



Portati il risparmio a casa

Da ENEA e Green Cross 10 consigli per aiutare insegnanti e studenti ad adottare comportamenti virtuosi e ridurre i consumi energetici

Quante volte ci capita di uscire da una stanza senza spegnere la luce? Di leggere tenendo il televisore acceso anche se non serve? Di lasciare il computer in funzione inutilmente? La fretta, talvolta la pigrizia, ci inducono a sprecare energia, alleggerendo il portafogli. Ma ridurre i consumi e tutelare l'ambiente è semplice: basta seguire i consigli che abbiamo messo a punto insieme a **ENEA**, Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile.

“**Il decalogo del consumo intelligente**” è nato per sensibilizzare i cittadini e in particolare gli studenti a un uso consapevole dell'energia e fa parte di una

[guida didattica](#)

con materiali di approfondimento per aiutare insegnanti e ragazzi ad adottare comportamenti virtuosi.

Secondo gli esperti del Dipartimento Unità Efficienza Energetica di ENEA, **il 10% dei consumi di un apparecchio sono imputabili allo stand-by,**

mentre

il PC è uno di quegli elettrodomestici che assorbe dai 3W a 6W anche da spento

. I 10 consigli chiedono a tutti un impegno: un uso “intelligente” dell'energia, senza per questo rinunciare al comfort e ai servizi a cui siamo abituati.

Ecco il decalogo del consumo intelligente

1) **Suggerisci l'acquisto di prodotti in classe energetica A o superiore e con certificazioni "energystar" ed "ecolabel"** . I recenti monitor a LED consumano fino al 70% di energia in meno rispetto ai monitor LCD (a cristalli liquidi).

2) **Accendi solo l'apparecchio che ti serve e spegni gli apparecchi staccandoli dalla presa elettrica** . Anche se ti fanno compagnia, quando studi o leggi non serve avere computer, stereo e televisore acceso. Se li tieni spenti, userai meno energia e sarai più concentrato nello studio.

3) **Attiva le funzioni "risparmio energia" e disattiva il "salvaschermo"**. Nei moderni schermi a LCD e a LED, i salvaschermo hanno solo funzioni decorative e non consentono di risparmiare energia. Anzi, consumano più elettricità di quanta il computer ne userebbe normalmente.

4) **Evita di stampare più volte un documento ancora in lavorazione**, fai le modifiche sul video e stampa solo se è veramente necessario. Quando devi stampare un documento ancora in "bozza", scegli le opzioni "economy", "draft", o "bozza".

5) **Ricorda di spegnere le luci quando esci da una stanza e illumina solo dove serve**. Sulla scrivania usa le lampade da tavolo con braccio orientabile, consumano poco ed eviti zone d'ombra. Quando si rompe una lampadina, chiedi di sostituirla con una a LED, molto più efficienti delle altre.

6) **Sali e scendi le scale a piedi anziché prendere l'ascensore**. Ogni volta che non usiamo l'ascensore risparmiamo circa 0,05 kWh. In piedi da fermi consumiamo una chilocaloria al minuto, se camminiamo tra 2,5 e 3,5 e se saliamo le scale di chilocalorie al minuto ne consumiamo più di 5!

7) **Riduci il tempo impiegato per fare la doccia**. Con una doccia breve risparmierai l'energia che serve per riscaldare l'acqua, oltre naturalmente all'acqua. Ricorda che ogni minuto in più che passi sotto la doccia consumi circa 10 litri di acqua.

8) **Se a casa o a scuola la temperatura non è confortevole, non aprire le finestre ma chiedi di regolare la temperatura ambiente** . Se spegni il climatizzatore che hai in camera almeno mezz'ora prima di uscire, ridurrai i consumi superflui e ti adatterai gradualmente alla temperatura esterna.

9) **Per i tuoi spostamenti usa i mezzi pubblici o la bicicletta e quando puoi fai una salutare camminata** . Chiedi ai genitori di organizzare un car pooling per trasportare più ragazzi che devono raggiungere la stessa meta. Considera che in media per ogni litro di benzina vengono rilasciati in atmosfera oltre 2,5 kg di CO₂.

10) **Non lasciare la porta del frigorifero aperta nell'attesa di decidere cosa prendere da mangiare o bere** . Bastano 8 secondi per disperdere tutta l'aria fredda dell'interno.

Il “decalogo del consumo intelligente” è stato realizzato dal Dipartimento Unità Efficienza Energetica di ENEA nell'ambito della collaborazione con Green Cross per la campagna nazionale sull'efficienza energetica “ [Italia in classe A](#) ” e il concorso “ [Immagini per la Terra](#) ”, riservato alle scuole di ogni ordine e grado e dedicato quest'anno al tema dell'energia. Sarà possibile inviare gli elaborati entro il 30 aprile 2018. Alle scuole premiate, 1.000 euro per realizzare un progetto di valorizzazione e tutela dell'istituto o del territorio.

Per informazioni e scaricare il bando: www.immaginiperlaterra.it/#concorso

Qui la versione completa del vademecum: <http://bit.ly/decalogo-Green-Cross-Enea>