

# 23 FEBBRAIO 2018

m'illumino di meno

## CONSIGLI E.N.E.A. per RISPARMIARE ENERGIA

1. controlla la temperatura della tua abitazione; riducendo la temperatura ambiente di appena 1°C puoi tagliare i costi del 5-10% per abitazione ogni anno
2. ricorda di spegnere le luci, led di elettrodomestici, monitor di PC, caricabatterie e trasformatori quando non utilizzati; risparmierai fino al 5% all'anno
3. anche utilizzando un abbigliamento adeguato, è possibile ridurre i consumi di energia; togliendo la giacca, per esempio, si eviterà i dover ridurre la temperatura dell'ambiente
4. non sovraccaricare l'auto con pesi inutili, verificando la pressione dei pneumatici che, se ridotta, aumenta i consumi di carburante
5. verifica la temperatura dell'acqua; è inutile tenere il termostato del boiler oltre i 60°C, lo stesso vale anche per l'acqua necessaria al riscaldamento
6. elimina la funzione "screensaver" dal tuo computer sostituendola con quella di spegnimento del monitor
7. utilizza un solo mezzo privato per raggiungere il luogo di lavoro, organizzandoti con colleghi che abitano in zone limitrofe o lungo la direttrice dell'ufficio, oppure ricorrendo a forme di "car pooling" presenti in città
8. evita di tenere continuamente in tensione il cellulare e attiva WiFi, Bluetooth e 3G solo all'occorrenza; questi moduli consumano energia anche quando non sono utilizzati
9. per raggiungere l'ufficio prova ad utilizzare, in alternativa alla macchina, motorini o biciclette elettriche a pedalata assistita
10. spegni il forno o i fornelli qualche minuto prima del termine della cottura e lascia che il calore residuo completi l'opera
11. limita l'uso dell'ascensore per spostarti da un piano all'altro; usa le scale - eviterai sprechi di energia e farai un esercizio salutare
12. utilizza un olio a bassa viscosità per il motore dell'auto, per lubrificare le parti mobili riducendo l'attrito; gli olii migliori possono ridurre il consumo di carburante di oltre il 2,5%
13. cerca di evitare i brevi percorsi in auto; il consumo di carburante è molto più elevato a motore freddo
14. doccia al posto del bagno, ma chiudi l'acqua mentre ti insaponi!!! risparmierai sull'acqua calda e non sprecherai molta acqua fredda
- 15 evita di tenere un notebook continuamente collegato alla rete elettrica; assorbirà inutilmente energia, riducendo la vita delle batterie

## IL DECALOGO di M'ILLUMINO di MENO

1. spegnere le luci quando non servono
2. spegnere e non lasciare in stand by gli apparecchi elettronici
3. sbrinare frequentemente il frigorifero; tenere la serpentina pulita e distanziata dal muro in modo che possa circolare l'aria
4. mettere il coperchio sulle pentole quando si bolle l'acqua ed evitare sempre che la fiamma sia più ampia del fondo della pentola
5. se si ha troppo caldo abbassare i termosifoni invece di aprire le finestre
6. ridurre gli spifferi degli infissi riempiendoli di materiale che non lascia passare aria
7. utilizzare le tende per creare intercapedini davanti ai vetri, gli infissi, le porte esterne
8. non lasciare tende chiuse davanti ai termosifoni
9. inserire apposite pellicole isolanti e riflettenti tra i muri esterni e i termosifoni
10. utilizzare l'automobile il meno possibile e se necessario condividerla con chi fa lo stesso tragitto, utilizza la bicicletta per gli spostamenti in città