

IVG

Anche le socie del Soroptimist di Savona “s’illuminano di meno”: ecco i consigli per risparmiare energia

di **Redazione**

17 Febbraio 2012 - 11:59



Savona. Anche le socie del Soroptimist di Savona aderiscono all’iniziativa nazionale “M’illumino di meno” e per contribuire a favorire il risparmio energetico hanno organizzato una cena, rigorosamente a lume di candela, questa sera alla trattoria Oreste. L’impegno del Soroptimist però non si fermerà ad una cena: “Lasciamo perdere l’ascensore o l’automobile e andremo a piedi - spiega la presidente del club, Chicca Zunino - lasceremo spenta la televisione e ci dedicheremo ad altro, magari incontrando i vicini per una chiacchierata. Sono piccoli gesti simbolici che però, se ripetuti e diffusi a largo raggio, possono rivelarsi di grande portata”.

Le buone abitudini, infatti, per avere un senso devono diventare, appunto, abitudini. E così le socie del club, come il giudice Fiorenza Giorgi, si sono impegnate ciascuno nei propri ambiti a diffondere un decalogo di comportamenti virtuosi per risparmiare energia e vivere meglio. Ecco i “consigli” per oggi (ma anche dopo) per non sprecare energia: Stand by, bisogna spegnere e non lasciare in stand by gli apparecchi elettronici, perché in questo stato consumano notevolmente. Considerando il numero elevato di apparecchiature che ne fanno uso (stampanti e fotocopiatrici, Hi-fi, apparecchi tv, videoregistratori, PC e tutti gli accessori annessi), spegnerle consente un risparmio energetico e di costi davvero rilevante. Staccate la spina o usate una presa multipla con interruttore che vi permetta di spegnere tutto con un semplice click a fine giornata, soprattutto il venerdì sera. Ricordatevi di non lasciare inseriti caricabatterie e trasformatori: consumano anche quando non vengono usati. Per quanto riguarda il computer, mettetelo in stand-by non

appena finite di usarlo e programmatelo in stand-by ogni volta che rimane inutilizzato per alcuni minuti. Abbassate la luminosità dello schermo e ricordate che gli schermi piatti Lcd e i notebook sono più efficienti a livello energetico.

In cucina: fornelli, mettete il coperchio sulle pentole quando fate bollire l'acqua ed evitate che la fiamma sia più ampia del fondo della pentola. Spegnete il gas un po' prima della fine della cottura e se possibile utilizzate pentole a pressione. Frigorifero: deve essere sbrinato frequentemente; occorre tenere la serpentina pulita e distanziata dal muro in modo che possa circolare l'aria. Mantenete il frigorifero ad una temperatura superiore ai 3 gradi. Per evitare sprechi e consumi più elevati, evitate di riempirlo eccessivamente, inserire cibi ancora caldi o aprirlo inutilmente.

Forno: utilizzate temperature adeguate, evitate la funzione grill, aprite il meno possibile durante la cottura, spegnetelo un po' prima della fine della cottura. Il forno a microonde consuma più o meno la metà di un forno tradizionale, si riscalda prima e non necessita di manutenzione. In ogni caso è bene acquistare elettrodomestici più efficienti rispetto ai vecchi che consumano maggiormente.

Lavastoviglie: riempitela sempre completamente prima di attivarla e spegnetela prima dell'asciugatura. Lavate a basse temperature e pulite frequentemente il filtro. Lavatrice: utilizzatela solo a pieno carico. Pulire spesso il filtro. Usatela a temperature basse, preferibilmente 30°-40°, non oltre comunque i 60°.

In bagno: occhio all'acqua calda. La doccia consente di risparmiare notevolmente rispetto al bagno in vasca. Meglio non starci più del tempo necessario e ricordarsi che lo scaldabagno o il boiler andrebbero accesi solo poco prima di usare acqua, mantenendo così una temperatura intorno ai 60°. Riscaldamento: per quanto possibile bisogna mantenere la temperatura all'interno della casa tra i 18 ed i 19°, massimo 20°. In caso di riscaldamento autonomo, spegnete il riscaldamento quando non si è all'interno dell'abitazione. Se avete caldo abbassate i termosifoni invece di aprire le finestre! Non coprite i termosifoni, e chiudete bene le finestre, evitando gli spifferi d'aria. Controllate annualmente la caldaia. Se possibile, installate valvole termostatiche sui termosifoni ed inserite apposite pellicole isolanti e riflettenti tra i muri esterni e i termosifoni.

Utilizzate le tende per creare intercapedini davanti ai vetri, gli infissi, le porte esterne, ma non lasciate mai le tende chiuse davanti ai termosifoni. Isolate il cassonetto degli avvolgibili e se possibile installate vetri isolanti. Cambiate aria nelle stanze quando il riscaldamento è spento. Spalancate le finestre e fate circolare l'aria per un breve periodo di tempo. Questa operazione è veloce e permette ai muri di rimanere caldi. Luci: spegnete le luci quando non servono. Utilizzate lampade fluorescenti compatte a risparmio energetico: riducono i consumi di energia di circa l'80%.

Li auto: mantenete una velocità moderata in autostrada e un'andatura regolare in città. Usate correttamente l'aria condizionata in auto e, quando possibile, utilizzate le marce alte. Ricordatevi di controllare spesso la pressione dei pneumatici. In genere è bene utilizzare l'automobile il meno possibile e condividerla con chi fa lo stesso tragitto.