



**SAVE  
@WORK**



## Consigli per risparmiare energia



### CONSIGLIO DELLA SETTIMANA Computer

#### COMPUTER, PORTATILI, MONITOR

##### 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.

- **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 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 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.





**SAVE  
@WORK**



## Consigli per risparmiare energia



### Computer, portatili, monitor

Le apparecchiature IT consumano più del 25% di tutta l'energia ad uso commerciale – I computer di oggi sono più energivori che in passato, in relazione a fattori come schede video o processori più veloci, hard disk più capienti e altre componenti. La buona notizia è che con pochi accorgimenti possiamo risparmiare una quantità significativa di energia in relazione all'uso dei nostri computer!



Cerca di mettere in pratica i seguenti suggerimenti in ufficio. Non tutti sono necessariamente appropriati per ciascuna macchina o impianto, scegli pertanto quelli che più si adattano alla tua situazione.

1. **Alimentatori 80+–** Assicurati che l'alimentatore del tuo computer sia certificato 80 Plus– che significa che è energeticamente efficiente almeno all'80% (per approfondimenti, [80 Plus Power Supply Units](#) e [Scegliere l'Alimentatore energeticamente efficiente](#))
2. **Abbassa il livello di luminosità del monitor** - Abbassare il livello di luminosità del monitor del tuo computer 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.
3. **Spegni il monitor anzichè utilizzare uno screensaver** – spegnere il monitor anzichè screensaver consente di risparmiare molta energia.
4. **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).
5. **Spegni il computer prima di lasciare l'ufficio**, a meno che tu non condivida altre cartelle con altri utenti oppure nel caso in cui utilizzi una tastiera da remoto per accedere al tuo pc. Prima di lasciare l'ufficio, assicurati anche che tutte le periferiche siano spente.
6. **Molte persone ritengono che spegnere un computer ne riduca i tempi di vita e che inoltre sia richiesta più potenza per spegnere il computer e riaccenderlo che per metterlo in modalità "sleep"**. A tutti gli effetti la modesta quantità di energia che il computer richiede per essere avviato è molto inferiore a quella richiesta dalla macchina per funzionare per lunghi periodi di tempo. E quanto meno un pc resta acceso, più a lungo durerà. I pc inoltre, quando accesi, producono calore e quindi spegnerli riduce anche il fabbisogno di energia per raffreddare in estate.
7. **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.





**SAVE  
@WORK**



## Consigli per risparmiare energia



8. **Collega tutti i dispositivi a una ciabatta multiprese con pulsante di spegnimento.** Una ciabatta intelligente ti consente di collegare il tuo computer alla rete elettrica e diversi altri dispositivi in altre prese della stessa ciabatta. Quando il computer è acceso, le periferiche ricevono energia e quando il computer è disconnesso dalla rete tramite pulsante della ciabatta, l'alimentazione viene automaticamente interrotta al monitor, alle stampanti, alle casse, al router internet e a tutte le apparecchiature periferiche.

**Consiglio +: Compra prodotti energeticamente efficienti** – attraverso l'acquisto di prodotti energeticamente efficienti puoi risparmiare energia sin dall'inizio ☺. Ricerca marchi quali l'Energy Star sul tuo pc, visto che è garanzia di efficienza energetica o acquista apparecchiature in linea con requisiti EnergyStar 4.0, dal momento che le specifiche in esse contenute sono molto restrittive rispetto al consumo di energia. Un computer EnergyStar 4.0 utilizza circa il 25% di energia di una macchina non-EnergyStar.

### Consigli top per campioni

Impara come cambiare le impostazioni del tuo computer. Gli utenti di Windows devono ricercare le configurazioni di risparmio energetico nel Pannello di Controllo e selezionare le impostazioni di risparmio durante il funzionamento della macchina. Gli utenti Mac possono selezionare le preferenze dell'Energy Saver e così ridurre il tempo in cui il computer entra nella modalità "sleep".

### Puoi anche...

Scarica software gratuiti pro-risparmio energetico da internet che siano in grado di proporti diverse e personalizzabili impostazioni di risparmio. Tramite questi sarai in grado di risparmiare energia attraverso lo spegnimento automatico del software, l'hard disk e il computer nel suo insieme dopo un determinato periodo di tempo. Maggiori informazioni su come ridurre il consumo di energia dei computer sono disponibili anche sul tool Green Clicks disponibile al sito web [www.saveatwork.it](http://www.saveatwork.it)

**Fonte:** <http://www.ghacks.net/2009/05/29/7-computer-energy-saving-tips/> e <http://energy.gov/energysaver/energy-efficient-computer-use>

### Lo sapevi che?

- I monitor ENERGY STAR assorbono 2 W o anche meno nella modalità "sleep".
- Una stampante o le casse audio lasciate inutilizzate possono assorbire sino a 40 W di potenza.



**Maggiori  
informazioni  
sulle ciabatte  
"intelligenti"**

