

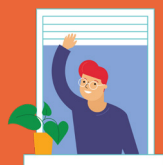
Informa Energia

Il risparmio in bolletta fa tappa in tutti i Municipi di Roma.

UNA GUIDA PER RIMANERE AL FRESCO IN ESTATE

Approfitta al massimo del potenziale della ventilazione naturale

- Fai arieggiare la casa durante la mattina presto.
- Evita di arieggiare la casa quando fuori c'è una temperatura superiore a 30 gradi.
- Promuovi la ventilazione trasversale degli ambienti.



I ventilatori sono i tuoi migliori alleati

- Usali per facilitare la evaporotraspirazione della pelle.
- I ventilatori utilizzano quasi 20 volte meno dell'energia rispetto all'aria condizionata.
- I ventilatori sono efficienti sia con le finestre chiuse che aperte.



Non lasciare che il sole entri nella casa

- Utilizza dispositivi che fanno ombra: tende da sole, persiane, tapparelle...
- Posiziona sempre i pannelli frangisole sul lato esterno delle finestre, così da bloccare efficacemente i raggi solari.
- Non utilizzare le tende come protezione solare.



Ottimizzare l'uso degli elettrodomestici e la scelta di pasti freschi

- Evitare l'uso del forno cercare di ridurre i tempi di cottura.
- Promuovere pasti leggeri e freschi per ridurre la generazione di calore corporeo durante la digestione.
- Evitare bevande alcoliche, zuccherate o contenenti caffeina.
- Bere regolarmente acqua durante la giornata.



Sfruttare al massimo il raffreddamento per evaporazione (nei climi asciutti)

- Spruzzare acqua nell'aria per abbassare la temperatura di 5-10°C.
- Utilizzare raffrescatori evaporativi, nebulizzatori, teli rinfrescanti.
- Aiutare a smaltire il calore bagnando le superfici, come i pati, gli spazi esterni o comuni, anche il cortile.



Fuori casa: muoversi con intelligenza

- Evita l'esposizione diretta al sole tra le 11:00 e le 18:00. È il picco massimo di radiazioni uv e temperatura.
- Se casa tua è troppo calda, sfrutta spazi pubblici climatizzati gratuiti: biblioteche comunali e centri civici; centri commerciali o supermercati; chiese o edifici storici con mura spesse (naturalmente freschi).
- Scegli il verde, evita il grigio: parchi e giardini alberati sono fino a 5°C più freschi rispetto a piazze asfaltate o strade cementate.



Misure di adattamento alle fonti di calore in casa

Lampadine a led

Le lampadine a LED consumano fino all'80% di energia in meno rispetto alle tradizionali lampadine a incandescenza. Inoltre, durando molto più a lungo, riducono la necessità di frequenti sostituzioni. Passando alle lampadine a LED, potrete significativamente ridurre il vostro consumo energetico e risparmiare sulla bolletta elettrica. Inoltre, ridurrete la quantità di calore generata dall'illuminazione.



Piante da interno

Le piante da interno sono un ottimo modo per beneficiare del raffreddamento per evaporazione. Quando le piante traspirano, rilasciano nell'aria attraverso i loro pori delle particelle d'acqua che contribuiscono a raffreddare l'ambiente. Inoltre, le piante possono contribuire a purificare l'aria e a migliorarne la qualità. Le piante con un maggior numero di foglie e una superficie più ampia, come le felci o i ficus, sono in grado di rilasciare l'umidità nell'aria e di favorire il raffreddamento dell'ambiente.



La pellicola solare in vetro

La pellicola di vetro è un materiale di protezione solare che può essere applicato alle finestre per bloccare i raggi UV e infrarossi e ridurre l'aumento della temperatura dovuto ai raggi solari. Contribuisce a evitare che gli ambienti interni diventino troppo caldi e riduce la necessità di ricorrere all'aria condizionata. Può essere una buona alternativa alle tende da sole e ad altri dispositivi di ombreggiamento esterni quando questi non possono essere installati.



Tende da sole

Le tende da sole sono dispositivi di ombreggiamento esterni che possono essere installati sopra le finestre o le porte per bloccare l'ingresso diretto della luce solare. Forniscono ombra e riducono la quantità di calore che penetra all'interno, contribuendo a mantenere lo spazio fresco.



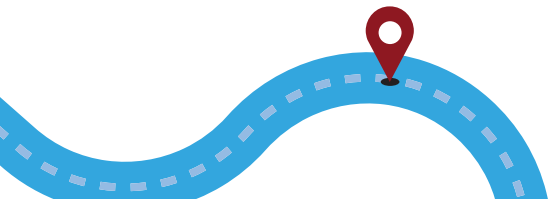
Filtri dell'aria condizionata

La pulizia dei filtri dei condizionatori d'aria è importante per mantenere una buona qualità dell'aria interna e migliorare l'efficienza del condizionatore. I filtri sporchi possono ostruire il flusso d'aria e far lavorare di più il condizionatore, con conseguente aumento del consumo energetico e dell'usura dell'apparecchio.



Coibentazione interna

Il nastro isolante può essere utilizzato per sigillare le fessure intorno alle finestre e alle porte per evitare infiltrazioni di calore. Sigillando queste fessure, si evita che l'aria calda proveniente dall'esterno penetri all'interno, contribuendo a mantenere fresco lo spazio interno.



Apparecchi elettronici

Un'efficace strategia di raffreddamento passivo per gli ambienti interni consiste nell'evitare di utilizzare elettrodomestici che generano calore residuo.

Si tratta di apparecchi come forni, stufe, asciugatrici e lavastoviglie, nonché di dispositivi elettronici come computer e televisori. Riducendo la quantità di calore generata da questi elettrodomestici, è possibile mantenere la temperatura interna più bassa, riducendo la necessità di climatizzazione e risparmiando energia.



Docce

Fare brevi docce fredde può essere un modo efficace per rinfrescarsi durante la stagione calda. Quando il corpo è esposto all'acqua fredda, i vasi sanguigni vicino alla superficie della pelle si restringono, contribuendo a ridurre il calore corporeo. Inoltre, l'acqua fredda può contribuire ad abbassare la temperatura interna del corpo, fornendo sollievo dal caldo.

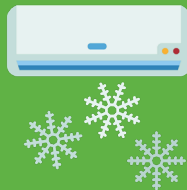


Misure di adattamento alle fonti di calore fuori casa

Sistemi ad aria condizionata

Per ridurre al minimo l'accumulo di calore sottratto dall'impianto di Aria Condizionata si consiglia di:

- 1) Limitare l'uso dell'aria condizionata nei periodi caratterizzati da alte temperature.
- 2) Trovare una migliore collocazione per le unità esterne, posizionandole in zone molto ventilate (ad es. sui tetti anziché sulle facciate).



Tinteggiatura tetti

Dipingendo i tetti di bianco si aumenta l'albedo (riflettività) della superficie, che può aiutare a riflettere la radiazione solare e ridurre la quantità di calore assorbita dall'edificio.



Irrigazione

Mantenere il terreno umido può creare un effetto di raffreddamento facendo evaporare l'acqua dalla superficie, che può aiutare ad abbassare le temperature nell'area circostante.



Nebulizzazione

I sistemi di nebulizzazione dell'acqua possono essere utilizzati per creare un effetto di raffreddamento, mediante l'evaporazione dell'acqua nell'aria, che può aiutare ad abbassare le temperature nell'area circostante. Questo è altamente raccomandato nei climi secchi, ma dovrebbe essere evitato nei climi umidi.



Piantumazione di alberi

Piantare alberi può aiutare a fornire ombra e a creare un effetto rinfrescante anche attraverso il raffrescamento per evaporazione, poiché le foglie rilasciano umidità nell'aria.



Terreno permeabile

L'uso di superfici permeabili e a bassa densità può aiutare a ridurre l'accumulo di calore e a rilasciarlo lentamente durante la notte, il che può aiutare a ridurre le temperature nell'area circostante.

Il terreno, se inumidito, può aiutare a ridurre le temperature grazie alla successiva evaporazione dell'acqua.



Riciclo di acqua piovana

Lo stoccaggio dell'acqua piovana per utilizzarla poi nell'irrigazione, nelle fontane e in altre applicazioni non potabili, può ridurre il consumo idrico e giovare alla vegetazione circostante.



Ombreggiamento

Dispositivi di ombreggiamento esterni come tettoie, pergolati o vele ombreggianti possono migliorare il comfort microclimatico delle aree esterne e proteggere la vegetazione dal caldo eccessivo.

Informa Energia

Il risparmio in bolletta fa tappa in tutti i Municipi di Roma.

Arriva nei Municipi di Roma Capitale il nuovo sportello itinerante Informa Energia, un punto informativo mobile, dove troverai **personale qualificato pronto a rispondere alle tue domande** e che ti aiuta a capire come **ridurre i consumi energetici in casa, risparmiare sulla bolletta** e scoprire tutte le opportunità per vivere in un'abitazione più efficiente e sostenibile.

Informa su...



Comunità
energetiche

Informa su...



Casa efficiente

Informa su...



Lettura bollette

Informa su...



Bonus e incentivi



Dove trovarci?

Dal 20 aprile al 30 ottobre 2026 lo Sportello di 'Informa Energia' raggiungerà i 15 Municipi della città.

Info su: **romaperilclima.it**