

Tipp – Pause oder Besprechung

Worauf sollte ich achten, wenn ich für eine Pause oder eine Besprechung den Arbeitsplatz verlasse? Wie kann ich im Besprechungsraum Energie sparen? Nehmen Sie sich die Zeit für einen kleinen Energiesparcheck – es lohnt sich und wird schnell zur Routine.

PC und Monitor – Lohnt sich das Ausschalten?

Lassen Sie ihre Geräte nur laufen, wenn Sie diese auch nutzen.

Besonders leicht umzusetzen ist dies beim Monitor, der schnell aus- und wieder eingeschaltet ist. Bildschirmschoner sollten Sie grundsätzlich nicht nutzen. Wenn ein Bildschirmschoner läuft, werden der Bildschirm, die Grafikkarte und weitere Komponenten des Computers belastet und dies führt zu unnötigem Stromverbrauch.



Aber auch den PC sollten Sie spätestens bei Abwesenheiten von mehr als 30 Minuten ausschalten. Durchschnittlich entsteht nur knapp ein Drittel des Stromverbrauchs eines PCs, wenn auch tatsächlich an ihm gearbeitet wird.

Achten Sie außerdem darauf, die Energiesparoptionen am PC richtig einzustellen. Sie können so automatisch die stufenweise Abschaltung des PCs und Monitors steuern. Eine Überprüfung der Einstellungen (unter Systemsteuerung -> Energieoptionen) lohnt sich.

Empfohlen werden folgende Einstellungen:

- Monitor: Standby nach 5 Minuten, Ruhezustand nach 10 Minuten, Ausschalten nach 15 Minuten
- PC: Standby nach 15 Minuten, Abschalten nach 30 Minuten.

Kontaktieren Sie Ihren Systemadministrator, falls diese Einstellungen bei Ihnen nur zentral geändert werden können.

Häufiges Ein- und Ausschalten hat keinen negativen Einfluss auf die Lebensdauer Ihrer Geräte

Licht und Heizung

Sie wollen zur Pause oder Besprechung? Haben Sie ein Einzelbüro, dann denken Sie daran, dass Licht auszuschalten (das lohnt sich immer) und die Heizung ein wenig herunterzudrehen (jedes Grad weniger spart schon 6% Heizenergie ein). Benutzen Sie eine Schreibtischlampe? Dann schalten Sie diese auch aus, bevor Sie Ihren Arbeitsplatz verlassen.

Nach der Besprechung oder Pause

Oft kommen bei Besprechungen Beamer zum Einsatz. Beamer verbrauchen relativ viel Strom. Man sollte also darauf achten, dass sie nur zur Präsentation eingeschaltet werden. Und auch hier gilt wieder: Richtig ausschalten. Oft wird der Beamer abgeschaltet und läuft dann im Standby Betrieb weiter. Wenn man ganz sicher sein will, kann man den Beamer einfach vom Netz trennen, d.h. den Stecker ziehen.

Besprechungsräume und Gemeinschaftsräume stehen die meiste Zeit am Tag leer. Ein kurzer Check bevor man den Raum verlässt ist deshalb besonders sinnvoll:

- Licht aus?
- Heizung runtergedreht?
- Technische Geräte ausgeschaltet und vom Netz getrennt?

