



**I. S. E. A.** *Istituto di Sviluppo Eco Ambientale onlus*

Associazione non lucrativa di utilità sociale a carattere etico, culturale, scientifico e ambientale per la tutela dei beni comuni e l'integrità della salute, dell'ambiente e dell'ecosistema in generale  
via Picentino 25, 84098 Pontecagnano Faiano (Salerno)  
[www.isea.altervista.org](http://www.isea.altervista.org) e-mail: [associazioneisea@libero.it](mailto:associazioneisea@libero.it)

## QUADERNI DELL' I. S. E. A.

PERCORSI DI INFORMAZIONE ED  
EDUCAZIONE AMBIENTALE

*"Tanti piccoli gesti possono risolvere  
grandi problemi"*

campagna di sensibilizzazione

# Risparmio energetico



# cosa fare?

*Opuscolo realizzato anche grazie al contributo di  
Azienda Speciale Centrale del Latte di Salerno e Salerno Energia SpA*



*Anche se il cambiamento climatico è un problema globale, è necessario il contributo personale di ognuno di noi. Anche semplici gesti quotidiani possono aiutare a ridurre le emissioni senza pregiudicare la nostra qualità della vita. Anzi, facendoci risparmiare.*

*La nostra società vive la contraddizione tra i vantaggi che lo sviluppo le assicura e il degrado dell'ambiente derivante dallo sfruttamento delle risorse, che non possono essere rinnovate con la stessa velocità con la quale sono utilizzate.*

*Essere consapevoli delle rivoluzioni che interessano l'energia e delle attuali difficoltà energetiche è il miglior ausilio per aiutare i giovani a capire la grave crisi di disponibilità cui andiamo incontro. Dobbiamo renderci conto che oggi più che mai lo sviluppo tecnologico e l'evoluzione della specie è dovuta in gran parte alla disponibilità di energia, ma le riserve di carburanti fossili sono ormai limitate nel tempo. E' importante allora risparmiare, ridurre i consumi energetici a tutti i livelli, dal singolo cittadino fino alle istituzioni. Il risparmio energetico è una considerevole fonte di energia rinnovabile "virtuale", è anche la più immediata e accessibile a tutti. E' con questo spirito, che si è voluto produrre questo utile opuscolo informativo che ci permette di capire l'importanza del risparmio energetico.*

*Ridurre i consumi energetici quotidiani di ogni famiglia è estremamente importante, per il contenimento dei costi, ma soprattutto per rispettare l'ambiente evitando sprechi di risorse.*

*Ognuno di noi può fare qualcosa, senza sacrifici e senza rinunciare al confort al quale siamo abituati.*

*A tutti una buona lettura.*

## PREMESSA

Il progresso tecnologico, lo sviluppo industriale e quello dei trasporti hanno consentito all'uomo nell'ultimo secolo di edificare più di quanto fosse stato fatto nei 5000 anni precedenti, ampliando senza limiti le città a scapito dell'ambiente naturale. La disponibilità, apparentemente inesauribile, di risorse naturali ha spinto ad un uso **incontrollato delle energie**. L'evoluzione e la modernizzazione dei trasporti ha reso possibile il prelievo di materiali da qualsiasi regione del mondo. Oggi le risorse **aria, acqua, suolo...** vengono prelevate dall'ambiente e restituite sotto forma di inquinamento.

Ogni anno, in Italia, per riscaldare le nostre abitazioni bruciamo circa:

- **14 miliardi** di metri cubi di **gas**;
- **4,2 miliardi** di Kg di **gasolio**;
- oltre a **2,4 milioni** di tonnellate di **combustibili solidi** soprattutto legna e un po' di carbone.

Così facendo si riversano nell'aria circa 380.000 tonnellate di sostanze inquinanti come ossidi di zolfo e di azoto, monossido di carbonio, oltre a più di 40 milioni di tonnellate di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>). Questa, come è noto, contribuisce al formarsi del così detto "effetto serra" causando l'innalzamento della temperatura media del nostro pianeta.

Con questo opuscolo ci rivolgiamo a tutti coloro che vogliono:

**1) vivere in un ambiente più pulito;**

**2) avere una casa sicura, calda e confortevole;**

**3) risparmiare energia;**

**4) saperne di più sulle nuove normative in materia di risparmio energetico.**

## LO SVILUPPO SOSTENIBILE

*«Lo sviluppo sostenibile è quello sviluppo che consente alla generazione presente di soddisfare i propri bisogni senza compromettere la capacità delle future generazioni di soddisfare i loro propri bisogni»*

*(dal Rapporto Brundtland, 1987).*

Il nostro sistema energetico è molto lontano dall'essere sostenibile. Attualmente gran parte dell'energia primaria proviene dalla combustione di risorse energetiche fossili (petrolio, gas naturale e carbone). Queste risorse presentano tre gravi inconvenienti che rischiano di compromettere irrimediabilmente la "capacità delle future generazioni di soddisfare i propri bisogni":

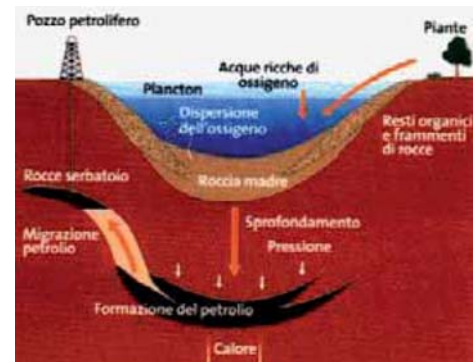
- 1. le riserve mondiali di combustibili fossili sono limitate.**
- 2. le riserve di combustibili fossili sono distribuite in modo diseguale tra i territori del mondo.**
- 3. la combustione delle risorse fossili comporta il surriscaldamento dell'atmosfera terrestre.**

### Riserve fossili limitate e crisi energetica

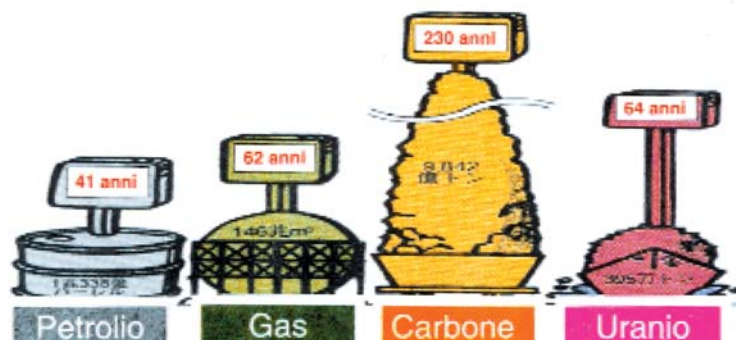
Circa l'**80%** dell'energia primaria utilizzata nel mondo proviene dai combustibili fossili (**35%** dal **petrolio**, **21%** circa dal **gas** e **23%** circa dal **carbone**). Essi si sono formati in natura milioni di anni fa e sono usati da centinaia di anni per produrre energia, calore ed essere trasformati in altri prodotti.

Tuttavia la disponibilità di queste risorse non è illimitata:

1. La maggior parte dei giacimenti di petrolio è stata scoperta negli anni 60; l'**80%** del petrolio che consumiamo è stato trovato **prima del 1973** e attualmente viene scoperto un barile di petrolio su quattro che vengono consumati.
2. Stiamo raggiungendo la massima velocità di estrazione del petrolio del gas naturale. Gli esperti prevedono che il picco di estrazione del petrolio verrà raggiunto intorno al 2005-2010 e quello del gas intorno al 2020.
3. All'attuale tasso di crescita dei consumi (circa il 2% l'anno) le riserve mondiali di petrolio si esauriranno in circa 40 anni.



### Durata prevista in anni dei combustibili fossili



I **combustibili fossili** presentano alcuni limiti:

- a) sono destinati ad esaurirsi nel tempo
- b) sono destinati ad aumentare di costo
- c) alcuni di essi si sono rivelati molto nocivi

Negli ultimi anni sono state “attaccate” le riserve finali di alcuni combustibili. Con opportune tecnologie le **fonti rinnovabili** di energia possono essere convertite in energia secondaria utile, che può essere termica, elettrica, meccanica, chimica.

## IL Protocollo di Kyoto

Il **protocollo di Kyoto** è entrato in vigore il 16 febbraio 2005.

E' un accordo internazionale del 1997 in materia di ambiente che fissa gli obiettivi per i tagli nelle emissioni dei gas serra nei Paesi industrializzati. Cerca di porre un freno alla catastrofe climatica, infatti impegna i paesi industrializzati, a ridurre una misura non inferiore al 5,2% le principali emissioni quali biossido di carbonio, e altri cinque gas serra (ossido di azoto, metano, idrofluorocarburi, perfluorocarburi e esalfluoro di zolfo) nel periodo 2008-2010.

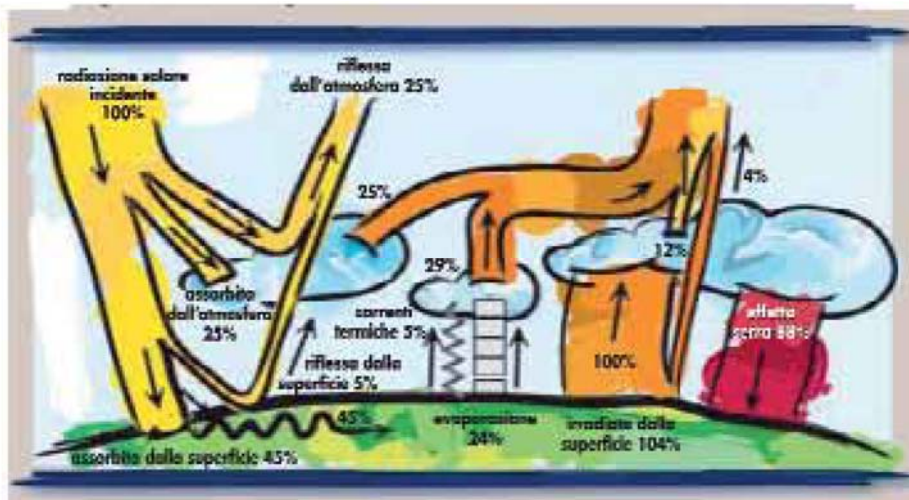
Il protocollo indica inoltre le politiche e le misure che dovranno essere adottate per la riduzione delle emissioni:

- 1 Promozione dell'efficienza energetica
- 2 Sviluppo delle fonti rinnovabili di energia e delle tecnologie innovative per la riduzione delle emissioni
- 3 Protezione ed estensione delle foreste per incrementare la capacità del pianeta di assorbire la CO<sub>2</sub>
- 4 Promozione dell'agricoltura sostenibile
- 5 Limitazione e riduzione della produzione di metano nelle discariche di rifiuti e in altri settori energetici
- 6 Misure fiscali appropriate per disincentivare le emissioni di gas serra

**“Ciascuno di noi deve sentirsi coinvolto nel raggiungimento di questi obiettivi.”**

## L'Effetto serra: che cos'è?

L'effetto serra è il fenomeno naturale determinato dalla capacità dell'atmosfera di trattenere sotto forma di calore parte dell'energia che proviene dal Sole. Il fenomeno è dovuto alla presenza nell'atmosfera di alcuni gas, detti “gas serra”, che “intrappolano” la radiazione termica che viene emessa dalla superficie terrestre riscaldata dal Sole. Proprio come i vetri di una serra, infatti, l'atmosfera è “trasparente” alla radiazione solare che proviene dal Sole, mentre è parzialmente “opaca” a quella termica emessa dalla superficie terrestre.



Grazie a questo fenomeno, la temperatura media della terra si mantiene intorno ai 15°C, contro i -19°C che si avrebbero in assenza dei “gas serra”. Con le emissioni in atmosfera di grandi quantità di gas serra, le attività umane stanno generando un effetto serra aggiuntivo a quello naturale, che tende ad alterare tutti gli equilibri del sistema climatico.

## Le misure nazionali di riduzione delle emissioni di gas serra:

Le "Linee Guida" per la riduzione delle emissioni di gas serra prevedono la realizzazione di sei azioni nazionali:

**AZIONE 1:** aumento dell'efficienza nelle centrali termoelettriche;

**AZIONE 2:** riduzione dei consumi energetici nel settore dei trasporti;

**AZIONE 3:** produzione di energia da fonti rinnovabili;

**AZIONE 4:** riduzione dei consumi energetici nei settori abitativo/terziario ed industriale;

**AZIONE 5:** riduzione delle emissioni nei settori non energetici;

**AZIONE 6:** assorbimento delle emissioni di carbonio da parte delle foreste.

### Effetto serra su base 100

*Dalle radiazioni solari entranti solo il 45% viene assorbito dalla terra: infatti il 25% viene riflesso dall'atmosfera, il 5% dalle superfici riflettenti della Terra (ghiacciai, oceani), mentre il 25% viene assorbito dall'atmosfera che lo rimette sotto forma di radiazione infrarossa (calore). Anche la Terra emette energia come radiazione infrarossa, di questa il 4% viene irradiata direttamente nello spazio, il 100% viene invece assorbita dai gas serra e viene poi irradiata dall'atmosfera terrestre (88%). Quest'ultimo valore rappresenta l'effetto serra. La superficie della Terra emette energia anche attraverso l'evaporazione 24% e le correnti termiche 5%; questa energia viene assorbita dall'atmosfera e poi rimessa sotto forma di radiazione infrarossa.*

## Consigli pratici per fermare l'Effetto Serra:

### Piantare nuovi alberi

L'albero è una delle risposte della natura al riscaldamento del pianeta. Come la deforestazione fa crescere di continuo l'anidride carbonica presente nell'aria, così ogni nuovo albero "cattura" in media, quando è in fase di crescita, circa 6 Kg di anidride carbonica all'anno.

### Scegliere ogni volta che si può il mezzo pubblico

Quando guidi un'automobile contribuisce alle emissioni dei gas serra, che nei paesi sviluppati sono causate per circa un terzo dal sistema dei trasporti. Meno automobili, più mezzi pubblici: è la ricetta per arrestare l'effetto serra e vivere in città meno inquinate.

### Eliminare o ridurre il consumo di combustibili fossili

Sostituire il consumo di combustibili fossili con fonti energetiche rinnovabili quali vento, sole, acqua, ecc...

### Scegliere elettrodomestici e lampade a basso consumo energetico

Più è alta l'efficienza energetica del tuo frigorifero, della tua lavatrice o lavastoviglie, delle tue lampadine, e più risparmi denaro e contribuisce a diminuire il fabbisogno di centrali termoelettriche. Esistono in commercio elettrodomestici che consumano il 30-40% di energia in meno di quelli tradizionali, e lampade fluorescenti che costano un po' di più ma consumano un quarto dell'energia e durano molto più a lungo delle altre.

## Fonti rinnovabili di energia

Le fonti "rinnovabili" di energia sono quelle fonti che, a differenza dei combustibili fossili e nucleari destinati ad esaurirsi in un tempo definito, possono considerarsi inesauribili. Le fonti rinnovabili possiedono due **caratteristiche fondamentali**, che rendono auspicabile un loro maggior impiego: la **prima** consiste nel fatto che esse rinnovano la loro disponibilità in tempi brevi; la **seconda** è che, a differenza dei combustibili fossili, il loro utilizzo produce un inquinamento ambientale del tutto trascurabile.

## Sono fonti rinnovabili di energia:

**Energia solare fotovoltaica:** produzione di energia elettrica direttamente dalla radiazione solare attraverso l'utilizzo di materiali "semiconduttori".

**Energia solare termica:** produzione di acqua o aria calda attraverso sistemi che utilizzano il calore del sole, può essere utilizzata in piccoli impianti per usi domestici, oppure concentrata attraverso specchi in grandi centrali per produrre elettricità.

**Energia eolica:** conversione dell'energia del vento in energia meccanica attraverso l'utilizzo di aerogeneratori.

**Energia da biomasse:** energia derivante da processi di combustione di materiale organico; ad esempio biocarburanti derivati da prodotti agricoli (colza, mais, ecc.) che consentono un abbattimento significativo delle emissioni inquinanti e di anidride carbonica.

**Energia geotermica:** energia proveniente dalla struttura terrestre, sfruttata per la produzione di energia elettrica.

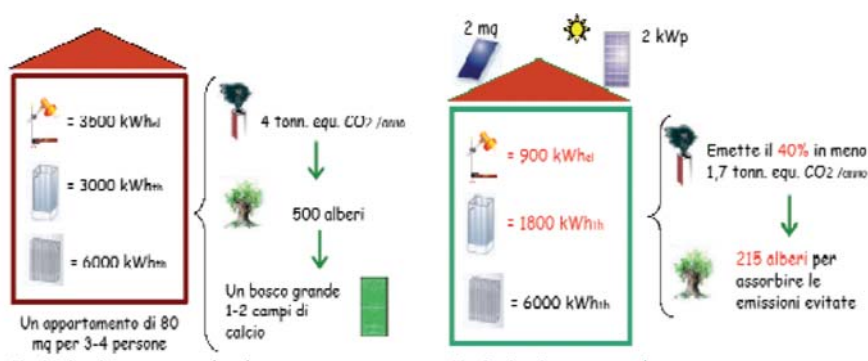
**Energia dal mare:** produzione di energia mediante lo sfruttamento del moto ondoso, delle maree, delle correnti e dei gradienti termici.

**Energia idroelettrica:** l'energia cinetica dell'acqua viene trasformata in energia meccanica da una turbina idraulica accoppiata ad un generatore elettrico.

## Cosa fare per evitare gli sprechi e risparmiare

Le risorse – sia energetiche che vitali quali acqua e aria – del nostro pianeta non sono illimitate, anzi l'abuso che spesso ne viene fatto, sta portando ad una loro riduzione o alterazione delle caratteristiche. Occorre quindi fare molta attenzione ai modi in cui queste risorse sono utilizzate.

**Il risparmio delle risorse** è un comportamento virtuoso non solo dal punto di vista ecologico, ma anche economico. Ottimizzare l'utilizzo delle risorse può portare infatti anche notevoli vantaggi ai "conti" delle famiglie. Adottare comportamenti domestici finalizzati ad un uso più razionale delle risorse è semplice e non comporta grossi sacrifici.



Ci sono tantissime possibilità per rendere una casa energeticamente più efficiente, da miglioramenti semplici e poco costosi fino ad interventi più onerosi che si ripagano solo a lungo termine.

### ... alcuni consigli:

Di tutta l'energia utilizzata per riscaldare un edificio durante la stagione invernale, una buona parte viene dispersa dalle pareti, dal tetto, dalle finestre e una parte dalla caldaia. Misurate lo spessore dell'isolamento termico delle pareti e del tetto della vostra casa.

Valutate l'età del vostro impianto di riscaldamento e lo stato in cui si trova, valutate le vostre finestre e guardate se lo scaldabagno possiede un sufficiente isolamento termico. Come vi sentite nella vostra casa? Nelle giornate ventose penetra dell'aria? Vi sentite a vostro agio?



**Interventi che non costano niente ma che contribuiscono a risparmiare.**

- Spegnete la luce quando uscite da una stanza.
- Utilizzate lampade a basso consumo energetico e ad alta efficienza.



- In inverno mettete i termostati dei radiatori su 20°C quando siete a casa e sui 16°C durante la notte.
- Pulite almeno una volta all'anno i radiatori del condensatore del vostro frigorifero.
- Usate i programmi di risparmio della vostra lavatrice e della vostra lavastoviglie.
- Frigorifero e congelatore: lasciate almeno 10 cm. dietro, sopra e sotto l'apparecchio.
- Regolare il termostato degli elettrodomestici su una posizione intermedia.



- Controllate periodicamente le guarnizioni degli elettrodomestici.
- Asciugate il vostro bucato all'aria e non nelle macchine asciugatrici.
- Chiudete le persiane (e le finestre) in estate durante i giorni molto caldi e al tramonto in inverno.

Classe	Consumo (*) kWh/anno	Costo per l'energia elettrica (**) Euro/anno
<b>A</b>	inferiore a 344	inferiore a 62,00
<b>B</b>	tra 344 e 468	tra 62,00 e 85,00
<b>C</b>	tra 469 e 563	tra 85,00 e 101,00
<b>D</b>	tra 563 e 625	tra 101,00 e 113,00
<b>E</b>	tra 625 e 688	tra 113,00 e 124,00
<b>F</b>	tra 688 e 781	tra 124,00 e 141,00
<b>G</b>	superiore a 781	oltre 141,00

(\*) Consumo riferito ad un apparecchio tenuto sempre chiuso.  
 (\*\*) Costo di 1 kWh = 0,18

- Riparate i rubinetti e gli sciacquoni perdenti (5% del consumo idrico in casa è dovuto a perdite).

- **Controllate periodicamente tutti i rubinetti e gli sciacquoni. Un rubinetto che gocciola continuamente può perdere fino a 2000 litri d'acqua all'anno. Uno sciacquone difettoso può perdere fino a 6 litri all'ora, cioè 52.000 litri all'anno.**



*Esempio di*

*consumo di acqua calda di una famiglia di 4 persone: consumo medio di 50 - 60 lt. di acqua calda al gg. per persona per un totale di 80 -100 mila litri l'anno.*

#### Lavatrice:

- scegliere i programmi a basse temperature
- Usare prodotti decalcificanti
- Usare la lavatrice solo a pieno carico o con il tasto economizzatore.



#### Lavastoviglie:



- Preferire cicli "rapidi" "economici" a "freddo".
- Non esagerare con il detersivo
- Evitare l'asciugatura con l'aria calda.

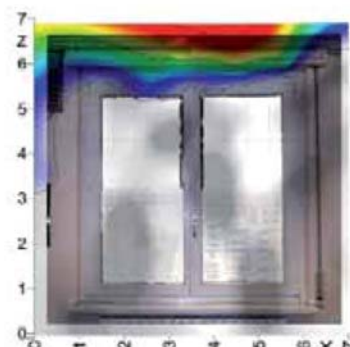


#### Forno elettrico:

- evitare di aprire troppo spesso lo sportello e spegnere il forno un po' prima della fine della cottura. Il massimo del risparmio si ottiene con i forni a microonde, che dimezzano i tempi di cottura rispetto ai forni tradizionali.

### Cose semplici e poco costose con spese recuperabili in meno di 1 anno

- Installate un nuovo soffione sulla doccia che eroghi solo 5 litri al minuto, così risparmierete fino al 50% dell'acqua.
- Montate bocche frangigetto sui rubinetti della cucina e del bagno.
- Queste bocche aggiungono aria all'acqua e riducono i consumi idrici del 30-50%.
- Per le docce esistono rubinetti "a serrata rapida" che interrompono istantaneamente l'erogazione dell'acqua.
- Installate nel sistema di riscaldamento un cronotermostato programmabile.
- Chiudete, nel tetto e nello scantinato, tutte le aperture più grandi e sostituite i vetri rotti delle finestre.
- Pulite i filtri del sistema che vi fornisce aria calda in inverno e del condizionatore d'aria in estate.
- Montate dietro ai radiatori dei pannelli di sughero rivestiti con un foglio d'alluminio.
- Isolate con una fascia termoisolante il primo metro dei tubi di acqua calda e fredda (in entrata).
- Installate lampade compatte fluorescenti laddove la luce rimane accesa più a lungo.



### Interventi fino ad un costo di 500 Euro che si recuperano entro 1-3 anni

- Fate eseguire un controllo completo della vostra casa, incluso un blower door test, per identificare le sorgenti delle infiltrazioni d'aria, e tappate e rendete impermeabili tutte le fessure identificate dal test.
- Cominciate con il tetto e lo scantinato (in particolare laddove tubi e cavi entrano in casa e intorno ai collegamenti con la fondazione), poi impermeabilizzate le finestre e le porte. Installate sciacquoni dotati di un tasto di risparmio. Utilizzando questo tasto si riduce una scarica dai normali 9-15 litri a soli 3-4. Il risparmio idrico è fino al 50%.
- Sigillate ed isolate i canali del sistema di riscaldamento (e raffreddamento) ad aria.
- Montate rubinetti con miscelatori monocomando che miscelano l'acqua fredda e calda. In confronto a due rubinetti separati per l'acqua calda e quella fredda, questi rubinetti consentono un sensibile risparmio idrico perché non richiedono continuamente una correzione della temperatura.
- Fate revisionare i vostri sistemi di riscaldamento (e di raffreddamento) ogni due anni.
- Sostituite le vostre vecchie lavatrici e lavastoviglie con nuove a basso consumo idrico ed energetico.
- Fate montare schermature isolanti davanti alle finestre o nuove finestre con vetri termoisolanti o, in climi meridionali, finestre con vetri IR (infrarossi) o fate applicare sui vetri pellicole che regolano gli apporti solari).
- Isolate i tubi d'acqua calda nello scantinato non riscaldato e nei vespai sotto la casa

### Interventi che risparmiano molta energia, e vengono recuperati entro 3 e 15 anni

- Isolate termicamente le fondazioni della casa fino alla profondità di gelo.  
Questo conviene nel caso in cui si debba scavare intorno alla casa (canalizzazioni, ecc.).
- Migliorate l'isolamento termico del vostro tetto.  
Questo conviene sia in climi freddi che in clima caldi, perché previene il surriscaldamento della casa.
- Migliorate l'isolamento termico delle pareti perimetrali. L'intervento è più oneroso, ma conviene se la casa consuma molta energia per il riscaldamento.
- Installate dappertutto lampade compatte a risparmio energetico anche all'esterno.



- Installate un timer che regoli l'accensione lo spegnimento delle lampade all'esterno.
- Montate schermature mobili davanti alle finestre che ombreggiando prevengono spiacevoli surriscaldamenti in estate.

- Installate un collettore solare (sul tetto o sulla terrazza) che produca acqua calda e, in molti casi, può servire anche in inverno per il riscaldamento.
- Modernizzate la caldaia, il bruciatore, il boiler, il climatizzatore, sostituite il frigorifero con uno dei modelli più recenti che sono più efficienti. La modernizzazione contribuisce spesso a risparmiare costi, e, se si deve sostituire qualche impianto, conviene in ogni caso. Se avete ben coibentato e impermeabilizzato la vostra casa non c'è più bisogno di un sistema di riscaldamento e di climatizzazione così potente.
- Se dovete sostituire le finestre della vostra casa, sostituitele con quelle superisolanti o di bassa emissività se vi vivete in una zona con clima freddo, o con quelle a bassa trasmittanza solare, se vi vivete in una zona con clima caldo.
- Raccogliete e utilizzate l'acqua piovana. Con l'acqua piovana potrete alimentare gli sciacquoni del water, irrigare l'orto e il giardino, fare pulizia in casa e lavare l'auto. Adeguatamente filtrata e depurata può essere persino utilizzata nella piscina, nel bagno e nella doccia. L'acqua piovana può sostituire circa il 50% dell'acqua potabile normalmente usata in casa.
- Piantate un albero per ombreggiare in estate la finestra più grande sul lato Ovest della vostra casa. Non risparmiate immediatamente molti soldi, ma otterrete una qualità ecologica maggiore.

## DECALOGO PER IL RISPARMIO ENERGETICO

1	Risparmia il gas per il riscaldamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regola la temperatura ambiente a non più di 18-19 gradi</li> <li>Non coprire i termosifoni</li> <li>Quando è acceso il riscaldamento tieni le finestre chiuse.</li> <li>Se hai il camino, chiudi la serranda di tiraggio quando è spento</li> <li>Usa i paraspifferi e quando è possibile abbassa le tapparelle per evitare la dispersione del calore</li> <li>Spegni il riscaldamento quando in casa non c'è nessuno</li> </ul>
2	Risparmia il gas in cucina	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colloca pentole e padelle sulla piastra di dimensioni proporzionata al diametro</li> <li>Durante la cottura, copri pentole e padelle con il coperchio</li> <li>Spegnere la piastra un po' prima della fine cottura, al fine di sfruttare il calore residuo</li> <li>Utilizza il più possibile pentole a pressione</li> </ul>
3	Risparmia energia per scaldare l'acqua	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preferisci la doccia al bagno e non prolungarla inutilmente</li> <li>Se ti è possibile, installa pannelli solari</li> <li>Se hai lo scaldino elettrico, accendilo solo poco prima di usare l'acqua e regola la temperatura a non più di 60 gradi</li> </ul>
4	Riduci i consumi per l'illuminazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non tenere accese lampadine quando non servono</li> <li>Sostituisci le lampadine a incandescenza con quelle a basso consumo</li> </ul>
5	Usa Razionalmente il frigorifero	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non abbassare la temperatura del frigorifero sotto i 3 gradi</li> <li>Non aprirlo inutilmente</li> <li>Sbrinalo regolarmente e pulisci le serpentine</li> <li>Non metterci dentro cibi caldi</li> <li>Non riempirlo troppo</li> </ul>
6	Usa bene la lavatrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avvia la lavatrice solo a pieno carico</li> <li>Non lavare a temperatura superiore a 60°C</li> <li>Pulisci regolarmente il filtro</li> </ul>
7	Usa bene la lavastoviglie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avvia la lavastoviglie solo a pieno carico</li> <li>Spegnila quando parte l'asciugatura delle stoviglie: basta aprire lo sportello</li> <li>Fai cicli di lavaggio a basse temperature</li> <li>Pulisci regolarmente il filtro</li> </ul>
8	Usa bene il forno	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usalo alla giusta temperatura</li> <li>Effettua il preriscaldamento solo quando è necessario</li> <li>Non aprirlo frequentemente durante la cottura</li> <li>Spegnilo poco prima della fine della cottura per sfruttare il calore residuo</li> </ul>
9	Preferisci il forno a microonde	<ul style="list-style-type: none"> <li>I forni a microonde consumano circa la metà dei forni elettrici tradizionali, senza bisogno di preriscaldamento e conservando intatte le proprietà nutritive dei cibi</li> </ul>
10	Risparmia sui consumi di televisore, videoregistratore, lettori cd, computer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quando non li usi, spegnili usando il pulsante principale dell'apparecchio e non lasciare accesa la lucina rossa</li> </ul>

### Informazioni utili

Per avere informazioni utili sulle possibilità di risparmiare energia in casa e sui programmi statali che agevolano il risparmio energetico e promuovono l'uso delle energie rinnovabili (isolamento termico, collettori solari per produrre acqua calda, impianti fotovoltaici per produrre corrente elettrica) potete consultare internet:

[www.grtn.it](http://www.grtn.it); [www.miniambiente.it](http://www.miniambiente.it); [www.governo.it](http://www.governo.it); [www.autorita.energia.it](http://www.autorita.energia.it); [www.enea.it](http://www.enea.it); [www.kyotoclub.it](http://www.kyotoclub.it).

