SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA
Consumi elettrici

Quanta energia consumano mediamente le seguenti apparecchiature?		
Apparecchiatura	**Se accese (watt)**	**Standby (watt)**
TV	100	10
Registratore DVD	12	7
Decoder	6	5
Computer + periferiche	130	15
Monitor Computer	70	11
Computer portatile	29	2
Modem banda larga	14	14
Segreteria Telefonica	3	3
Caricatore di batteria	14	1
Caricature di telefono cellulare	5	2
Totale	**418**	**83**

Fonte: http://www.sustainable-girton.org.uk/articles/standby.html

Lineeguida e principi generali

- **Misura regolarmente e controlla** i tuoi consumi elettrici attraverso un contatore.
- **Prendi in esame tutte le fonti di consumo elettrico** e cerca di individuare possibili perdite e opportunità di risparmio.
- Chiedi all'ultima persona che esce dall'ufficio tutti i giorni di **spegnere le luci** o, in alternativa, valutate di installare un sensore di movimento.
- Utilizza **lampadine a risparmio energetico**, come lampade a LED o fluorescenti.
- **Spegni l'aria condizionata durante la notte/i fine settimana.**
- **Configura computer, stampanti e altre apparecchiature nella modalità standby**/sleep/sospensione durante l'orario di ufficio. Ma assicurati che tutte le macchine siano spente (scollegate dalla rete) a fine giornata piuttosto che lasciarle in standby.
- Riduci il consumo degli stand-by utilizzando una **ciabatta multi prese con interruttore**, spegnendo contemporaneamente tutti i dispositivi collegati con un unico pulsante.
- Configura il tuo **PC e monitor secondo le opzioni di risparmio energetico.**

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA
Computer

COMPUTER, PORTATILI, MONITOR

- **Assicurati che l'alimentatore del tuo computer sia certificato 80 Plus** – che significa che è energeticamente efficiente almeno all'80%
- **Abbassa il livello di luminosità del monitor del tuo computer. Oltre a benefici per la tua vista, consente pure di risparmiare energia**. Configura il tuo monitor in modo che si spenga o entri nella modalità risparmio energetico dopo 20 minuti (o anche meno) di inutilizzo.
- **Spegni il monitor anzichè utilizzare uno screensaver –** spegnere il monitor anzichè utilizzare screensaver consente di risparmiare molta energia.
- **Disabilita funzioni o dispositivi del portatile che non sono necessari** (es. Se utilizzi un trasformatore per collegarti alla rete elettrica e un cavo per accedere alla rete internet locale, non hai bisogno di lasciare attiva la rete Wi-fi, Bluetooth o a infrarossi!).
- **Spegni il computer prima di lasciare l'ufficio,** a meno che tu non condivida altre cartelle con altri utenti oppure che tu non utilizzi una tastiera da remoto per accedere al tuo pc. Prima di lasciare l'ufficio, assicurati che tutte le periferiche siano spente.
- **Collega tutti i dispositivi a una ciabatta multiprese con pulsante di spegnimento.** Questo ti consentirà di spegnere simultaneamente tutti i dispositivi periferici (monitor, stampanti, casse audio, router di internet, ecc).
- **Condividi le apparecchiature hardware, quando possibile.** Dispositivi come stampanti, scanner o router che sono connessi a un computer consumano parecchia energia. Un modo per risparmiare è anche quello di utilizzare in comune queste apparecchiature, quando possibile.

Linee guida di base per lo spegnimento

- Spegni il monitor se non usi il computer per più di 15-20 minuti.
- Spegni sia la CPU che il monitor se non usi il computer per più di 2 ore.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Computer

COMPUTER, PORTATILI, MONITOR

- **Abbassa il livello di luminosità del monitor del tuo computer. Oltre a benefici per la tua vista, consente pure di risparmiare energia**. Configura il tuo monitor in modo che si spenga o entri nella modalità risparmio energetico dopo 20 minuti (o anche meno) di inutilizzo.
- **Spegni il monitor anziché utilizzare uno screensaver.** Spegnere il monitor anziché utilizzare screensaver consente di risparmiare molta energia.
- **Disabilita funzioni o dispositivi del portatile che non sono necessari** (es. Se utilizzi un trasformatore per collegarti alla rete elettrica e un cavo per accedere alla rete internet locale, non hai bisogno di lasciare attiva la rete Wi-fi, Bluetooth o a infrarossi!).
- **Spegni il computer prima di lasciare l'ufficio,** a meno che tu non condivida altre cartelle con altri utenti oppure che tu non utilizzi una tastiera da remoto per accedere al tuo pc. Prima di lasciare l'ufficio, assicurati che tutte le periferiche siano spente.
- **Collega tutti i dispositivi a una ciabatta multi prese con pulsante di spegnimento. Nel nostro caso i dispositivi sono collegati a un gruppo di continuità.** A fine giornata suggeriamo di spegnere il gruppo di continuità che consentirà lo spegnimento simultaneo di tutti i dispositivi periferici (monitor, stampanti, casse audio, router di internet, ecc).
- **Condividi le apparecchiature hardware, quando possibile.** Dispositivi come stampanti, scanner o router che sono connessi a un computer consumano parecchia energia. Un modo per risparmiare è anche quello di utilizzare in comune queste apparecchiature, quando possibile.

Linee guida di base per lo spegnimento

- Spegni il monitor se non usi il computer per più di 15-20 minuti.
- Spegni sia la CPU che il monitor se non usi il computer per più di 2 ore.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

ILLUMINAZIONE

LINEE GUIDA GENERALI

- **Utilizza la luce naturale quando e dove possibile.** E' gratuita e più piacevole della luce artificiale!
- **Utilizza solo le luci effettivamente richieste**. Spegni tutte le luci nelle stanze inutilizzate.
- **Assicurati che l'illuminazione sia adeguata** a specifiche attività e in base alla disposizione degli uffici.
- **Per le lampadine, utilizza la più bassa potenza (o più basso wattaggio) richiesta** per soddisfare le esigenze di illuminazione della stanza.
- **Prendi in considerazione l'adozione di timer e sensori** sia per luci interne che esterne.
- **Anche la manutenzione è importante!** Pulisci finestre e lucernari periodicamente, anche in questo modo è possibile ridurre il ricorso a luci artificiali.
- **Scegli lampade/lampadari che consentano il passaggio di una considerevole frazione di luce** così che sia possibile utilizzare lampadine con una più bassa potenza (basso wattaggio).
- **I sensori di illuminazione (crepuscolari e/o di presenza) forniscono la giusta quantità di luce** e consentono di risparmiare fino al 40-60% dell'energia elettrica consumata per illuminazione.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

STAMPA E FOTOCOPIATURA

STAMPA

- Utilizza le **impostazioni di risparmio energetico** raccomandate per spegnere le stampanti o consentire alla macchina di entrare in modalità "ibernazione" quando non è in funzione.
- Se non utilizzi la stampante per un lungo periodo (ad es. di notte), **spegnila**.
- **Meno carta stampi, meno energia consumi.** Utilizza carta riciclata se possibile.
- **Non stampare tutto**, a meno che non sia assolutamente necessario.
- **Stampa su entrambi i lati di un foglio** e/o stampa più pagine su una stessa facciata (ad es. in caso di stampa di slide di una presentazione).
- **Stampa in scala di grigi piuttosto che a colori –** è un modo semplice per risparmiare sulle cartucce di colore.
- Scansiona e **invia i documenti in formato elettronico** anziché nella forma di copie cartacee.

Uno studio condotto da Lexmark ha rivelato che in media il 17% di tutto quanto solitamente si stampa risulta inutile e dunque sprecato.

FOTOCOPIATURA

- Ricerca **configurazioni di risparmio energetico e di fronte-retro** sulla macchina.
- **Spegni la fotocopiatrice** quando non è in funzione.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

APPARECCHIATURE DA UFFICIO

ALTRE APPARECCHIATURE DA UFFICIO

- **Spegni tutte le apparecchiature elettriche a fine giornata** e anche quando non sono in uso, piuttosto che lasciarle in standby.
- **Utilizza una ciabatta multi-prese** per ciascun gruppo di apparecchiature in modo da spegnerle tutte in simultanea quando non utilizzate.
- **Scollega le apparecchiature elettriche "vampiro"** (es. il tuo cellulare o il tuo portatile), in modo che non consumino energia inutilmente.
- **Dovresti inoltre usare i dispositivi dello spazio ristoro** (frigorifero, microonde, piastra, ecc), **tenendo sempre conto della loro efficienza energetica:**
  - Es: Assicurati che il frigo sia impostato secondo temperature ideali (*frigo: 5° C, freezer: -18° C*)
- **Fai in modo che le macchina distributrice del caffè non sia configurata su temperature più alte di quelle di cui effettivamente necessita e non lasciarla accesa durante la notte**

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

FUORI UFFICIO

RISPARMIARE ENERGIA DURANTE LE FESTIVITA'

- **Spegni tutte le luci non indispensabili durante le festività.**
- **Non dimenticare di abbassare il riscaldamento.** Se abbassi la temperatura di 1 solo °C, i consumi si possono ridurre del 5-10%.
- **Spegni tutte le apparecchiature non indispensabili.**
- **Anche altri dispositivi** (frigo, bollitori, microonde, ecc.) dovrebbero inoltre essere scollegati dalla rete.
- Anche tutte **le macchine distributrici di bibite fredde dovrebbero essere spente** quando non necessarie.
- **Riduci il numero di ascensori funzionanti e spegni le eventuali scale mobili.**
- **Spegni la segnaletica di sicurezza che non è necessaria quando il personale è in ferie.**

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

RAFFRESCAMENTO

RAFFRESCAMENTO E ARIA CONDIZIONATA

- Non trascurare **semplici misure di isolamento** come tende, para spifferi e tappezzeria isolante.
- **Tieni le porte d'ingresso chiuse** e assicurati che la porta si chiuda per bene dopo che qualcuno è uscito/entrato.
- **Libera tutte le prese d'aria** dalle apparecchiature d'ufficio.
- **Attieniti a temperature ideali nell'ufficio:** 19-21°C in inverno e 23-26°C in estate.
- In estate **apri le finestre appena arrivi al mattino**, quando la temperatura dell'aria esterna è più bassa.
- **Evita eccessi di riscaldamento o raffrescamento** servendoti di un termostato o di un sistema intelligente di gestione dell'edificio.
- **Utilizza persiane o imposte delle finestre per fermare la radiazione diretta del sole** e ridurre la necessità di aria condizionata d'estate.
- **Le piante in ufficio riducono la temperatura dell'ambiente tramite evaporazione,** "puliscono" l'aria e ti fanno sentire più a tuo agio sul posto di lavoro.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

VISITA NOTTURNA

VISITA O PASSEGGIATA NOTTURNA

- **Scegli un orario in cui l'edificio non sia occupato.**
- **Fai in modo di avere con te almeno altri 2 colleghi:** preferibilmente il responsabile degli impianti e un ingegnere che conosca l'edificio, così che possiate facilmente scoprire se c'è qualcosa che non va.
- **Programma queste visite notturne almeno una volta ogni tre mesi.**
- Anche in relazione alle dimensioni dell'edificio, **dedica almeno 1 ora a questa visita.**
- **Verifica i seguenti aspetti:**
  - Movimenti dell'aria, fluttuazioni in presenza di temperature estreme e livelli di umidità
  - Vibrazioni, rumori metallici e altri strani rumori provenienti dall'impianto di riscaldamento e/o raffrescamento, illuminazione, ecc
  - Temperature degli impianti elettrici e/o componenti meccaniche
  - Dispositivi da ufficio e luci lasciati accesi
  - Aree eccessivamente illuminate sia dentro che fuori l'edificio
  - Aree buie sia dentro che fuori l'edificio
  - Condensa presso gli impianti di riscaldamento/raffrescamento
  - Diffusori d'aria coperti da arredamento
  - Macchie d'acqua, pozze o gocce d'acqua
  - Odori (muffa, surriscaldamento apparecchiature elettriche, prodotti chimici, ecc)
- **Inizia dai locali tecnici** ma poi visita l'intero edificio**.**

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

AMBIENTE UFFICIO

L'AMBIENTE UFFICIO

- **Mantieni fresco il tuo ambiente interno attraverso l'uso di piante per ombreggiare e umidificare.**
- **Non trascurare l'ambiente attorno all'edificio** – Un ambiente ben progettato e curato può aiutare anche a risparmiare energia riducendo i **costi di riscaldamento e raffrescamento**.
- **Pianta più alberi per avere più ombra e frangivento.**
- **Prendi in considerazione l'installazione di sistemi di ventilazione naturale interni e pareti verdi esterne**.
- **Suggerisci che siano previsti punti di raccolta dell'acqua piovana per innaffiare le piante.**
- **Proponi che gli spazi esterni inutilizzati** (cortili vuoti, aree asfaltate, ecc) **siano trasformati in parchi o in giardini di comunità.**

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

UTILIZZO DELL'ACQUA

Utilizzo dell'acqua

- **Misurate regolarmente i vostri consumi di acqua** – raccogliete dati di consumo mensile, così che possiate monitorare cambiamenti nei consumi.
- Create e realizzate un **piano di gestione dell'acqua** per ridurre i consumi nel vostro edificio.
- **Informate i vostri colleghi** circa buone abitudini di comportamento sull'uso dell'acqua e condividete idee su come meglio risparmiare acqua.
- Fate in modo che ci siano **frequenti controlli sui vostri impianti**, in modo da evitare perdite, sgocciolamenti e altre eventuali sprechi d'acqua.
- **I dispositivi per il risparmio di acqua dovrebbero essere obbligatori:** filtri frangi getto per rubinetti e per docce, aeratori per risparmio idrico, ecc.
- **Definite delle linee-guida pro risparmio idrico per le attrezzature da cucina:**
    - Non lavate i piatti con acqua corrente.
    - Bollite solo la quantità di acqua strettamente necessaria per caffè o tea.
- Promuovete tra i vostri colleghi **l'utilizzo di acqua del rubinetto** da bere anziché di acqua in bottiglia.
- Assicuratevi che la **quantità di pulizie nell'edificio sia ottimale e realizzata con prodotti per la pulizia "verdi".**

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

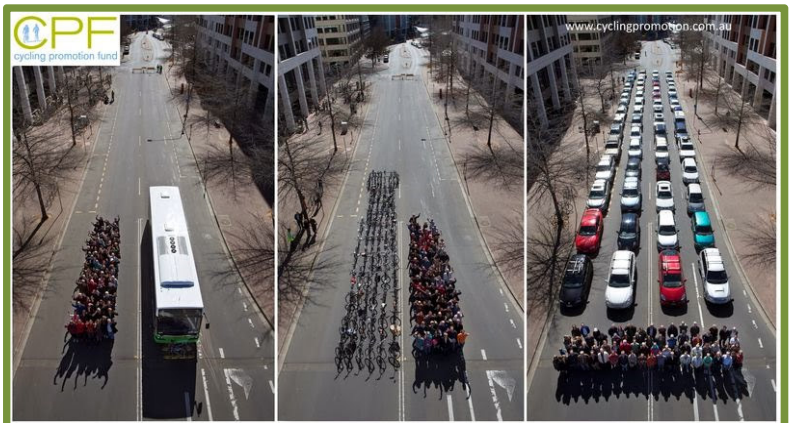
Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

SPOSTAMENTI CASA-LAVORO

Spostamenti casa-lavoro

- Prediligi il treno, l'autobus o la metro per recarti al lavoro.
- Unisciti a un gruppo di colleghi che ha organizzato un sistema di car pooling/passaggi in auto condivisa.
- Utilizza la bici o cammina se vivi nelle vicinanze del luogo di lavoro.
- Riduci i tuoi viaggi tramite telelavoro o lavorando da casa tutte le volte che ti è possibile.
- Sollecita affinché siano adottati sistemi di illuminazione efficienti nei parcheggi.
- Assicurati che nei parcheggi ci sia una buona presenza di piante.
- Fai le scale anziché utilizzare l'ascensore.



Lo spazio occupato da parcheggi in una strada dallo stesso gruppo di persone che utilizza macchine, bus o bici.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

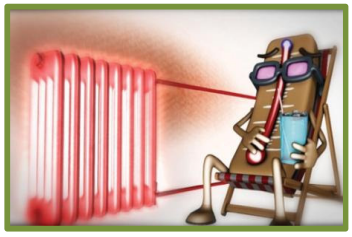
Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

RISCALDAMENTO 1.

Riscaldamento – linee guida generali, manutenzione

- Assicurati che l'impianto di riscaldamento, ventilazione e raffrescamento sia **regolarmente pulito e controllato**.
- Pulisci i **radiatori o i corpi scaldanti** dell'impianto (e prese d'aria) un paio di volte all'anno.
- Monitora continuamente i **valori di temperatura interna e di umidità.**
- Abbassa il riscaldamento. La **temperatura ideale** negli uffici è di 20°C in inverno.
- Controlla le tue finestre e porte e individua possibili **spifferi**.
- Tieni le **porte chiuse** durante la stagione termica.
- **Per ventilare**, apri completamente le finestre ma solo per un periodo limitato di tempo (es. 5-10 min).
- In inverno tieni le **tende** aperte durante il giorno, specialmente se ti trovi nella parte esposta a Sud dell'edificio, ma chiudile per la notte.



Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Cancellleria e oggetti da ufficio

Tutti i tipi di cancelleria e oggetti ufficio

- **Prepara una politica di acquisti verdi** per tutti i tipi di cancelleria/oggetti da ufficio al fine di ridurre i consumi di energia, l'impronta ecologia e l'impatto ambientale dell'ufficio.
- **Tieni traccia dell'effettivo utilizzo dei prodotti da ufficio**, in modo da evitare acquisti inutili.
- **Fai in modo che sia mantenuto l'ordine negli armadi destinati alla cancelleria –** ti aiuta a conoscere le esigenze reali dell'ufficio e ad evitare l'acquisto di prodotti non necessari.
- **La pianificazione degli acquisti e l'ordine delle forniture per tempo** ti consente anche di evitare alcune trasferte di emergenza al negozio di cancelleria.
- **Effettua acquisti di gruppo** (quando si raggiunge una massa critica) - è più conveniente, richiede meno imballaggi e significa anche meno mezzi di trasporto, cosa sicuramente positiva per l'ambiente.
- **Informati sulle etichette ambientali** che ti consentono di scegliere prodotti amici dell'ambiente.
- **Cerca di ridurre al minimo l'utilizzo di tutti i tipi di cancelleria –** meno materiale utilizzi, meno frequenti potranno essere gli ordini e meno rifiuti saranno prodotti.
- **Utilizza meno carta e inchiostro** quando stampi, fai fotocopie, ecc.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Arredi e piante

Arredi e piante

- **Assicurati che gli arredi negli uffici…**

  …**non impediscano l'ingresso della luce naturale;**

  …**non coprano i radiatori**;

  …**non siano di ostacolo al flusso di aria condizionata**;

  …**non siano a ridosso di bocchette d'aria o di condutture**.

- **L'imbottitura** di sedie e divani…

  …**dovrebbe essere sia naturale che assorbente** (cotone o misto lana, lino, ecc.), così che in estate sia meno sgradevole; …o di rete sintetica con una corretta circolazione dell'aria.

- **Utilizza i colori –** i colori degli arredi e delle pareti hanno un effetto sulla percezione del caldo e del freddo nella stanza**.**
- **Rendi l'ufficio più verde possibile – con piante!** Raffrescano l'aria e creano un buon livello di umidità.
- **Pianta alberi al di fuori dell'edificio** – l'ombreggiamento protegge d'estate dalla radiazione solare intensa e d'inverno dai venti freddi.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Riscaldamento - 2

Riscaldamento – ulteriori suggerimenti

- Non posizionare gli arredi vicino ai **radiatori** e non coprirli con tende o rivestimenti vari.
- **Abbassa il riscaldamento alla sera, durante i weekend e nei periodi di vacanza.** Prendi in considerazione l'installazione di un termostato programmabile o di valvole termostatiche se non ne disponi ancora.
- Assicurati di sapere come fare a impostare in modo corretto le **valvole termostatiche.**
- Gli **spazi** come i corridoi, gli atri degli ascensori, i magazzini/depositi, ecc **che gli impiegati normalmente attraversano soltanto**, **possono avere temperature più basse** rispetto a stanze occupate in modo permanente.
- Se gradisci temperature più alte rispetto ai tuoi colleghi, 1) siediti il più vicino possibile ai radiatori 2) puoi anche mettere un tappeto sotto alla tua scrivania 3) o un rivestimento di lana sulla tua sedia 4) o anche indossare un "cardigan da ufficio" ulteriore, ecc.

Le valvole termostatiche dei radiatori possono essere aggiunte e adattate anche ex-post e sono relativamente economiche da installare. Assicurati di lasciare libero lo spazio attorno ad esse affinché riescano a rilevare la temperatura dell'aria in modo

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Illuminazione -2

Illuminazione – ancora una volta

- **Lascia entrare la luce del sole,** apri le tende durante il giorno.
- **Utilizza una lampada da tavolo al posto di una luce a soffitto** se stai lavorando da solo in ufficio e l'illuminazione complessiva della stanza è soddisfacente.
- Usa luci a LED per il tuo ufficio, assieme a sensori di movimento e di presenza.
- Ricerca l'**Ecolabel Europeo** o il marchio **ENERGY STAR.**
- ... ed informa opportunamente **il responsabile della manutenzione** circa tutte le possibilità e le tue esigenze in tema di illuminazione.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Vacanze di Natale

Vacanze di Natale, feste Verdi

1. Dopo una festa di Natale verde, preparatevi a un vacanza dall'ufficio verde! **Suddividete le responsabilità tra colleghi** per spegnere le apparecchiature della cucina e quelle da ufficio.
2. **Spegnete i dispositivi non necessari,** assicuratevi che non siano lasciati in stand-by.
3. **Non dimenticate la cucina!** I frigo (se vuoti), i bollitori e i forni a microonde possono tutti essere staccati/spenti durante le vacanze.
4. **Spegnete i distributori di snack e i dispenser-frigo che raffrescano l'acqua.**
5. **Spegnete tutte le luci,** ordinarie e luminarie – entrambe consumano una considerevole quantità di energia!
6. **Riducete il numero di luminarie** e valutate di sostituirle con luci a LED, o con luci "solari" che utilizzano meno energia e durano più a lungo.
7. Se non c'è personale negli uffici durante le vacanze, **abbassate il riscaldamento** ma evitate che scenda sotto i 15 gradi Celsius.
8. **Inserite il risparmio energetico tra i buoni propositi del Nuovo Anno per il vostro ufficio!**

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Volontariato verde

Volontariato verde

- **Organizzate un mercato delle pulci o del baratto nel vostro ufficio.** E' un modo divertente per scambiarsi materiali da ufficio, per esempio.
- **Realizzate dei poster** assieme ai vostri colleghi in relazione al **risparmio energetico** e affiggeteli in tutti i punti dell'edificio.
- **Organizzate workshops** su 1) riutilizzo di semplici strumenti per l'ufficio, 2) recupero di materiali da ufficio rotti/non necessari o 3) come utilizzare le apparecchiature elettriche da ufficio in modo intelligente/amico del clima.
- **Offritevi di fare brevi presentazioni/letture sul risparmio energetico/cambiamenti climatici** in occasione di vari eventi che coinvolgono i vostri colleghi.
- **Donate** vecchi arredi e dispositivi da ufficio a qualche ente benefico**.**
- Fate in modo che le vostre sale eventi/stanze siano destinate gratuitamente a ospitare eventi ispiratori legati al risparmio energetico, i cambiamenti climatici, o alla sostenibilità in generale.

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Ventilazione e qualità dell'aria

Ventilazione e qualità dell'aria interna

Per ridurre l'energia utilizzata dalla ventilazione e allo stesso tempo assicurare una buona qualità dell'aria interna, dovreste…

- **…tenere i pavimenti puliti –** aspirate ed eliminate la polvere e lo sporco, sbarazzatevi di prodotti chimici e allergeni.
- **…mettete un largo tappeto all'ingresso di ogni stanza** – riduce la quantità di sporcizia e di altri inquinanti, impedendone così l'ingresso in ufficio.
- **…separate fonti di emissioni significative,** come ad esempio grandi macchine fotocopiatrici**, da spazi occupati da persone.**
- **…utilizzate detergenti e altri prodotti per la pulizia naturali e non tossici.**
- **…mantenete un buon livello di umidità** pari a circa il 40-60% per tenere sotto controllo la polvere e la muffa.
- **…usate la ventilazione naturale,** consentite all'aria fresca di entrare.
- **…cambiate i filtri** – Con filtri sporchi l'impianto di ventilazione non può funzionare in modo opportuno e consuma parecchia energia.
- **…rendete l'ufficio verde attraverso l'uso di piante –** purificano l'aria e migliorano il vostro umore ☺

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Cucina dell'ufficio

Cucina, cibo e bevande

- **Pulite le spirali** dietro il frigo periodicamente.
- Utilizzate la **lavastoviglie solo quando è piena**.
- Usate **lampadine a basso consumo**.
- **Non riscaldate più acqua** per il vostro te/caffè **di quanto ne sia necessaria!**
- **Evitate** tazze, piatti e posate **usa e getta! Dotatevi di sufficienti tazze e piatti per tutti.**
- **Comperate le vettovaglie da cucina all'ingrosso** ed evitate prodotti con imballaggi eccessivi.
- **Mangiate cibo "low carbon"** – Scegliete prodotti locali, stagionali, biologici e caffè e the equo solidali**.**

Finanziato nell'ambito del Programma Horizon 2020 dell'Unione Europea.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Fuori Ufficio per riunioni

Come lasciare la tua postazione di lavoro

- **Spegni le luci generali** o sulla tua scrivania prima di lasciare l'ufficio.
- Se la riunione dura più di mezz'ora:
  - **Spegni il monitor del tuo pc**;
  - Imposta il tuo pc in modalità **stand-by/sleep/ sospensione/ibernazione**.
- Se la riunione dura più di 2 ore, **spegni il tuo computer**.
- Stampa solo quanto strettamente necessario per la riunione.

This project has received funding from the European Union´s Horizon 2020 Research and Innovation programme under Grant Agreement No 649660.

SAVE @WORK

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Eventi

Organizzare un incontro/evento "verde"

- Individuate una **sede per l'evento strategica**, a cui sia semplice arrivare attraverso mezzi pubblici.
- **Il riscaldamento e il raffrescamento dovrebbero poter essere regolati** a seconda delle vostre esigenze.
- La sede dispone preferibilmente di abbondante **luce naturale.**
- Se vi occorre luce artificiale, assicuratevi siano disponibili **diverse opzioni di illuminazione**, che possano adattarsi alle vostre esigenze.
- Il cibo è in via preferenziale **vegetariano, stagionale e locale**.
- Anche le bevande (ad es. i succhi di frutta) sono locali. Caffè e te sono **biologici e/o del commercio equo e solidale**.
- La **tovaglia è riutilizzabile**.
- Utilizzate **meno materiali cartacei possibili** e fate utilizzo di carta riciclata/con marchio Ecolabel.
- Presentate i vostri **sforzi nel proporre un evento *amico dell'ambiente*** ai partecipanti e al pubblico.

This project has received funding from the European Union´s Horizon 2020 Research and Innovation programme under Grant Agreement No 649660.

Consigli per risparmiare energia

CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Il dopo s@w

Prossimi passi dopo save@work

- **Valutate che cosa è successo durante l'anno di gara** e individuate i fattori più decisivi per il vostro edificio.
- **Aggiornate il vostro Piano d'Azione save@work** per il periodo che seguirà a Febbraio 2017.
- Avviate una campagna o una serie di azioni per cui i dipendenti siano incoraggiati a **trasferire il risparmio energetico anche alle loro case**.
- **Individuate altre aree di sostenibilità** su cui lavorare.
- Cercate di **ridurre l'impronta ecologica e gli impatti ambientali** dei vostri viaggi di lavoro a lunga distanza. Confrontate i consumi di energia e la produzione di emissioni di CO_2 del vostro viaggio, in funzione dei mezzi di trasporto che avete a disposizione.

This project has received funding from the European Union´s Horizon 2020 Research and Innovation programme under Grant Agreement No 649660.