

# le buone pratiche *in* Comune a Padova cose da fare per l'ambiente

## Energia

Ogni luogo in cui l'uomo svolge la sua attività giornaliera necessita di energia. Tutte le cose che ci circondano hanno bisogno di energia per funzionare o comunque ne hanno avuto bisogno per essere prodotte. Per rendere disponibile questa energia vengono bruciate ingenti quantità di combustibili fossili, provocando l'emissione in atmosfera di gas ad effetto serra. L'elevata quantità di questi gas va ad alterare gli scambi di energia tra l'interno e l'esterno dell'atmosfera causando la variazione degli equilibri climatici del nostro pianeta. La riduzione dei consumi di energia è allora il primo passo per minimizzare gli effetti negativi dell'azione umana sui cambiamenti climatici.

### *Bastano piccole azioni:*

#### ILLUMINAZIONE

- quando esci da una stanza o dall'ufficio ricordati di spegnere sempre le luci
- ogni volta che è possibile usa la luce naturale: se gli interruttori lo permettono, accendi solo le lampade più distanti dalle finestre e disponi vicino ad esse i tavoli da lavoro. Per eliminare i problemi di abbagliamento scherma la luce diretta del sole con le tende, evitando di creare nel locale un eccessivo oscuramento
- utilizza lampade a basso consumo energetico (fluorescenti compatte): durano circa 10 volte di più e consumano il 75% in meno delle lampade ad incandescenza. Le lampade fluorescenti sono munite dello stesso attacco a vite delle comuni lampadine e pertanto possono facilmente sostituirle. Il loro uso è molto vantaggioso nei locali della casa dove si ha l'esigenza di un'illuminazione continua e prolungata (soggiorno, cucina, camera dei ragazzi utilizzata spesso per giocare); queste lampade sono oggi facilmente reperibili
- le lampade alogene (faretti) sono adatte per l'illuminazione diretta di oggetti (quadri, opere d'arte) e punti ben precisi di un locale, non per l'illuminazione diffusa di una stanza
- negli ambienti in cui non si ha sempre l'esigenza della massima illuminazione, è opportuno sostituire i normali interruttori con i regolatori di intensità luminosa (dimmer)
- installare sensori di presenza nei corridoi, bagni, magazzini e altri locali di passaggio
- pulire regolarmente gli apparecchi di illuminazione e le lampade: la polvere può ridurre anche del 20% il flusso luminoso emesso.



## RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO

- mantenere il riscaldamento tra i 18° e i 20° di temperatura
- negli impianti di riscaldamento autonomi utilizzare sistemi di regolazione della temperatura interna della casa. I termostati interrompono il funzionamento della caldaia quando la temperatura interna si scosta dal valore impostato. Le valvole termostatiche, installate su ogni radiatore, permettono di differenziare la temperatura delle stanze: si può decidere di riscaldare meno la cucina e le camere da letto e di più il bagno
- non ostacolare la circolazione dell'aria calda: quindi non coprire i radiatori con copri-termosifoni
- se si usano stanze saltuariamente (sale riunioni) spegnere il riscaldamento alla fine dell'utilizzo
- abbassare le tapparelle di notte e durante le ore più fredde e più calde del giorno
- far controllare la caldaia almeno una volta all'anno: una caldaia in cattivo stato produce meno calore, consuma più combustibile e inquina di più
- evitare la dispersione di calore: chiudere avvolgibili e persiane di notte o quando non si è in casa
- non coprire con tendaggi i termosifoni
- installare pannelli isolanti tra muro e termosifone
- in inverno: sfruttare gli apporti gratuiti di calore (sole attraverso le finestre, elettrodomestici o apparecchiature informatiche in funzione, presenza di più persone nella stanza...)
- il riscaldamento a pavimento garantisce un considerevole risparmio energetico, dal momento che utilizza acqua calda ad una temperatura di 30-35°C, molto inferiore a quella usata dai radiatori; le ridotte temperature richieste permettono, inoltre, di integrare vantaggiosamente la caldaia con i pannelli solari termici
- in estate: regolare il condizionatore a non più di 8°C in meno della temperatura esterna e accenderlo solo se necessario
- non accendere il condizionatore se non si è nella stanza e ricordarsi di spegnerlo ogni volta che si esce o che si apre la finestra per il ricambio dell'aria
- pulire spesso i filtri del condizionatore.



## STRUMENTI DI LAVORO

- acquistare apparecchiature informatiche ed elettriche a basso consumo energetico: i prodotti conformi a precise disposizioni in materia di risparmio energetico, sicurezza e ambiente sono caratterizzati da un'etichetta che ne certifica la qualità (generalmente etichetta Energy Star o etichetta Ecolabel)
- impostare il computer e lo schermo in modo tale che vadano in stand by se non utilizzati per un certo intervallo di tempo. Evitare comunque di lasciarli in stand by per un lungo periodo: questa funzione contribuisce al consumo di energia
- spegnere il computer, il monitor, la fotocopiatrice e la stampante nella pausa pranzo
- spegnere l'interruttore generale o staccare la spina di alimentazione a fine giornata: i trasformatori delle apparecchiature informatiche ed elettriche consumano energia elettrica anche quando queste sono spente
- accendere la fotocopiatrice e la stampante solo quando se ne ha necessità



- per stampare le bozze o le "brutte copie" di un documento utilizzare l'opzione "bozza": permette di risparmiare inchiostro e la stampa è più veloce
- utilizzare l'opzione "fronte-retro"
- quando non si hanno urgenze, evitare di fotocopiare un foglio per volta, ma riunire le pagine e fotocopiarle insieme: si evita di consumare l'energia per azionare i meccanismi di riscaldamento della fotocopiatrice
- terminato l'uso della fotocopiatrice (se non si ritiene opportuno spegnerla) attivare il tasto di risparmio energetico: si può risparmiare il 15% di energia
- quando si devono utilizzare le pile, scegliere quelle ricaricabili
- quando è possibile, evitare di usare l'ascensore e privilegiare le scale. Un po' di movimento migliora la salute, consente di fare due chiacchiere con i colleghi e genera un risparmio di circa 30 Wh per ogni viaggio evitato.

## ELETTRODOMESTICI



- ridurre l'acquisto e l'uso di piccoli elettrodomestici non indispensabili
- controllare l'etichetta energetica degli elettrodomestici prima di comperarli: cercare e acquistare CLASSE A (etichetta verde). Un prodotto di classe A consuma e inquina meno: il suo impatto ambientale è inferiore a quello degli altri elettrodomestici anche in fase di produzione e smaltimento a fine vita, dal momento che esso non contiene sostanze dannose per l'ambiente e la salute
- utilizzare lavatrici e lavastoviglie a pieno carico e con programmi a basse temperature
- posizionare i frigoriferi e i congelatori lontani da fonti di calore (radiatori e finestre)
- spegnere i frigoriferi e i congelatori se rimangono completamente vuoti (durante periodi di assenza e vacanza)
- regolare il termostato dei frigoriferi e dei congelatori su temperature intermedie: temperature molto basse sono inutili per la conservazione dei cibi
- non introdurre cibi caldi nei frigoriferi e nei congelatori (causano formazione di brina)
- sbrinare regolarmente il congelatore: uno strato di brina superiore ai 5 mm è isolante e determina un aumento dei consumi energetici dell'apparecchio
- limitare il preriscaldamento del forno
- non tenere acceso lo scaldabagno per l'intera giornata se il suo utilizzo non è continuativo e spegnerlo durante la notte: utilizzare anche interruttori automatici a tempo per programmarne le accensioni e gli spegnimenti
- regolare lo scaldabagno su temperature intermedie (non superiori ai 55°C)
- installare lo scaldabagno vicino al punto di utilizzo dell'acqua calda per evitare le dispersioni di calore attraverso lunghe tubazioni
- evitare di mantenere il televisore e altre apparecchiature elettroniche (videoregistratori, modem) in stand by se non vengono usate per un lungo periodo, ma spegnerle del tutto.