

# COVID-19 – Efficienza energetica

Consigli per l'efficienza energetica per gli studenti previdenti, stanza per stanza

## CAMERE DA LETTO

- Staccate dispositivi e spegnete le luci
- Non lasciate il telefono in carica durante la notte

## BAGNI

- Una doccia calda (con un limite di tempo di 4 minuti) usa meno della metà di energia di un bagno caldo
- Non lasciate sgocciolare i rubinetti, usano in media 10 litri di acqua al minuto

## GARAGE E LAVANDERIA

- L'acqua fredda pulisce abbastanza bene. L'acqua calda è responsabile di quasi tutta l'energia utilizzata da una lavatrice
- Limitate l'utilizzo dell'asciugatrice perché usa moltissima elettricità
- Se avete tariffe nella fascia oraria bassa, utilizzate gli elettrodomestici principali (come lavatrici e lavastoviglie) di notte
- Se disponete di un impianto di energia solare, utilizzate gli elettrodomestici principali quando c'è il sole

## CUCINA

- Cucinate insieme se possibile e cercate di cucinare in grandi quantità
- I frigoriferi pieni utilizzano meno elettricità
- Riempite e portate a ebollizione il vostro bollitore solamente con la quantità d'acqua minima necessaria
- Le lavatrici consumano molta elettricità. Se ne caricate una, fate il lavaggio a temperatura bassa e cercate di riempirla al massimo
- Aprite lo sportello del forno il meno possibile mentre cucinate per non far fuoriuscire aria calda
- Le pentole a pressione, a cottura lenta, a vapore e i forni microonde usano meno elettricità dei forni

## SOGGIORNO

- Staccate la spina di tutti i dispositivi
- Scegliete dispositivi a basso consumo energetico
- Usate lampadine a basso consumo energetico. Non solo durano fino a 10 volte di più di quelle tradizionali, ma risparmiano elettricità fino a 7 volte in meno
- Scaldatevi prima di riscaldare l'ambiente intorno a voi
- Usate pannelli elettrici di buona qualità e a basso consumo energetico. Spegnete l'interruttore principale quando non li usate



## L'INTERA CASA

- Riscaldare o rinfrescare solamente le stanze che usate
- Chiudete le tende. Molto calore si disperde dalle tende aperte
- Staccate i dispositivi dall'interruttore
- Impostate lo spegnimento del riscaldamento 30 minuti prima di andar via da casa
- I metri e le App di elettricità "Smart" vi forniranno un'analisi dettagliata di come usate l'elettricità
- Mostrate la vostra tessera. Controllate se qualcuno nella vostra abitazione ha una tessera medica, in quanto questa potrebbe offrire sconti sostanziali sulle bollette delle utenze

**CONSIGLI PREZIOSI DAGLI STUDENTI :** Doppi vetri fai da te ... Se non potete farvi installare i vetri doppi, alcuni studenti suggeriscono di attaccare dei fogli di Perspex alle finestre utilizzando delle strisce magnetiche. Anche l'imbottitura a bolle d'aria funziona, potrebbe sembrare stupida, è vero, ma funziona davvero!