



## VADEMECUM PER IL RISPARMIO ENERGETICO

Aumentare l'efficienza energetica, diminuire i consumi e risparmiare aiutando l'ambiente è possibile. Risparmia fino a 250 € all'anno e riduci le emissioni di CO2 di 300 kg all'anno.

### Scopri come!

#### RISCALDAMENTO

- Regola il termostato a massimo 19°: ogni grado in meno permette un risparmio del 7% dei costi del combustibile
- Quando cambi l'aria non lasciare aperte le finestre troppo a lungo.
- Quando sei fuori casa, spegni il riscaldamento
- Diminuisci la temperatura nelle stanze che non utilizzi
- Non posizionare mobili o oggetti davanti ai termosifoni

#### CONDIZIONAMENTO

- Regola il termostato a temperatura maggiore o uguale a 26°
- Tieni le finestre e le porte chiuse

#### ACQUA

- Preferisci la doccia al bagno
- Chiudi il rubinetto mentre ti insaponi
- Accendi lo scaldabagno elettrico 2 ore prima di utilizzare l'acqua calda e imposta la temperatura non oltre i 50° C
- Usa un frangi getto che mischia l'acqua all'aria
- Chiudi l'acqua mentre ti lavi i denti
- Evita di sciacquare i piatti prima di inserirli in lavastoviglie

#### LUCI

- Spegni le luci nelle stanze che non occupi
- Scegli lampadine a basso consumo: il LED consuma fino all'80% in meno di una lampadina a incandescenza
- Scegli lampadari con minor numero di lampade

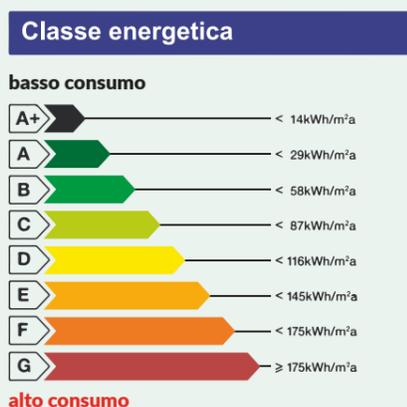
#### GAS

- Copri le pentole con i coperchi
- Non lasciare i fuochi accesi inutilmente
- Scegli la pentola a pressione

#### ELETTRODOMESTICI

Scegli elettrodomestici in classe energetica elevata (A, A+ o A++)

Fai la manutenzione regolarmente e utilizza prodotti anticalcare.



#### FRIGORIFERO

- Controlla la tenuta delle guarnizioni di gomma delle porte
- Evita di riempirlo eccessivamente: l'aria deve poter circolare
- Posiziona il frigorifero in luoghi lontani da fonti di calore e a 10 cm dal muro per non surriscaldarlo
- La temperatura non deve essere inferiore ai 4°C
- Aprilo per prendere ciò che ti serve e chiudilo subito
- Sbrinalo regolarmente e mantieni le serpentine pulite
- Non introdurre alimenti caldi

#### LAVATRICE E LAVASTOVIGLIE

- Se hai una tariffa bi-oraria accendile sera, notte e weekend
- Utilizzale a pieno carico e a basse temperature
- Preferisci l'asciugatura naturale sia per le stoviglie sia per i panni

#### FORNO

- Non aprirlo durante la cottura e utilizzalo per cucinare più pietanze consecutive
- Scegli il microonde: consuma meno energia
- Scongela i cibi in modo naturale

#### TELEVISORI, VIDEO, PC, TELEFONINI

- Spegni le luci dello stand-by quando non utilizzi il televisore o gli altri apparecchi elettronici incluso il wi-fi
- Stacca i trasformatori dalla corrente, consumano anche se il telefono non è attaccato

#### MEZZI DI TRASPORTO

- Scegli la bicicletta o di camminare
- Prediligi il treno all'aereo

#### IN MACCHINA

- Non tenere i finestrini aperti e l'aria condizionata accesa
- Spegni il motore quando sei fermo nel traffico o aspetti qualcuno
- Guida a velocità moderata

#### IN UFFICIO

- Regola la luminosità della luce artificiale a seconda delle condizioni esterne del sole
- Utilizza una lampada per l'illuminazione della scrivania invece delle luci elettriche fisse
- Utilizza tende oscuranti d'estate
- Spegni le luci e il monitor quando ti allontani dalla tua postazione

#### IN NEGOZIO

- Tieni le porte chiuse se stai riscaldando il locale o lo stai raffrescando;
- Regola la temperatura, i clienti e il personale non devono soffrire di freddo d'estate e caldo d'inverno;
- Scegli di illuminare il locale utilizzando dispositivi a risparmio energetico;
- Spegni le insegne e le luci interne dopo la chiusura;
- Se hai un bar o un ristorante, sostituisci i tuoi vecchi armadi frigoriferi con nuovi apparecchi ad alta efficienza

#### PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

Scarica il Vademecum previsto dall'Articolo 1, commi 8 e 9 Decreto MiTE n. 3383 del 6 ottobre 2022 "Indicazioni essenziali per una corretta impostazione degli impianti di riscaldamento a gas"  
<https://www.energiaenergetica.enea.it>

