


# RISPARMIARE ENERGIA TUTTI I GIORNI



**svizzera energia**

Il nostro impegno: il nostro futuro.



«Perché ti sei messa  
il maglione?»

«Per risparmiare il 20 per cento  
sulle spese di riscaldamento.»

Per ogni grado di  
temperatura in meno, si  
ottiene un risparmio del  
sei per cento sulle spese  
di riscaldamento.

# RISCALDARE CORRETTAMENTE

---

Il riscaldamento esaurisce due terzi dell'intero fabbisogno energetico di una casa. Chi riscalda in modo efficiente, risparmia non solo energia ma anche denaro: tanto quanto ne occorre per riscaldare gratis la propria casa un anno su sei.

## CONSIGLIO 1: REGOLARE BENE LA TEMPERATURA

La temperatura non deve necessariamente essere la stessa in tutte le stanze: per avere un clima gradevole, basta impostare una temperatura di 20 gradi in soggiorno (posizione 3 della valvola termostatica) e di 17 gradi (posizione 2) in camera da letto.

## CONSIGLIO 2: SFRUTTARE TUTTO IL CALORE DISPONIBILE

L'aria calda deve poter circolare liberamente nelle stanze. Perciò, è buona regola non coprire i radiatori con mobili o tende. Di notte, per rallentare il raffreddamento delle stanze, si consiglia di chiudere tapparelle e imposte. Se non si vuole rinunciare a dormire con la finestra della camera aperta, la cosa migliore da fare è spegnere il riscaldamento.

## CONSIGLIO 3: IMPOSTARE UNA TEMPERATURA PIÙ BASSA QUANDO NON SI È IN CASA

Non riscaldate le stanze inutilizzate ma regolate la valvola termostatica sull'asterisco (\*). Inoltre, se d'inverno andate in vacanza o trascorrete il fine settimana fuori, impostate una temperatura più bassa in tutte le stanze.

A woman with her hair in a ponytail, wearing a pink long-sleeved shirt and blue jeans, stands with her hands on her hips, talking to a young boy. The boy is sitting on a bed, leaning back on a grey pillow, wearing a red t-shirt and blue jeans. He has a serious expression. In the background, there is a white shelf with a yellow toy crane, a red toy car, a soccer ball, and a wicker basket. A window is visible on the right side of the frame.

«Che aria viziata!»

«Prova ad arieggiare  
per tre minuti.»

Un clima gradevole  
anche d'estate? Basta  
un ventilatore.

# PER UN EFFETTO REFRIGERANTE

---

Troppo caldo, troppo freddo, troppo umido: un clima interno ottimale dipende molto dalla propria sensibilità. Basta adottare alcuni semplici accorgimenti per arieggiare la casa in modo intelligente e rispettoso verso l'ambiente.

## CONSIGLIO 1: ARIEGGIARE SENZA MEZZI TERMINI


Quando arieggiate una stanza, adottate una tecnica rapida ma decisa: tre o quattro volte al giorno spalancate contemporaneamente il maggior numero possibile di finestre per cinque o dieci minuti. Meglio evitare di lasciare le finestre costantemente aperte in posizione a ribalta: non fareste altro che disperdere una grande quantità di calore.

## CONSIGLIO 2: RINFRESCARE CORRETTAMENTE LA CASA

D'estate bastano dei semplici accorgimenti per rendere gradevole la temperatura in casa: al mattino arieggiate bene tutti gli ambienti e poi ombreggiate adeguatamente le stanze. In linea di massima, negli edifici residenziali il climatizzatore è superfluo.

## CONSIGLIO 3: REGOLARE ADEGUATAMENTE LA VENTILAZIONE NEGLI EDIFICI MINERGIE

Nella maggior parte dei casi, è sufficiente regolare la ventilazione al minimo. Se dovete assentarvi per più giorni, la cosa migliore da fare è spegnere del tutto la ventilazione. Nelle costruzioni Minergie potete sempre aprire le finestre, sebbene non sia necessario per avere una buona qualità dell'aria. In tal caso, però, l'ideale è spegnere la ventilazione.



«Non c'è niente di meglio di un bel bagno rilassante.»

«Con una doccia veloce e una bella tisana otterresti lo stesso effetto.»

Con installazioni sanitarie efficienti una famiglia di quattro persone può risparmiare quasi 300 franchi l'anno.

# MENO È MEGLIO

---

In Svizzera una persona consuma mediamente una cinquantina di litri di acqua calda al giorno. Questo fabbisogno viene coperto per lo più con vettori energetici tradizionali come gas, gasolio o elettricità ed equivale al 15 per cento circa del nostro consumo energetico domestico totale. Alcuni semplici accorgimenti possono aiutarvi a risparmiare una grande quantità di acqua e quindi anche di energia.

## CONSIGLIO 1: MEGLIO LA DOCCIA DEL BAGNO


Farsi la doccia è molto più economico che farsi il bagno: per riscaldare l'acqua necessaria per riempire una vasca da bagno occorrono cinque chilowattora di energia, tanto quanto ci vuole per raggiungere Parigi da Basilea in sella a una bicicletta elettrica.

## CONSIGLIO 2: SOFFIONI PER DOCCIA PARSIMONIOSI

Con i soffioni per doccia di classe di efficienza A potete risparmiare fino al 50 per cento di acqua rispetto ai soffioni per doccia di categoria energetica inferiore e, per di più, senza dover rinunciare al comfort.

## CONSIGLIO 3: UTILIZZARE ECONOMIZZATORI D'ACQUA

Utilizzando in cucina e in bagno economizzatori d'acqua della classe di efficienza A, potete risparmiare fino al 50 per cento di acqua. I moderni economizzatori d'acqua possono essere avvitati semplicemente sulla rubinetteria al posto dei vecchi rompigitto.



«Ancora 13 minuti e saranno al dente.»

«Con il coperchio ne basteranno 11.»

Molti apparecchi, persino gli alimentatori, consumano elettricità anche quando non sono in funzione ma la spina è infilata nella presa.



# AGGIRARE... L'INTERRUTTORE

---

Più del 30 per cento di tutta l'elettricità viene consumata in casa, tra l'altro per far funzionare apparecchi elettrici ed elettronici che anche quando si trovano in modalità stand-by consumano inutilmente energia. Si stima che le economie domestiche svizzere sprechino due miliardi di chilowattora o il dieci per cento dell'energia elettrica.

## CONSIGLIO 1: SPEGNERE COMPLETAMENTE TUTTI GLI APPARECCHI

La maggior parte degli apparecchi vengono utilizzati al massimo per un paio di ore al giorno. Per il resto del tempo rimangono in modalità di attesa, spesso consumando più corrente di quando svolgono la loro funzione. Modem, router, stampanti, computer e quasi tutti gli altri apparecchi possono essere totalmente staccati dalla rete elettrica con una presa multipla.

## CONSIGLIO 2: SOSTITUIRE LE LAMPADE A INCANDESCENZA CON I LED

Le nuove lampade a LED e a risparmio energetico consumano molto meno corrente delle lampade a incandescenza tradizionali. Negli ultimi anni sono diventate sempre più efficienti sul piano energetico e migliori dal punto di vista qualitativo. Ormai non costano più un patrimonio e sono davvero convenienti perché durano molto e consumano poco. Se non siete sicuri quali siano i LED più adatti alle vostre lampade, fatevi consigliare da un esperto.

# DIPENDE TUTTO DALL'ETICHETTA

---

Ormai apparecchi, macchine e ausili tecnici sono onnipresenti. In ogni casa svizzera se ne contano fino a cento e funzionano tutti a elettricità. Se volete, potete fare una scelta già al momento dell'acquisto, perché il loro consumo energetico varia molto a seconda della marca e del modello.

## CONSIGLIO 1: ATTENZIONE ALL'ETICHETTA ENERGIA

Oggi quasi tutti gli apparecchi sono muniti di etichetta energia. Basta un'occhiata alla scala graduata dal verde al rosso per sapere se macchine da caffè, televisori, lampade o lavastoviglie sono veramente a basso consumo. La categoria superiore è quella che consuma di meno, indipendentemente se è contraddistinta da una A o da A+++.

Acquistate sempre gli elettrodomestici e gli apparecchi elettronici più efficienti sotto il profilo energetico, perché due apparecchi, pur essendo apparentemente simili, possono avere un consumo energetico completamente diverso. Un congelatore di classe A+++ , ad esempio, consuma meno della metà di un congelatore di classe A+.

Trovate molte altre informazioni riguardo all'etichetta energia su:

[www.svizzeraenergia.ch/etichettaenergia](http://www.svizzeraenergia.ch/etichettaenergia)

## CONSIGLIO 2: ELETTRONICA DI CONSUMO... A BASSO CONSUMO

L'etichetta energia sta agli elettrodomestici come il label Energy Star sta agli apparecchi elettronici. Questo marchio, infatti, è apposto sugli apparecchi elettronici a basso consumo energetico. Perciò, prima di ogni acquisto, fate attenzione al label Energy Star che vi aiuta a riconoscere e a scegliere gli apparecchi più efficienti sotto il profilo energetico.

---

### CONSIGLIO 3: SPESSO CONVIENE RIPARARE

Se la macchina del caffè non vuol saperne di funzionare, conviene farla riparare o comprarne una nuova? Dipende da diversi fattori: In genere, però, gli apparecchi che hanno più di dodici anni andrebbero sostituiti e smaltiti, se non altro perché consumano molto, mentre per gli apparecchi più recenti può anche valere la pena optare per una riparazione.

SvizzeraEnergia vi aiuta a decidere: [www.svizzeraenergia.ch/riparazione](http://www.svizzeraenergia.ch/riparazione)



# A CONTI FATTI

---

## ✓ RISPARIARE SENZA RINUNCIARE AL COMFORT

In casa gli svizzeri consumano quasi il 30 per cento del loro intero fabbisogno energetico. Ma se il consumo è elevato, il potenziale di risparmio non è da meno. Nel settore domestico, un impiego efficiente dell'energia consente di abbattere di un terzo i relativi costi senza che la qualità della vita abbia minimamente a risentirne.

## ✓ RISPARIARE ENERGIA VUOL DIRE RISPARIARE DENARO

Una famiglia spende 1000 franchi circa di corrente elettrica l'anno. A ciò vanno ad aggiungersi le spese accessorie per il riscaldamento e l'acqua calda sanitaria ed eventualmente il costo della benzina. Insomma, in un anno una famiglia svizzera media spende da metà a un intero salario mensile solo per l'energia.

## ✓ PREVENIRE È MEGLIO CHE... RISPARIARE

Gli svizzeri sono molto bravi a riciclare ma hanno ancora molto da imparare in quanto a risparmio energetico. Eppure, come per il riciclaggio, il risparmio energetico si fonda sul principio secondo cui prevenire è meglio che risparmiare. In altre parole, l'energia che non si consuma non deve nemmeno essere risparmiata.

## ✓ CONDIVIDERE ANZICHÉ POSSEDERE


È lecito domandarsi: «Ho veramente bisogno di un nuovo apparecchio?» Magari quello che ho è ancora buono. O magari i vicini possono prestarmi il loro. Sì perché oltre ad avere bisogno di elettricità per funzionare, gli apparecchi hanno bisogno di elettricità anche per essere fabbricati. Non è detto che si debba prendiamo il carsharing, ad esempio: con l'auto la condivisione funziona benissimo e forse presto potremo dire altrettanto degli elettrodomestici, degli utensili o di altri oggetti di uso domestico non quotidiano.

---

## ✓ OCCORRE IL CONTRIBUTO DI TUTTI

Tanti piccoli accorgimenti insieme possono aiutare a risparmiare grandi quantitativi di energia. La sicurezza dell'approvvigionamento energetico del futuro non dipende solo dai grandi consumatori ma anche da ogni singolo individuo. È come quando si va alle urne: ogni singolo voto ha la sua importanza.



A young boy with short brown hair, wearing an orange and yellow soccer jersey with a Nike logo and a crest, is looking into the open door of a front-loading washing machine. A woman with blonde hair tied back in a ponytail is leaning over the machine, looking at the boy. The washing machine is white with a dark control panel. On top of the machine is a white bottle of laundry detergent. In the background, there are shelves with laundry supplies and a clothesline with red and green clothes hanging. The scene is set in a laundry room.

«Come tornerà di nuovo pulita  
la mia maglietta da calcio?»

«Lavandola a 30 gradi anziché a  
60, con un risparmio della metà  
dell'energia.»

Lavando il bucato a  
30 gradi si ottiene  
ugualmente un buon  
risultato consumando  
meno della metà  
dell'energia.

# BASTA SAPERE COME

---

Se abitate in un appartamento in affitto, non sta a voi decidere se sostituire il frigorifero o la lavatrice con un nuovo apparecchio a basso consumo di energia. Ma potete sempre usare i vecchi apparecchi in modo più efficiente adottando determinate regole comportamentali. Del resto, un uso intelligente degli apparecchi elettrici o elettronici consente di risparmiare di più anche con i modelli più moderni.


## CONSIGLIO 1: LAVARE E CUCINARE IN MODO INTELLIGENTE

Lo sapevano anche i nostri nonni che bastano pochi accorgimenti per risparmiare molta energia. Ecco qualche consiglio:

- Grazie al bollitore, l'acqua giunge a ebollizione con il 50 per cento di energia in meno.
- La lavastoviglie va fatta funzionare sempre a pieno carico.
- Cuocere usando i coperchi significa consumare il 30 per cento di energia in meno.
- Le pietanze non vanno messe in frigorifero finché sono ancora calde.
- Stendere la biancheria al sole anziché usare l'asciugatrice vuol dire azzerare il consumo di energia.
- Non preriscaldando il forno, si risparmia il 20 per cento circa di energia.

## CONSIGLIO 2: SCEGLIERE LA CORRENTE ECOLOGICA

Tutti noi possiamo scegliere che tipo di corrente consumare: normale o ecologica. Passare dalla prima alla seconda è semplicissimo. Inoltre, la corrente ecologica da fonti rinnovabili non è cara: la più economica ha un sovrapprezzo di poco più di un franco al mese a testa.



«A dopo, vado all'allenamento.»

«Prendi la bici, così arriverai già riscaldato.»

Spegnete il motore e il climatizzatore ogni volta che potete.



# MOBILITÀ INTELLIGENTE

---

Gli svizzeri percorrono quasi 37 chilometri al giorno sul territorio nazionale. Più del 35 per cento del consumo energetico del Paese è imputabile proprio alla mobilità. Risparmiare energia in questo settore non è poi così difficile e consente di ottenere ottimi risultati.

## CONSIGLIO 1: SCEGLIERE IL MEZZO DI TRASPORTO GIUSTO

Il mezzo di trasporto andrebbe scelto in base alla destinazione da raggiungere. Se il tragitto è breve, spesso il mezzo di trasporto più adatto è la bicicletta – magari elettrica, se dovete percorrere delle salite. La bici è una soluzione ottima, oltre che la più efficiente in assoluto. Se invece di tanto in tanto avete bisogno dell'auto, perché non prendere in considerazione il carsharing?

## CONSIGLIO 2: COMPRARE AUTO DI CATEGORIA A

Se dovete acquistare un'auto nuova, ora c'è un importante strumento che può aiutarvi a scegliere il modello giusto. Si tratta dell'etichetta energia che riporta informazioni sul consumo e sull'efficienza energetica delle vetture nuove. Oggi una moderna auto di media cilindrata di categoria A consuma meno di 4 litri di carburante ogni 100 chilometri.

## CONSIGLIO 3: GUIDARE SEGUENDO LE REGOLE ECO-DRIVE

È possibile risparmiare fino al 15 per cento di carburante senza andare più lentamente? La risposta è sì, grazie alle regole Eco-Drive. Guidate sempre in modo previdente, fluido e con la marcia più alta possibile. Eliminate inutili zavorre e viaggiate senza portapacchi o portasci, se non vi servono. Controllate periodicamente la pressione di gonfiaggio dei pneumatici e aumentatela fino a 0,5 bar in più rispetto ai dati del costruttore.

A man and a woman are sitting at a desk, looking at a laptop. The man is on the left, wearing a blue shirt, and the woman is on the right, wearing a white shirt. The laptop screen displays a website with energy efficiency information, including a 'Energy Class' section with a color-coded scale from red to green. The background shows a window with white curtains. Two speech bubbles are overlaid on the image, one pointing to the man and one pointing to the woman.

«Ti mostro come si fa?»

«No grazie, fa tutto da solo.»

# CHI HA CERVELLO CONTROLLA

---

In casa, quanto siete parsimoniosi nel consumo di energia? Ora potete scoprirlo sulla base di pochi semplici dati: SvizzeraEnergia ha ideato un nuovo strumento che vi permette di confrontare il vostro consumo energetico domestico nei settori riscaldamento/acqua calda sanitaria, elettricità e mobilità con un consumo medio pro capite. Questo strumento è disponibile fin da subito su [www.svizzeraenergia.ch/check-energia](http://www.svizzeraenergia.ch/check-energia). Il calcolatore è destinato sia ai proprietari immobiliari sia agli inquilini in affitto. Basta inserire pochi dati per ricevere il proprio profilo di consumatore energetico.

## CONSIGLIO: PROVATELO!

I risultati del calcolatore vengono forniti per ciascun settore sotto forma di etichetta energia (classi A–G). La lettera A corrisponde a un consumo energetico esemplare, mentre la lettera G indica un margine di miglioramento dell'efficienza energetica molto elevato. Così potete anche rendervi conto a colpo d'occhio in quale settore state sfruttando bene il vostro potenziale di efficienza energetica e in quale invece potete fare di più.

Oltre a questo prospetto, riceverete dei semplici consigli individuali su come e dove risparmiare energia.

# NE VALE LA PENA

---

Il 30 per cento dell'intero consumo energetico nazionale è imputabile alle economie domestiche. Questa percentuale, che peraltro non include i trasporti, lascia intendere chiaramente che è possibile risparmiare un bel po' di energia anche nel privato.

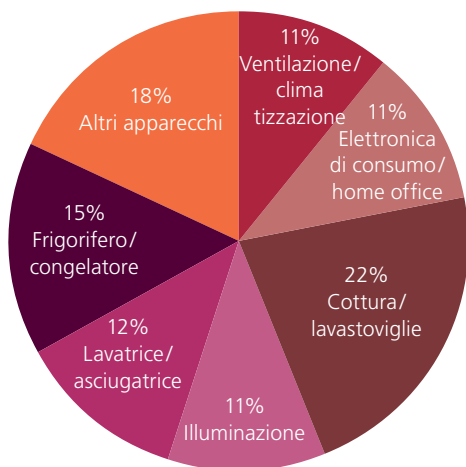
## DOVE RISPARMIARE?

Da un punto di vista quantitativo, il potenziale di risparmio è maggiore laddove il consumo è più elevato. Questo aspetto varia molto da individuo a individuo e dipende in gran parte dallo stile di vita e dalle abitudini di ognuno. Ad esempio, l'inquilino di un grande e vecchio appartamento in affitto in città ha un consumo totalmente diverso rispetto alla proprietaria di una casa certificata Minergie situata in campagna. Quest'ultima ha un margine di miglioramento esiguo in termini di riscaldamento, mentre può fare di più sul fronte del consumo di corrente. L'inquilino dell'appartamento in città, invece, può fare molto sia a livello di riscaldamento che di corrente elettrica; d'altro canto, però, usando poco o affatto l'auto, è già molto efficiente sotto il profilo della mobilità. Si stima che ogni giorno utilizziamo il 50 per cento del nostro fabbisogno energetico per la mobilità, il 40 per cento per il riscaldamento e l'acqua calda e il 10 per cento per l'elettricità necessaria a far funzionare i diversi apparecchi elettrici ed elettronici.

## PER CHE COSA VIENE USATA L'ELETTRICITÀ IN CASA?

Gli svizzeri consumano 18,3 miliardi di chilowattora di elettricità all'anno: più di quanto producano le due maggiori centrali nucleari della Svizzera messe insieme. Senza il riscaldamento e l'acqua calda sono all'incirca 1500 chilowattora a testa. Il grafico mostra le percentuali di consumo per ciascun settore.

Alcune ricerche dimostrano che ogni famiglia possiede dai 50 ai 100 apparecchi elettrici o elettronici. Adottando dei semplici accorgimenti, una famiglia tipo può risparmiare fino al 50 per cento di energia elettrica senza dover rinunciare al comfort.



## TRASPORTO: METÀ DEL CONSUMO NEL TEMPO LIBERO

Sembra incredibile ma il 50 per cento della distanza percorsa quotidianamente è imputabile al trasporto finalizzato alle attività del tempo libero e alla spesa. Il tragitto per recarsi al lavoro, invece, incide sul totale per appena il 25 per cento. I viaggi in aereo pesano molto sul bilancio energetico dei trasporti. L'aereo fa registrare un consumo di energia enorme, soprattutto in fase di decollo; ecco perché i voli brevi sono terribilmente inefficienti sotto il profilo energetico.

## OBIETTIVO: 2000 WATT

In Svizzera il consumo energetico pro capite è decisamente troppo elevato: 6000 watt a testa contro i 2000 watt di consumo in una società sostenibile. L'obiettivo, dunque, è di ridurre il consumo di energia a un terzo di quello attuale.

# VOGLIO SAPERNE DI PIÙ

---

SvizzeraEnergia è la piattaforma cui fanno capo tutte le attività dell'Ufficio federale dell'energia nel settore delle energie rinnovabili e dell'efficienza energetica.

SvizzeraEnergia vuole migliorare l'efficienza energetica a livello di combustibili, carburanti ed elettricità con vari provvedimenti e contribuire così a ridurre il consumo di energia in generale e le emissioni di CO<sub>2</sub>. Inoltre SvizzeraEnergia vuole aiutare ad aumentare la percentuale di energie rinnovabili rispetto al consumo complessivo di energia.

Su [www.svizzeraenergia.ch](http://www.svizzeraenergia.ch) troverete:

- informazioni relative alle sovvenzioni e ai contributi di promozione nel vostro Comune
- tante informazioni supplementari e opuscoli monografici sull'energia
- utili strumenti e calcolatori per analizzare il vostro consumo energetico
- servizi di consulenza competenti e su misura in merito alle energie rinnovabili e all'uso parsimonioso dell'energia



# INFORMAZIONE E CONSULENZA

---

[www.svizzeraenergia.ch](http://www.svizzeraenergia.ch) è la piattaforma per tutte le questioni che ruotano attorno al tema del risparmio energetico e delle energie rinnovabili.

SvizzeraEnergia, Ufficio federale dell'energia UFE  
Mühlestrasse 4, CH-3063 Ittigen. Indirizzo postale: CH-3003 Berna  
Infoline 0848 444 444, [www.svizzeraenergia.ch/consulenza](http://www.svizzeraenergia.ch/consulenza)  
[energieschweiz@bfe.admin.ch](mailto:energieschweiz@bfe.admin.ch), [www.svizzeraenergia.ch](http://www.svizzeraenergia.ch)

Ordinazione: [www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)  
Numero articolo 805.170.I

