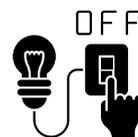


# 5

## SEMPLICI REGOLE PER RISPARMIARE ENERGIA



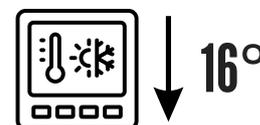
1. **Spegni la luce** quando esci dagli spogliatoi.



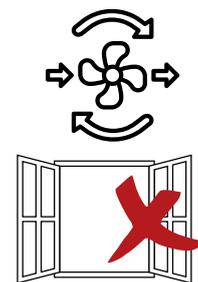
2. **Limita i consumi eccessivi d'acqua.** L'utilizzo improprio dell'acqua calda è una delle cattive abitudini che accumulano tutte le famiglie italiane. Occorre sempre ricordare che l'acqua che si usa per le docce arriva fredda dall'esterno e comporta un notevole dispendio di energia da parte delle caldaie.



3. **Regola il termostato** in modo da non superare i 16° di temperatura interna: temperature più alte danneggiano la salute ed inoltre ogni grado in più di calore significa maggior consumo di energia fra il 4 e l'8%.



4. **Scegli i tempi giusti per cambiare aria:** più l'ambiente si raffredda, più energia bisognerà impiegare per riportarla ad una temperatura accettabile. **Non lasciare aperte le finestre degli spogliatoi.**



5. **Vestiti in maniera adeguata alle temperature** e fai un **riscaldamento adeguato** prima di iniziare.

