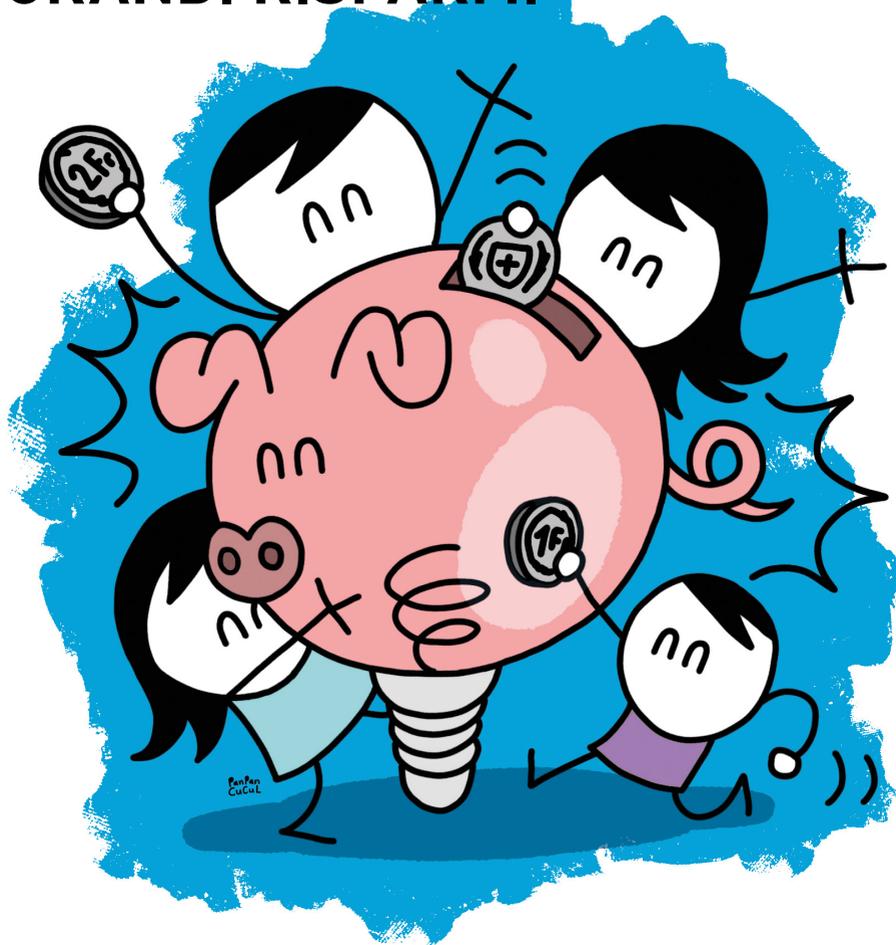


IL VADEMECUM DELL'INQUILINO

IL MIO APPARTAMENTO

PICCOLI GESTI QUOTIDIANI,
GRANDI RISPARMI



WWW.LANCY.CH

Ville de Lancy



IN CUCINA



PICCOLI TRUCCHI IN CUCINA!

- **Coprite la pentola con un coperchio:** eviterete così di disperdere calore e potrete risparmiare fino al 25% di energia.
- **Riscaldare l'acqua con un bollitore** invece di usare una pentola: consumerete meno energia per la stessa quantità d'acqua.
- **Spegnete il forno o le piastre un po' prima del necessario** (2-3 minuti per le cotture brevi, 5-10 minuti per le cotture lunghe). Il calore residuo sarà sufficiente per completare la cottura.
- **Evitate di preriscaldare il forno** in caso di cotture lunghe e non aprite inutilmente la porta.

UN CAFFÈ?

Ricordatevi di **spegnere la macchina del caffè dopo l'utilizzo** a meno che non sia dotata della funzione "risparmio energetico". Se rimane accesa, continua a consumare elettricità per mantenere la temperatura.

LA LAVASTOVIGLIE? SCEGLIETE IL PROGRAMMA "ECO"

Utilizzate la lavastoviglie solamente a pieno carico e scegliete il programma "Eco", da non confondere con il programma rapido (o veloce), che consuma più energia. Con il programma "Eco" la durata del lavaggio è maggiore, ma la quantità di elettricità utilizzata è decisamente inferiore; lo stesso vale per la lavatrice, vedi p. 4).

L'ACQUA, UNA RISORSA DA NON SPRECARE

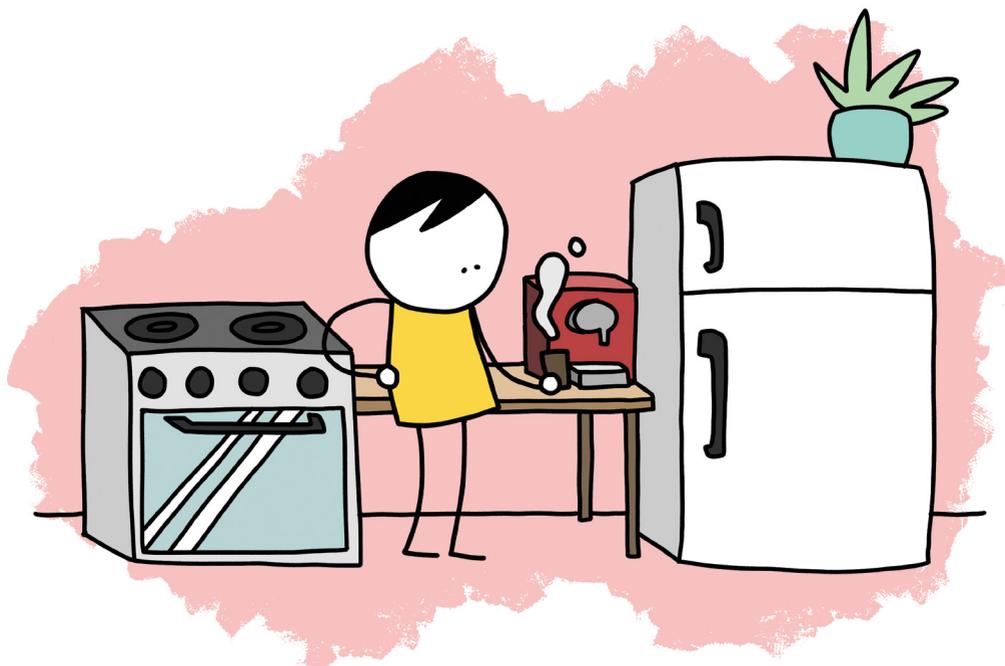
Tutti i consigli per ridurre il consumo di acqua a pagina 4.

FRIGORIFERO E CONGELATORE: 24 ORE SU 24

Frigorifero e congelatore funzionano giorno e notte e per questo hanno un impatto importante sulla spesa energetica.

- Innanzitutto, **è importante posizionare bene il frigorifero**: tenetelo lontano dalle fonti di calore, evitate la luce solare diretta, rispettate la distanza raccomandata dal produttore tra l'apparecchio e il muro per consentire al sistema di raffreddamento di eliminare bene l'aria calda.
- **Verificate che la guarnizione della porta aderisca perfettamente** (la porta deve opporre una leggera resistenza all'apertura).
- **Regolate la temperatura del frigorifero a 5°C e quella del congelatore a -18°C** (non al di sotto).
- **Lasciate raffreddare gli alimenti prima di metterli in frigorifero.**
- **Svuotate e sbrinate regolarmente frigorifero e congelatore** (ad esempio, prima di partire per le vacanze). La formazione di brina negli apparecchi comporta un consumo eccessivo di elettricità e causa un processo di usura più rapido.

Tutti i consigli per la scelta dei vostri apparecchi a pagina 6.



IN BAGNO

OBIETTIVO: RISPARMIARE ACQUA

- **Se il rubinetto ha una leva clinica (miscelatore), prendete l'abitudine di tenere la leva a destra (lato acqua fredda) quando la abbassate.** In questo modo, eviterete che venga pompata inutilmente acqua calda alla successiva attivazione della leva.
- **Chiudete il rubinetto mentre vi lavate i denti** o vi fate la barba: questo vi permetterà di risparmiare da 5 a 10 litri d'acqua al minuto.
- **Meglio farsi la doccia**, ma solo se veloce: 10 minuti sotto la doccia consumano generalmente più acqua di un bagno in vasca.
- **Assicuratevi che i rubinetti siano ben chiusi:** un rubinetto che perde una goccia al secondo spreca 18 litri d'acqua al giorno.
- **Installate un rompigitto nel rubinetto:** vi permetterà di risparmiare fino al 50% di acqua senza rinunciare ad alcun comfort.

È IL GIORNO DEL BUCATO?

- Come per la lavastoviglie (vedi p. 2), **scegliete anche per la lavatrice il programma "Eco"**, se disponibile. Il programma spesso ha una durata maggiore, ma il consumo di acqua ed elettricità è inferiore. Non confondete la modalità "Eco" con il programma rapido (o veloce).
- **Evitate il prelavaggio** (a meno che il bucato non sia particolarmente sporco).
- **Fate partire la macchina solamente a pieno carico.**
- L'asciugatrice è un apparecchio che consuma molta elettricità e che, per di più, danneggia le fibre di biancheria e vestiti. **Se possibile, utilizzate uno stendibiancheria, sia in estate che in inverno.**
- **Pulite regolarmente il filtro dell'asciugatrice** per permettere all'aria di circolare.

Tutti i consigli per la scelta dei vostri apparecchi a pagina 6.



I MIEI APPARECCHI ELETTRICI

COME SCEGLIERE GLI APPARECCHI ELETTRICI GIUSTI?

La scelta degli apparecchi elettrici e il modo in cui vengono utilizzati possono avere un grande impatto sui consumi.

- In generale, controllate l'etichetta energetica quando acquistate un apparecchio e **privilegiate gli apparecchi con la migliore classe di efficienza energetica possibile.**
- È interessante sapere che anche **la dimensione di un televisore LED** è un elemento da prendere in considerazione: raddoppiare la diagonale dello schermo equivale quasi a moltiplicare per quattro il consumo nella stessa classe di efficienza energetica!
- Un computer portatile da 15 a 17 pollici consuma circa il 57% in meno di un computer fisso con uno schermo da 19 pollici.

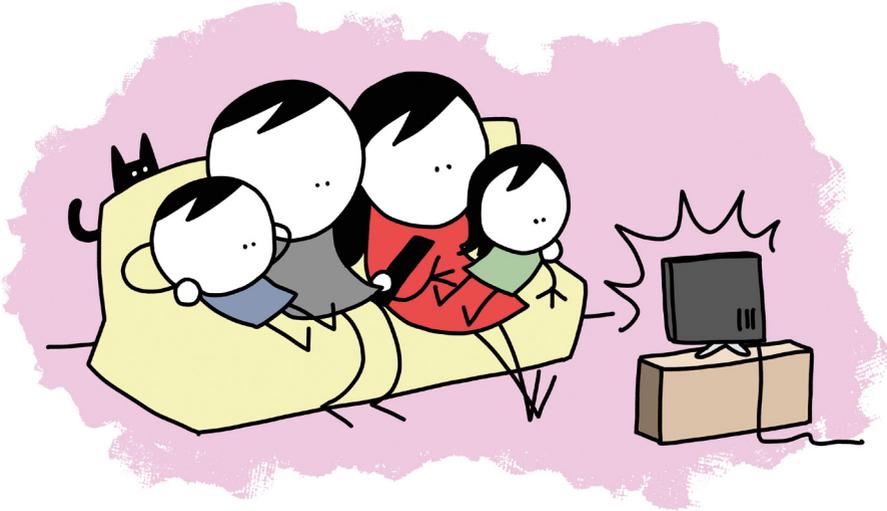
CONSIGLI PER GLI ACQUARIOFILI

Con le lampade accese dieci ore al giorno, un filtro per l'acqua, un ossigenatore e una pompa per l'acqua calda perennemente attivi, un acquario può diventare il principale consumatore di elettricità della casa!

Le passioni non hanno prezzo! Tuttavia, per ottimizzare i consumi e non gravare sul portafoglio, si può scegliere di regolare l'acqua alla temperatura ideale per i pesci (e non più alta), optare per luci LED adatte a piante e animali, posizionare correttamente l'acquario lasciando uno spazio di almeno 2 cm dal muro per favorire la circolazione d'aria e pulire regolarmente il filtro.

LAMPADE A LED

Con l'arrivo delle lampade a LED, il consumo di elettricità per l'illuminazione delle nostre case è diminuito considerevolmente. Tuttavia, nelle abitazioni ci sono ancora molte lampade alogene, che consumano da 6 a 8 volte più energia. Anche se avete delle lampade a LED, non significa che dovete lasciarle accese senza motivo, né tanto meno che potete aumentare il numero di luci in casa. **Quando uscite da una stanza, ricordatevi sempre di spegnere la luce.**

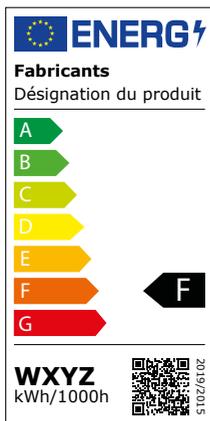


ON/OFF

Per evitare sprechi di energia, **raggruppate tutti gli apparecchi che consumano anche in modalità stand-by e collegateli a una ciabatta multipresa dotata di interruttore.** In questo modo, i vostri apparecchi in stand-by non consumeranno inutilmente e non si usureranno.

STACCATE LA SPINA!

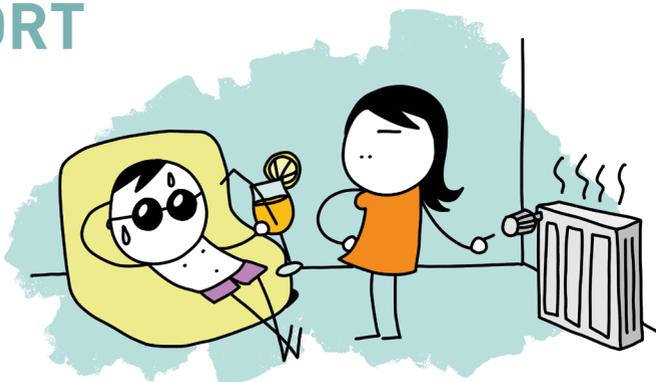
La maggior parte dei caricabatterie (per smartphone, tablet, radio, ecc.) continuano a consumare elettricità anche quando la batteria è carica o l'apparecchio a cui sono collegati è spento. **Per azzerare il consumo di elettricità, è essenziale scollegarli dalla presa elettrica.**



Le nuove etichette energetiche contengono ancora più informazioni sui prodotti per consentire un confronto migliore.

Per saperne di più
www.newlabel.ch/it

UN INVERNO CON TUTTI I COMFORT



IMPIANTO DI RISCALDAMENTO A RADIATORI

Come funziona un termostato?

Una valvola termostatica consente automaticamente di mantenere stabile la temperatura di una stanza (Figura 1). Il meccanismo all'interno della manopola si espande o si contrae in funzione della temperatura nella stanza, consentendo o bloccando il passaggio di acqua calda nel radiatore. Per rilevare la temperatura nella stanza, è importante che la valvola termostatica non sia coperta. Pertanto, al fine di consentire al radiatore di riscaldare correttamente la stanza, **non posizionate una tenda o un mobile davanti al radiatore e non mettete oggetti davanti o sopra il radiatore.**

RISCALDAMENTO A PAVIMENTO

Una soluzione ecologica

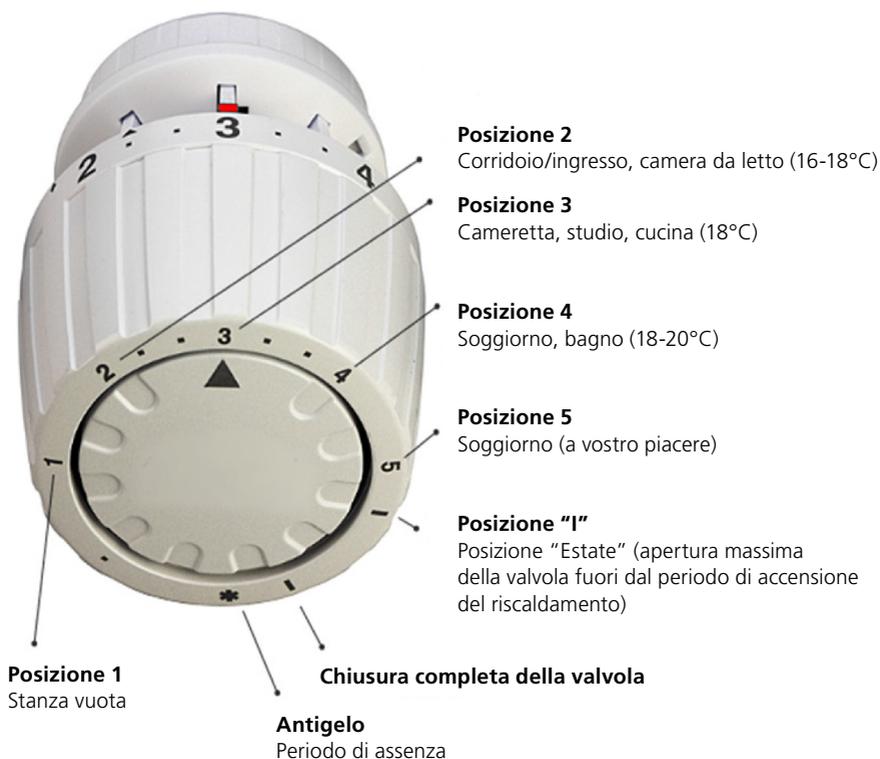
Se il vostro appartamento è dotato di un impianto di riscaldamento a pavimento, evitate tappeti troppo spessi o moquette non adatte. Evitate anche mobili di grandi dimensioni o letti a filo pavimento, senza aperture nella parte inferiore.

CONSIGLI

- Durante l'inverno, se il riscaldamento è acceso, non lasciate la finestra sempre aperta: **è sufficiente aerare per 5 minuti, 3 volte al giorno.**
- **Al calare della sera, per non sprecare il riscaldamento, chiudete persiane e tapparelle:** creano una zona cuscinetto (isolante) tra i vetri e l'aria esterna.

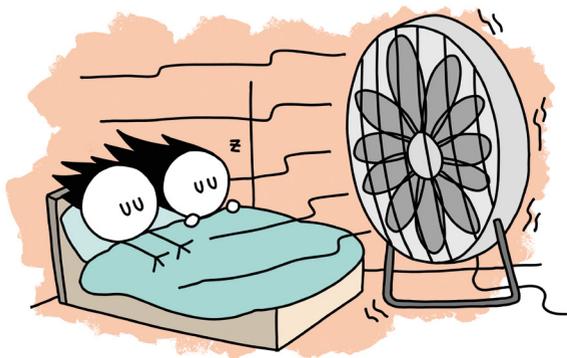
COME UTILIZZARE AL MEGLIO LE VALVOLE TERMOSTATICHE?

Figura 1 — I valori riportati qui di seguito sono indicativi e dipendono dalla regolazione del riscaldamento e dall'abitazione.



AL FRESCO IN ESTATE

Il ricambio d'aria avviene grazie a un sistema di ventilazione meccanica generalmente installato in bagno, nella stanza del WC e in cucina. Negli edifici MINERGIE, il sistema di ventilazione immette aria fresca dall'esterno e aspira quella viziata. È necessario in ogni caso non ostruire queste condotte di ventilazione.



ALTERNATIVE AL CONDIZIONATORE

- L'idea di procurarsi un condizionatore portatile è allettante. Tuttavia, questi apparecchi consumano molta elettricità, soprattutto nella stagione calda, e possono avere un impatto significativo sulla bolletta. Per esempio, un piccolo condizionatore portatile con una potenza di 2 kW che viene acceso solo per metà giornata può arrivare a costare fino a 200 franchi al mese.
- **A Ginevra i condizionatori, anche quelli mobili, necessitano pertanto di un'autorizzazione.**
- **Optate per un ventilatore:** ha un consumo energetico decisamente inferiore e un prezzo spesso minore.

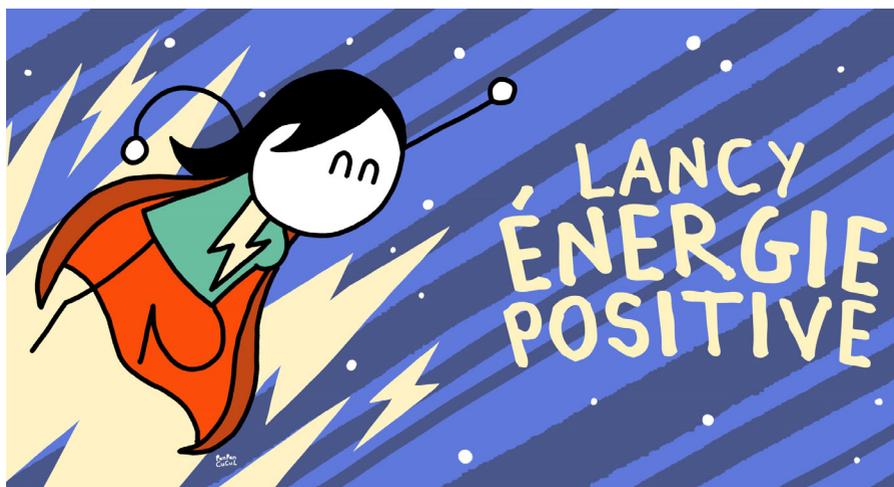
ATTENZIONE AGLI SHOCK TERMICI

- I nuovi vetri sono molto isolanti. Con una forte esposizione alla radiazione solare, può succedere che si crepino se un oggetto di colore scuro, come un mobile o un divano, si trova a meno di 30 cm dalla finestra.

COME PROTEGGERSI DAL CALDO SENZA UTILIZZARE UN CONDIZIONATORE?

QUANDO IL CALDO SI FA SENTIRE, FATE DEI GESTI SEMPLICI E USATE IL BUON SENSO

- **Durante il giorno, chiudete non solo persiane e tapparelle ma anche le finestre.** Questo perché, se c'è il sole, farà sicuramente più caldo all'esterno che all'interno. Detto ciò, non dovete rimanere al buio: è sufficiente evitare l'impatto diretto con i raggi solari.
- Di notte, tra le 22:00 e le 06:00, l'obiettivo è quello di far uscire il calore e far entrare l'aria fresca. Vi basterà **creare delle correnti d'aria** aprendo, ad esempio, le finestre ai lati opposti dell'appartamento.
- **Aspettate le ore più tarde per aerare e chiudete le finestre al mattino presto**, giacché il momento più fresco della giornata è proprio prima dell'alba. È a quest'ora, infatti, che dovete spalancare tutto. L'obiettivo non è solamente quello di far uscire l'aria calda e far entrare quella fresca, ma anche di rinfrescare pareti, pavimenti, soffitti e mobili. Chiudendo le finestre al mattino presto, potrete mantenere l'appartamento fresco durante la giornata.
- **Evitate le fonti di calore inutili:** spegnete gli apparecchi e le lampade che non utilizzate.
- **Spostate le vostre "zone comfort", ovvero dove la temperatura è più piacevole, in base alla stagione.** Ci sono sempre degli spazi all'interno dell'abitazione dove fa più caldo in inverno e più fresco in estate. Perciò, quando la colonnina di mercurio sale, conviene crearsi un "angolo fresco" nel posto più piacevole e meno esposto al calore.



La Città di Lancy è fortemente impegnata a favore dello sviluppo sostenibile, che integra in tutte le sue attività con l'obiettivo di agire in modo responsabile in campo ambientale, economico e sociale.

WWW.LANCY.CH



COLLECTIVITÉ ENGAGÉE 2021



IMPRESSUM

Ville de Lancy

Alain Eretzian, Servizio per i lavori, l'urbanistica e la mobilità
Claudia Bogenmann, Servizio per l'ambiente e lo sviluppo sostenibile
Sandra Maliba, Servizio per la cultura e la comunicazione

www.energie-environnement.ch

Illustrazioni: PanpanCucul

Stampa: ATAR Roto Presse SA

Agosto 2021