 5 minuti è stimato un consumo di 75-90 litri e per una di 3 minuti 35-50 litri. Per ridurre ulteriormente i consumi è importante chiudere l'acqua quando ci si insapona o quando si fanno trattamenti tipo balsamo o maschere; un ulteriore risparmio si può ottenere installando frangigetto o riduttori di flusso su rubinetti e doccette.

MANUALE D'USO DELL'ENERGIA IN CASA

I consigli per il risparmio energetico
con piccole spese



Assindatcolf - Associazione Nazionale dei Datori di Lavoro Domestico - in
campo con Enea per aiutare le famiglie a risparmiare



17. UTILIZZA LAMPADINE A RISPARMIO ENERGETICO

La tecnologia LED permette un grande risparmio energetico in quanto, a parità di potenza assorbita, produce una luce 5 volte superiore rispetto alle classiche lampadine ad incandescenza e alogene. La vita di esercizio di un LED a luce bianca è di circa 15.000 ore; mettendolo a confronto con le lampadine fluorescenti (7.500 ore di esercizio) e con le lampadine alogene (750 ore), si può notare il risparmio in termini di manutenzione nel tempo.



18. UTILIZZA LE CIABATTE MULTIPRESA

Mediante la televisione o qualsiasi apparecchiatura elettronica in stand-by, cioè con la luce rossa accesa, assorbe una potenza da 1 a 4 Watt (dipende da marca e modello). Se moltiplichiamo questo dato per 24 ore, risulta che sono stati consumati tra i 24 e i 96 Wh. Questo dato diventa impressionante se moltiplicato per l'intero anno, vale a dire cumulando un consumo inutile stimato tra gli 8.760 Wh e i 35.040 Wh e, se presenti in casa non solo il televisore in stand-by ma anche un lettore dvd, un decoder, uno stereo oppure un computer, la situazione risulta essere ancora peggiore. La soluzione a questo problema potrebbe essere quella di riunire tutte le spine degli apparecchi elettronici in una ciabatta multi-presa con un interruttore annesso, in modo da poter spegnere tutti con un unico gesto se non utilizzati.



19. EFFETTUA LA MANUTENZIONE DEGLI IMPIANTI

È la regola numero uno in termini di sicurezza, risparmio e attenzione all'ambiente. Infatti un impianto consuma e inquina meno quando è regolato correttamente, con filtri puliti e senza incrostazioni di calcare.



20. FAI IL CHECK-UP DELL'IMMOBILE

La valutazione di un tecnico sul grado di efficienza di un immobile, effettuata tramite la diagnosi energetica o l'attestato di prestazione energetica (APE) consente di determinare gli interventi più convenienti per contenere consumi e costi. Il compenso per il tecnico è generalmente abbordabile e gli interventi sono ancora più convenienti grazie alle detrazioni fiscali e agli incentivi a fondo perduto del "Conto termico". È detraibile perfino il costo della consulenza.



21. DOTARE IL PROPRIO IMPIANTO DI UNA CENTRALINA DI REGOLAZIONE DELLA TEMPERATURA

È indispensabile dotare il proprio impianto di una centralina di regolazione automatica della temperatura che evita inutili picchi o sbalzi di potenza. La possibilità di programmazione oraria, giornaliera e settimanale garantisce un ulteriore risparmio energetico. Anche la domotica aiuta a risparmiare: cronotermostati, sensori di presenza e regolatori elettronici permettono di regolare anche a distanza, tramite telefono cellulare, la temperatura delle singole stanze e il tempo di accensione degli impianti di riscaldamento.



22. UTILIZZA VALVOLE TERMOSTATICHE

Queste apparecchiature servono a regolare il flusso dell'acqua calda nei termosifoni e consentono di non superare, negli ambienti dove sono installate, la temperatura media dell'intero appartamento, specie nelle stanze esposte a Sud.

Manuali disponibili:

**MANUALE D'USO
DELL'ENERGIA IN CASA**

I consigli per il risparmio energetico
senza affrontare spese

**MANUALE D'USO
DELL'ENERGIA IN CASA**

I consigli per il risparmio energetico
con piccole spese

**MANUALE D'USO
DELL'ENERGIA IN CASA**

I consigli per il risparmio energetico
con alcuni interventi su edificio o impianti