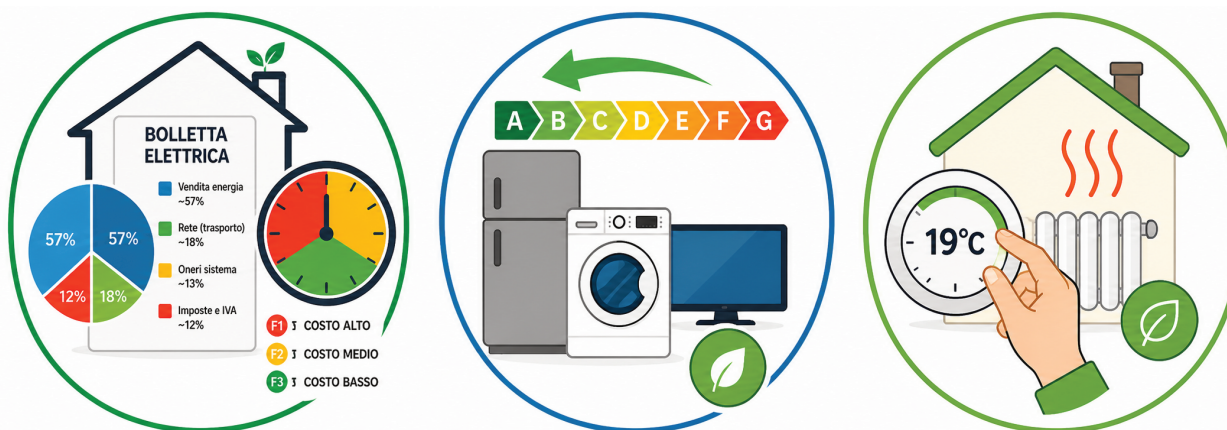


Guida al risparmio energetico domestico

Come leggere la bolletta e ridurre i consumi in casa

Capire la propria bolletta elettrica è il primo passo per ridurre i consumi e risparmiare. Questa sintetica guida spiega come è strutturata la bolletta, cosa significano le fasce orarie, come consultare i consumi storici e quali azioni concrete puoi adottare ogni giorno.



Seminari del 28/2/26 e 18/4/26 presso Casa di Quartiere Foscherara

Fonti: ARERA (arera.it) • consumienergia.it • ilportaleofferte.it • REN21 Global Status Report 2025 • ISTAT Consumi Energetici Famiglie 2021

Una comunità solidale per il Villaggio Foscherara

1. Come è composta la bolletta

La spesa totale si divide in quattro voci. Solo la prima varia in base al fornitore scelto.
Esempio di famiglia "tipo" con un consumo annuo di 2700 kWh. Primo trimestre del 2024.

Voce	Quota	Descrizione
Vendita energia	~57%	Unica parte negoziabile. Varia in base al fornitore scelto.
Rete (trasporto)	~18%	Trasporto, distribuzione e gestione contatore. Uguale per tutti.
Oneri sistema	~13%	Incentivi rinnovabili, sicurezza nucleare, bonus sociale.
Imposte e IVA	~12%	Accise e IVA. Stabilita per legge, uguale per tutti.

Prezzo fisso o variabile?

PREZZO FISSO	PREZZO VARIABILE
Bloccato 12–24mesi. Ideale per pianificare il budget senza sorprese.	Segue il PUN*. Può costare meno, ma espone a rincari in caso di crisi.

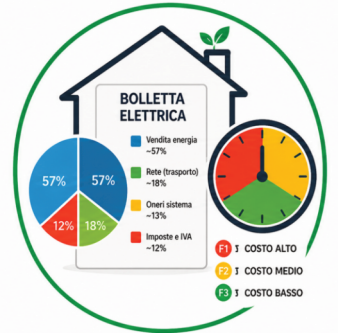
PUN = prezzo unico nazionale

2. Le fasce orarie: quando costa meno

Con contratti biorari, l'energia ha costi diversi in base all'ora. Spostare lavatrici e lavastoviglie nelle fasce F2–F3riduce la bolletta.

Fascia	Quando	Costo	Consiglio pratico
F1 Picco	Lun–Ven 08:00 – 19:00	PIU' ALTO	Evita lavatrici, asciugatrici e forno
F2 Interm.	Lun–Ven 07–08 e 19–23 Sabato 07–23	MEDIO	Usa gli apparecchi con moderazione
F3 Offpeak	Lun–Sab 23–07 Domenica tutto il giorno	PIU' BASSO	Programma lavatrice e lavastoviglie qui!

■ Consiglio: Un ciclo lavatrice in F3 (notte o domenica) può costare il 30–50%in meno rispetto alla fascia F1. Usa il timer di programmazione!



3. Elettrodomestici: scegliere e usare bene

Gli elettrodomestici rappresentano circa il 30% dei consumi elettrici. La classe energetica EU (A–G) e le abitudini d'uso sono le due leve principali. Un frigorifero classe A consuma fino al 50% in meno rispetto a uno di classe E.

Confronto frigoriferi –stessa capacità

Modello	Classe	Consumo/anno	Costo/anno*	vs classe A
LG GBBS726AMB	A	112 kWh	~€30	Riferimento
LG GBBSJ2CCEP	C	175 kWh	~€47	+€17/anno
Bosch KGV39VLEAS	E	233 kWh	~€63	+€33/anno

* Calcolato a ~0,27 €/kWh, prezzo medio 2024

Buone abitudini d'uso

■ FRIGORIFERO	■ LAVATRICE / LAVAST.	■ TV / DISPLAY
• Pulisci le serpentine 1x anno • Lascia 5 cm di spazio dal muro • Non inserire cibi caldi • Controlla le guarnizioni	• Programma ECO a 30–40°C • Avvia solo a pieno carico • Usa il timer per la notte (F3) • Lavastoviglie: asciugatura a bassa temp.	• Regola la luminosità: al max consuma il doppio • Usa timer di spegnimento • Stacca lo stand-by (5–15W continui) • Prossimo acquisto: classe A o B



4. Riscaldamento

Oltre il 60% dei consumi familiari. Piccoli interventi = grandi risparmi.

Azione	Risparmio	Difficoltà
Abbassa termostato di 1°C	fino al 7%	■
Valvole termostatiche	10–20%	■ ■
Pannello riflettente radiatore	5–10%	■
VMC con recupero calore	70–90%	■ ■ ■
Purga caloriferi	variabile	■ ■
Timer riscaldamento	fino al 10%	■

■ ■ Norma: Max 19°C negli ambienti riscaldati. Ogni grado in più = +5–7% di consumi.

5. Strumenti digitali ARERA

Gratuiti, accessibili con SPID, CIE o CNS.

■ Portale Consumi

consumienergia.it/portaleConsumi • Consumi mensili e giornalieri per fascia F1/F2/F3 • Storico pluriennale di luce e gas • Esporta i dati in CSV per analisi • Visualizza picchi di potenza mensili

■ Portale Offerte

ilportaleofferte.it • Inserisci il consumo annuo e confronta offerte reali • Filtra per prezzo fisso o variabile • Verifica il codice offerta in bolletta • Disponibile anche per clienti vulnerabili



6. Mercato libero

Dal 2024 il mercato tutelato si è chiuso per i clienti non vulnerabili.

Sei vulnerabile?	Situazione	Cosa fare
SI' (over 75, bonus sociale, disabilità)	Puoi restare in maggior tutela o passare al mercato libero	Valuta le offerte sul Portale ARERA prima di cambiare
NO (cliente standard)	Se non hai scelto, sei nel Servizio a Tutele Graduali fino al 31/03/2027	Confronta le offerte ORA: spesso si risparmia rispetto al STG

■ Codice offerta: Trovalo nel "Box dell'offerta" in bolletta e verificalo su ilportaleofferte.it.

■ 10 azioni concrete per risparmiare subito

■ Elimina gli stand-by Presse multipla con interruttore. Risparmio: fino a €50/anno.	■ Lavatrice di notte Timer in fascia F3 (23–07 o domenica). Risparmio: 30–50% per ciclo.	■ ■ Termostato a 19°C Da 21°C a 19°C = fino al 14% in meno sul riscaldamento.	■ Pulisci le serpentine del frigo 1 volta/anno rimuovi polvere dal retro. Risparmio: 5–10%. Solo se non hai il frigo da incasso.	■ Sostituisci con LED 10W LED = 60W lampada tradizionale. Risparmio: 85% per punto luce.
■ Monitora su Portale ARERA consumienergia.it: scopri quando e quanto consumi. Gratis con SPID.	■ Confronta le offerte ilportaleofferte.it: inserisci il tuo consumo e trova la tariffa migliore.	■ Riduci i tempi di doccia Ogni minuto in meno = acqua calda e gas risparmiati.	■ Controlla spifferi e guarnizioni Perdite di calore fanno lavorare di più il riscaldamento.	■ Prossimo acquisto: classe A/B Ogni nuovo elettrodomestico: scegli la classe più efficiente disponibile.