

Guida pratica per l'efficienza energetica

La nostra giornata sotto i riflettori

Possiamo descrivere una “giornata tipo” di ognuno di noi dal punto di vista della qualità dei consumi energetici quotidiani? Proviamoci, analizzando le fasi principali che vive un individuo medio nell’arco di tempo compreso tra la sveglia e l’attesa ora del riposo, e le azioni che direttamente o indirettamente possono essere causa di uno spreco oppure di un risparmio di energia! Ovviamente il nostro “SI” va a tutti i comportamenti più “risparmiosi”...

Suddivisione delle azioni quotidiane

- A. L’igiene quotidiana
- B. L’alimentazione
- C. Gli spostamenti
- D. L’intrattenimento
- E. Uso di apparecchi per la casa

C. Gli spostamenti

- | | | |
|-----|---|----|
| 14. | percorrere brevi distanze: andare a piedi o in bici | SI |
| | andare in auto o moto | NO |
| 15. | percorrere lunghe distanze: usare mezzi pubblici | SI |
| | usare l'auto e la moto | NO |
| 16. | guidare l'auto: controllare regolarmente i pneumatici | SI |
| | spegnere il motore a veicolo fermo | SI |
| | mantenere un'andatura regolare | SI |
| | utilizzare marce alte in autostrada | SI |
| | condividere l'auto con più persone nei tratti comuni | SI |
| | sovraccaricare l'auto | NO |
| 17. | acquistare l'auto: euro 4, euro 5 oppure ibrida | SI |
| | omologazione anteriore | NO |
| 18. | spostarsi in auto: motore a gas GPL | SI |
| | motore a benzina | NO |

D. L'intrattenimento

- | | | |
|-----|---------------------------------------|----|
| 19. | guardare la tv : tv cristalli liquidi | SI |
| | tv al plasma | NO |
| | spegnere da interruttore d'entrata | SI |
| | spegnere da telecomando | NO |
| 20. | giochi elettronici: uso consapevole | SI |
| | uso prolungato | NO |
| 21. | navigare con il pc: monitor a LCD | SI |
| | monitor tradizionale | NO |
| 22. | stampare documenti: stampante laser | SI |
| | stampante ad inchiostro | NO |

E. Uso di apparecchi per la casa

- | | |
|--|----|
| 23. fare la pizza: usare il forno termo-ventilato | SI |
| usare il forno tradizionale | NO |
| 24. conservare i cibi: frigoriferi di classe A | SI |
| frigoriferi vecchio modello | NO |
| 25. usare il frigorifero: regolare il termostato su livelli medi | SI |
| usare temperature troppo basse | NO |
| posizione in luogo fresco | SI |
| posizione in luogo caldo | NO |
| inserire cibi già raffreddati | SI |
| 26. uso della lavastoviglie: lavastoviglie a pieno carico | SI |
| usare prelavaggio solo se necessario | SI |
| lavastoviglie semi vuota | NO |
| 27. lavare i panni: lavatrice di classe A | SI |
| lavatrice vecchio modello | NO |
| 28. riscaldare l'acqua: scaldabagno a gas | SI |
| scaldabagno elettrico | NO |
| 29. uso della lavatrice: lavatrice a pieno carico | SI |
| non trattare con ammorbidenti | SI |
| usare prelavaggio solo se necessario | SI |
| lavatrice semi vuota | NO |
| trattamento con ammorbidenti | NO |
| 30. collegamenti elettrici: tramite multipresa comandata | SI |
| direttamente alla rete | NO |
| 31. riscaldare gli ambienti: impianto con valvola termostatica | SI |
| non coprire i caloriferi | SI |
| sfiatare i caloriferi | SI |
| ridurre la temperatura di 1°C | SI |
| curare la ventilazione dei locali | SI |
| chiudere tende e tapparelle in ore serali | SI |
| isolare termicamente porte e finestre | SI |
| ricambiare l'aria una volta al giorno | SI |
| regolare la caldaia a 60°C | SI |
| lasciare gli spifferi | NO |
| ambienti sovrariscaldati | NO |
| impianto senza termostato | NO |
| 32. illuminazione: usare i sensori di presenza | SI |