



## Penuria energetica: consigli per risparmiare

### *Principi di base*

- Determinate e attuate le misure di risparmio energetico in collaborazione con le vostre collaboratrici e i vostri collaboratori. A seconda delle dimensioni della vostra struttura, potete nominare una o più persone come responsabili dell'energia.
- Misurate l'energia utilizzata. Con l'aiuto di un contatore elettrico è possibile identificare gli apparecchi più energivori. Ove possibile, attivate la modalità di risparmio energetico.
- Spegnete completamente tutti gli apparecchi quando non sono in uso (ad esempio la macchina del caffè). Gli apparecchi consumano elettricità anche in modalità standby. Con un interruttore o una ciabatta è possibile spegnere in tutta semplicità e con un solo pulsante diversi apparecchi contemporaneamente.
- Usate acqua fredda per lavarvi le mani. Così eviterete di far scorrere nelle tubature acqua calda che si raffredderebbe ancor prima di aver raggiunto il rubinetto.

### *Cucina*

- Mettete coperchi su pentole e padelle in modo da ridurre la dispersione di calore. Grazie al coperchio l'energia necessaria per portare a ebollizione dell'acqua è di quasi quattro volte inferiore.
- Quando fate bollire l'acqua, prendete dell'acqua già calda o tiepida dal rubinetto. Per piccole quantità d'acqua, utilizzate un bollitore elettrico, che consuma meno energia.
- Le cucine a induzione riscaldano in modo rapido e mirato e sono più efficienti dal punto di vista energetico rispetto alle cucine a gas o elettriche.
- Se la vostra cucina non è a induzione, assicuratevi che le dimensioni delle pentole e padelle utilizzate siano adeguate alle dimensioni delle piastre.
- Adattate il livello di funzionamento della cappa aspirante al tipo di cottura. Ad esempio, per arrostitire la carne è necessario impostare la cappa a un livello alto, mentre per cuocere delle verdure la qualità dell'aria resta buona anche impostando un livello basso.
- Ogni cappa aspirante è dotata di un filtro che trattiene olio e grasso. Controllatelo una o due volte al mese e, se necessario, pulitelo.
- I forni moderni si riscaldano molto rapidamente, quindi non occorre preriscaldarli. Rinunciando al preriscaldamento potrete risparmiare fino al 20% di energia.
- Per quanto riguarda il forno, se possibile, usate la modalità ventilata al posto di quella statica. Così facendo, potrete risparmiare fino al 15% di elettricità.
- Spegnete il forno qualche minuto prima del termine della cottura, sfruttando così il calore residuo.
- Avviate la lavastoviglie solo quando è piena. Inoltre, se disponibile, optate per il programma ecologico, che consente di risparmiare fino al 30% di energia.
- I resti di cibo possono intasare il filtro della lavastoviglie: pulitelo regolarmente.
- Il sale per lavastoviglie addolcisce l'acqua, riduce i depositi di calcare e aumenta l'efficienza della lavastoviglie: utilizzatelo regolarmente.
- Riparate o sostituite al più presto i rubinetti che gocciolano e le valvole che perdono.

kibesuisse

Verband Kinderbetreuung Schweiz

Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant

Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

Josefstrasse 53, CH-8005 Zürich, T +41 44 212 24 44, [www.kibesuisse.ch](http://www.kibesuisse.ch)

### *Riscaldamento*

- Come regola generale, abbassare il riscaldamento di un grado porta a un risparmio energetico fino al 10%. La temperatura ambiente non deve superare i 20°C, l'ideale sarebbe 19°C. Eccezioni: 24°C nel fasciatoio e in bagno.
- Accertatevi che i radiatori non siano coperti da mobili o tende, poiché ciò riduce la potenza di riscaldamento.
- Chiudete le finestre e le imposte al di fuori degli orari di apertura, al fine di ridurre la dispersione di calore.

### *Refrigerazione*

- La temperatura degli apparecchi di refrigerazione non deve essere troppo bassa. Sono sufficienti +7 °C per il frigorifero e -18 °C per il congelatore.
- Lasciate raffreddare gli alimenti caldi prima di riporli in frigorifero o congelarli.
- Aprendo frigoriferi e congelatori si disperde dell'energia. Chiudete lo sportello di questi apparecchi il prima possibile.
- L'accumulo di ghiaccio all'interno di congelatori e scomparti riduce l'efficienza del raffreddamento. Sbrinate regolarmente gli apparecchi di refrigerazione.
- Arieggiate brevemente (5-10 minuti) e vigorosamente (create una corrente d'aria spalancando tutte le finestre) al posto di lasciare le finestre inclinate per ore.

### *Illuminazione*

- Spegnete sempre le luci nelle stanze non utilizzate.
- Nelle zone di passaggio quali bagni o spogliatoi, sostituite gli interruttori con rilevatori di movimento.
- Utilizzate lampadine a risparmio energetico, preferibilmente a LED.
- Assicuratevi che il numero di apparecchi e l'intensità dell'illuminazione siano regolati in modo da illuminare gli ambienti in modo efficiente.

### *Pulizia*

- Sbrinate regolarmente frigoriferi e congelatori in modo da garantirne l'efficienza energetica.
- Pulite regolarmente i radiatori: la polvere e la sporcizia riducono la potenza di riscaldamento.
- Per i riscaldatori a combustione (gasolio, gas, legna), sottoponete la caldaia a manutenzione e pulizia prima dell'inizio del periodo di riscaldamento.

### *Bucato*

- Scegliete programmi di lavaggio con la temperatura più bassa possibile.
- Riempite bene la lavatrice: una lavatrice piena a metà consuma altrettanta elettricità di una lavatrice piena. Utilizzare la modalità ecologica.
- Non asciugate i capi nell'asciugatrice, ma se possibile su un filo per stendere o su uno stendipanni.