



**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





**SAVE  
@WORK**



## Consigli per risparmiare energia



### Riscaldamento – ulteriori suggerimenti

A inizio Settembre, nel 13° Consiglio di risparmio energetico, abbiamo già fornito qualche prima linea guida generale sul riscaldamento. Qui a seguire un ulteriore set di suggerimenti, con l'intento di fornire ulteriori idee per i vostri sforzi di risparmio energetico. Nella pagina successiva potrete inoltre approfondire aspetti di utilizzo dell'energia negli ambienti riscaldati, strettamente legati anche alla psicologia e alla biologia umana.

Che altro puoi fare quindi?

1. **Non posizionare gli arredi vicino ai radiatori e non coprirli con tende o rivestimenti vari (riquadri di legno)**, visto che possono bloccare il calore prodotto. Se il vostro edificio è dotato di un impianto di riscaldamento a ventilazione forzata, non coprite le **bocche d'aerazione o i corpi scaldanti**.
2. **Abbassa il riscaldamento la sera, nei weekend e durante i periodi di vacanza** – Abbassando la temperatura di 2-3 °C puoi risparmiare una considerevole quantità di energia, evitando così rischi legati al peggioramento del comfort o problemi di umidità. Se disponi di un controllo automatico delle temperature nell'edificio, allora il cosiddetto **settaggio delle temperature o termostato programmabile** è il modo più conveniente e allo stesso tempo più efficace per abbassare le temperature quando l'ufficio è vuoto.

Puoi risparmiare **fino al 10%** all'anno sulle bollette del riscaldamento del tuo Ufficio, abbassando la temperatura del termostato del 10-15% per almeno 8 ore al giorno.

3. **Se disponi di valvole termostatiche, assicurati di saperle impostare in modo corretto.** Esse rilevano la temperatura dell'aria e attivano o meno il flusso di acqua calda al radiatore a seconda che la temperatura dell'aria sia sopra o sotto la temperatura impostata. Così, non funzionano come un rubinetto, non c'è un controllo proporzionale al flusso di acqua calda. Quello a cui le impostazioni da 1 a 5 o 6 si riferiscono è la temperatura dell'aria raggiunta la quale i radiatori si spegneranno. Un radiatore termostatico da 1 a 5, se impostato sul livello 5 fa in modo che il radiatore si spenga raggiunta la temperatura di circa 25°C, mentre configurandolo a 1, il radiatore si spegnerà al raggiungimento di circa 15°C.
4. Gli **spazi come i corridoi, gli atrii degli ascensori, i magazzini/depositi, ecc che gli impiegati normalmente attraversano soltanto, possono essere tenuti a temperature più basse rispetto a stanze occupate** in modo permanente. Si raccomanda di tenere il riscaldamento spento in ambienti che non sono mai utilizzati. Potreste anche spegnere il riscaldamento nei bagni. Tuttavia per ragioni igienico-sanitarie è necessario mantenere un buon livello di ventilazione in tutte le stanze, anche in quelle che non sono occupate.





**SAVE  
@WORK**



## Consigli per risparmiare energia



### Consigli top per campioni

Da un punto di vista energetico è più efficiente **impostare le temperature stanza per stanza**, ma anche all'interno di una stessa stanza i colleghi possono avere diverse esigenze di riscaldamento e percepire diversi livelli di comfort... Non vi preoccupate, possono esserci molte possibili soluzioni a questo problema: **Se gradisci temperature più alte, siediti il più vicino possibile al radiatore, metti un tappeto sotto alla tua scrivania o un ulteriore rivestimento (di lana) alla tua sedia, o indossa un "cardigan da ufficio", ecc.** Queste pratiche ovviamente sono valide ed utili se non puoi in alcun modo controllare il riscaldamento nel tuo ufficio e trovi che sia troppo freddo.

### Puoi anche...

Anche il colore delle pareti e degli oggetti nel tuo ufficio fa la differenza! **Una stanza dipinta con colori caldi (come giallo, arancione) contribuisce a percepire più caldo.** Anche se non ti è concesso pitturare le pareti del tuo ufficio, puoi mettere alcuni poster con colori caldi (come il poster s@w ☺) o posizionare arredi, piante o oggetti attorno a te con colori caldi come giallo, arancione o rosso.

### Lo sapevi che...?

Il genere può spesso condizionare il riscaldamento o raffreddamento negli uffici perché le temperature sono spesso il frutto di uno standard tarato su vari decenni in cui si considera solo il metabolismo basale degli uomini. In ogni caso, le donne hanno in media un metabolismo basale inferiore a quello degli uomini, a causa della composizione del loro corpo, così che in genere preferiscono stanze più calde e necessitano di meno aria condizionata. Così pur proseguendo negli sforzi per risparmiare energia, **assicuratevi che sia i colleghi maschi che le colleghe femmine siano in una situazione di comfort.**

### Ulteriori approfondimenti ed idee

Consiglio di risparmio energetico sul riscaldamento Parte 1 (numero 13, Settembre 2016)  
Livello 4 di Green Clicks

#### Fonti:

[https://www.cmhc-schl.gc.ca/en/co/grho/grho\\_002.cfm](https://www.cmhc-schl.gc.ca/en/co/grho/grho_002.cfm)

<http://www.radfan.com/blogs/questions-answers/10809297-how-hot-should-i-set-my-radiators>