

# Guida al **Risparmio Energetico** per la Casa

---

Consigli pratici e buoni comportamenti da adottare per risparmiare energia e ridurre i costi

Guida a cura di Giulia Carta, *Consulente Energetico*





Caro/a Cliente, benvenuto/a in questa guida al risparmio energetico per la casa. Con i costi della vita che aumentano e la crescente consapevolezza dell'impatto ambientale, ridurre il consumo energetico domestico è diventato una priorità per molte famiglie.

In questa guida esploreremo strategie pratiche per ottimizzare l'uso dell'energia, risparmiare denaro e contribuire a un futuro più sostenibile.

Buona lettura!

*Giulia Carta*

- |           |   |         |
|-----------|---|---------|
| <b>01</b> | <b>Scelta degli Elettrodomestici</b>                | Pag.3   |
| <b>02</b> | <b>Utilizzo intelligente degli Elettrodomestici</b> | Pag. 4  |
| <b>03</b> | <b>Attenzione agli Apparecchi in Stand-by</b>       | Pag. 6  |
| <b>04</b> | <b>Illuminazione Efficiente</b>                     | Pag. 7  |
| <b>05</b> | <b>Riscaldamento</b>                                | Pag. 8  |
| <b>06</b> | <b>Raffrescamento</b>                               | Pag. 9  |
| <b>07</b> | <b>Isolamento</b>                                   | Pag. 10 |
| <b>08</b> | <b>Conclusione</b>                                  | Pag. 11 |



---

# Scelta degli **Elettrodomestici**

## ✓ **CLASSI ENERGETICHE**

Le classi energetiche vanno da A+++ (la più efficiente) a G (la meno efficiente). Un elettrodomestico A+++ può consumare fino al 50% in meno di energia rispetto a un modello A.

## ✓ **COSTO VS RISPARMIO**

Considerare il risparmio energetico a lungo termine rispetto al costo iniziale. Spesso un modello più efficiente si ripaga nel tempo grazie a bollette più basse.

## ✓ **CAPACITÀ ADEGUATA**

Acquistare elettrodomestici con una capacità adatta alle proprie esigenze. Ad esempio, un frigorifero o una lavatrice troppo grandi consumano energia in modo inefficiente.



La scelta degli elettrodomestici gioca un ruolo fondamentale nel determinare il consumo energetico della tua casa.

Gli elettrodomestici rappresentano una parte significativa del fabbisogno energetico domestico, quindi optare per modelli efficienti può fare una grande differenza in termini di risparmio.

---

# Utilizzo intelligente degli Elettrodomestici

## ✓ LAVATRICE

- **Lavaggio a basse temperature:** Utilizzare i programmi a 30°C o 40°C per la maggior parte dei lavaggi. I moderni detersivi sono efficaci anche a basse temperature, consentendo il risparmio di energia.

- **Programma ECO:** Utilizzare, ove possibile, programmi ECO, cioè di risparmio energetico. Questi programmi sono presenti in tutti i più recenti modelli di lavatrice.

- **Manutenzione:** Pulire regolarmente il filtro della lavatrice e controllare le guarnizioni. Un corretto funzionamento riduce i tempi di ciclo e il consumo energetico.

## ✓ FRIGORIFERO E CONGELATORE

- **Organizzazione interna:** Mantenere il frigorifero ben organizzato per permettere una circolazione ottimale dell'aria. Evitare di riempirlo eccessivamente e di aprirlo inutilmente, poiché ciò aumenta il consumo energetico.

- **No al calore:** Non inserire cibi caldi direttamente nel frigorifero. Lasciarli raffreddare prima, per evitare che il frigorifero debba lavorare di più per mantenere la temperatura interna.

- **Posizione strategica:** Posizionare il frigorifero lontano da fonti di calore come forni o radiatori e mantenere uno spazio sufficiente dietro l'apparecchio per permettere una corretta ventilazione.

- **Pulizia regolare:** Sbrinare regolarmente il congelatore e pulire le serpentine del condensatore. Un frigorifero pulito funziona in modo più efficiente e consuma meno energia.

---

# Utilizzo intelligente degli Elettrodomestici

## ✓ FORNO, MICROONDE E FORNELLI

**-Forno elettrico:** Effettuare il preriscaldamento solo quando è necessario. Se il tuo forno ha la funzione ventilata, prediligila. Il forno ventilato distribuisce il calore in modo uniforme, permettendo una cottura più rapida e a temperature più basse. Spegnerne il forno qualche minuto prima del termine della cottura. Il calore residuo sarà sufficiente per completare la cottura, risparmiando energia.

Non aprire frequentemente il forno durante la cottura.

**-Microonde:** I forni a microonde consumano circa la metà dei forni elettrici tradizionali, senza bisogno di preriscaldamento. Quando possibile, utilizzare il microonde al posto del forno tradizionale.

**-Fornelli:** Per risparmiare gas la scelta del metodo giusto di cottura è determinante. Ad esempio scegliere la pentola a pressione per le lunghe cotture, usare i coperchi e scegliere il fornello della dimensione più adatta alla pentola utilizzata.

## ✓ LAVASTOVIGLIE

- **Utilizzo a pieno carico:** Far partire la lavastoviglie solo quando è completamente carica. Questo massimizza l'efficienza dell'acqua e dell'energia.

- **Asciugatura all'aria:** Se possibile, disattivare la funzione di asciugatura a caldo e lasciare che i piatti si asciughino all'aria. Questo riduce significativamente il consumo energetico.

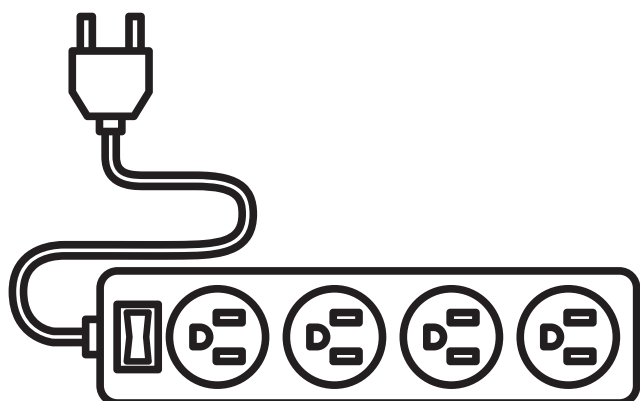
---

# Attenzione agli Apparecchi in Stand-by

## L'IMPATTO DEL CONSUMO IN STAND-BY

Molti apparecchi continuano a consumare energia anche quando sono spenti o in standby.

Questo consumo, sebbene ridotto per singolo dispositivo, può accumularsi e rappresentare una parte significativa della bolletta elettrica.



## UNA SOLUZIONE EFFICACE

Utilizzare multiprese con interruttore per spegnere completamente gli apparecchi quando non sono in uso.

Questo permette di eliminare il consumo in standby senza dover scollegare fisicamente i dispositivi.

---

# illuminazione Efficiente

## SOSTITUIRE LE LAMPADINE A INCANDESCENZA CON QUELLE A LED

Le lampadine a LED consumano circa l'80% in meno di energia rispetto a quelle a incandescenza e durano fino a 25 volte di più.



## SFRUTTARE LA LUCE NATURALE

Organizzare gli spazi in modo che le zone più utilizzate durante il giorno (come il soggiorno o l'area di lavoro) siano ben illuminate dalla luce naturale.

Utilizzare tende leggere che permettano alla luce di entrare, ma che offrano anche una protezione contro il calore estivo. In inverno, aprire completamente le tende per sfruttare al massimo la luce solare.



# Riscaldamento



1

Regolare il termostato del riscaldamento a non più di 19-20 gradi.

2

Utilizzare le valvole termostatiche per regolare separatamente la temperatura di ogni radiatore, adattando il riscaldamento alle esigenze di ciascuna stanza.

3

Quando il riscaldamento è acceso tenere le finestre chiuse e non coprire i termosifoni. Spegnere il riscaldamento quando in casa non c'è nessuno.

4

Regolare la temperatura dell'acqua della caldaia e/o scaldabagno a non più di 60°.

5

Far controllare la caldaia: è obbligatorio e tutela la tua sicurezza.

# Raffrescamento



1

Regolare la temperatura a non meno di 25° e quando la temperatura esterna non è troppo elevata, prediligi la modalità “deumidificatore”.

2

I ventilatori a soffitto consumano molto meno di un condizionatore e possono essere utilizzati per migliorare la circolazione dell'aria.

3

Durante le ore più fresche della giornata, aprire le finestre per creare correnti d'aria che raffreschino la casa naturalmente. Chiudere le finestre e le tende durante le ore più calde per mantenere il fresco all'interno.



# Isolamento



1

Tenere chiuse tapparelle e persiane durante il giorno per evitare che sole e caldo eccessivo entrino in casa. In inverno è consigliabile abbassarle al tramonto per contrastare il freddo.

2

Infissi isolanti riducono significativamente le perdite di calore e aumentano il comfort termico. In più, si garantisce la massima efficienza dei sistemi di riscaldamento e raffreddamento.

3

L'isolamento del tetto e il cappotto esterno sono i modi più efficaci per ridurre le dispersioni termiche. Alternativamente, l'isolamento interno può essere utilizzato, sebbene riduca lo spazio abitabile.



---

# Conclusione

Risparmiare energia non è solo una questione di ridurre i costi delle bollette, ma rappresenta anche un passo importante verso un futuro più sostenibile. Adottando queste strategie e cambiando alcune abitudini quotidiane, puoi ottenere un risparmio significativo, migliorare il comfort della tua casa e ridurre l'impatto ambientale.

In qualità di tuo consulente energetico dedicato, sono sempre lieta di offrirti supporto personalizzato e di aiutarti a individuare le soluzioni più adatte alle tue esigenze di risparmio.

Non esitare a contattarmi per qualsiasi necessità.

## **Giulia Carta**

*Consulente Energetico Luce e Gas*

**+39 3400863723**

**[consulenzaenergetica.cart@gmail.com](mailto:consulenzaenergetica.cart@gmail.com)**

**<https://www.giuliacarta.com>**

