

## La tutela del clima inizia a casa: risparmiare energia elettrica per proteggere l'ambiente e il portafoglio

Tutti noi utilizziamo energia – ogni giorno! Che si tratti di cucinare, lavare, riscaldare o ricaricare lo smartphone: l'elettricità è ormai indispensabile nella vita quotidiana.

Per il bene dell'ambiente e del proprio portafoglio è importante utilizzare l'energia nel modo più efficiente possibile ed evitare inutili "divoratori di corrente".

Questo opuscolo offre consigli pratici su come risparmiare energia elettrica nella vita di tutti i giorni.

## Qual è un consumo elettrico „normal“?

Che si tratti di un appartamento o di una casa a schiera, il consumo di elettricità dipende dal numero di persone che vivono nell'abitazione, nonché dalla quantità e dal tipo di apparecchi utilizzati.

La tabella seguente fornisce una panoramica dei consumi medi annui di elettricità per nuclei familiari senza produzione di acqua calda sanitaria elettrica. Se il proprio consumo risulta nettamente superiore, è opportuno individuare in modo mirato le possibilità di risparmio.

Persone nel nucleo familiare	Consumo annuo appartamento	Consumo annuo casa unifamiliare
1	1.000 kWh	-
2	1.500 kWh	2.600 kWh
3	2.000 kWh	3.700 kWh
4	2.300 kWh	4.900 kWh

Il consumo totale di elettricità di un'abitazione si distribuisce generalmente tra i seguenti ambiti:



## Che cos'è una kilowattora?

La potenza elettrica si misura in watt (W) o in kilowatt (kW).

1 kW = 1.000 watt

Quando si parla di kilowattora (kWh), ci si riferisce all'energia elettrica consumata.

Spiegazione semplice:

Un apparecchio con una potenza di 1.000 watt (1 kW) che funziona per un'ora consuma 1 kilowattora di energia elettrica.

Con 1 kWh è possibile, ad esempio:

- passare l'aspirapolvere per circa mezz'ora
- ascoltare la radio per circa 100 ore
- cuocere una torta tipo "ciambella"
- preparare circa 70 tazze di caffè
- stirare circa 15 camicie
- ricaricare uno smartphone circa 140 volte

Meno kWh si consumano, più bassa sarà la bolletta elettrica.

## Consigli per risparmiare energie in casa

Spesso sono tante piccole abitudini quotidiane a incidere sulla bolletta. Con semplici accorgimenti è possibile ridurre sensibilmente i consumi energetici – senza rinunciare al comfort.

Ecco alcuni consigli pratici da mettere subito in pratica:

### Evitare i consumi in stand-by

Televisori, computer, macchine del caffè e altri apparecchi consumano elettricità anche in modalità di attesa (stand-by).

- Spegnerli completamente gli apparecchi
- Utilizzare prese multiple con interruttore

## Utilizzare in modo efficiente lavatrice e lavastoviglie

- Azionarle solo a pieno carico
  - Utilizzare i programmi "eco"
  - Lavare a 30–40 °C (invece di 60 °C)
- Questo consente di risparmiare energia e acqua.

## Impostare correttamente il frigorifero

- Temperatura ottimale: 7 °C nel frigorifero e
  - -18 °C nel congelatore
  - Sbrinare regolarmente
  - Lasciare raffreddare i cibi caldi prima di riporli
- Anche pochi gradi di differenza possono aumentare notevolmente il consumo di elettricità.

## Risparmiare energia cucinando

- Mettere il coperchio sulle pentole
- Utilizzare pentole della dimensione adatta alla piastra
- Scaldare l'acqua nel bollitore anziché sul piano cottura

## Non lasciare i caricabatterie sempre collegati

Anche senza dispositivo collegato, molti alimentatori continuano a consumare elettricità.

- Scollegarli dopo l'uso

## Controllare e ottimizzare la pompa di riscaldamento

La pompa di circolazione dell'impianto di riscaldamento funziona molte ore all'anno e consuma elettricità.

- Far regolare correttamente la potenza della pompa
- Utilizzare la modalità estiva (riscaldamento spento – solo acqua calda)

→ Verificare regolarmente le impostazioni

Se è ancora installata una pompa datata, conviene sostituirla con una moderna pompa ad alta efficienza, che consuma molta meno elettricità.

Proprio nel locale caldaia si nasconde spesso un potenziale di risparmio sottovalutato.

### **Individuare i “divoratori di corrente” – richiedere un misuratore di consumo**

Spesso non è chiaro quali apparecchi consumino più elettricità. In questi casi può essere utile un misuratore di consumo.

Con questo dispositivo è possibile misurare facilmente il consumo reale dei singoli apparecchi e individuare rapidamente eventuali sprechi.

I misuratori di consumo possono essere presi in prestito gratuitamente presso il proprio Comune.

### **Prestare attenzione all’etichetta energetica – confrontare correttamente gli apparecchi**

Per rendere più semplice il confronto tra i consumi dei diversi apparecchi, l’Unione Europea ha introdotto l’etichettatura energetica (energy label).

Molti elettrodomestici devono essere obbligatoriamente etichettati, tra cui ad esempio frigoriferi e congelatori, lavatrici, asciugatrici, lavastoviglie, forni, cappe aspiranti, lampade, climatizzatori, televisori, scaldacqua, apparecchi di riscaldamento, sistemi di ventilazione, nonché smartphone e tablet.

Gli apparecchi sono suddivisi in classi di efficienza dalla A (molto efficiente) alla G (meno efficiente). Le lettere indicano quanta energia consuma un dispositivo rispetto alla media europea.

Importante: oltre alla classe di efficienza, occorre considerare anche il consumo annuo effettivo in kWh. A seconda del tipo di apparecchio, possono essere rilevanti anche altre informazioni, ad esempio il consumo d’acqua nel caso delle lavatrici.

Da marzo 2021, per molte categorie di prodotti è in vigore una nuova scala da A a G con criteri di valutazione più severi. L’etichetta contiene inoltre informazioni aggiuntive, ad esempio sulla riparabilità del prodotto.

Uno sguardo attento all’etichetta energetica aiuta a risparmiare elettricità e costi nel lungo periodo.

### **Vi interessano altri consigli?**

Desidera ricevere maggiori informazioni su come risparmiare energia elettrica nella Sua abitazione, ha bisogno di aiuto nell’analisi della bolletta o desidera informazioni su risparmio energetico, fonti rinnovabili nonché sugli incentivi e le detrazioni fiscali attualmente disponibili?

La invitiamo a contattare il servizio di consulenza gratuito in Val Venosta.

Gli esperti indipendenti del Bildungs- und Energieforum di Bolzano sono al vostro fianco con la loro competenza.

Contattarli è facilissimo: inviate un’e-mail con oggetto "Servizio di consulenza + nome del comune di residenza" a [energieberatung.bz@gmail.com](mailto:energieberatung.bz@gmail.com) e utilizzare il servizio gratuito!

**Insieme per un futuro più rispettoso del clima!**

# Opuscolo informativo sul tema

**Ridurre il consumo  
di energie elettrica  
e proteggere  
il clima!**



Opuscolo informativo della Comunità Comprensoriale Val Venosta in collaborazione con il Bildungs- und Energieforum



Bezirksgemeinschaft Vinschgau  
Comunità Comprensoriale Val Venosta

**AFB**  
Bildungs- und  
Energieforum