

Risparmiare energia non solo riduce i costi in bolletta, ma contribuisce anche alla salvaguardia dell'ambiente. Ecco alcuni consigli pratici per ottimizzare i consumi energetici nella tua abitazione:

1. Illuminazione Efficiente

- **Sostituisci le vecchie lampadine:** Opta per lampadine a LED, che consumano fino all'80% in meno rispetto alle tradizionali lampadine a incandescenza e hanno una durata maggiore. **Spegni le luci inutilizzate:** Assicurati di spegnere le luci quando esci da una stanza per evitare sprechi energetici.
- **Scollega gli apparecchi in standby:** scollega gli apparecchi elettronici quando non in uso, poiché anche in modalità standby consumano energia. (TV, computer, carica batterie) o utilizza una ciabatta con interruttore.

2. Uso Consapevole degli Elettrodomestici

- **Sostituisci gli apparecchi obsoleti:** Investi in elettrodomestici con alta efficienza energetica; sebbene possano avere un costo iniziale più elevato, garantiscono risparmi nel lungo periodo.
- **Utilizza gli elettrodomestici in modo efficiente:** Ad esempio, usa la lavatrice e la lavastoviglie a pieno carico e preferibilmente a basse temperature.
- **Frigorifero:** Mantieni una distanza adeguata tra il frigorifero e il muro per garantire una corretta ventilazione e regola la temperatura interna intorno ai 6°C per un'efficienza ottimale. Sbrina il frigorifero periodicamente e non lasciare lo sportello aperto a lungo.
- **Evita l'asciugatrice se puoi stendere i panni all'aria**

3. Ottimizzazione del Riscaldamento e Raffreddamento

- **Regola la temperatura in modo efficiente:** Imposta il termostato tra 65° e 70°F (circa 18-21°C) durante l'inverno e a 58°F (circa 14°C) quando sei assente per periodi prolungati.
- **Manutenzione degli impianti:** Assicurati che caldaie e condizionatori siano in buone condizioni e funzionino in modo efficiente.

4. Efficienza Energetica Strutturale

- **Isolamento termico:** Investi in interventi come la sostituzione degli infissi e l'installazione di cappotto termico per ridurre le dispersioni di calore e migliorare l'efficienza complessiva della tua abitazione.

5. attenzione alle bollette

- Confronta le offerte dei fornitori per scegliere la tariffa più conveniente.
- Controlla i consumi periodicamente e correggi eventuali sprechi.

6. Sfrutta le energie rinnovabili

- Se possibile, installa pannelli solari per l'autoconsumo.
- Valuta una pompa di calore per il riscaldamento e l'acqua calda sanitaria.

Ogni piccolo gesto conta: adottando queste strategie, potrai contribuire a un uso più responsabile dell'energia, con benefici sia economici che ambientali.

A cura dello sportello energia dell'Adiconsum di Puglia

WWW.ADICONSUMPUGLIA.IT

puglia@adiconsum.it

"Programma di iniziative per la tutela dei consumatori 2024-2025 realizzato con fondi della Regione Puglia"