

# Il comportamento è importante!

Ogni **edificio pubblico** viene utilizzato quotidianamente da molte persone: visitatori, lavoratori, personale di servizio, ecc.

Tanto gli studi che la pratica comune concordano nel dire che il **comportamento dell'utente è fondamentale** per il miglioramento dell'efficienza energetica e la riduzione dell'impatto ambientale di un edificio. Anche le misure di natura esclusivamente tecnica che si possono adottare (come la ristrutturazione di un edificio) sono meno efficaci o più costose, se realizzate isolatamente.

**Quella che segue è una raccolta di suggerimenti** per migliorare il vostro comportamento dal punto di vista dell'efficienza energetica quando visitate o lavorate in un edificio pubblico.

**Siete i proprietari di un edificio?** Allora potreste stampare e appendere questa raccolta di suggerimenti in un'area visibile del vostro edificio.

**Siete gli utenti di un edificio?** Allora leggete, commentate e condividete pure questi suggerimenti con gli altri utenti.

Speriamo che apprezziate almeno alcuni di questi suggerimenti e che ne teniate conto per cambiare davvero il vostro comportamento!



Se puoi, non stamparmi!

Se devi stamparmi, fallo in modo responsabile, utilizzando il grigio e stampando fronte retro.

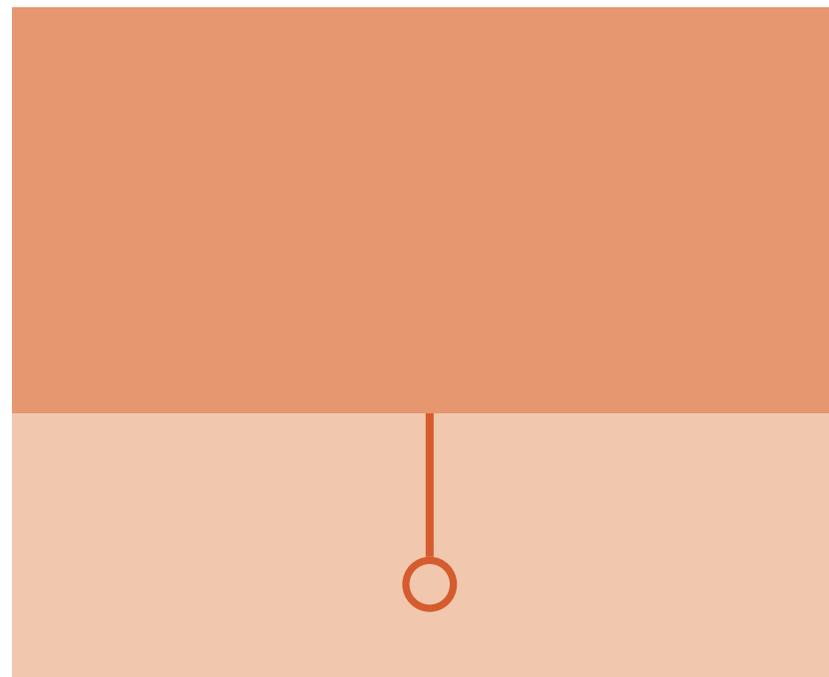


# Vivere l'edificio in inverno

- Indossate **abiti adeguati** alla stagione, in modo da evitare di sentirvi a disagio.
- **Togliete tende, mobili e altri ostacoli** posizionati vicino ai radiatori, alle prese della ventilazione e alle fonti di luce naturale (finestre).
- **Abbassate un po' il termostato.** Ridurre la temperatura interna di 1 °C può far diminuire la bolletta del riscaldamento del 10% ed evitare tonnellate di CO2 all'anno. Se avete un timer, impostate il riscaldamento e la produzione di acqua calda solo per le ore in cui ne avete bisogno.
- **Persiane e imposte esterne** possono migliorare l'isolamento termico notturno durante la stagione invernale. Usateli.
- Nel caso di stanze ventilate naturalmente, aprite le finestre solo per 2-5 minuti, 2-3 volte al giorno.
- All'inizio o alla fine della stagione invernale, evitate di lasciare le finestre aperte a lungo, infatti, tale pratica produce notevoli perdite.
- Impostate delle temperature più basse per le ore in cui la stanza non viene utilizzata (fine settimana, ore

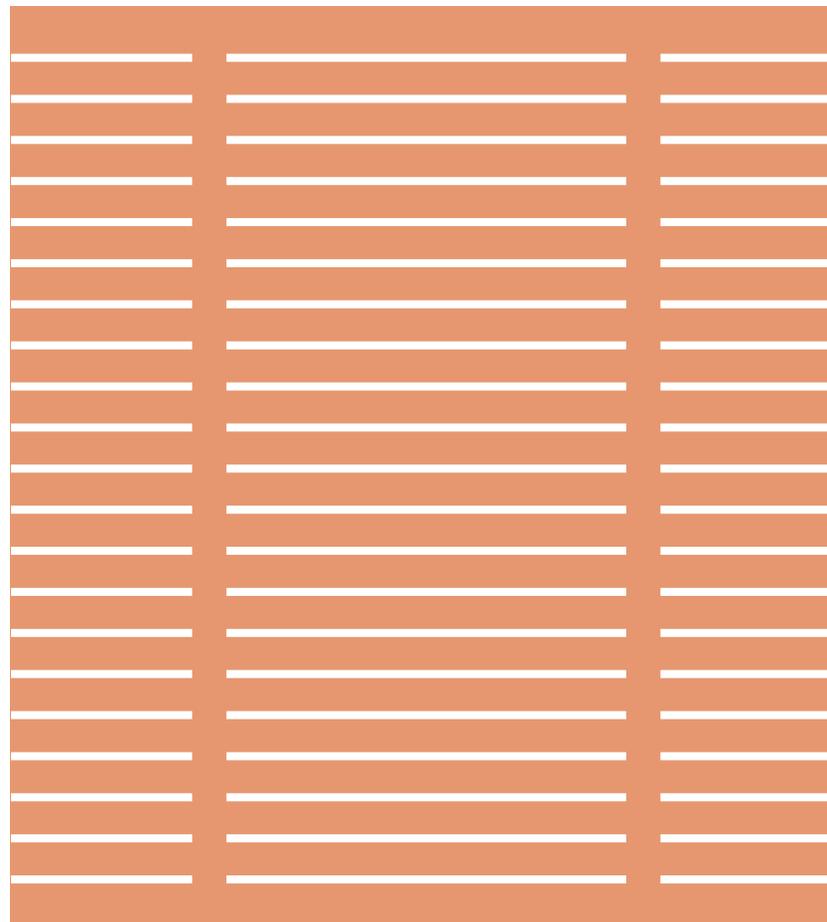
notturne, vacanze), a meno che ciò non venga fatto a livello centralizzato.

- **Chiudete le porte esterne** dopo che entrate o uscite dall'edificio, o se le trovate aperte.
- **Informate il proprietario dell'edificio** se notate qualche uso improprio degli spazi comuni.



# Vivere l'edificio in estate

- Indossate **abiti adeguati** alla stagione, in modo da evitare di sentirvi a disagio.
- Prediligete la **ventilazione naturale** quando la temperatura esterna è più bassa di quella interna. Gli esseri umani sopportano meglio le temperature alte con la ventilazione naturale che con il raffrescamento meccanico.
- Utilizzate **dispositivi di schermatura** durante il giorno per evitare o diminuire il bisogno del raffrescamento meccanico.
- Non accendete l'impianto di condizionamento quando le finestre sono aperte.
- Non aprite le finestre in caso sia presente la ventilazione meccanica o l'impianto di condizionamento sia in funzione.
- Impostate il termostato dell'aria condizionata a una temperatura un po' più alta. Si suda molto solo sopra i 28°C. Utilizzate vestiti consoni alla temperatura, se nel vostro ufficio è consentito.
- **Chiudete le porte esterne** dopo che entrate o uscite dall'edificio, o se le trovate aperte.
- **Informate il proprietario dell'edificio** se notate qualche uso improprio degli spazi comuni.



Se puoi, non stamparmi!

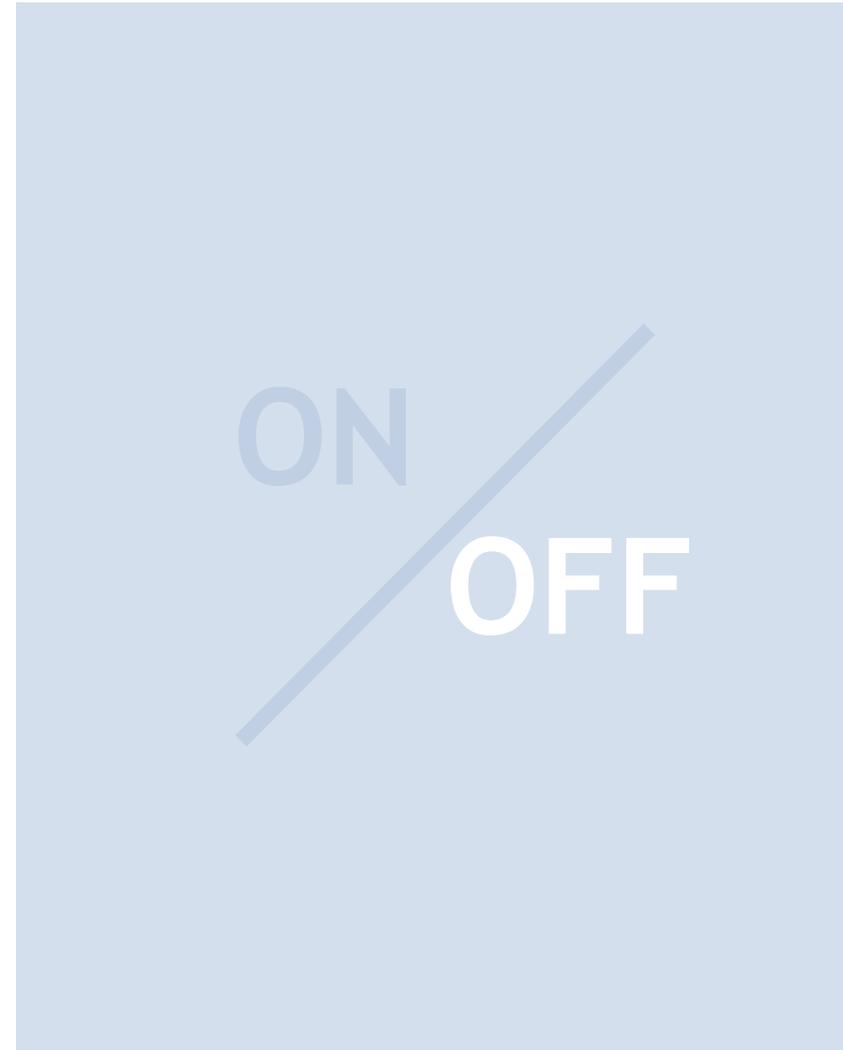
Se devi stamparmi, fallo in modo responsabile, utilizzando il grigio e stampando fronte retro.



# Utilizzo di dispositivi elettronici

- Impostate la **modalità risparmio energetico** di tutti i dispositivi alimentati a corrente elettrica.
- **Spegnete** tutti i dispositivi elettronici dell'ufficio quando non vengono utilizzati, così da evitare consumi nascosti.
- **Scollegate i caricabatterie** quando il loro utilizzo non è necessario.
- **Evitate di stampare documenti** che possono essere utilizzati in formato digitale o trascrivete manualmente i contenuti della pagine web e delle e-mail che contengono poche informazioni.
- Se possibile, fate fotocopie e stampe fronte retro e in **qualità di bozza**.
- **Regolate la luminosità** dei televisori e degli schermi dei monitor a livello medio.
- Usate un **salvaschermo** nero, non animato, dopo qualche minuto di inattività del PC/laptop.
- Controllate che tutti i dispositivi elettronici siano spenti a fine giornata.

Se puoi, non stamparmi!

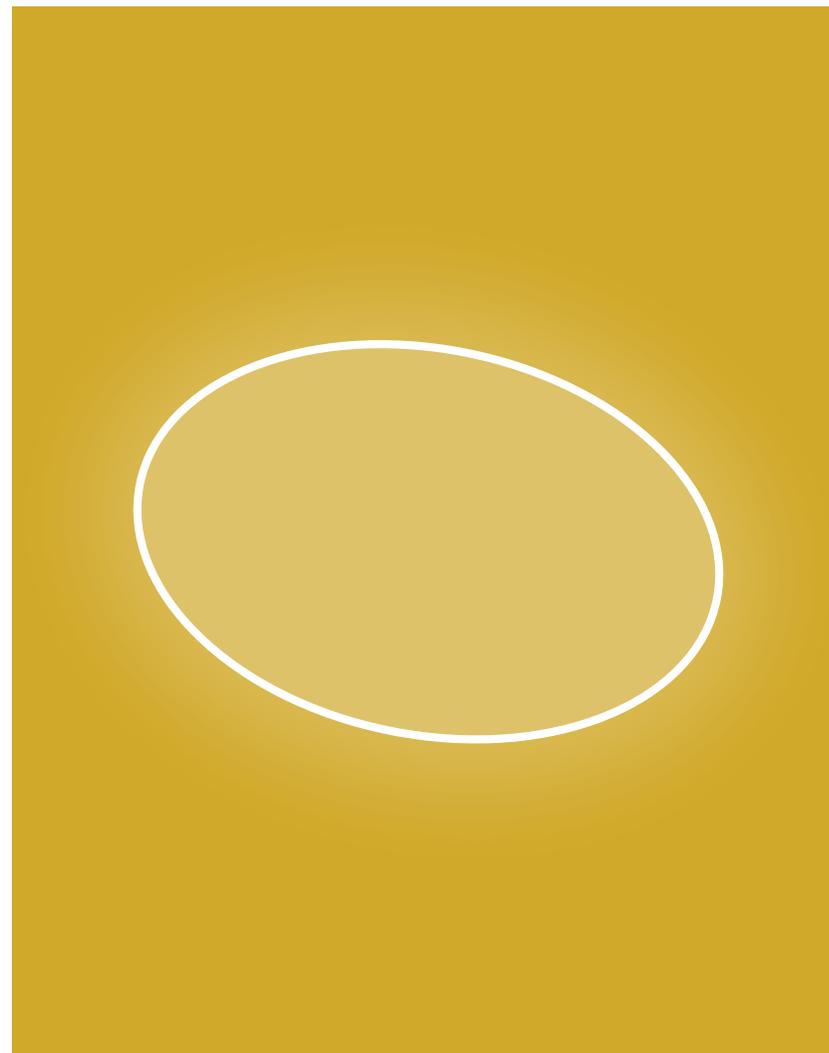


Se devi stamparmi, fallo in modo responsabile; utilizzando il grigio e stampando fronte retro.



# Uso dell'illuminazione e dell'elettricità

- Sedete vicino alle finestre per sfruttare la luce naturale quanto più possibile.
- Passate a lampadine a risparmio energetico: consumano fino all'80% di elettricità in meno e durano dieci volte di più di una lampadina normale.
- Quando lavorate alla scrivania, cercate di usare un'illuminazione mirata (ad es. sequenziale o puntata sul tavolo), piuttosto che illuminare tutta la stanza.
- Spegnete le luci quando non vi servono più o quando una stanza è vuota.
- Mettete tutti i dispositivi alimentati a elettricità in modalità risparmio energetico.
- Spegnete lo schermo del monitor quando non usate il PC.
- Non chiamate più di un ascensore, nel caso in cui ce ne siano vari di disponibili, in modo da evitare corse inutili.
- Usate le scale, piuttosto degli ascensori, ogni volta che è possibile.



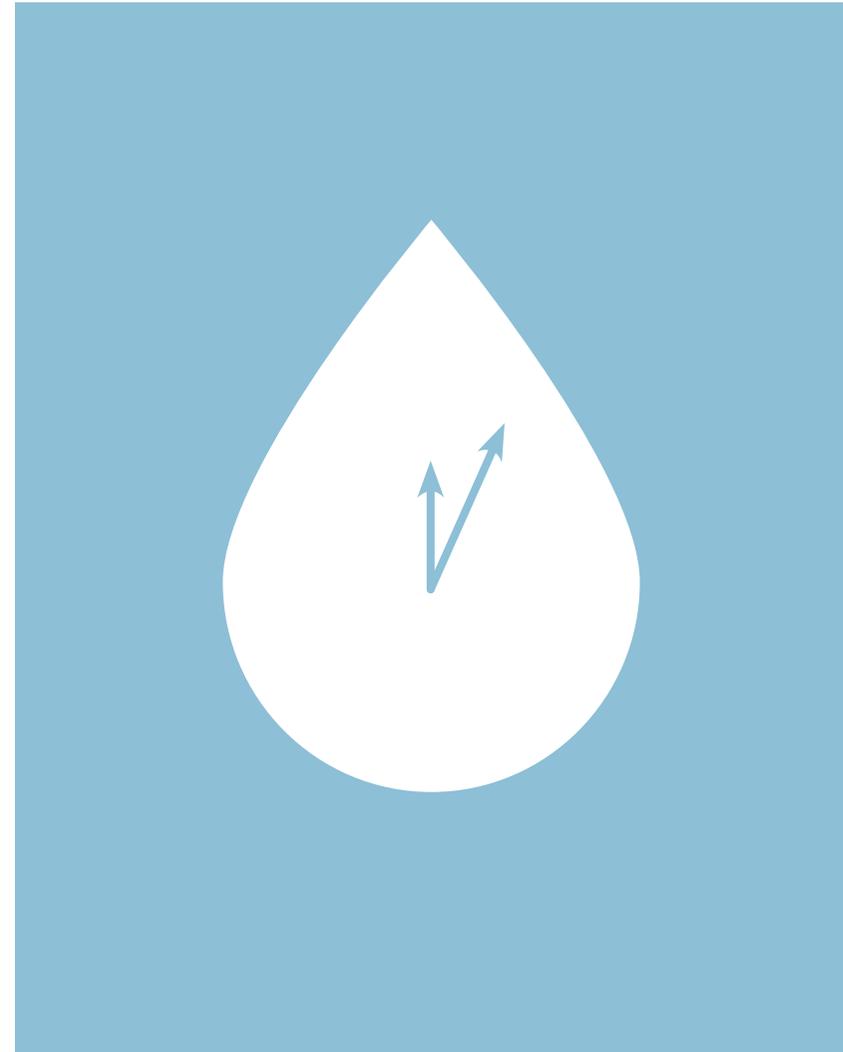
Se puoi, non stamparmi!

Se devi stamparmi, fallo in modo responsabile, utilizzando il grigio e stampando fronte retro.



# Acqua

- Usate lo sciacquone in modo appropriato (premete il tasto piccolo quando è il caso).
- Chiudete i rubinetti dopo l'uso.
- Lavate le mani con l'acqua fredda, anziché calda.
- Limitate la durata della doccia a 5-7 minuti.
- Non usate il gabinetto come posacenere o cestino.
- Spegnete l'acqua dopo aver bagnato lo spazzolino da denti.
- Segnalate le perdite di rubinetti e tubature.



Se puoi, non stamparmi!

Se devi stamparmi, fallo in modo responsabile, utilizzando il grigio e stampando fronte retro.



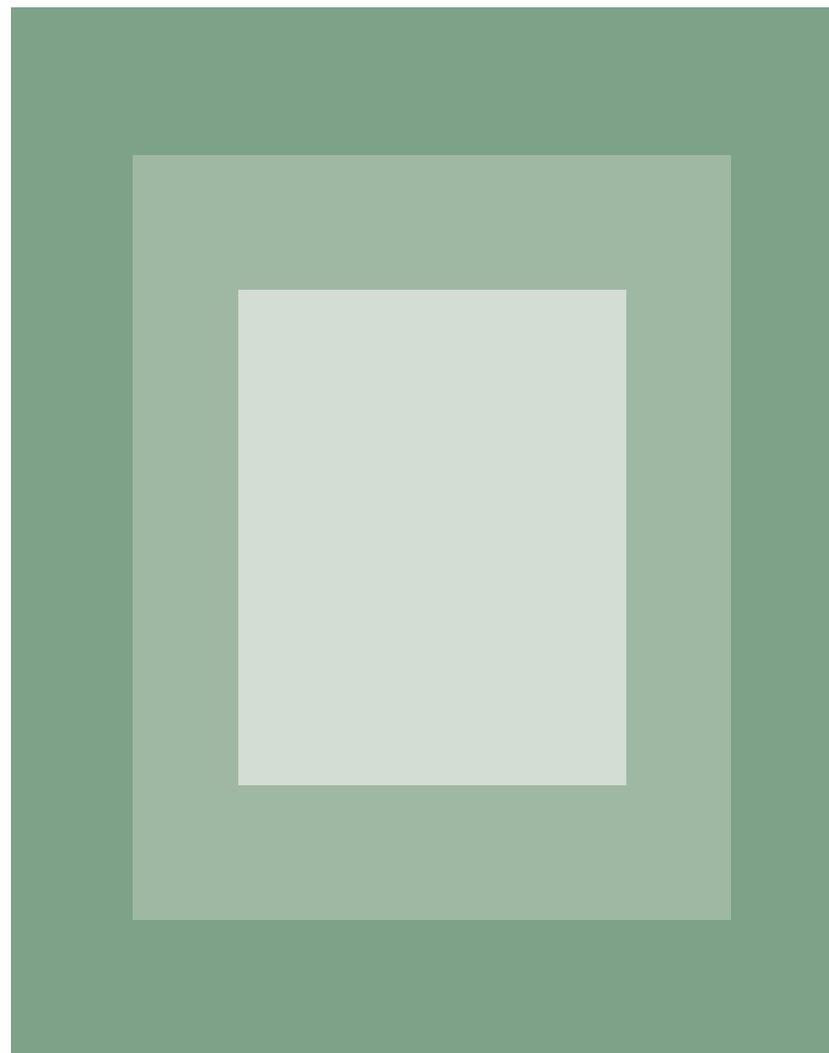
# Migliorare il proprio comportamento è possibile!

Questa raccolta vi offre una serie di suggerimenti pratici per aiutarvi a modificare il vostro comportamento quando utilizzate o visitate un edificio pubblico.

Potete diffondere questi suggerimenti con il passaparola, via e-mai, o chattando con i vostri amici nei social network!

Migliorate l'efficienza energetica degli edifici pubblici cambiando i vostri comportamenti. Provateci!

Se puoi, non stamparmi!



Se devi stamparmi, fallo in modo responsabile, utilizzando il grigio e stampando fronte retro.



# Informazioni sul progetto

Lo scopo di questa raccolta di suggerimenti è di stimolare gli utenti finali degli edifici a utilizzarli in modo efficiente. La pubblicazione è stata co-finanziata dal progetto INTERREG TOGETHER. Il progetto punta ad aumentare l'efficienza energetica degli edifici pubblici e a favorire l'uso delle fonti energetiche rinnovabili. TOGETHER sta sviluppando e testando soluzioni (tecnologiche, finanziarie e gestionali) complesse, che non necessitano di investimenti, o che richiedono investimenti minimi, per cercare di risparmiare energia (e denaro) cambiando atteggiamento. Il progetto produrrà un approccio innovativo per la gestione energetica, basato sull'esperienza internazionale e sul coinvolgimento e l'impegno di operatori, utenti e occupanti degli edifici pubblici (cioè i soggetti che hanno un interesse diretto nella manutenzione dell'infrastruttura). Il progetto vede la partecipazione di sette paesi dell'area Central Europe: Italia, Repubblica Ceca, Slovenia, Croazia, Polonia, Ungheria e Slovacchia. I rappresentanti di vari settori, quali comuni, istituti scientifici e autorità per l'energia, collaborano per il successo dell'iniziativa.  
Sito del progetto: [www.interreg-central.eu/together](http://www.interreg-central.eu/together)



[www.interreg-central.eu/together](http://www.interreg-central.eu/together)

 TogetherPRTV2016



Se devi stamparmi, fallo in modo responsabile, utilizzando il grigio e stampando fronte retro.

Se puoi, non stamparmi!

