

Consuma responsabil*mente*. Ci guadagni anche tu!

Usa la
testa!

Stacca
la **spina!**

Bevici
su!

1, 2, 3...
via!

Dalle una
seconda
vita!

**Spegni
il motore!**

**Concedigli
una pausa!**

Gambe
in **spalla!**

Non
**lasciar
correre!**

Non farti
abbagliare!

Non farti
condizionare!

Differenziati!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



GREEN MAN AT WORK

2014

Un uso più efficiente dell'energia riguarda e coinvolge l'intero Paese, e quindi anche la Pubblica Amministrazione che ha sia un ruolo di supporto all'applicazione e gestione delle politiche per l'efficienza energetica, con interventi diretti sugli impianti e sul patrimonio immobiliare di proprietà, sia quello di "attore pubblico", chiamato ad assumere un ruolo esemplare nei confronti dei cittadini e delle imprese. Consepevoli che **sprechi e perdite** rappresentano un "giacimento" nascosto di energia, si propone questo calendario per favorire comportamenti responsabili che possano concorrere alla **riduzione dei consumi** e al miglioramento dell'efficienza ambientale del luogo di lavoro.

Ogni mese, attraverso dati reali, vengono messi in evidenza i **vantaggi economici ed ambientali** connessi all'adozione di comportamenti responsabili e consapevoli che, a volte, rischiano di non avere il giusto peso quando il destinatario di bollette e fatture è il soggetto pubblico. Il calendario prende in considerazione le **azioni individuali** che **ciascun lavoratore può concretamente** attuare per modificare la propria condotta, con un impegno assolutamente trascurabile e addirittura nullo nel momento in cui il comportamento sostenibile si trasforma in buona pratica e diventa automatico. Una forma di risparmio che non ha limiti, se non nella **sensibilità, etica e intelligenza** di ciascuno.



Dipartimento Sanità Pubblica

Direttore: Fausto Francia

Responsabile di progetto: Luciana Prete

A cura di: Linda Intrieri

Progetto grafico: Alessandra Marolla



Per approfondimenti

- Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare. Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale Veneto (ARPAV). *Il risparmio energetico negli uffici. Le azioni quotidiane che fanno bene all'ambiente*. 2009
- Inail. *Alleggerisci l'impronta. Manuale per le azioni giornaliere di risparmio energetico negli uffici*. Edizione 2009
- Imprese per la Natura. Progetto WWF per le Piccole e Medie Imprese. *Efficienza energetica negli uffici. Manuale di Buone Pratiche per l'impresa*.
- Arpa Emilia-Romagna. *Buone pratiche on line per i dipendenti di Arpa Emilia-Romagna*. (All. 2 al Piano di razionalizzazione energetica degli edifici e dei servizi di ARPA Emilia-Romagna). 2012
- Regione Emilia-Romagna, Servizio sanitario. *Io spengo lo spreco. Campagna per l'uso razionale dell'energia: 10 buone abitudini di consumo responsabile*. 2008-2009
- Regione Emilia-Romagna. *Campagna di comunicazione Consumabile*. 2007-2009
- ENEA, Agenzia Nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile. Unità Tecnica Efficienza Energetica. *Ogni Kilowattora conta. Rapporto per i cittadini sull'efficienza energetica*. 2012
- ENEA, Agenzia Nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile. *Risparmio energetico con l'illuminazione*. 2003
- Legambiente. *Un Paese in bottiglia. Tutti i problemi dell'acqua minerale in Italia*. 2008
- Istituto di ricerche Ambiente Italia. *Il riciclo ecoefficiente*. 2012
- Legambiente. *Le automobili riscaldano l'ambiente*. 2010
- Ministero dello Sviluppo Economico. Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare. Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti. *Guida 2013 al risparmio di carburanti e alle emissioni di CO₂ delle auto*.
- Istat. *Indagine multiscopo sulle famiglie. Aspetti della vita quotidiana*. 2012
- Ministero della Salute. Istituto Superiore di Sanità. *Progetto Guadagnare salute*.
- ARPA Piemonte. *Linee guida per l'integrazione dei requisiti ambientali negli acquisti. Carta per stampa*. 2004



Questo calendario è realizzato con carta 100% riciclata, senza l'impiego di sbiancanti ottici o cloro.
Certificata Der Blaue Engel ed EU Ecolabel.

Gennaio 2014

Consuma
responsabil**mente.**
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Un cittadino italiano **utilizza** mediamente **140 kg di carta all'anno**

Usa la testa!

Prima di stampare, pensa se ti è veramente necessario

Per produrre 1 tonnellata di carta servono 2-2,5 t di legname, 30-50 m³ di acqua, 4-20 GJ di calore e 1.200-2.600 kWh di energia elettrica. Durante il ciclo produttivo inoltre vengono liberate sostanze che impattano negativamente sull'ecosistema acquatico e sulla qualità dell'aria.

Cosa possiamo fare?

- Prima di stampare, verifichiamo con l'opzione "anteprima" che l'impostazione sia quella desiderata. Se per poche righe un documento occupa una nuova pagina, riduciamo i margini o le dimensioni del carattere.
- Quando disponibile, impostiamo la stampa "fronte/retro" e inseriamo più pagine per foglio.
- Se lavoriamo su un documento condiviso, utilizziamo la funzione "commento" (su Windows vi si accede dal menù "Inserisci") piuttosto che stampare ogni volta che lo modifichiamo.
- Per documenti ad uso interno, utilizziamo la modalità di stampa a bassa risoluzione ("economy", "draft" o "bozza"). L'acquisto e lo smaltimento dell'inchiostro hanno un costo!
- Quando ci asciugiamo le mani, non utilizziamo più carta del necessario.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

FEBBRAIO 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

In Italia **ogni 100 tonnellate di carta** prodotta, **56 provengono dal riciclo**

Dalle una
**seconda
vita!**

Separa la carta
dagli altri rifiuti
e **gettala** negli
appositi contenitori

Per ridurre l'impatto della produzione della carta sull'ambiente vi sono due strade da percorrere: allungare la vita della fibra di cellulosa con il riciclo (possibile fino ad un massimo di 7 volte) e scegliere prodotti realizzati secondo specifici criteri, garantiti da apposite certificazioni. Per citare le più note, vi sono l'FSC (Forest Stewardship Council), che attesta l'utilizzo di legname proveniente da foreste gestite in modo sostenibile, e l'Ecolabel che prende in considerazione l'impatto ambientale del prodotto durante tutto il suo ciclo di vita (provenienza delle fibre vergini, processo di imbianchimento, emissioni e consumi).

Cosa possiamo fare?

➤ Quando disponibile, stampiamo su carta riciclata o comunque certificata. Una tonnellata di carta riciclata consente di risparmiare il taglio di 24 alberi, 4.100 kWh di energia, 26 m³ d'acqua, 27 kg di emissioni in aria, 3 m³ di spazio in discarica.

➤ Non gettiamo la carta stampata su di un solo lato. Possiamo usarla per farne dei blocchi per appunti.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

marzo 2014

Consuma
responsabil**mente.**
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						




Si possono perdere fino a **2,7 Kg all'anno** facendo 2 rampe di scale al giorno

Gambe in spalla!

Usa l'ascensore solo se
sei impossibilitato a fare
le scale. Così **farai anche**
un po' di **movimento**

Il funzionamento di un ascensore incide circa del 5% sul consumo elettrico di un edificio adibito ad uffici. La maggior parte dell'energia (25-80%, equivalente a circa 10.000 kWh/anno) è assorbita per mantenere l'ascensore in modalità stand-by (fermo), ma un comportamento virtuoso degli utenti può incidere nella riduzione della rimanente quota.

Cosa possiamo fare?

-  Evitiamo di usare l'ascensore ogni volta che possiamo, ad esempio quando ci dobbiamo spostare da un piano all'altro. Ogni corsa mancata consente un risparmio di circa 0,05 kWh e, non meno importante, migliora lo stato di salute. Salire le scale è un esercizio semplice che fa bene al cuore, rinforza i muscoli e allena l'equilibrio. Ci fa, inoltre, consumare fino a 10 kcal/minuto.
-  Se proprio non vogliamo rinunciare all'ascensore per salire, usiamo le scale per scendere.
-  Quando vediamo arrivare una persona, se stiamo per partire, aspettiamola. Eviteremo una corsa e potremo anche socializzare!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

aprile 2014

Consuma
responsabil**mente.**
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

La sedentarietà è il quarto fattore **di rischio mortalità** nel mondo (6% del totale)

1, 2, 3...
via!

Se devi fare tragitti brevi,
vai a piedi
o in bicicletta.
Ne **guadagnerai**
in salute

Il 74,3% degli italiani che si spostano per lavoro (oltre 21,5 milioni nel 2012) utilizza un mezzo privato. Il 44% dei tragitti in auto avviene su distanze inferiori a 5 km, che potrebbero essere coperte a piedi o in bicicletta con un beneficio in salute (riduzione del rischio di malattie croniche, controllo del peso, contenimento dello stress, ecc.) ed un risparmio in tempo! In città, considerando anche la necessità di trovare parcheggio, su tragitti fino a 2 km ci si muove più velocemente a piedi mentre per spostamenti fino a 6 km la bicicletta risulta il mezzo più veloce.

Cosa possiamo fare?



Se non possiamo rinunciare all'auto, parcheggiamola lontano dall'ufficio e copriamo la rimanente distanza a piedi. Possiamo fare la stessa cosa se utilizziamo i mezzi pubblici, scendendo una fermata prima. Basterebbe camminare per 30' al giorno per raggiungere in una settimana lavorativa i 150' di attività fisica che l'OMS consiglia alle persone adulte (18-64 anni).



Evitiamo di spostare l'auto se dobbiamo svolgere piccole commissioni.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



maggio 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ogni litro di benzina bruciato dissolve **in atmosfera 2,5 kg di CO₂**

Spegni il motore!

Lascia a casa
l'auto ogni volta
che puoi. **L'ambiente**
te ne sarà grato

L'Italia è prima al mondo per numero di auto private pro-capite (612 ogni 1.000 abitanti nel 2011) per un totale di 37,11 milioni di veicoli che percorrono mediamente 13.000 km/anno (il 26% in più della media UE) e sono responsabili del 15% circa delle emissioni totali nazionali di gas serra.

Cosa possiamo fare?



Sulle brevi distanze, andiamo a piedi o in bicicletta. Per ogni km non percorso, si risparmiano mediamente 210 g di CO₂!



Utilizziamo i mezzi pubblici o condividiamo il tragitto con i colleghi. Sarà anche un'occasione per socializzare!



Quando possibile, utilizziamo il treno per le trasferte. Sulla tratta Milano-Napoli, ad esempio, l'emissione di CO₂ è di 31 kg contro i 76 ed i 115 imputabili rispettivamente ad auto e aereo.



Organizziamo riunioni telefoniche e/o in videoconferenza.



Se non riusciamo a rinunciare all'auto, cerchiamo di ridurre i costi: facciamo rifornimento in modalità "self service", adottiamo uno stile di guida "intelligente" e manteniamo il mezzo in condizioni ottimali.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

GIUGNO 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Grazie al riciclaggio, nel 2010 sono state **risparmiate 53 milioni** di tonnellate di **CO₂** equivalente

Differenziati!

Utilizza correttamente
il sistema di
separazione dei rifiuti,
collocandoli
negli **appositi contenitori**

Il riciclo industriale porta benefici all'ambiente in termini di riduzione dei consumi energetici e delle emissioni di gas serra. Ad esempio, per produrre 1 kg di alluminio partendo dalla materia prima (bauxite) sono necessari 14 kWh contro gli 0,7 che servono se si usa quello recuperato, con un risparmio di energia del 95%. L'utilizzo di PET riciclato per la produzione di imballaggi in plastica consente un risparmio in termini di emissioni di CO₂ del 95% ed un risparmio energetico del 93%. Gli impatti della produzione primaria riguardano anche i prelievi/scarichi idrici, il rilascio di emissioni acidificanti o tossiche e, non ultimo, l'uso di risorse. Con 1 kg alluminio di riciclo, ad esempio, si risparmiano 4 kg di bauxite, con 1 tonnellata di carta da 2 a 2,5 t di legname e con 1 bottiglia di vetro (75 cl) 420 g di materie prime.

Cosa possiamo fare?



Utilizziamo correttamente i contenitori per la raccolta differenziata.



Per contenere la quantità di rifiuti, scegliamo preferibilmente prodotti sfusi e di provenienza locale.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

LUGLIO 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abbassare la temperatura di 1°C consente un risparmio sui costi di riscaldamento **del 6% circa**

Non farti *condizionare!*

In inverno regola il riscaldamento **non oltre i 20°C**. **In estate**, mantieni una differenza tra T interna ed esterna **non superiore a 7°C**

Considerando l'utilizzo di metano come combustibile, si stima che negli uffici mediamente il 30% dei consumi totali sia dovuto al riscaldamento degli ambienti, con un'emissione di CO₂ compresa tra 675 e 7.875 kg/anno, a seconda della potenza termica del generatore (solitamente compresa tra 30 e 350 kW). Per quanto riguarda invece la climatizzazione, il consumo di energia può arrivare a costituire il 25% dei consumi elettrici totali.

Cosa possiamo fare?

- ▶ In estate, non regoliamo il condizionatore ad una temperatura troppo bassa, che può, tra l'altro, favorire l'insorgenza di malesseri e patologie acute (ad es. raffreddori, dolori muscolo-scheletrici, ecc.), ma adeguiamo l'abbigliamento alla temperatura dell'ambiente.
- ▶ Con gli impianti di riscaldamento/raffreddamento in funzione, limitiamo l'apertura delle finestre al solo ricambio d'aria (pochi minuti).
- ▶ Se notiamo sprechi e perdite dovuti al funzionamento e/o alla gestione non ottimale dei sistemi, segnaliamolo al responsabile.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

AGOSTO 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

L'impatto ambientale dell'acqua del rubinetto è fino a **300 volte inferiore** a quello dell'**acqua in bottiglia**

Bevici su!

Porta in ufficio un bicchiere
per consumare l'acqua
del rubinetto **invece che**
acquistare **acqua in bottiglia**

Per la produzione degli imballaggi in plastica necessari per soddisfare la richiesta nazionale annua di acqua in bottiglia (194 litri pro capite) servono 350mila tonnellate di PET, la cui produzione necessita di 665mila tonnellate di petrolio, con un'emissione di gas serra di circa 910mila tonnellate di CO₂ eq. La fase di trasporto poi, prevalentemente su gomma (oltre l'80%), influisce sulla qualità dell'aria e, non ultimo, solo 1/3 delle bottiglie viene riciclato. L'impatto ambientale dell'acqua di rubinetto, in ogni fase del suo ciclo, è invece assolutamente ridotto: è a "chilometro zero", non ha bisogno di imballaggi e non ha costi di smaltimento.

Cosa possiamo fare?



Beviamo acqua del rubinetto. Ne avremo anche un vantaggio economico (1.000 litri costano quanto 6 bottiglie) e la sicurezza è garantita dai controlli delle amministrazioni locali.



Se optiamo per l'acqua in bottiglia, scegliamone una di provenienza locale, con imballaggio in vetro ed un sistema di recupero del vuoto.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Settembre 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Un rubinetto aperto eroga **6-10** litri di acqua al minuto

Non lasciar correre!

Chiudi i rubinetti tutte le volte che non utilizzi l'acqua. **Se** noti che **un rubinetto perde segnalalo** al responsabile

L'acqua è una voce che non influisce in modo significativo nelle spese di ufficio, ma é una risorsa naturale che è importante imparare a non sprecare.

Cosa possiamo fare ?

- Evitiamo di lasciar scorrere l'acqua inutilmente e non lasciamo rubinetti gocciolanti. 50 persone attente possono arrivare a risparmiare oltre 1 milione di litri di acqua/anno.
- Laddove presente, utilizziamo correttamente lo scarico a doppio tasto del WC.
- Segnaliamo tempestivamente guasti e perdite. Un rubinetto che gocciola può portare a sprecare fino a 4.000 litri d'acqua in un anno ed una cassetta del WC che non chiude perfettamente fino a 100 litri al giorno. Cambiare la guarnizione è sicuramente più economico e genera notevoli vantaggi sull'ambiente!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Ottobre 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Con l'**opzione di risparmio energetico** si **riducono i consumi** del personal computer del **37% circa**

Concedigli una *pausa!*

Scegli tempi
di reazione brevi
per le opzioni di **stand-by**
e **spegnimento**
automatico

Un "tipico" PC da ufficio acceso per 8 ore/giorno consuma in un anno fino a 160 kWh, un monitor 14" CRT (a tubo catodico) 120 kWh, per un totale dunque di quasi 300 kWh per ogni postazione di lavoro. Considerato che i monitor LCD (a cristalli liquidi) rispetto a quelli CRT richiedono mediamente il 50-70% di energia in meno, utilizzare tecnologie non obsolete comporta già un risparmio. Bisogna però fare attenzione alle modalità di smaltimento! Si stima che nel mondo ci siano 315 milioni di "vecchi" PC, equivalenti a 600 milioni di kg di piombo, 1 milione di kg di cadmio e 200.000 kg di mercurio che possono disperdersi nell'ambiente se non correttamente gestiti.

Cosa possiamo fare?

- Non accendiamo il PC se non se ne abbiamo bisogno e spegniamolo in caso di assenza prolungata (riunioni fuori sede, corsi di aggiornamento, ecc.).
- Impostiamo opzioni di risparmio energetico, come lo spegnimento del monitor dopo 1 minuto di inattività e l'avvio dello stand-by dopo 15 minuti. Su Windows, basta seguire il percorso "Start - Impostazioni - Pannello di controllo - Opzioni risparmio energia".



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

novembre 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10 lampade da 100 W accese per 1 ora determinano l'emissione in atmosfera **di 0,8 kg di CO₂**


Non farti abbagliare!

Accendi solo le luci che ti
sono **necessarie** e **spegnile**
alla fine della giornata
lavorativa

L'illuminazione è il più evidente utilizzo dell'energia elettrica (13% dei consumi). Si può risparmiare con la sostituzione delle lampade ad incandescenza con quelle a fluorescenza che, a parità di luce emessa, consumano 1/5 ed hanno una durata 10 volte superiore (10.000 ore contro 1.000). Considerando un costo dell'energia pari a 0,18 euro/kWh e ipotizzando un utilizzo di 2.000 ore/anno, la sola sostituzione di 3 lampade ad incandescenza da 100 W con altrettante a fluorescenza da 20 W, porta in 5 anni ad un risparmio di circa 388 euro.

Cosa possiamo fare?

 Calibriamo l'illuminazione in base alle necessità, sfruttando al meglio la luce naturale. Così ridurremo anche gli effetti negativi che la luce artificiale può avere sulla nostra salute (affaticamento della vista, stress e depressione).

 Spegniamo le luci negli ambienti inutilizzati e quando usciamo dall'ufficio. Se 10.000 dipendenti non accendessero per 1 ora al giorno 2 luci con una potenza complessiva di 160 W, in un anno si avrebbe un risparmio di 320.000 kWh corrispondenti a circa 80 TEP.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

dicembre 2014

Consuma
responsabil*mente*.
Ci guadagni anche tu!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Anche da spenta, una **fotocopiatrice assorbe** mediamente **più di 30 W**

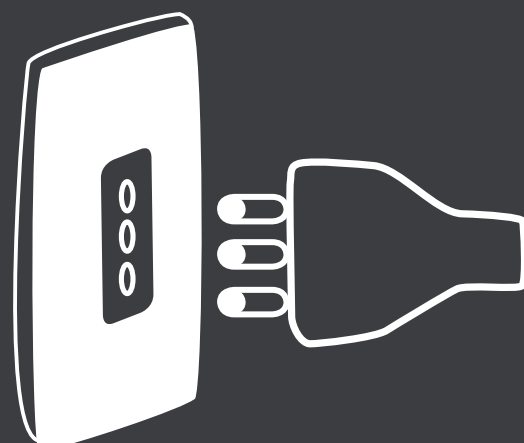
Stacca la *spina*!

Spegni completamente
le apparecchiature
elettriche **alla fine**
della giornata
lavorativa

Una stampante da ufficio può consumare fino a 63 kWh/anno, corrispondente all'emissione nell'ambiente di 48 kg di CO₂, ma solo l'8% di tale consumo è dovuto alla fase di stampa, il rimanente è "speso" quando l'apparecchiatura è in stand-by (49%) e spenta (43%). Lo stesso può dirsi per il PC, che anche da spento assorbe da 3 a 6 W a seconda dei modelli. Facendo una stima del numero di ore in cui le attrezzature rimangono spente ma con la spina attaccata e considerando un costo della fornitura di energia elettrica di 0,18 euro/kWh, in un anno, scollegandole dalla rete, si potrebbe avere un risparmio di 28-56 euro per ciascun PC, di oltre 70 euro per ogni fotocopiatrice e, per ciascuna stampante, evitare l'emissione nell'ambiente di 12 kg di CO₂.

Cosa possiamo fare?

- Accendiamo le apparecchiature solo quando ci sono necessarie e scollegiamole dalla rete elettrica quando non servono più.
- Se disponibile, allacciamo PC, fotocopiatrice e stampante ad una presa multipla così da facilitarne lo spegnimento completo alla fine della giornata lavorativa.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico