



m'illumino
di meno

Caterpillar

IL DECALOGO DI M'ILLUMINO DI MENO

Buone abitudini per la giornata di M'illumino di Meno (e anche dopo!)

Versione semplice semplice

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.

... e ora la versione seria!

INTEGRAZIONI DEL DECALOGO DI M'ILLUMINO DI MENO ELABORATE DALL'ENEA

- In casa e su luogo di lavoro ricordarsi di spegnere le luci di stanze, bagni, scale o corridoi quando la luce naturale è sufficiente e quando nei luoghi da illuminare non sono presenti familiari e colleghi. Inoltre, sostituendo le lampadine a incandescenza con quelle a basso consumo, si possono ridurre del 7% i consumi annui totali di energia elettrica;
- spegnere e non lasciare in stand by gli apparecchi elettronici domestici e nei luoghi di lavoro. In questo modo si potranno ridurre i consumi di elettricità dal 5 al 10%;
- controllare la temperatura della propria abitazione e del luogo di lavoro. Riducendo la temperatura ambiente di appena 1°C si possono tagliare i consumi ed i relativi costi del 5-10% all'anno. Inoltre, riprogrammando il termostato per abbassare la temperatura di notte, o quando nell'ambiente non c'è nessuno, e rialzarla al mattino o al rientro in casa ed in ufficio, la bolletta sarà più leggera del 7-15%. Durante l'estate si raccomanda di impostare la temperatura dei condizionatori non oltre sei gradi in meno rispetto alla temperatura esterna.
- Il ricambio d'aria nei locali deve avvenire in tempi rapidi e con le finestre spalancate, mentre è

controproducente tenere le finestre socchiuse per ore. Inoltre, si consiglia di ridurre gli spifferi provenienti dagli infissi utilizzando del materiale isolante che impedisca il passaggio dell'aria e non lasciare tende chiuse davanti ai termosifoni, inserendo apposite pellicole isolanti e riflettenti tra i muri esterni ed i caloriferi;

- sbrinare frequentemente il frigorifero, tenendo la serpentina pulita e distanziata dal muro per favorire il ricircolo dell'aria. Inoltre, ricordarsi che la temperatura raccomandata per il frigorifero è tra 1 e 4°C e per il congelatore è di -18°C. Per ogni grado al di sotto di queste temperature il consumo aumenterà del 5%.
- non usare il ciclo di prelavaggio della lavatrice. Evitando questo passaggio è possibile risparmiare fino al 15% di energia.
- spegnere il forno ed i fornelli qualche minuto prima del termine della cottura dei cibi lasciando che il calore residuo completi l'opera. Sul luogo di lavoro, utilizzare con moderazione gli apparecchi elettrici per scaldare l'acqua per il caffè o il tè e, se sono presenti grossi distributori di bevande e/o alimenti, verificate se è possibile tenerli spenti di notte;
- verificare la temperatura dell'acqua. E' inutile tenere il termostato del boiler oltre i 60°C. Lo stesso vale anche per l'acqua necessaria al riscaldamento;
- utilizzare l'automobile il meno possibile e, se necessario, condividerla con chi fa lo stesso tragitto. In alternativa, scegliere di recarsi sul luogo di lavoro utilizzando la bicicletta o i mezzi pubblici.
- attenzione alla pressione degli pneumatici: se è inferiore a 0,5 bar, l'automobile utilizza il 2,5% in più di carburante. Inoltre, utilizzando un olio a bassa viscosità per il motore, si può ridurre il consumo di carburante di oltre il 2,5%. Anche in automobile non abusare dell'aria condizionata che aumenta i consumi complessivi del 5% circa.