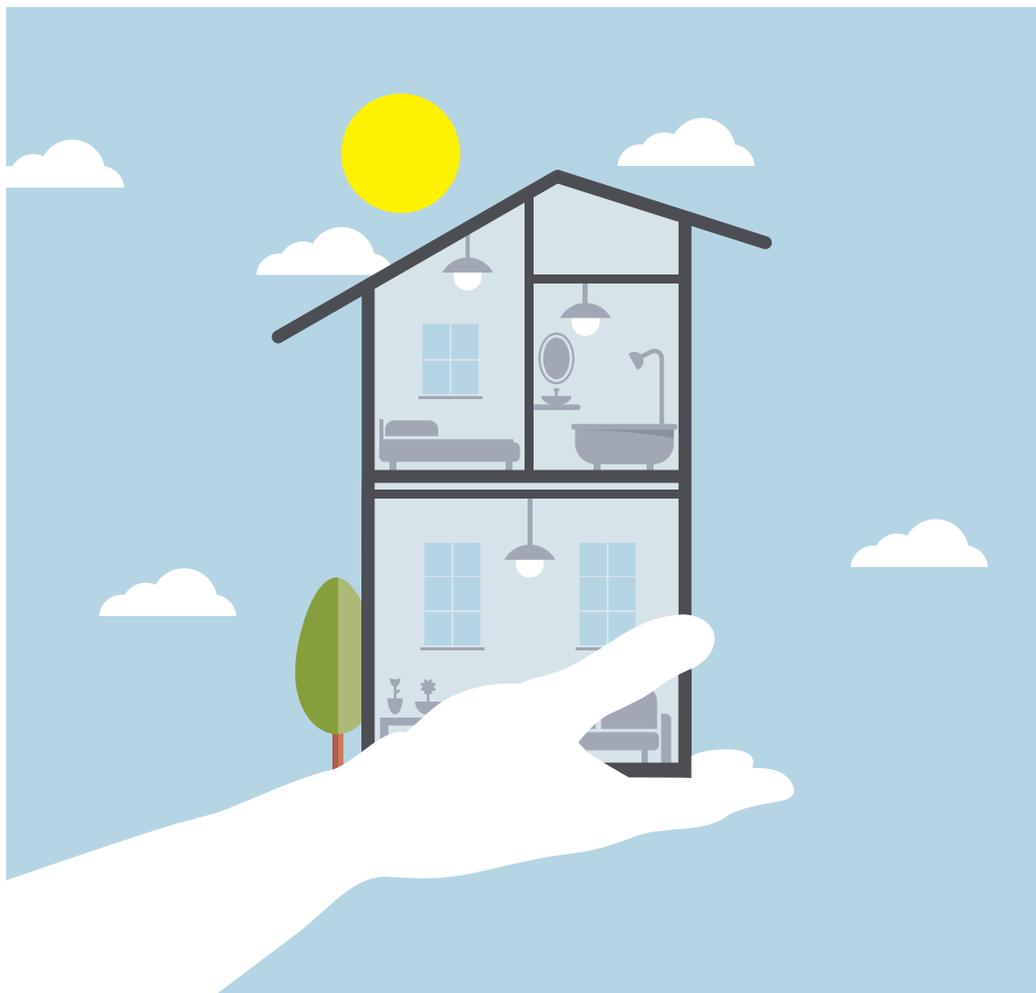


Abitare meglio

Suggerimenti per
un maggior comfort





Suggerimento

Per accedere direttamente ai siti web e ai documenti indicati, eseguite la scansione del codice QR con la fotocamera del vostro smartphone alla voce «ulteriori informazioni».

Tutti gli opuscoli di SvizzeraEnergia menzionati sono ottenibili all'indirizzo www.pubblicazionifederali.admin.ch precisando il numero dell'articolo.

Prefazione

Al giorno d'oggi esistono istruzioni per l'uso e guide per tutto – per il televisore, lo spazzolino da denti elettrico, la bicicletta – dove si possono trovare informazioni su come utilizzare determinati oggetti e apparecchi. Certo, non tutti leggono volentieri i manuali, ma al momento in cui qualcosa non funziona come dovrebbe, vengono consultati ben volentieri in quanto possono aiutare a risolvere il problema.

Cosa fare però quando è l'abitazione a non funzionare come dovrebbe? Per questi casi, il presente opuscolo fornisce consigli semplici che possono aiutarvi ad evitare o a risolvere problemi tipici dell'abitare. E il bello è che, l'applicazione dei suggerimenti non solo aumenta il proprio comfort abitativo, ma riduce anche il consumo energetico.

Per motivi di spazio, l'opuscolo si limita alle tematiche più comuni quali le temperature troppo alte o troppo basse, l'aria troppo secca o troppo umida, i cattivi odori, la formazione di muffe, ecc.

I suggerimenti sono strutturati secondo il periodo dell'anno (estate/inverno). In alcuni casi è precisato pure il momento della giornata a cui si riferiscono (giorno/notte) con l'ausilio dei simboli seguenti:



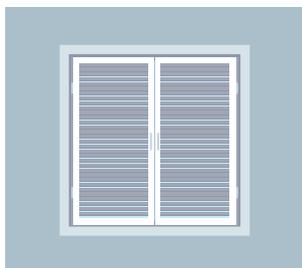
Se non vi sono indicazioni riguardo al periodo dell'anno o al momento del giorno, allora si tratta di suggerimenti con validità generale che funzionano sempre.

Un consiglio per chi abita in edifici con vecchie finestre: in questo caso è normale che durante l'inverno sia più freddo in prossimità delle finestre che al centro del locale. Per ovviare a questo problema, che non è riconducibile ad un difetto dell'appartamento, potete semplicemente allontanare sedie, poltrone e divano dalle finestre.

Vi auguriamo un'efficace ottimizzazione del vostro comfort abitativo!

Troppo caldo

Estate

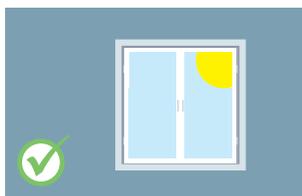


Chiudere la protezione solare

La radiazione solare che attraversa le finestre riscalda i locali. Chiudete quindi le tapparelle e le imposte durante il giorno. La protezione solare è più efficace se collocata all'esterno.

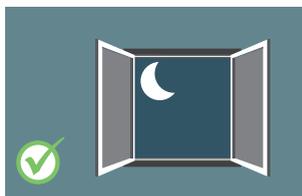


Informazioni
Scheda «Evitare il surriscaldamento estivo»



Chiudere le finestre durante il giorno

Chiudete le finestre durante il giorno, affinché il caldo resti fuori.



Aprire le finestre durante la notte

Aprite le finestre durante la notte affinché l'aria fresca possa entrare.



Informazioni
Scheda «Un piacevole clima interno: 5 suggerimenti per l'estate»



Indossare abiti leggeri

A seconda del tipo di materiale, gli abiti mantengono il corpo più o meno caldo. Indossate quindi vestiti leggeri che permettano all'aria di rinfrescare il corpo.



Informazioni
Opuscolo «Risparmiare energia tutti i giorni»



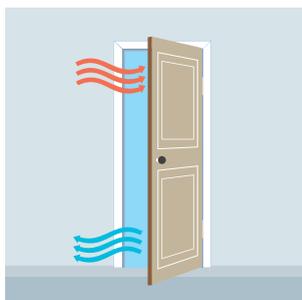


Spegnere gli apparecchi elettrici e le luci

Ogni apparecchio elettrico produce calore. Spegnete quindi gli apparecchi e scollegate i caricabatterie quando non sono utilizzati. In tal modo si evita che i locali vengano riscaldati ulteriormente.



Informazioni
Scheda «Evitare il
surriscaldamento estivo»

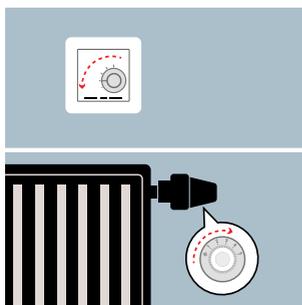


Aprire le porte verso i locali adiacenti

Le porte aperte equilibrano le temperature tra i locali. Aprite dunque le porte tra i locali in modo da raffreddare quelli più caldi.



Inverno



Ridurre la temperatura del riscaldamento

Il riscaldamento scalda troppo? Riducete di uno scatto l'impostazione del regolatore. Se dopo 12 ore è ancora troppo caldo, riducete l'impostazione di un ulteriore scatto. Ripetete il procedimento fino al raggiungimento della temperatura desiderata.

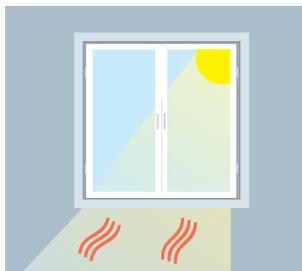


Informazioni
Opuscolo «Guida
energetica per custodi»



Troppo freddo

Estate e inverno



Aprire la protezione solare

La radiazione solare che attraversa le finestre riscalda i locali. Aprite quindi le tapparelle e le imposte durante il giorno.



Indossare abiti più caldi

A seconda del tipo di materiale, gli abiti mantengono il corpo più o meno caldo. Indossate quindi vestiti più caldi.



Informazioni

Opuscolo «Risparmiare energia tutti i giorni»



Inverno



Il riscaldamento funziona?

Gli impianti di riscaldamento moderni si mettono in funzione quando la temperatura esterna scende al di sotto di un valore preimpostato (tra i 10 e i 15 °C). Verificate che il riscaldamento funzioni in almeno un locale. In caso contrario, contattate il portinaio chiedendo informazioni sulla data di accensione come pure una verifica del corretto funzionamento.



Informazioni

Opuscolo «Guida energetica per custodi»





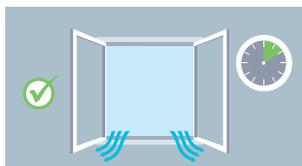
I radiatori sono liberi da ostacoli?

Oggetti posti di fronte ai radiatori impediscono la distribuzione del calore. Non collocate oggetti sopra ai radiatori. Allontanate mobili e tende dai radiatori, affinché il calore possa circolare liberamente nel locale.

Avete un riscaldamento a pavimento? Allora evitate l'uso di tappeti di grande spessore poiché riducono la diffusione del calore.



Informazioni
Opuscolo «Risparmiare
energia tutti i giorni»

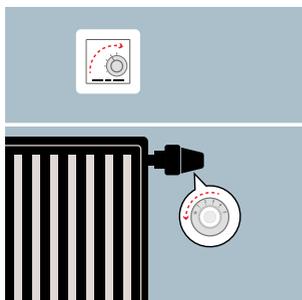


Ventilare correttamente

Le finestre costantemente aperte in posizione a ribalta provocano grandi perdite di calore. Per una ventilazione corretta, aprite almeno 3 volte al giorno tutte le finestre per una durata di 5 – 10 minuti. Se l'appartamento è munito di un impianto di ventilazione, non è necessario arieggiare ulteriormente aprendo le finestre.



Informazioni
Opuscolo «Risparmiare
energia tutti i giorni»



Aumentare la temperatura del riscaldamento

Il riscaldamento scalda troppo poco? Aumentate di uno scatto l'impostazione del regolatore. Se dopo 12 ore è ancora troppo freddo, aumentate l'impostazione di un ulteriore scatto. Ripetete il procedimento fino al raggiungimento della temperatura desiderata.

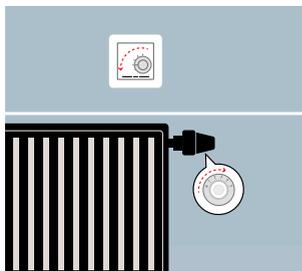


Informazioni
Opuscolo «Guida
energetica per custodi»



Troppo secco

Inverno

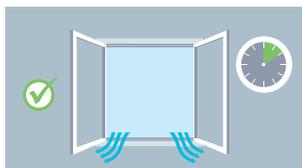


Ridurre la temperatura

Più aumenta la temperatura e più l'aria diventa secca. Riducete quindi la temperatura dei locali. Nel capitolo «Troppo caldo – inverno» a pagina 5 trovate informazioni utili.



Informazioni
Opuscolo «Guida
energetica per custodi»

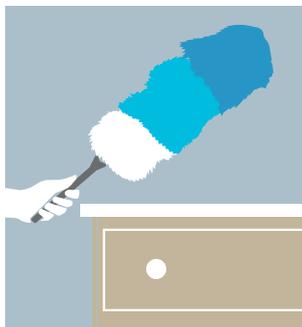


Ventilare correttamente

Le finestre costantemente aperte in posizione a ribalta non solo provocano grandi perdite di calore ma anche di umidità. Aprite almeno 3 volte al giorno tutte le finestre 5 – 10 minuti. Più bassa è la temperatura esterna e più breve deve essere l'arieggiamento. Se l'appartamento è munito di un impianto di ventilazione, riducete di uno scatto l'intensità.



Informazioni
Opuscolo «Risparmiare
energia tutti i giorni»



Rimuovere la polvere frequentemente

L'aria con un alto contenuto di polvere viene percepita come secca anche quando non lo è. Inoltre, la normale polvere domestica può contenere sostanze nocive, allergeni o germi dannosi. Rimuovete quindi regolarmente la polvere dalle superfici con l'ausilio dell'aspirapolvere e di un panno umido.

Informazioni
Sito web dell'Ufficio federale della sanità
pubblica UFSP → Abitare sano





Aggiungere qualche pianta

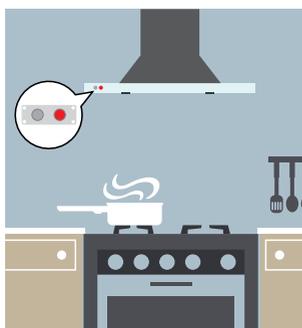
Le piante producono umidità. Collocate un paio di piante nel soggiorno – manterranno gratuitamente l'umidità dell'aria a livelli gradevoli.



Informazioni

Scheda

«Umidificazione dell'aria»



Non accendere la cappa aspirante

Quando si cucina con l'acqua, il vapore acqueo si diffonde nell'aria. Non accendete quindi la cappa aspirante se volete aumentare l'umidità dell'aria.

Attenzione: se però cucinate con grassi e oli, accendete la cappa aspirante per evitare che si depositi una pellicola di grasso sulle superfici del locale.



Informazioni

Scheda

«Cappe da cucina»

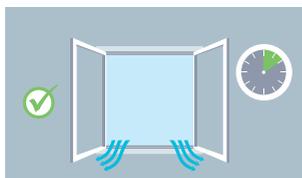


Aprire la porta del bagno

Aprire la porta del bagno dopo aver fatto la doccia o il bagno: permetterete così all'umidità di diffondersi negli altri locali dell'appartamento.

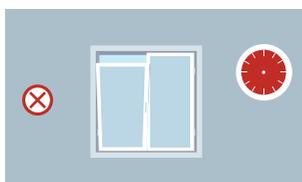
Troppo umido o ammuffito

Inverno



Ventilare correttamente

Una ventilazione insufficiente provoca un aumento dell'umidità nell'aria. Non arieggiate con le finestre costantemente aperte a ribalta: questa pratica provoca grandi perdite di calore e può portare alla formazione di muffe. Aprite almeno 3 volte al giorno tutte le finestre 5 – 10 minuti. Se l'appartamento ha un impianto di ventilazione, aumentate di uno scatto l'intensità.



Informazioni
Opuscolo «Risparmiare
energia tutti i giorni»



Rimuovere le piante

Le piante producono umidità. Per diminuire l'umidità dell'aria, riducete il numero di piante nell'appartamento.



Informazioni
Scheda
«Umidificazione dell'aria»



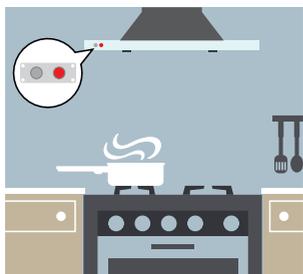
Non stendere il bucato nell'appartamento

Il bucato, quando asciuga, rilascia umidità nell'aria. Stendete quindi il bucato nel locale predisposto a tale scopo e non nell'appartamento.



Informazioni
Scheda
«Umidificazione dell'aria»



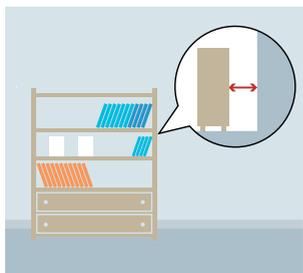


Accendere la cappa aspirante

Quando si cucina, il vapore acqueo si diffonde nell'aria del locale. Accendete la cappa aspirante per rimuovere alla fonte l'umidità in eccesso.



Informazioni
Scheda
«Cappe da cucina»



Mantenere i mobili a distanza dalle pareti

Dietro a mobili troppo vicini alle pareti esterne può formarsi un accumulo di umidità e muffa. Spostate dunque mobili e grandi oggetti di almeno 10 – 15 cm dalle pareti esterne.



Informazioni
Opuscolo «Guida
energetica per custodi»



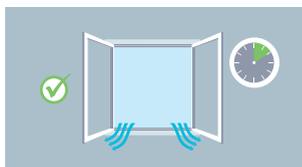
Importante: la muffa nei locali abitativi è nociva per la salute e va rimossa tempestivamente. La formazione di muffe può avere cause diverse che vanno chiarite il più presto possibile. Se la superficie interessata dal problema supera i 10 × 10 cm, informate subito l'amministratore dell'immobile, il portinaio o il padrone di casa. In caso contrario, come inquilino dovrete assumervi i costi di eventuali danni.

Informazioni
Opuscolo «Schimmel in Wohnräumen»
(non disponibile in italiano)



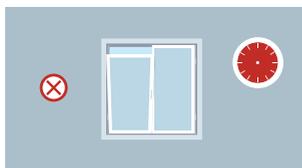
Odori sgradevoli

Estate e inverno



Ventilare correttamente

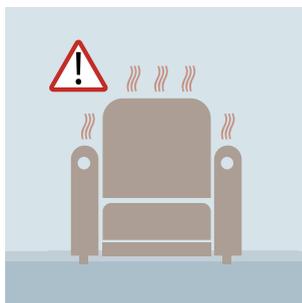
Una ventilazione insufficiente porta all'accumulo di cattivi odori nell'aria dei locali. Non arieggiate però con le finestre costantemente aperte in posizione a ribalta, in quanto questa pratica provoca grandi perdite di calore. Aprite almeno 3 volte al giorno tutte le finestre per una durata di 5 - 10 minuti.



Se l'appartamento è munito di un impianto di ventilazione, aumentate di uno scatto la regolazione dell'intensità della ventilazione.

Informazioni

Opuscolo «Risparmiare energia tutti i giorni»



Ridurre al minimo le immissioni

I prodotti nuovi come mobili, vestiti, apparecchi elettrici o oggetti in plastica possono esalare sostanze dall'odore sgradevole. Acquistate solo prodotti che non provocano esalazioni sgradevoli e arieggiate bene dopo aver collocato oggetti nuovi nell'appartamento.

Informazioni

Sito web dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP → Abitare sano



Prudenza con le sostanze chimiche!

I prodotti per l'economia domestica come detersivi, lucidanti e adesivi possono contenere sostanze chimiche dannose per la salute che, evaporando, si diffondono nell'aria. Fate un uso parsimonioso di questi prodotti e arieggiate bene quando li utilizzate.

Informazioni

Sito web dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP → Abitare sano



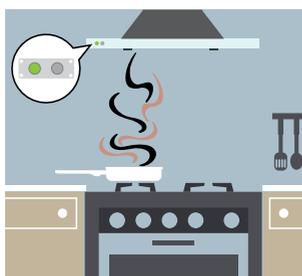


Manutenzione degli scarichi

Negli scarichi di lavandini, docce, vasche da bagno, ecc. possono depositarsi resti di cibo, detersivi e prodotti per la cura del corpo e simili. Tali residui possono emettere cattivi odori con il passare del tempo. I cattivi odori possono anche provenire da sifoni asciutti. Controllate gli scarichi ogni 3 mesi e puliteli se necessario. Versate un litro di acqua nello scarico per riempire il sifone.

Informazioni

Sito web
hausinfo.ch
(non disponibile in italiano)



Accendere la cappa aspirante

Quando si cucina, si sviluppano solitamente odori più o meno gradevoli. Accendete la cappa aspirante per assorbire gli odori sgradevoli alla fonte.

Informazioni

Scheda
«Cappe da cucina»



Ulteriori suggerimenti

Estate e inverno

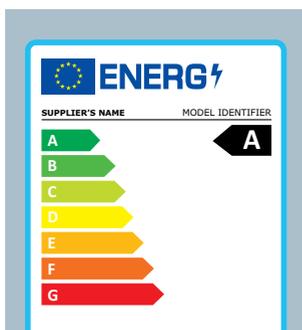


Al rientro da assenze: lasciare scorrere l'acqua dai rubinetti

L'acqua che rimane a lungo nei tubi può sapere di muffa o addirittura essere malsana. Se vi siete assentati per più di 3 giorni dalla vostra abitazione, lasciate scorrere l'acqua da ogni rubinetto fino al raggiungimento di una temperatura costante. Questo vale sia per l'acqua calda che per quella fredda.

Informazioni

Sito web dell' Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV → Sicurezza dell'acqua potabile e dell'acqua per docce e piscine



Acquistare apparecchi energeticamente efficienti

Quando si acquista un nuovo apparecchio elettrico, vale la pena prestare attenzione alle informazioni sull'etichetta energetica. Scegliete apparecchi con la classe energetica più elevata.

Informazioni

Topten, www.newlabel.ch, Energy Star, Etichetta energia, Opuscolo «Efficienza energetica nelle economie domestiche»



Spegnere la luce nei locali inutilizzati

Le nuove lampade LED consumano meno energia elettrica rispetto alle altre lampadine. Ciò nonostante, spegnete sempre la luce nei locali inutilizzati.

Informazioni

Opuscolo «Illuminazione efficiente nelle economie domestiche»





Pulire il filtro dei rubinetti

La ripresa dell'erogazione dell'acqua in seguito a interruzioni provoca il distacco di particelle dai tubi che possono intasare i filtri dei rubinetti. Pulite dunque i filtri dopo ogni interruzione dell'erogazione.

Informazioni

Sito web

hausinfo.ch

(non disponibile in italiano)



Pulire o sostituire il filtro della cappa aspirante

Le cappe aspiranti sono dotate di un filtro che trattiene gli oli e i grassi. Controllate il filtro da 1 a 2 volte al mese e pulitelo se necessario, affinché la cappa possa continuare a funzionare correttamente. Le cappe a ricircolo possiedono un filtro aggiuntivo che blocca gli odori e che deve essere sostituito periodicamente. Per informazioni più dettagliate consultate il manuale dell'apparecchio.

Informazioni

Scheda

«Cappe da cucina»



Pulire il filtro della lavastoviglie

Le lavastoviglie sono dotate di un filtro che rimuove i residui grossolani dall'acqua di lavaggio. Se il filtro è intasato, la lavastoviglie non è più in grado di pulire correttamente. Inoltre, possono svilupparsi odori sgradevoli. Pulite dunque il filtro almeno due volte al mese.

Contenuto elaborato da

Hochschule Luzern Technik & Architektur

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Technik & Architektur
FH Zentralschweiz

Con il sostegno di

Hauseigentümerverband Schweiz

Minergie Svizzera

Stadt Zürich, Amt für Hochbauten

Faktor Journalisten AG

Keystone-SDA

SvizzeraEnergia

Ufficio federale dell'energia UFE

Pulverstrasse 13

CH-3063 Ittigen

Indirizzo postale: CH-3003 Berna

Infoline 0848 444 444

svizzeraenergia.ch/consulenza

svizzeraenergia.ch

energieschweiz@bfe.admin.ch

twitter.com/energieschweiz

Ordinazione:

pubblicazionifederali.admin.ch

Numero articolo 805.116.I