

RISPARMIARE ENERGIA
OGNI GIORNO:
10 CONSIGLI

Per maggiori informazioni

Visita la sezione
del sito regionale dedicata
alla manutenzione degli impianti termici

Visita la sezione
del sito regionale dedicata
ai mutui per l'efficientamento energetico



Rivolgiti allo Sportello Info energia Chez Nous:

INFORMAZIONI E CONSULENZE TECNICHE
dal LUNEDÌ al VENERDÌ
8:00-13:30 | 14:30-16:00

- NUMERO VERDE: 800604110
- E-MAIL: infoenergia@regione.vda.it
- INDIRIZZO: via Festaz, 24 - 11100 AOSTA

Questo opuscolo vuole essere di **aiuto ai cittadini** che, attraverso piccoli accorgimenti quotidiani, potranno **evitare gli sprechi di energia**, risparmiando sui consumi e aiutando l'ambiente.

La sempre maggiore incidenza del **costo dell'energia** sui bilanci familiari fa sì che alcune semplici attenzioni possano effettivamente tradursi in **risparmi significativi.**

È utile **conoscere gli errori da evitare e le buone pratiche** da applicare per **modificare le proprie abitudini**: bastano, infatti, alcuni comportamenti quotidiani per individuare **soluzioni alla portata di tutti.**



1 Controllare la temperatura degli ambienti

Nella stagione in cui è necessario riscaldare gli ambienti, **non tenere** nell'abitazione **una temperatura troppo elevata e regolarla** in modo da **ridurre i gradi durante le ore notturne e nei periodi di assenza delle persone**.
Ogni grado in più comporta consumi energetici notevoli, con conseguente incremento dei costi in bolletta.

2 Usare 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 lampadine a incandescenza e alogene e ha una **vita di esercizio molto più lunga**, generando risparmi anche nella manutenzione nel tempo.

3 Ridurre l'utilizzo di acqua calda

Per fare un bagno sono necessari 120-160* litri di acqua, 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 ci si lava i denti.**
Installare un aeratore ai rubinetti e doccette riduce il flusso di acqua senza comprometterne la pressione.

4 Spegnere le apparecchiature in stand-by

Per risparmiare energia, è bene **spegnere tutte le apparecchiature** quando non utilizzate, anche con l'ausilio di una ciabatta multipresa con interruttore, ove possibile. Lo stand-by, cioè la luce rossa accesa degli apparecchi non in funzione, può aggiungere **costi inutili ed evitabili**.

5 Non coprire i termosifoni e non aprire a lungo le finestre

Tende o mobili posti **davanti ai termosifoni** ostacolano la diffusione del calore negli ambienti **generando sprechi**. Può essere utile **inserire un pannello riflettente** tra parete e termosifone, per limitare la dispersione di calore soprattutto nei casi in cui il calorifero è incassato nella parete riducendone spessore e grado di isolamento. Per il **ricambio d'aria** di una stanza è sufficiente tenere le **finestre aperte pochi minuti** evitando così inutili dispersioni di calore.

6 Schermare le finestre durante la notte

Le finestre rappresentano uno dei principali punti critici nella dispersione termica di un'abitazione, soprattutto durante le ore notturne.
Chiudere persiane, abbassare tapparelle o utilizzare tende pesanti è un'azione tanto semplice quanto efficace per ridurre la dispersione di calore verso l'esterno, migliorando l'efficienza energetica e il confort della casa.

7 Effettuare la manutenzione degli impianti

La **manutenzione degli impianti termici** è fondamentale in termini di sicurezza, risparmio e attenzione all'ambiente: una **regolazione e una corretta pulizia** consentono di consumare e inquinare meno.
La **periodicità** della manutenzione è indicata dalle **istruzioni** tecniche del fabbricante dell'impianto o dall'**installatore**.

8 Utilizzare in modo corretto elettrodomestici efficienti

I **consumi elettrici** delle abitazioni sono riconducibili per il 58%* agli **elettrodomestici,** ed è grazie alla **sostituzione** di questi ultimi che si può ottenerne una **sensibile riduzione**. È, inoltre, importante, scegliere gli **orari di funzionamento più idonei**, **programmi ECO**, ovvero quelli di risparmio energetico, e introducendo il **giusto "carico"** indicato nel libretto di istruzioni.

9 Non lasciare la luce accesa inutilmente

È importante tenere **accesa in casa solo la luce della stanza che si sta occupando** e, man mano che ci si sposta all'interno dell'abitazione, spegnere la luce e tutti gli apparecchi elettronici che si stavano utilizzando.
Utilizzare al massimo la **luce naturale del sole** che, oltre a illuminare, è anche una fonte di calore gratuita.

10 Ridurre al minimo l'utilizzo dell'automobile

In ambito urbano la mobilità pedonale è quasi sempre più efficiente di quella automobilistica e fa bene alla salute, quindi è più conveniente percorrere le **brevi distanze a piedi**. Gli spostamenti fino a 5 km sono più veloci se si utilizza la **bicicletta**, che non inquina, permette di fare attività fisica, non consuma carburante e necessita di una manutenzione minima. Per distanze più lunghe, utilizzare il più possibile il **trasporto pubblico o mezzi di trasporto condivisi**.

**fonte: I 20 consigli ENEA per risparmiare e aiutare l'ambiente - www.media.enea.it*

rev.1 - aggiornamento giugno 2025