

## Buone pratiche energetiche in Ateneo e nella vita quotidiana

- 1) **Spegni le luci** quando non servono e disponi la scrivania vicino alle finestre, in modo da sfruttare al meglio la luce esterna riducendo l'uso dell'illuminazione artificiale.  
**Spegni le apparecchiature** che non servono e stacca tutte le prese dalla corrente elettrica.
- 2) D'inverno **evita di aprire le finestre se fa troppo caldo**: se puoi, abbassa il riscaldamento o, se sei in UniTo, segnala il sovrariscaldamento tramite Helpdesk o al responsabile dell'Area Servizi Logistici di Polo.
- 3) D'estate **tieni le finestre chiuse quando è acceso l'impianto di refrigerazione**: riparati dalla luce diretta del sole con tende, tapparelle o persiane ove disponibili.
- 4) Qualunque sia il tipo di riscaldamento, **consenti la circolazione dell'aria**: non coprire i radiatori con "copri-termosifoni" o tende e non accatastarvi sopra libri, documenti o altri materiali.  
Se hai il condizionatore autonomo in ufficio, regola il climatizzatore sul consumo energetico ottimale, e comunque accendilo solo se necessario.  
Ricorda che con una minore velocità di ventilazione si ottiene una maggiore sensazione di benessere: la quantità di aria trattata è minore, viene raffreddata meglio e soprattutto maggiormente deumidificata. Per la normativa vigente (Dpr 74/2013 art.3) la **temperatura dell'aria** per le normali attività a casa e in Ateneo (aule, uffici, biblioteche, laboratori senza particolari esigenze, ecc.) **non deve essere minore di 26°C**.
- 5) **Non inserire nessun tipo di "salvaschermo"** (screen saver) **sul pc**, in modo che si possa disattivare il segnale del monitor e sia possibile un risparmio di energia.
- 6) **Riduci** il più possibile i **carichi elettrici interni**, perché producono riscaldamento indesiderato.
- 7) **Fai le scale a piedi**, evita di usare l'ascensore: ogni volta che non usi l'ascensore risparmi circa 0,05 kWh. Con il nostro comportamento possiamo ridurre il consumo energetico dell'ascensore per una quota compresa tra il 20 e il 75% e fare del bene alla nostra salute.  
Il dispendio energetico complessivo stando in piedi inattivi (come dentro l'ascensore) è pari a 1,0 kCal/minuto, se si cammina tale dispendio è circa tre volte maggiore (2,5 kCal – 3,5 kCal camminando a 4 Km/h), ed è ancora maggiore se si cammina sotto sforzo, come, ad esempio, quando saliamo le scale.
- 8) **Scegli** forme di **mobilità sostenibile** e/o a minor impatto (metropolitana, autobus, treno, bicicletta, piedi). **Utilizza l'automobile il meno possibile** e condividila con chi fa lo stesso tragitto.
- 9) **Stampa solo se necessario**, scegliendo il fronte/retro e carta riciclata. Spegni la stampante dopo l'impiego.
- 10) A casa **sbrina frequentemente il frigorifero**, tieni la serpentina pulita e distanziata dal muro in modo che possa circolare l'aria.  
**Metti il coperchio sulle pentole** quando bolle l'acqua e evita sempre che la fiamma sia più ampia del fondo della pentola.