



## 10 semplici consigli pratici per risparmiare energia

### 1. Non dimenticare la luce accesa

Spegni la luce quando esci da una stanza e evita di accenderla quando l'ambiente in cui ti trovi è già luminoso. Acquista lampadine a LED con la migliore etichetta energetica.

### 2. Spegni completamente i dispositivi

Non lasciare gli apparecchi elettronici in stand-by e assicurati che tutte le spine siano staccate dalla presa quando non li usi. Spegnerla la ciabatta elettrica è sufficiente quando più spine sono collegate alla corrente.

### 3. Il bel tempo, insieme a una leggera brezza, fa asciugare i tuoi capi in fretta e in maniera ottimale

Utilizza queste energie "rinnovabili" a costo zero per asciugare il tuo bucato naturalmente. Se possibile evita di utilizzare l'asciugatrice.

### 4. Scegli un lavaggio a basso consumo energetico

Usa correttamente lavatrice e lavastoviglie selezionando programmi ECO che consumano meno energia in quanto utilizzano temperature inferiori. A basse temperature si salvaguardano più a lungo i tessuti dei vestiti.

### 5. Scegli bene gli elettrodomestici

Acquista elettrodomestici e lampadine con la migliore etichetta energetica (classe A, secondo la nuova etichetta energetica). Lo sapevi che gli apparecchi di classe A consumano anche meno acqua?

### 6. Risparmiare acqua significa anche risparmiare energia

Per operazioni brevi, ad esempio lavarsi le mani, usa solo acqua fredda. Installa sui rubinetti dei regolatori di portata in modo da diminuire sia il consumo di acqua che di elettricità. Riduci la frequenza dei bagni (e evita di riempire la vasca fino all'orlo!). Opta per docce (brevi) e a temperature non scottanti.

### 7. Evita di arieggiare il frigorifero e posizionalo "al fresco"

Imposta il frigorifero tra i 4°C - 7°C. Non introdurre mai cibi caldi. Non lasciare lo sportello aperto inutilmente. Posizionalo possibilmente lontano da fonti di calore e da luce solare diretta. Togli la brina all'interno.

### 8. Regola la temperatura della casa a un massimo di 20°C

*Svizzera Energia* raccomanda di regolare la temperatura interna a dipendenza del locale: 23°C nel bagno, 20°C nel salotto e 17°C nelle camere da letto. Per evitare dispersione di calore durante il periodo freddo, è sufficiente arieggiare 5-10 minuti al giorno per un massimo di 2-3 volte.

### 9. Risparmiare energia in cucina

Metti il coperchio quando cucini (es. quando porti a ebollizione l'acqua). Evita di preriscaldare il forno e di aprire lo sportello frequentemente. Spegni in anticipo utilizzando il calore residuo per completare la cottura.

### 10. Acquista meno, riusa e ripara di più!

Riduci il consumo di energia grigia, ossia di quella parte di energia nascosta nella produzione, nella lavorazione e nel trasporto dei prodotti, acquistando soltanto ciò di cui hai davvero bisogno. Quando possibile, prendi in prestito, noleggia o acquista di seconda mano.