



Circolo PD “Sandro Pertini”

Luserna San Giovanni

Altri consigli per risparmiare GAS

Per riscaldarsi

- ✓ Regola la temperatura del riscaldamento mantenendo una temperatura di 20/19 gradi nelle zone giorno e di circa 15/18 gradi in zona notte: per ogni grado di temperatura in meno si stima un risparmio di circa 8%
- ✓ Valuta di installare dei dispositivi intelligenti di per la gestione della temperatura: esistono valvole termostatiche e sensori che chiudono o aprono il termosifone in base alla temperatura rilevata nella singola stanza oppure possono regolare l'accensione in base ad una programmazione fatta da app apposite o pannelli di controllo.
- ✓ Limita l'apertura di porte e finestre durante le ore più fredde della giornata, se devi aereare i locali fallo nelle ore più calde. Verifica che non ci siano spifferi si possono limitare installando dei semplici paraspifferi in gomma sulle battute e nelle chiusure; verifica anche che la regolazione delle porte sia corretta. Valuta se possibile l'installazione di infissi a taglio termico
- ✓ La manutenzione dei termosifoni è molto importante rimuovere la polvere che si trova in mezzo ai vari elementi, eliminate l'aria usando l'apposita valvola di sfiato.
- ✓ Se non è possibile installare dispositivi intelligenti verificate che le valvole termostatiche siano funzionanti e regolate in modo corretto o chiudetele in stanze poco usate.
- ✓ Controlla di aver fatto la corretta manutenzione della caldaia e la sua pulizia. Una caldaia pulita ed efficiente consuma meno gas

Per cucinare

- ✓ Prova le tecniche di cottura passiva o usa pentole a pressione per lunghe cotture.
- ✓ Usa sempre i coperchi per far bollire l'acqua e in generale per qualunque cottura.
- ✓ Per piccole cotture(esempio scaldare l'acqua per il tè o riscaldare la quantità di un piatto) valuta di usare il microonde, pur usando corrente elettrica spesso è meno costoso.

Per la pulizia personale

- ✓ Isola tutti i tubi che portano l'acqua calda
- ✓ Preferisci la doccia al bagno in vasca
- ✓ Imposta la temperatura dell'acqua a circa 40 gradi in estate e 55 in inverno
- ✓ Spegni lo scaldabagno se ti assenti per diversi giorni
- ✓ Usa dei riduttori per tutti i rubinetti
- ✓ Limita la doccia a massimo 5 minuti, chiudi l'acqua quando ti insaponi e non aprire l'acqua con troppo anticipo

Altri consigli per risparmiare corrente elettrica

Elettrodomestici

- ✓ Riduci quanto possibile i vari apparecchi in standby usa prese “intelligenti” che scollegano i vari dispositivi automaticamente oppure usa delle multiprese con il pulsante
- ✓ La tv consuma molta energia verifica nelle impostazioni le regolazioni di risparmio energetico, lo schermo sarà un po meno luminoso ma preservi la vista e i tuoi consumi.
- ✓ Non lasciare mai i caricabatterie collegati alle prese, anche se non sono collegati i dispositivi consumano energia
- ✓ Sostituisci le lampadine con quelle a led: usa quelle da 15/20w nelle zone dove serve piu luminosità, 10w in zone di media luminosità e fino a 5w in angoli di lavoro/comodini/zona cottura/ specchi
- ✓ Usa lavatrici , lavastoviglie e asciugatrici sempre a pieno carico
- ✓ Usa il programma ECO, riduci la temperatura di lavaggio e seleziona sempre i programma adeguato per i capi/stoviglie, preferire in genere cicli brevi
- ✓ Se usi l’asciugatrice prevedi una centrifuga ad almeno 1000 giri durante il lavaggio
- ✓ Pulire sempre i filtri e le vaschette

Conservazione dei cibi

- ✓ Non riempire troppo il frigo in modo da non impedire una corretta circolazione dell’aria interna e disponi i cibi nelle corrette zone del frigo indicate dal produttore.
- ✓ Se il tuo frigo a circa 15/20 anni cambiarlo potrebbe essere un investimento iniziale consistente ma che si ripaga in poco tempo.
- ✓ Tieni sempre pulito la parte posteriore del frigo; verificare e sostituire le guarnizioni.
- ✓ Se è un modello “nofrost” sbrina regolarmente ogni 3 mesi
- ✓ Non inserire cibi caldi e organizza tutte i cibi che devi riporre in esso per ridurre il tempo di apertura del frigo
- ✓ Posizionare il frigo lontani da fonti di calore, non troppo vicino al muro(posteriore) e in stanze troppo fredde(es. garage)

Scaldare i cibi

- ✓ Se stai acquistando un forno elettrico evita quelli più grandi se non ti servono
- ✓ Prevedi cotture miste forno/microonde/fornelli per velocizzare la cottura
- ✓ Non aprire il forno in cottura
- ✓ Non scongelare i cibi con il microonde
- ✓ Pulire sempre i fornelli