

Portati il risparmio a casa

Edificio Efficiente: istruzioni per l'uso

Segui i consigli dell'ENEA per rendere massimi i vantaggi del vivere in un edificio energeticamente efficiente

Regola la temperatura e gestisci le variazioni di umidità garantendo il giusto ricambio d'aria

Renderai minimi i consumi di energia e i costi di gestione, e massimo il comfort abitativo, rendendo anche più salubre l'ambiente in cui vivi. La dotazione di una centralina meteo interna faciliterà il lavoro. Vediamo come:

✓ Regola la temperatura ambiente: **Controlla**

- **Durante il periodo invernale, imposta a 20°C la temperatura della zona giorno e 18-19°C nella zona notte. Ricordati di abbassare di qualche grado la temperatura nelle ore in cui non sei presente in casa.** Per ogni grado centigrado in meno, i consumi di energia si riducono mediamente del 5-6%. **Controlla e regola il cronotermostato** per modulare la temperatura nelle diverse ore del giorno e della settimana, **e le valvole termostatiche**, installate su ogni radiatore, per garantire in ogni stanza il comfort desiderato.
- **Durante la stagione estiva non salire mai al di sopra dei 5°C di differenza tra la temperatura esterna e quella interna, anche se per legge possiamo regolare la temperatura intorno ai 26°C. Attiva la funzione "sleep" o "notturna"** presente sulla maggior parte dei climatizzatori. Aumenta e diminuisce automaticamente la temperatura ambiente durante la notte, per rispondere alle variazioni della temperatura corporea durante le diverse fasi del sonno. **Installa sistemi di ombreggiatura nelle pareti esposte a sud, est e ovest**, aiutano a ridurre al minimo l'apporto di calore proveniente dall'esterno.

✓ Gestisci le variazioni di umidità: **Arieggia!**

- **Mantieni il tasso di umidità dell'aria intorno al valore ideale:** a 20-22°C deve oscillare tra il 40 e il 65%. Se è maggiore si forma condensa sulle parti fredde dell'edificio, come le pareti perimetrali, le finestre e i ponti termici, con possibile formazione di muffe e sviluppo di allergie. Se è inferiore, l'aria diventa troppo secca, le nostre mucose tendono a seccarsi, i batteri e i virus trovano un ambiente favorevole alla proliferazione, favorendo così l'insorgere di malattie respiratorie, raffreddori, tosse e influenza.
- **Apri le finestre per qualche minuto, più volte al giorno e con qualsiasi tempo.** Farai entrare aria fredda e secca e **deumidificherai la casa**, perché, anche nelle giornate più fredde e umide, la quantità di vapore acqueo contenuto nell'aria interna alle nostre case è sempre maggiore di quella contenuta nell'aria dell'ambiente esterno; **rinnoverai l'aria che respiri**, favorendo l'eliminazione di batteri e sostanze inquinanti che si formano e si accumulano in un ambiente chiuso e isolato dall'esterno, come è quello di un edificio energeticamente efficiente. Durante l'inverno arieggia durante le ore più calde del primo pomeriggio, e in estate durante le ore più fresche della notte e del primo mattino.
- **Limita la formazione di umidità: Non stendere il bucato in casa; apri la finestra dopo aver fatto la doccia e lascia la porta del bagno chiusa** per evitare che il vapore si diffonda nelle altre stanze; **apri le finestre durante i lavori domestici, come pulire, lavare e stirare; apri la finestra mentre cucini e attiva sempre la cappa aspirante**, specie se hai messo a bollire l'acqua per cuocere la pasta o lessare verdure. Durante la cottura usa i coperchi e abbassa la fiamma al minimo quando l'acqua inizia a bollire.
- **Se vuoi, affidati alla tecnologia e alla domotica. Gli impianti di aerazione e i climatizzatori a pompa di calore**, associati a sistemi di controllo domotici, garantiscono automaticamente il continuo ricircolo dell'aria tra interno ed esterno, mantenendo sotto controllo temperatura, umidità e ventilazione. Anche **il controllo da remoto di finestre, tapparelle e tende da Sole**, realizzato con sensori e sistemi domotici, aiuta a garantire la giusta temperatura e ricambio d'aria.

Quando e Quanto Riscaldare e Raffrescare le nostre case

Per Legge, (D.P.R. 16 aprile 2013, n.74) la media delle temperature nei singoli ambienti non deve superare:

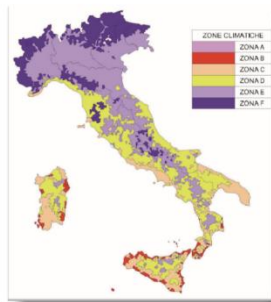
In inverno

18°C + 2°C di tolleranza per gli edifici adibiti ad attività industriali, artigianali e assimilabili

20°C + 2°C di tolleranza per tutti gli altri edifici

In estate

Non deve essere minore di **26°C - 2°C** di tolleranza per tutti gli edifici.



- **Zona A:** ore 6 giornaliere dal 1° dicembre al 15 marzo;
- **Zona B:** ore 8 giornaliere dal 1° dicembre al 31 marzo;
- **Zona C:** ore 10 giornaliere dal 15 novembre al 31 marzo;
- **Zona D:** ore 12 giornaliere dal 1° novembre al 15 aprile;
- **Zona E:** ore 14 giornaliere dal 15 ottobre al 15 aprile;
- **Zona F:** nessuna limitazione

L'accensione degli impianti termici è consentita per le abitazioni in un periodo mensile e giornaliero ben definito, che varia secondo 6 zone climatiche, dalla più calda alla più fredda, in cui è divisa l'Italia.

Il tasso di umidità ideale

La tabella indica il **tasso di umidità ideale** in relazione alla temperatura registrata all'interno di un'abitazione. Minore è la temperatura, maggiore è il tasso di umidità che possiamo tollerare. (Organizzazione Mondiale della Sanità)

TEMPERATURA °C	UMIDITÀ %										
	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
26°C	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
24°C	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red
22°C	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red
20°C	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red
18°C	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red

Verde: Ideale Giallo: tollerato Rosso: da evitare

Pulire quotidianamente e arieggiare perché...

- ✚ **Detersivi, mobili, colle e vernici** - liberano nell'aria sostanze maleodoranti e dannose per la nostra salute.
- ✚ **Eccesso di umidità/condensa** - favoriscono la proliferazione di acari e muffe, che si possono accumulare su pareti, finestre e pavimenti, ma anche su tende, divani e mobili. Possono danneggiare gli edifici e favorire lo sviluppo di allergie
- ✚ **Sigarette** - Liberano sostanze tossiche per la salute, alcune anche cancerogene.
- ✚ **Cucine, camini, caldaie e stufe a legna** - se non ben installate e mantenute possono liberare gas inquinanti dannosi per la salute.
- ✚ **Animali domestici** - forfora, pelle, peli e saliva si possono accumulare su pavimenti, tende e divani e favorire lo sviluppo di malattie respiratorie e allergie.
- ✚ **Uomo** - quando respiriamo consumiamo ossigeno e produciamo anidride carbonica. Quando stiamo male diffondiamo batteri e virus.
- ✚ **Polvere** - la mancanza di una pulizia quotidiana favorisce lo sviluppo di acari che provocano malattie respiratorie e allergie.