



Dettagli del contatto

Visitaci presso: www.socialwatt.eu

Email di contatto: contact@socialwatt.eu

Seguici sui Social:



@SocialwattH2020



SocialWatt



SocialWatt



Il progetto SocialWatt ha ricevuto fondi dal programma di ricerca e innovazione dell'Unione Europea Horizon2020, con l'accordo di convenzione n° 845905.



SOCIALWATT

Cambia il tuo Stato

Risparmia energia & riduci il costo della tua energia

Guida per i cittadini per cambiare i comportamenti

Riscalda e Raffresca la tua casa... e risparmi

La maggior parte dell'energia consumata in un'abitazione viene impiegata per riscaldamento e raffrescamento (>60%). Tuttavia, le famiglie possono ottenere lo stesso livello di confort termico adottando anche solo alcuni dei consigli sottostanti:

Riscalda la tua casa ma tieni la temperatura a un livello ragionevole: puoi raggiungere un livello termico soddisfacente impostando il tuo termostato tra 20 e 21 °C in inverno.

Puoi mantenere fresca la tua casa in estate impostando la temperatura dell'aria condizionata a 25-26 °C

Fa una manutenzione regolare ai dispositivi di riscaldamento / raffrescamento (come caldaia e impianto di aria condizionata), per assicurarti un funzionamento efficiente e per ridurre il consumo energetico, minimizzando le dispersioni.

Installa un termostato smart o comunque programmabile, così da cambiare automaticamente la temperatura nelle ore in cui non sei a casa o di notte, mentre dormi.

Installa valvole termostatiche sui termosifoni per renderti indipendente ed essere in grado di controllare la temperatura in ogni singola stanza.

Fa in modo che i tuoi termosifoni riscaldino senza impedimenti, cioè non aprire il termosifone (per esempio con un sofà), perché sarà la copertura ad assorbire la maggior parte del calore.

Sigilla gli spifferi alle porte, alle finestre e tutte le altre aperture (per esempio, aggiungi del sigillante attorno alle finestre se noti delle crepe e aggiungi strisce termiche alla base delle porte, per ridurre la dispersione termica.

In inverno, o in giornate soleggiate, apri le tende e le scure per fare in modo che il calore del sole entri. Chiudi le tapparelle di notte per ridurre la dispersione termica.

In estate, tieni chiuse le tende e abbassa le tapparelle durante il giorno, per impedire ai raggi del sole di entrare e mantenere il calore all'esterno; mentre arieggia la tua casa di notte per assicurare che l'aria fresca circoli bene.

Risparmia l'acqua calda

Il consumo energetico per la produzione di acqua calda rappresenta una proporzione significativa (circa il 15%) dei consumi energetici totali in famiglia. Le misure seguenti possono risultare in un significativo risparmio energetico nell'uso dell'acqua calda:

Isola la caldaia e i tubi per l'acqua calda con del materiale isolante, guaine o avvolgimenti per prevenire dispersioni di calore. Questo è particolarmente importante per pannelli solari termici esterni e tubature.

Usa il timer della tua caldaia per produrre acqua calda solo quando necessario.

Controlla periodicamente il sistema di trasporto dell'acqua calda per verificare che non ci siano perdite e quindi spreco di energia.

Usa meno acqua calda, per esempio, fa una doccia invece di un bagno e fa durare la doccia meno tempo.



Migliora l'illuminazione della tua abitazione e assicurati di usare elettrodomestici adeguatamente

L'illuminazione e l'uso degli elettrodomestici rappresenta una significativa porzione (circa il 15%) dell'energia consumata in casa. Le famiglie possono ottenere migliori risparmi energetici implementando le seguenti misure per l'illuminazione:



Luci a basso consumo

Sostituisci le lampadine tradizionali con quelle a basso consumo, come lampade fluorescenti compatte (CFL) o i diodi a emissione di luce (LED). Queste possono essere anche l'80% più efficienti e la loro durata significativamente più lunga.

Livello di luminosità

Quando sostituisci una lampadina, scegli il livello di illuminazione necessario. Fa la tua scelta in funzione dei lumen, e non della potenza, perché questo non è più un modo affidabile di capire la luminosità della lampadina. Maggiori i lumen, più luminosa sarà la lampadina.

Spegni le luci

Spegni le luci quando esci da una stanza. Puoi anche usare fotocellule o sensori di movimento per assicurarti che le luci si spengano da sole quando esci da una stanza.

Luce naturale

Sfrutta la luce naturale, per esempio aprendo le tende e alzando le tapparelle, con degli specchi e pitturando i muri con tonalità luminose.

La cucina è un'attività quotidiana che richiede una considerevole quantità di energia. Ci sono molti consigli che puoi seguire per ridurre il consumo di energia mentre cucini.

Cucina

Usa la dimensione giusta della padella sul fuoco del tuo piano cottura, e usa un coperchio per ridurre le dispersioni di calore.

Non aprire sempre lo sportello del forno e non lasciarlo aperto a lungo quando lo stai usando.

Non preriscaldare il forno ove possibile, perché è inutile per la maggior parte dei casi (a meno che tu non stia cuocendo pane o pizza).

Spegni il forno prima del necessario, perché il cibo continuerà a cuocere anche mentre il forno si sta raffreddando.

Usa piccoli elettrodomestici, come il forno a microonde, per cucinare o riscaldare piccole quantità di cibo, perché questo usa meno risorse di un forno convenzionale.

Usa una pentola a pressione per cucinare più velocemente. Riempi il bollitore con la quantità d'acqua di cui hai bisogno.

Frigorifero

Imposta la temperatura del tuo frigo tra 1 e 4 °C e il tuo freezer a -18 °C, sia per motivi di sicurezza alimentare sia per ridurre il consumo energetico.

Posiziona il tuo frigo e il tuo freezer lontano da ogni fonte di calore, come forno, piano cottura o termosifoni per assicurare che il frigo abbia sufficiente ventilazione.

Metti solo cibo freddo nel frigorifero, perché quello caldo riscalderà la temperatura interna.

Sbrina il frigorifero periodicamente se questo non include una tecnologia No Frost.

Apri la porta del frigorifero quanto meno possibile e per un tempo limitato.

Scongela il cibo 24 ore prima nel frigo, per aiutare il frigo a stare freddo.

Non sovraccaricare il tuo frigorifero, perché l'aria dev'essere libera di circolare.

Un frigorifero è un elettrodomestico che lavora costantemente tutto il dì. È importante implementare misure per ridurre il suo consumo energetico.

Elettrodomestici per lavare

Le lavatrici, le lavastoviglie e le asciugatrici consumano in funzione dell'uso. I consigli seguenti ti aiuteranno a consumare meno energia quando utilizzi questi elettrodomestici.



Abbassa la temperatura, perché determina il consumo di energia del tuo elettrodomestico.

Le lavatrici possono lavare gli abiti di tutti i giorni già a 30 o 40 °C.



Gestisci il carico. La maggior parte delle lavatrici e delle lavastoviglie usano la stessa quantità d'acqua e di energia quando funzionano a pieno o a metà carico, quindi è più efficiente usare questi elettrodomestici a quasi pieno carico, senza sovraccargarli.



Asciuga il bucato all'esterno, se possibile, invece di usare asciugatrici che consumano molta elettricità.



Ci sono molti modi una persona può adottare per ridurre il consumo di energia nella vita di tutti i giorni, senza cambiare la qualità della propria quotidianità. Usare l'energia in modo più efficiente può portare a consumi ridotti fino al 20%.

Dispositivi elettronici

Molti dispositivi elettronici sono usati nella vita di tutti i giorni, come computer portatili, fissi, televisioni, smartphone e stampanti. Questi consumano energia anche quando non li si sta usando. I consigli seguenti possono ridurre l'energia consumata da questi dispositivi elettronici.



Assicurati che questi dispositivi siano spenti o scollegati quando non in uso. Qualunque indicatore di standby consuma energia anche quando sembra che il dispositivo sia spento.



Usa ciabatte smart, così da interrompere la corrente ai dispositivi elettronici quando non sono in uso.



Usa l'ibernazione o la modalità di sospensione per spegnere il dispositivo quando non in uso per brevi periodi.



Usa modalità di risparmio energetico nel tuo dispositivo, se disponibile. Anche se questo può limitare le performance del dispositivo, aiuta a ridurre la quantità di energia consumata.

Chi siamo

Partner:



Società dell'energia:

