

# MANUALE D'USO DELL'ENERGIA IN ATENEIO E A CASA

I consigli per il risparmio energetico  
senza affrontare spese





### 1. UTILIZZA PROGRAMMI ECO PER ELETTRODOMESTICI

Quando non hai necessità particolari aziona il programma “ECO”, ossia il sistema di risparmio energetico presente in tutti i più recenti elettrodomestici (lavatrici, lavastoviglie, ecc.). Regola la temperatura in base allo sporco e sempre al minimo indispensabile.



### 2. CARICA IN MODO CORRETTO LAVATRICE, LAVASTOVIGLIE E ASCIUGATRICE

Razionalizza l'uso di questi elettrodomestici. Caricare poco la lavatrice è uno spreco inutile di energia. Lo stesso vale per lavastoviglie e asciugatrice. Caricare eccessivamente è altrettanto deleterio perché il bucato non sarebbe pulito alla perfezione e andrebbe nuovamente lavato.



### 3. FASCE ORARIE E MIGLIOR MOMENTO DI UTILIZZO

Se il fornitore del contratto prevede una tariffazione bioraria, imposta i timer di lavatrice e lavastoviglie nelle fasce orarie meno costose, ossia quelle che vanno dalle 19:00 alle 8:00 del mattino. Carica i dispositivi a batteria nelle ore serali, ovvero nelle ore più assolate se si dispone di pannelli fotovoltaici.



#### 4. FORNO E MICROONDE

Usa bene il forno elettrico. Utilizza 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. Quando possibile quindi utilizza il microonde al posto del forno tradizionale. Per risparmiare gas la scelta del metodo giusto di cottura è determinante. Ad esempio, scegli la pentola a pressione per le lunghe cotture, usa i coperchi e scegli il fornello giusto per ogni pentola.



#### 5. FAI UNA CORRETTA MANUTENZIONE DEGLI ELETTRODOMESTICI

Una corretta pulizia e manutenzione degli apparecchi e degli elettrodomestici presenti in ateneo e in casa può essere importante poiché migliora le loro prestazioni e quindi conseguentemente i loro consumi. Ad esempio, i filtri di lavatrice, lavastoviglie e condizionatori vanno tenuti sempre puliti. Ma anche alcuni semplici gesti possono contribuire a ridurre il consumo energetico: non aprire e chiudere continuamente la porta del frigo o del freezer, non posizionare il frigorifero vicino a fonti di calore e non aprire continuamente il portello del forno, evitando così inutili dispersioni di calore.



#### 6. PORTE E PERSIANE

Le persiane possono essere un valido alleato per contrastare le temperature troppo calde o troppo fredde. In estate conviene tenerle chiuse durante il giorno per evitare che sole e caldo eccessivo entrino nell' ambiente riducendo l'effetto dei sistemi di raffreddamento. Nel periodo invernale può essere invece utile abbassarle al tramonto per contrastare il freddo.



## 7. ARIEGGIARE L'AMBIENTE

Apri le finestre per arieggiare quando il riscaldamento è spento. Sono sufficienti pochi minuti per il ricambio d'aria di una stanza di medie dimensioni.



## 8. ASCENSORE

I consumi energetici annui di un ascensore sono elevati. È buona norma limitarne l'uso se si lavora o abita entro i primi 3 piani preferendo l'utilizzo delle scale. Ne beneficerà anche la salute.



## 9. CONTROLLARE LE PRESE ELETTRICHE

Anche le prese elettriche consumano e tenere collegati i dispositivi elettronici dell'ateneo o di casa (PC, ferro da stiro, caricabatterie ecc.) più del dovuto significa sprecare energia immotivatamente. Perciò è consigliabile staccare la spina quando non si usa più l'apparecchio. Se gli elettrodomestici o i dispositivi sono in stand-by non significa che non stiano consumando. Evitare il "consumo occulto" è semplice: basta staccare la spina della corrente dei dispositivi che non sono in uso.



## 10. NON ABUSARE DEL CONDIZIONATORE IN ESTATE

Durante il periodo estivo il condizionatore è sicuramente un valido alleato per

combattere l'afa. Tuttavia, va usato solo quando necessario. Spesso invece si assiste ad utilizzi esagerati dell'aria condizionata. In ogni caso, quando viene acceso, va impostato in modo tale che nell' ambiente ci siano 6 gradi sotto alla temperatura esterna.



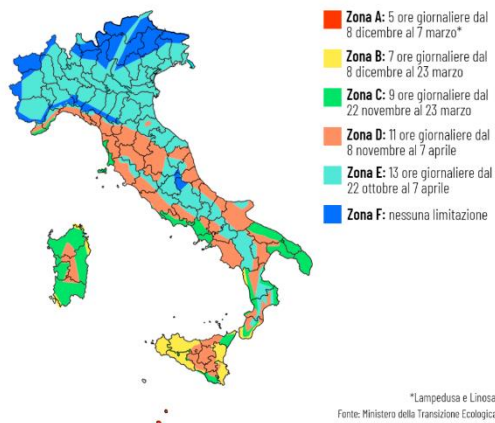
## 11. NON LASCIARE LA LUCE ACCESA INUTILMENTE

Durante la sera è bene tenere accesa solo la luce della stanza che si sta occupando e, man mano che ci si sposta all'interno dell'edificio, è sempre buona abitudine spegnere la luce e tutti gli apparecchi elettronici che si stavano utilizzando. Durante il giorno, invece, è importante sfruttare al massimo la luce del sole, cercando di tenere il più possibile le luci spente.



## 12. FAI ATTENZIONE ALLE ORE DI ACCENSIONE DEI RISCALDAMENTI

In un edificio efficiente il calore che le strutture accumulano quando l'impianto è in funzione garantisce un sufficiente grado di confort anche nel periodo di spegnimento. Il tempo massimo di accensione giornaliero varia per legge a seconda delle 6 zone climatiche in cui è suddivisa l'Italia: con il nuovo *Decreto MITE del 6/10/2022 nuovi limiti e orari per i riscaldamenti* gli orari sono i seguenti:





### 13. **CONTROLLA LA TEMPERATURA DEGLI AMBIENTI**

Avere in ateneo temperature elevate nella stagione piú fredda è uno spreco, inoltre l'aria calda e secca nuoce alla salute. La normativa prevede una temperatura fino a 19°C piú che sufficienti a garantire il comfort necessario. Ogni grado in piú, oltre a disattendere le indicazioni di legge, comporta consumi di energia significativi, con conseguente aggravio in bolletta.



### 14. **RIDUCI L'UTILIZZO DI ACQUA CALDA**

Fare il bagno rispetto a fare una doccia implica un consumo di acqua di quattro volte superiore: Il consumo medio di acqua per fare il bagno è di 120 -160 litri, mentre per fare una doccia di 5 minuti è stimato un consumo di 75-90 litri. Per ridurre ulteriormente i consumi è importante chiudere l'acqua quando ci si insapona o quando si fanno trattamenti tipo balsamo o maschere; un ulteriore risparmio si può ottenere installando frangigetto o riduttori di flusso su rubinetti e doccette.

# MANUALE D'USO DELL'ENERGIA IN ATENE

I consigli per il risparmio energetico  
con piccole spese





### 15. UTILIZZA LAMPADINE A RISPARMIO ENERGETICO

La tecnologia LED permette un grande risparmio energetico in quanto, a parità di potenza assorbita, produce una luce 5 volte superiore rispetto alle classiche lampadine a incandescenza e alogene. La vita di esercizio di un LED a luce bianca è di circa 15.000 ore; mettendola a confronto con le lampadine fluorescenti (7.500 ore di esercizio) e con le lampadine alogene (750 ore), si può notare il risparmio in termini di manutenzione nel tempo.



### 16. UTILIZZA LE CIABATTE MULTIPRESA

Mediamente la televisione o qualsiasi apparecchiatura elettronica in stand-by, cioè con la luce rossa accesa, assorbe una potenza da 1 a 4 Watt (dipende da marca e modello). Se moltiplichiamo questo dato per 24 ore, risulta che sono stati consumati tra i 24 e i 96 Wh. Questo dato diventa impressionante se moltiplicato per l'intero anno, vale a dire che cumulando un consumo inutile stimato tra gli 8.760 Wh e i 35.040 Wh. Se presenti in ateneo o in casa, non solo il televisore in stand-by ma anche un lettore dvd, un decoder, uno stereo oppure un computer, la situazione risulta essere ancora peggiore. La soluzione a questo problema potrebbe essere quella di riunire tutte le spine degli apparecchi elettronici in una ciabatta multi-presa con un interruttore annesso così da poterli spegnere tutti con un unico gesto se non utilizzati.



### 17. EFFETTUA LA MANUTENZIONE DEGLI IMPIANTI

È la regola numero uno in termini di sicurezza, risparmio e attenzione all'ambiente. Infatti un impianto consuma e inquina meno quando è regolato correttamente, con filtri puliti e senza incrostazioni di calcare.





### 18. FAI IL CHECK-UP DELL'IMMOBILE

La valutazione di un tecnico sul grado di efficienza di un immobile, effettuata tramite la diagnosi energetica o l'attestato di prestazione energetica (APE) consente di determinare gli interventi più convenienti per contenere consumi e costi.



### 19. DOTARE IL PROPRIO IMPIANTO DI UNA CENTRALINA DI REGOLAZIONE DELLA TEMPERATURA

È indispensabile dotare il proprio impianto di una centralina di regolazione automatica della temperatura che evita inutili picchi o sbalzi di potenza. La possibilità di programmazione oraria, giornaliera e settimanale garantisce un ulteriore risparmio energetico.



### 20. UTILIZZA VALVOLE TERMOSTATICHE

Queste apparecchiature servono a regolare il flusso dell'acqua calda nei termosifoni e consentono di non superare, negli ambienti dove sono installate, la temperatura media dell'intero edificio, specie nelle stanze esposte a Sud.