

### Risparmiare con il PC? Si puo', ecco alcuni consigli

*La guida "Il risparmio energetico in ufficio. Le azioni quotidiane che fanno bene all'ambiente": l'energia e l'ambiente, la rilevazione dei consumi, gli strumenti per il risparmio energetico.*

google\_ad\_client

La maggior parte delle persone in un ufficio non crede nella diminuzione del consumo energetico dei pc per puri scopi di salvaguardia dell'ambiente: basta vedere quanti impiegati lasciano il computer acceso dopo la fine del loro orario di lavoro. Ma se fossero informati dei consumi, forse gli atteggiamenti cambierebbero.

Il consumo energetico di un notebook è tipicamente di 20 -50 W, mentre i desktop richiedono dai 60 ai 600 W. I computer più recenti - quindi con componenti come le schede grafiche più performanti ? consumano 60 -80 W in modalità "idle", mentre arriveranno a 100 -150 W con software che richiedono maggiori risorse al sistema operativo.

Provando a quantificare i consumi, chi utilizza per la maggior parte del giorno e-mail, documenti di testo, presentazioni o fogli elettronici non supererà mai un carico del 30-40% della CPU, mentre il carico medio si assesterà sul 20%.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

La regola più importante per risparmiare energia, applicabile a tutti i dispositivi, è anche la più banale: non accendeteli se non ne avete bisogno.

Se può avere senso lasciare un computer acceso e pronto a ogni evenienza, ne ha molto di più spegnere il monitor se non lo si usa. I monitor Tft consumano dai 25 ai 100 W in base alla dimensione, i monitor Crt da 19" e oltre consumano almeno 100 W e possono raggiungere anche i 200 W coi modelli più grossi.

Se non volete spegnerli manualmente con gli interruttori, potete utilizzare la gestione energetica del computer, impostandola in maniera tale che spenga i vari componenti dopo un certo periodo di inutilizzo. In modalità stand-by, molti monitor richiedono solo pochi Watt. I moderni Tft riducono il consumo a meno di 1 W.

I meccanismi di risparmio energetico possono essere utilizzati anche per ridurre il lavoro del processore e il consumo dell'alimentazione quando l'attività è bassa. Tutti i processori moderni sono in grado di farlo.

Sia il Bios che il sistema operativo possono, inoltre, fermare la rotazione degli hard disk, risparmiando circa 5-10 W per drive. Infine, potete anche forzare il computer a entrare in modalità stand-by. Tecnicamente il computer è acceso, ma inattivo e si riprenderà da questa modalità in pochi secondi, un tempo in molti casi trascurabile.

#### LE BUONE PRATICHE

##### *Il computer - Come risparmiare energia con un corretto uso del PC e del monitor*

1. Quando fai una pausa...concedila anche al computer e al monitor: puoi attivare la funzione stand-by o da tastiera o dalle impostazioni del sistema operativo. Ad esempio su Windows®: da Start ? Pannello di Controllo - Opzioni Risparmio Energia puoi regolare il tempo di spegnimento del monitor, della disattivazione dei dischi rigidi o della modalità standby o sospensione del PC. In alcuni casi non è disponibile la funzione "risparmio energia"; si possono allora impostare le funzioni di risparmio energetico del solo monitor cliccando sull'icona "schermo" anziché su quella "risparmio energia".

2. L'eliminazione di qualsiasi "salvaschermo" (screen saver) disattiva il segnale del monitor e permette un reale risparmio di energia.

3. Se non utilizzi il PC per un lungo periodo di tempo, ricordati di spegnerlo. Alla fine della giornata di lavoro, stacca la spina

del computer: il PC è uno di quegli elettrodomestici che assorbe una potenza elettrica anche da spento; una potenza che può variare dai 3W a 6W a seconda dei modelli.

4. Stimando l'ammontare annuo medio di ore in cui il PC resta presumibilmente spento ma con la spina attaccata, e il costo medio attuale della fornitura di energia elettrica (0,18 euro per kWh), è possibile valutare una spesa annua che può variare da 28 euro a 56 euro per ogni singolo PC ...una spesa che potremmo risparmiare semplicemente staccando la spina.

### ***La stampante - Come risparmiare energia e carta con un corretto uso della stampante***

1. Ricordati di spegnere la stampante, dell'ufficio o di rete, alla fine dell'orario di ufficio.
2. Ogni volta che è possibile usa la carta riciclata.
3. Stampa con l'opzione fronte/retro e/o inserendo più pagine nella stessa facciata.
4. Utilizza ogni volta che è possibile la modalità di stampa a bassa risoluzione ("economy", "draft", o "bozza").
5. Per quanto possibile stampa tutti i documenti in un'unica sessione: si evita che la stampante debba ogni volta raggiungere la temperatura adeguata per la stampa.
6. Prima di stampare un documento, usa l'opzione "Anteprima di stampa" per vedere se l'impaginazione e l'effetto visivo è quello desiderato.
7. Ove possibile, riduci i margini della pagina e la dimensione del carattere.
8. Molto spesso capita di dover commentare un documento condiviso: invece di stamparlo, lavoraci in formato elettronico, utilizzando la funzione "Commento" (es. usando MS Word dal menù "Inserisci" "Commento" permette di inserire un commento nel testo).
9. Prima di stampare un documento accertati che sia veramente utile: un po' di tempo dedicato ad una lettura veloce "a video" faranno risparmiare in termini di carta ed energia!

### ***La fotocopiatrice - Come risparmiare energia e carta con un corretto uso della fotocopiatrice***

1. Se la fotocopiatrice non possiede l'opzione di standby automatico ricordati di inserirlo sempre dopo il suo uso.
2. Alla fine dell'orario di ufficio è opportuno spegnere la fotocopiatrice e sconnetterla dalla rete, specialmente se rimane inutilizzata per lunghi periodi come ad esempio i fine settimana e le festività.
3. Quando possibile, fotocopie almeno con modalità fronte/retro, e usa la carta riciclata.

### ***L'ascensore e l'illuminazione - Come risparmiare energia (e migliorare la salute) con un corretto uso dell'ascensore e dell'illuminazione***

1. Con il nostro comportamento possiamo ridurre il consumo energetico dell'ascensore per una quota compresa tra il 20 e il 75%. Ogni volta che non usiamo l'ascensore risparmiamo circa 0,05 kWh.
2. Ricordati che la combinazione tra sedentarietà e sovrappeso influenza negli anni il mantenimento del nostro stato di salute. E' stato dimostrato che i soggetti che praticano regolarmente attività fisica presentano una bassa incidenza di malattie cardiovascolari.
3. Evita di usare l'ascensore tutte le volte che puoi, facendo invece le scale a piedi. Il dispendio energetico complessivo stando in piedi inattivi (come dentro l'ascensore) è pari a 1,0 kCal/minuto; se si cammina tale dispendio è circa tre volte maggiore (2,5 kCal ? 3,5 kCal camminando a 4 Km/h), ed è ancora maggiore se si cammina sotto sforzo, come, ad esempio, quando saliamo le scale. Ancora altri benefici sono legati alla movimentazione muscolo scheletrica.
4. Calibra l'illuminazione in base alle reali necessità: spesso è sufficiente utilizzare il 50% dei neon disponibili, specialmente nelle giornate di sole.
5. Spegni le luci quando esci dall'ufficio e dagli ambienti comuni (bagni, corridoi, sale riunioni, ecc.).

### ***La climatizzazione - Come risparmiare energia con un corretto uso degli impianti di climatizzazione***

Una corretta climatizzazione consente di lavorare nelle condizioni ideali con risparmio di energia. Per ottenere il miglior comfort alle temperature indicate, e al contempo contenere i consumi energetici, occorrono comportamenti consapevoli da parte degli operatori presenti nei locali. Ecco alcuni suggerimenti:

1. ricorda che in estate la differenza tra la temperatura raccomandata interna agli edifici e quella esterna non dovrebbe superare i 7°C. Differenze eccessive tra temperature esterne ed interne ai locali possono favorire l'insorgenza di malesseri e patologie acute (ad es. raffreddori estivi ed invernali o dolori muscolo-scheletrici o reumatici);
2. in inverno, evita di aprire le finestre se fa troppo caldo: se puoi, abbassa il riscaldamento;
3. in estate, tieni le finestre chiuse quando è acceso l'impianto di condizionamento;
4. se si usano sale riunioni saltuariamente, ricordati di spegnere il riscaldamento a fine riunione;
5. in inverno, ricordati di tenere le porte chiuse, per evitare che il calore si propaghi in ambienti che non è necessario riscaldare;
6. qualunque sia il tipo di radiatore, non ostacolare la circolazione dell'aria, pertanto non coprire i radiatori con "copri-termosifoni" o tende;

7. in estate, regola il climatizzatore sul consumo energetico ottimale e comunque accendilo solo se necessario. Inoltre, a minori velocità di ventilazione, la quantità di aria trattata è minore e quindi viene meglio raffreddata e soprattutto maggiormente deumidificata, con conseguente maggiore sensazione di benessere.

Tratto da "[Il risparmio energetico in ufficio. Le azioni quotidiane che fanno bene all'ambiente](#)", Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare (formato PDF, 7.84 MB).



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)