



## **Associazione Fides Onlus**

Ente Morale D.P.R. n. 962 del 25/11/85 - C. F. n. 92001720017

Sede Legale: Strada Zea 1 - 10040 Leini (TO)

fides@fidesonlus.org

http://www.fidesonlus.org

---

# Buone pratiche per il risparmio energetico

---

## *Regolamento Interno*

---

Con le seguenti indicazioni l'Associazione Fides vuole richiamare l'attenzione di tutte le persone che vivono, operano e collaborano in tutte le sedi riguardo il tema del risparmio energetico.

Per poter raggiungere un buon risparmio energetico suggeriamo alcune attività pratiche mirate a ridurre e ottimizzare i consumi di energia.

Risparmio ed efficienza energetica risultano inoltre essenziali per diminuire l'impatto generato dai combustibili fossili sull'ambiente e sul clima.

Tutti noi, insieme, possiamo mettere in pratica diverse soluzioni contribuendo alla sostenibilità ambientale e, allo stesso tempo, a diminuire i costi delle bollette delle nostre sedi operative.

L'effettiva riduzione dei consumi di energia elettrica e gas si può raggiungere sia attraverso abitudini virtuose che con il minor spreco possibile di risorse.

Nella pagina seguente troverete un vademecum, dei consigli da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni.

Per alcune realtà dell'Associazione Fides siamo ben consapevoli che questi consigli potrebbero non essere percorribili, dato il diverso fine della struttura e per la particolarità delle persone assistite, ma riteniamo che anche in questi casi si possa fare uno sforzo per cercare di rispettare le indicazioni declinandole nella propria quotidianità.

Anche se si tratta di piccoli gesti, applicati con costanza e convinzione, ci permetteranno di raggiungere il duplice scopo di risparmiare sugli sprechi di energia e migliorare l'ambiente che ci circonda.

Si chiede pertanto di esporre la seguente guida nei locali in cui tutti possano leggerlo.

Leini, 23.09.2022












*per il direttivo Fides*

*Davide Croci*

*Vicepresidente Associazione Fides Onlus*

 **Fides Onlus**

## Guida al risparmio energetico e riduzione degli sprechi

	Spegni sempre le luci quando esci da una stanza e accendile solo quando è necessario; di giorno è importante sfruttare al massimo la luce del sole
	Riduci il tempo impiegato per fare la doccia, cerca di stare nel tempo medio di 3-5 minuti; se puoi chiudi l'acqua quando ti insaponi
	Evita sempre gli sprechi d'acqua; quando ti lavi i denti chiudi il rubinetto; quando risciacqui le stoviglie non lasciare aperto il rubinetto inutilmente
	Accendi solo gli apparecchi che servono; se possibile quando non li usi staccali dalla presa; anche la funzione stand-by consuma energia
	Carica in modo corretto lavatrice, lavastoviglie e asciugatrice; utilizza programmi con la funzione ECO; stendi panni ad asciugare all'aria aperta evitando, quando possibile, l'utilizzo dell'asciugatrice
	Non lasciare la porta aperta del frigorifero nell'attesa di decidere cosa prendere; sbrina il freezer se è presente ghiaccio sulle pareti
	Regola la temperatura degli ambienti a non più di 18-19 gradi; spegni il riscaldamento quando in casa non c'è nessuno
	Fai attenzione alle ore di accensione del riscaldamento; è inutile tenere acceso l'impianto di riscaldamento di giorno e di notte; il tempo massimo di accensione del riscaldamento nelle regioni del nord Italia è fissato per legge al massimo a 14 ore giornaliere
	E' buona norma, anche per la propria salute, non usare l'ascensore se si devono salire non più di tre piani; quando scendi usa sempre le scale
	Quando usi il forno elettrico evita la funzione grill; evita il più possibile di aprirlo durante la cottura; spegnilo poco prima della fine della cottura
	Evita di lasciare aperte le finestre a lungo; per rinnovare l'aria di una stanza è sufficiente tenere aperta la finestra per pochi minuti, mentre lasciarle aperte a lungo comporta solo inutili dispersioni di calore
	Evita di collocare ostacoli davanti e sopra i termosifoni per non ostacolare la diffusione del calore; non utilizzarli come stendibiancheria
	Preferisci l'uso della bicicletta per piccoli spostamenti; limita il più possibile l'utilizzo dell'auto; evita viaggi inutili
	Quando ti rechi nei centri urbani di grandi città utilizza i mezzi pubblici come tram e metropolitane, sfruttando i parcheggi a prezzo fisso dei terminal; evita il traffico delle strade urbane; evita di sprecare carburante quando sei fermo nel traffico o ai semafori
	Evita di stampare documenti in bozza; stampa solo i documenti necessari; quando non è necessaria una alta qualità di stampa utilizza la funzione di risparmio inchiostro/toner; utilizza carta da riciclo