



## DECALOGO PER IL RISPARMIO ENERGETICO:

Semplici regole di buona pratica, perché ogni azione nella direzione giusta,  
ci avvicina all'obiettivo più alto della tutela dell'ambiente

### IN UFFICIO PUOI SEGUIRE QUESTE INDICAZIONI PER DIMINUIRE IL FABBISOGNO ENERGETICO

- 1 - Regola la temperatura ambiente a non più di 18-19 gradi
- 2 - Quando è acceso il riscaldamento tieni le finestre chiuse
- 3 - Spegni il riscaldamento, quando negli ambienti non c'è nessuno
- 4 - Spegni le luci quando esci da una stanza, dall'ufficio e dagli ambienti comuni
- 5 - Calibra l'illuminazione in base alle reali necessità
- 6 - Prima di stampare un documento accertati che sia veramente utile
- 7 - Stampa utilizzando l'opzione "fronte-retro", in modalità "bassa risoluzione" o "draft"
- 8 - Spegni il PC a fine turno lavorativo (a meno di necessità d'uso da remoto)
- 9 - Spegni calcolatrici, pinzatrici elettriche, stampanti (se collegate direttamente al PC spento, per quelle di rete invece controlla che prevedano lo stand-by automatico) e tutti quegli apparecchi elettrici ad uso esclusivo che non pregiudicano il corretto funzionamento di altre unità
- 10 - Se non hai impedimenti di sorta, evita di usare l'ascensore tutte le volte che puoi, fai le scale a piedi

### A CASA PUOI SEGUIRE QUESTE INDICAZIONI PER DIMINUIRE IL FABBISOGNO ENERGETICO

<b>Risparmia il gas per il riscaldamento</b>	Non coprire i termosifoni
	Se hai il camino, chiudi la serranda di tiraggio, quando è spento.
	Usa i paraspifferi e quando è possibile abbassa le tapparelle per evitare la dispersione di calore.
	Fai controllare la tua caldaia: è obbligatorio e tutela la tua sicurezza.
<b>Riduci i consumi per l'illuminazione</b>	Accendi le luci di un ambiente solo quando ne hai realmente bisogno e spegnile quando ne esci
	Apri le tende e fai entrare la luce del sole, molto spesso è più che sufficiente per l'uso che ti occorre
	Sostituisci le lampadine ad incandescenza con quelle a basso consumo
<b>Riduci l'uso di ascensori</b>	Usa l'ascensore in modo responsabile, non farne abuso
	Ricordati che ogni volta che non usi l'ascensore risparmi all'incirca 0,05 kWh, equivalenti al consumo di una lampadina da 50W accesa per un'ora
<b>Risparmia il gas per cucinare e per lavare</b>	Colloca pentole e padelle sulla piastra delle dimensioni proporzionate al diametro
	Durante la cottura, copri le pentole e padelle con il coperchio
	Spegni la piastra un po' prima della fine cottura, al fine di sfruttare il calore residuo
	Utilizza il più possibile pentole a pressione
	Preferisci la doccia al bagno e non prolungarla inutilmente
	Se ti è possibile, installa pannelli solari
<b>Usa correttamente il frigorifero</b>	Non abbassare la temperatura del frigorifero sotto i 3 gradi
	Non aprirlo inutilmente
	Sbrinalo regolarmente e pulisci le serpentine
	Non metterci dentro cibi caldi
<b>Usa bene lavatrice ed asciugatrice</b>	Non riempirlo troppo
	Avviale solo a pieno carico
	Non lavare a temperatura superiore a 60 gradi
	Pulisci regolarmente il filtro
<b>Usa bene la lavastoviglie</b>	Non usare l'asciugatrice quando il tempo è clemente, è uno spreco
	Utilizza il più possibile questi elettrodomestici la sera o la notte
	Avvia la lavastoviglie solo a pieno carico
	Spegnila quando parte l'asciugatura delle stoviglie: basta aprire lo sportello
	Fai cicli di lavaggio a basse temperature
<b>Usa bene il forno - Preferisci sempre l'uso del microonde</b>	Pulisci regolarmente il filtro
	Utilizza anche questo elettrodomestico maggiormente la sera o la notte
	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



AIUTACI A DIFFONDERE QUESTI CONSIGLI NELLA TUA CERCHIA DI AMICI E FAMILIARI