



Installare **lampadine** a LED: consumano meno energia e durano più a lungo.



Utilizzare il più possibile l'**illuminazione naturale** e il calore sprigionato dai caloriferi, evitando di coprire le finestre e i termosifoni con grossi tendaggi o coperture.



D'inverno, **regolare le temperature** a 20°C di giorno, 16°C di notte (1°C = +7% di consumi) tramite le **valvole termostatiche** posizionate sui termosifoni.



Fare una **manutenzione** costante degli impianti. Leggere l'**etichetta energetica** per verificare i consumi degli elettrodomestici e sostituire quelli vecchi.



Posizionare il **frigorifero** a 10-15 cm dal muro per non surriscaldare il motore. Tenere pulita e ben ventilata la parte posteriore.



Non aprire il **forno** se non è necessario, per evitare di disperdere il calore accumulato all'interno.



Far funzionare **lavatrice** e **lavastoviglie** a pieno carico, usare decalcificanti e pulire regolarmente il filtro dallo sporco e dal calcare. Usare programmi ECO che ottimizzano il consumo energetico.



Spegnere gli elettrodomestici non lasciandoli in **stand-by**. Togliere anche il **caricabatterie** del cellulare dalla spina se non utilizzato.



**Stirare** all'inizio i vestiti più sottili, lasciando alla fine quelli più spessi quando il ferro è più caldo, per utilizzare meglio il calore.



**Limitare il più possibile gli spifferi**: isolare finestre e balconi. Per cambiare l'aria alle stanze meglio spalancare tutto solo per pochi minuti.



Croce Rossa Italiana

# Being efficient pays off

A FEW RULES FOR AN INTELLIGENT ENERGY CONSUMPTION



Install LEDs **light bulbs**: they consume less energy and last longer.



Use **natural light** and heat from radiators as much as possible, avoiding covering windows and radiators with large curtains or covers.



In winter, **set the temperatures** to 20°C during the day, 16°C at night (1°C = +7% consumption) using the **thermostatic valves** on the radiators.



Do constant **maintenance** on boilers and cooling systems. Read the **energy label** carefully to find out how much your appliances consume and, if necessary, replace old ones.



Place the **refrigerator** 10-15 cm away from the wall so as not to overheat the motor. Keep the back clean and well ventilated.



Do not open the **oven** unless necessary to avoid dissipating the heat stored inside.



Run the **washing machine** and **dishwasher** with a full load, use descaling agents and clean the filter regularly from dirt and limescale. Use the ECO programs that optimise energy consumption.



Turn off any electrical appliances by not leaving them on standby. Also remove the mobile phone **charger** from the plug if not in use.



**Iron** thinner clothes at first, leaving thicker ones at the end when the iron is hottest, to make better use of the heat.



**Limit draughts as much as possible**: insulate windows and balconies. To bring fresh air to the rooms it is better to open the windows in full only for a few minutes.