

# Lavorare comodamente da casa senza sprecare energia

Esistono moltissime semplici misure da adottare per risparmiare energia e costi quando si lavora da casa che, nel complesso, offrono un prezioso contributo contro lo spreco energetico.

## Misura

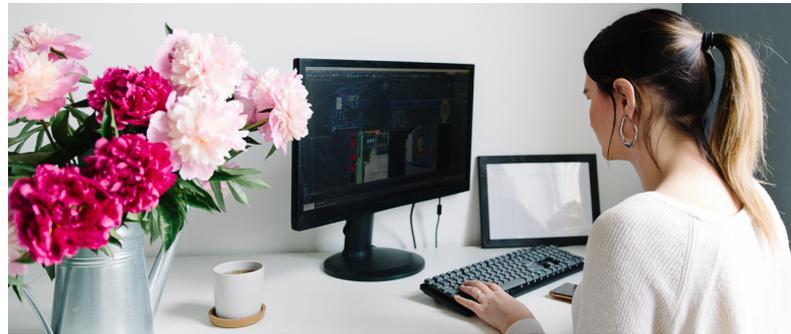
Utilizzate l'energia in modo consapevole e spegnete tutti i dispositivi a corrente non necessari.

## Presupposto

Lavorate da casa e risparmiate energia e costi.

## Procedimento

- Chiudete la porta per mantenere il calore nel locale in cui lavorate.
- Aerate con regolarità. Aprite completamente le finestre, ma solo per breve tempo (vedi pagina 2).
- Per un'illuminazione ottimale della postazione di lavoro è sufficiente una piccola lampada da tavolo.
- Spegnete l'illuminazione appena la luce diurna risulta adeguata.
- Spegnete completamente il computer, lo schermo e la stampante durante il pranzo e la sera.
- Per caricare i dispositivi mobili utilizzate sempre il cavo e non il pad di ricarica wireless.
- Possibilmente, utilizzate Internet con una connessione via cavo (Ethernet, ecc.) e non tramite un sistema wireless (WLAN, rete mobile G4 o G5). Inoltre, le soluzioni via cavo sono più veloci e più sicure.
- Accendete la stampante solo quando vi serve. Le stampanti laser, in particolare, presentano elevate perdite in modalità stand-by.
- Verificate se è possibile spegnere completamente il router durante la notte, per esempio tra le 23:00 e le 5:30 (vedi pagina 2).
- Attivate le funzioni di risparmio energetico dei dispositivi da ufficio (vedi pagina 2).



## Costi - Oneri

- Un'economia domestica media comporta un consumo derivante dalla modalità stand-by compreso tra 25 e 35 watt, generando circa 40 franchi all'anno di costi inutili per la corrente. Tipici apparecchi d'ufficio che consumano corrente in modalità stand-by sono il computer portatile (da 1 a 3 W), lo schermo (da 1 a 2 W), il modem (7 W) o i dispositivi di carica ovvero di rete (da 0,1 a 3 W, a seconda di quanto sono vecchi).

## Importante

- Durante il lavoro da casa, la maggior parte dell'energia viene sprecata spesso durante le pause. Riscaldare solo l'acqua necessaria per preparare il tè o il caffè istantaneo (una tazza o meglio un thermos intero), utilizzando sempre il bollitore e mai una pentola. Dopo l'uso, spegnete completamente la macchina da caffè espresso. Non lavate a mano, ma sempre in lavastoviglie, mettendola in funzione quando è completamente piena. Altro: quando vi lavate le mani, l'acqua fredda è più che sufficiente per garantire appieno igiene e pulizia.

# Spiegazioni integrative

## La temperatura ambiente corretta

La Società svizzera degli ingegneri e architetti SIA consiglia per l'home office (il lavoro da casa) una temperatura ambiente di 21 °C e un'umidità relativa compresa tra il 30 e il 60%. Se in inverno il vostro appartamento è riscaldato a 19-20 °C (o se siete voi ad abbassare la temperatura), ritenete i punti seguenti.

- Indossate un maglione caldo e durante le pause dal lavoro fate regolarmente del movimento.
- Chiudete la porta del vostro ufficio in casa, risparmiando il prezioso calore rilasciato dal vostro corpo, dall'illuminazione e da tutte le apparecchiature d'ufficio che richiedono elettricità.
- Quando splende il sole, aprite le finestre e le persiane e lasciate entrare nella stanza il calore naturale.

## Aerare regolarmente

Anche se richiede energia, è necessario aerare regolarmente la stanza in cui si lavora. Infatti, l'aria «consumata», con una concentrazione di CO<sub>2</sub> superiore a 1000 ppm, compromette notevolmente le prestazioni. Aerate cinque volte al giorno: prima di cominciare a lavorare, durante le pause della mattina e del pomeriggio, dopo il pranzo e dopo aver finito di lavorare. In queste occasioni, aprite completamente la finestra per due o tre minuti. Negli appartamenti che dispongono di un impianto di aerazione (ventilazione comfort), è possibile fare a meno di aerare ulteriormente. Le finestre mezze aperte o le finestre a vasistas socchiuse aumentano il consumo energetico senza migliorare in modo tangibile la qualità dell'aria.

## Illuminazione

In inverno, spesso è necessario ricorrere alla luce artificiale fino a quando la luce diurna diventa sufficiente per lavorare. A quel punto, i moderni impianti di illuminazione dell'ufficio spengono la luce automaticamente, mentre a casa lo dovete fare voi, cosa di cui spesso ci si dimentica. A casa, per il lavoro è spesso sufficiente una lampada da tavola a LED che, con 3 watt, consuma circa cinque volte meno corrente di una plafoniera a LED.

## Spegnere completamente i dispositivi informatici

In molti uffici domestici, i dispositivi informatici funzionano giorno e notte, consumando così energia preziosa mentre si trovano in modalità stand-by. Ciò comporta certamente un costo irrisorio a singola persona, ma i dispositivi informatici nei 3,9 milioni di famiglie in Svizzera consumano in totale 180 Gwh a causa delle perdite dovute alla modalità stand-by, consumando circa il 6% della produzione annua della centrale nucleare di Beznau 1. Potete facilmente impedire una parte di questa «dispersione di energia» spegnendo tutti i dispositivi a pranzo, la sera e durante il fine settimana e staccandoli dalla rete con una ciabatta di alimentazione.

## Spegnere il router durante la notte

Prima di spegnere il router durante la notte, verificate se il vostro gestore Internet esegue aggiornamenti di sicurezza durante questo orario. Inoltre, molti dispositivi di casa (telefono, telecamere di sorveglianza, illuminazioni e riscaldamenti intelligenti, dispositivi domestici intelligenti) non funzionano senza router o lo fanno solo in modo limitato.

## Impostare funzioni di risparmio energetico

Nel computer, in schermi e stampanti, è possibile attivare la funzione di risparmio energetico nelle impostazioni di sistema. I corrispondenti menu del software sono spesso intuitivi; le opzioni possibili dipendono dal sistema operativo e dal singolo hardware. Punti da prendere in considerazione:

- Il salvaschermo è un relitto del passato. Tecnicamente è inutile e aumenta il consumo di energia fino al 50%.
- Riducete la luminosità dello schermo del monitor o del computer portatile al 70%.
- Attivate la modalità stand-by in tutti i dispositivi dopo 5 minuti di inattività.

## Maggiori informazioni

- [Apparecchi per ufficio efficienti](#)
- [Modalità standby](#)
- [Risparmiare energia tutti i giorni](#), SvizzeraEnergia, 2022
- [Efficienza energetica nelle economie domestiche](#), SvizzeraEnergia, 2021