



# RISPARMIO ENERGETICO

## regole da seguire



**Spegni sempre il computer** quando finisci di lavorare: se sei in smart working concorda con i colleghi in ufficio gli orari di accensione e spegnimento del tuo computer, per evitare ore di inutilizzo.



Abilita sul tuo pc le **opzioni di risparmio energetico**: cerca l'opzione "risparmio energetico" nella barra di menù e ottimizza i tempi di utilizzo di monitor e computer.



**Stampa solo se necessario**: se hai una stampante all'interno del tuo ufficio, assicurati di spegnerla a fine giornata lavorativa.



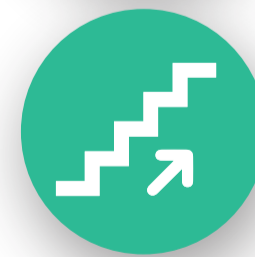
Ricorda di **spegnere sempre le luci** quando esci dalla stanza. Se sei in ufficio cerca di regolare l'intensità di illuminazione, tenendo premuto l'interruttore, sfruttando al massimo anche la luce naturale.



Tieni **finestre e porte chiuse** quando il riscaldamento è acceso. Rispetta la stessa regola, nella stagione estiva, per il climatizzatore.



**Non utilizzare elettrodomestici** non previsti da regolamento: stufette, bollitori, macchinette del caffè elettriche, frigoriferi non si possono utilizzare in ufficio.



**Preferisci le scale** all'ascensore per risparmiare energia: il movimento aiuta a migliorare le condizioni fisiche e la circolazione sanguigna.



Se le circostanze te lo permettono **utilizza mezzi di trasporto** sostenibili. L'uso della bicicletta, per esempio, oltre a tutelare l'ambiente, è una sana abitudine per il tuo benessere fisico.