

# ASSOCIAZIONE TECNICI SGR Ingegneri-Architetti-Geometri

*ADERISCONO A:*

*m'illumino  
di meno*



**16 FEBBRAIO 2025**

**GIORNATA NAZIONALE  
DEL RISPARMIO ENERGETICO  
E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI**



[milluminodimeno.rai.it](http://milluminodimeno.rai.it) #milluminodimeno

*ADERISCI ANCHE TU*



*RISPARMIO*

*ENERGETICO IN CASA*

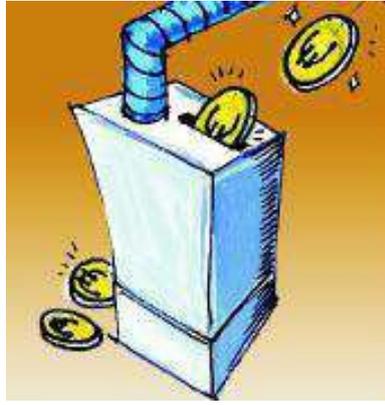
La situazione energetica dovuta alla mancanza di copertura del fabbisogno di gas naturale, richiede da parte di tutti una particolare attenzione.

Ecco alcune semplici regole:



## **Risparmia energia per scaldare l'acqua**

- Preferisci la doccia al bagno e non prolungarla inutilmente
- Se ti è possibile, installa pannelli solari
- Se hai lo scaldino elettrico, accendilo solo poco prima di usare l'acqua e regola la temperatura a non più di 60 gradi



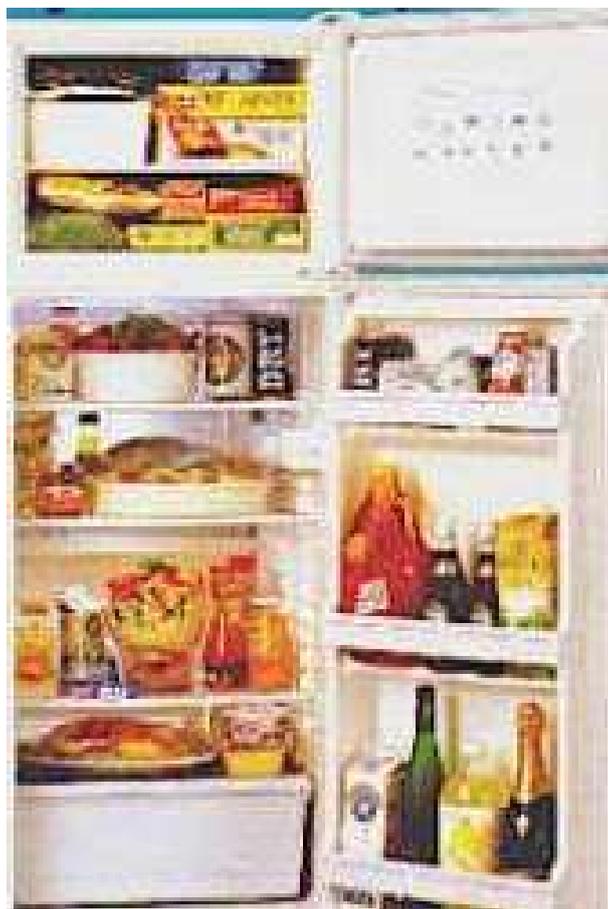
## **Risparmia il gas per il riscaldamento**

- Regola la temperatura ambiente a non più di 18-19 gradi
- Non coprire i termosifoni
- Quando è acceso il riscaldamento tieni le finestre chiuse
- Se hai il camino, chiudi la serranda di tiraggio quando è spento
- Spegni il riscaldamento quando in casa non c'è nessuno
- Fai controllare la tua caldaia:  
è obbligatorio e tutela la tua sicurezza



## **Risparmia gas in cucina**

- Colloca pentole e padelle sulla piastra di dimensioni proporzionata al diametro
- Durante la cottura, copri pentole e padelle con il coperchio
- Spegnere la piastra un po' prima della fine cottura, al fine di sfruttare il calore residuo
- Utilizza il più possibile pentole a pressione



## **Usa razionalmente il frigorifero**

- Non abbassare la temperatura del frigorifero sotto i 3 gradi
- Non aprirlo inutilmente
- Sbrinalo regolarmente e pulisci le serpentine
- Non metterci dentro cibi caldi
- Non riempirlo troppo



## **Usa bene la lavatrice**

- Avvia la lavatrice solo a pieno carico
- Non lavare a temperatura superiore a 60 gradi
- Pulisci regolarmente il filtro



## **Usa bene la lavastoviglie**

- Avvia la lavastoviglie solo a pieno carico
- Spegnila quando parte l'asciugatura delle stoviglie:  
basta aprire lo sportello
- Fai cicli di lavaggio a basse temperature
- Pulisci regolarmente il filtro



## **Usa bene il forno**

- Usalo alla giusta temperatura
- Effettua il preriscaldamento solo quando è necessario ed evita la funzione grill
- Non aprirlo frequentemente durante la cottura
- Spegnilo poco prima della fine della cottura per sfruttare il calore residuo



## **Forno a microonde**

- I forni a microonde consumano circa la metà dei forni elettrici tradizionali, senza bisogno di preriscaldamento e conservando intatte le proprietà nutritive dei cibi
- Controlla le guarnizioni per evitare la fuoriuscita di Campi Elettromagnetici
- Attenzione alla marcatura CE



**Risparmia sui consumi di televisore,  
videoregistratore, lettori cd, computer**

- Quando non li usi spegnili usando il pulsante principale dell'apparecchio e non lasciare accesa la lucina rossa



## **Riduci i consumi per l'illuminazione**

- Non tenere accese lampadine quando non servono
- Sostituisci le lampadine a incandescenza con quelle a basso consumo (LED)

L'uomo consuma risorse ed energia ad una tale velocità che il Pianeta non riesce a riprodurli. L'aumento demografico e lo sviluppo industriale delle economie emergenti annunciano consumi sempre maggiori. L'energia è disponibile in quantità limitate che rischiano di esaurirsi. Occorre orientare i consumi e i comportamenti verso il risparmio energetico e l'utilizzo di energie rinnovabili.

Associazione Tecnici SGR  
Ingegneri-Architetti- Geometri  
Presidente  
*Ing. Antonio Placentino*