



## **BUONE REGOLE PER VIVERE LA CASA:**

- 1) **ventilare ogni giorno le stanze da letto per almeno 5 minuti** aprendo per bene almeno un'anta della finestra (con apertura a ribalta almeno 7 minuti) mantenendo invariato il termostato ambiente; nei periodo di mezza stagione con ottime e favorevoli temperature esterne, abbondare sulla durata delle aerazioni naturali, se possibile lasciare anche la ribalta le finestre per lungo tempo durante la giornata (tale aerazione attiva il processo di asciugatura naturale di eventuali condense interstiziali e superficiali manifestatesi nei periodi invernali);
- 2) **evitare di stendere i panni in casa**; stendere all'esterno anche in inverno e ritirarli in ambiente solo all'ultimo quando quasi asciutti; meglio se é possibile stendere i panni in un apposito locale purché aerato, come il locale caldaia o qualche locale ripostiglio adeguato, mantenendo chiusa la porta di comunicazione con gli altri locali dell'abitazione;
- 3) **non utilizzare gli umidificatori** ( da adottare solo in presenza di bambini piccoli) che aumentano a dismisura l'umidità dell'aria favorendo le condense poi su muri e serramenti. In quel caso vanno aumentate proporzionalmente le ventilazioni naturali nelle ore diurne più calde;
- 4) **durante le operazioni di cottura azionare la cappa aspirante della cucina**, al fine estrarre da subito alla fonte l'umidità e gli odori emessi in ambiente dai cibi in cottura; tale operazione mantiene basso il valore di umidità in casa e fa sì che le ventilazioni naturali post cottura attraverso l'apertura delle finestre siano contenute. Il foro di areazione previsto nella zona cottura se si è in presenza di piani cottura a gas, dovrà essere mantenuto sempre libero;
- 5) **durante l'utilizzo del bagno è necessario mantenere chiusa la porta di comunicazione con gli altri locali e in presenza di ventilatori è necessario azionarlo da subito** prima di effettuare la doccia o qualunque altra operazione; facendo così si contiene l'umidità nel bagno estraendola direttamente attraverso il ventilatore; in mancanza di ventilatore è necessario aerare il bagno aprendo l'anta della finestra per 3-5 minuti massimo (in caso di apertura a ribalta almeno 7 minuti); è necessario mantenere chiusa costantemente la porta di comunicazione con gli altri locali fino alla chiusura della finestra e al completamento del processo.

## **CONSIGLI PER RIDURRE I CONSUMI:**

- 1) **abbassare di un grado la temperatura desiderata** negli ambienti riscaldati per risparmiare da un 3 ad un 5 % dell'energia dispersa; mantenere quindi, ove possibile, una temperatura di 19 gradi che può arrivare a 17/18 gradi in zona notte ed aumentare il vestiario di casa. Naturalmente aspettare il più possibile ad accendere il riscaldamento in autunno e spegnerlo appena le temperature in primavera aumenteranno.
- 2) sfruttare l'**apporto solare gratuito tenendo completamente aperte le tapparelle ed i tendaggi** durante le ore diurne sui fronti soleggiati dell'abitazione;
- 3) effettuare le aerazioni naturali nelle ore più calde (meglio nella pausa del mezzogiorno);
- 4) **concentrare e calcolare il carico pieno delle lavatrici e delle lavastoviglie**, fare lavaggi a basse temperature (30-40 °C) dato che i detersivi per il bucato sono efficaci e scegli il programma eco. Concentrare l'utilizzo di forni o fornelli per più cotture in breve tempo, evitare di fare asciugatrici ma stendere i panni. Se comunque si fa l'asciugatrice per diminuire il tempo di azione, e quindi i consumi, inserire in asciugatrice i capi già centrifugati in lavatrice (almeno 1000 giri ) in questo modo eliminiamo più acqua possibile dai capi. Avviare l'asciugatrice solo a cestello pieno.
- 5) Climatizzatore: Impostare ad una temperatura non superiore o inferiore ai 6 gradi rispetto a quella dell'ambiente esterno; se l'afa e l'umidità sono notevoli, prediligere il la modalità deumidificatore e ricordarsi di fare la manutenzione periodica.
- 6) mano a mano che si devono sostituire le **lampadine** dei vari corpi illuminanti è opportuno adottare delle nuove di tipologia LED a basso consumo, equiparando con precisione la resa luminosa in relazione alle precedenti; Bisogna però stare attenti a mettere la lampadina LED adatta in ogni stanza di casa, per il soffitto di camere, cucina, bagno, soggiorno 15-20W. Bastano 10W per ripostiglio, specchio e piano di lavoro.
- 7) **evitare di lasciare sempre accesi in stand-by dispositivi elettronici** come tv e radio, collegare gli alimentatori dei cellulari solamente nel momento della ricarica. Il consumo energetico degli elettrodomestici e dispositivi elettronici in standby incide poco sulle bollette, ma la somma di tutti questi sprechi ha un impatto sull'ambiente. Disconnettere dalla corrente i prodotti che usi poco, usare una multipresa con interruttore per raggruppare computer e periferiche o accessori per la TV, impostare funzionalità risparmio energetico.
- 8) ridurre le fasce orarie delle illuminazioni esterne notturne, ove presenti;
- 9) per tutti gli utenti che non hanno invece produzione propria per mezzo di impianto fotovoltaico ma solamente condominiale, è bene invece **concentrare nelle ore notturne il funzionamento di**

**tutti gli elettrodomestici** (azionabili con dispositivo di post avviamento temporizzato, preferire la lavastoviglie che è più silenziosa invece della lavatrice più rumorosa) sfruttando le fasce di fornitura più economiche proposte dal gestore;

10) durante le operazioni di **lavaggio dei denti** e taglio della barba limitare il consumo dell'acqua interrompendo continuamente l'erogazione dopo il risciacquo dello spazzolino e/o del rasoio; durante queste fasi utilizzare esclusivamente acqua fredda;

11) durante la **doccia** interrompere l'erogazione dell'acqua nelle fasi di insaponatura; tale operazione riduce il consumo dell'acqua calda e la conseguente immissione di umidità in ambiente; meglio preferire la doccia al bagno, ma occorre non far durare la doccia più di 5 minuti.. Evitare di aprire la doccia con troppo anticipo e ridurre la durata complessiva di uno o due minuti può far risparmiare il 10-15% dei consumi.

12) **l'interruzione continua del riscaldamento** con una programmazione esasperata dell'abbassamento della temperatura superiore a 2-3 **gradi può generare invece un forte innalzamento dei consumi**; in presenza di **impianto di riscaldamento di tipologia a pavimento** è più opportuno mantenere costantemente la temperatura a regime ai valori impostati sui termostati, temperature differenziate tra i vari locali o tra le varie zone riscaldate di qualche grado; nella maggior parte dei casi gli impianti a pavimento sono gestiti da sistemi di termoregolazione che in funzione delle condizioni climatiche esterne variano la temperatura di mandata nei serpentini annessi nella caldaia, garantendo in ambiente sempre la temperatura impostata;

13) in presenza di **impianti a radiatori** di vecchia generazione l'interruzione del riscaldamento dovrà non superare le 3-4 ore al giorno per non lasciare abbassare troppo la temperatura interna negli ambienti e poi consumare molta energia per riportarli alla temperatura di comfort; in presenza di cronotermostati è bene programmare delle fasce orarie con riduzioni interne non inferiori a 16-17 °C;

14) l'adozione di una stufa tradizionale o a pellet posizionata in una zona centrale all'unità abitativa può integrare il calore nell'abitazione contenendo così la richiesta termica ai termostati e di conseguenza alla caldaia; il risparmio diventa molto significativo in quanto il costo della legna o del pellet risulta più basso del metano di un buon 40%;

15) nell'estate tenere chiuse le finestre durante il giorno e oscurare il più possibile tenendo abbassate le tapparelle (le tende interne non isolano dal caldo riducono solamente la luce), effettuare delle importanti ventilazioni serali e notturne creando ove possibili delle ragionevoli correnti d'aria;

16) con presenza di impianto solare termico di integrazione alla produzione dell'acqua calda sanitaria, è opportuno distribuire il maggior consumo nelle ore serali al fine poter sfruttare al meglio la quantità preparata durante il giorno dal sistema.

## **PICCOLI ACCORGIMENTI:**

- far bollire la pentola con il coperchio e salare l'acqua solo all'ebollizione e non prima, accelera notevolmente il processo di riscaldamento della stessa, riducendo di molto il consumo del gas o della corrente elettrica in base al tipo di piano cottura.

- entrare ed uscire frequentemente sui balconi o all'esterno dell'abitazione senza ogni volta socchiudere la porta finestra di passaggio significa disperdere inutilmente molta energia all'esterno che poi dovrà essere rifornita all'ambiente riscaldato per mezzo della caldaia che si vedrà costretta a bruciare nuovo gas o altro combustibile.