

Általános irányelvek

Hogyan csökkentjük a szellőztetés során felhasznált energiát úgy, hogy közben biztosítjuk a jó minőségű beltéri levegőt is?

- **Tartsuk tisztán a padlót**, lehetőleg vegyszermentesen.
- **Minden ajtó elé tegyünk egy nagy lábtörölőt**, hogy kevesebb kosz és egyéb szennyeződés kerüljön az irodába.
- **A jelentősebb kibocsátási forrásokat** (pl. nagyobb fénymásolók) a zsúfolt helyektől távolabb, esetleg a folyosón helyezjük el.
- **Használjunk természetes, nem mérgező** mosószert, tisztítószert, légfrissítőt.
- Tartsuk a **levegő páratartalmát az egészséges, 40-60% közötti szinten**, így kevesebb lesz a poratka és a penész.
- **Használjuk a természetes szellőztetést**, engedjük be friss levegőt.
- **Ügyeljünk a szűrőcserére**. Koszos szűrővel nehezebben dolgozik a szellőztető rendszer, és több energiát fogyaszt.
- **Tartsunk növényeket az irodában**. Jobb lesz tőlük a levegő és a kedvünk is 😊

SZELLŐZTETÉS ÉS BELTÉRI LEVEGŐMINŐSÉG

A megfelelő szellőztetés és jó beltéri levegőminőség alapvető; szükségünk van friss levegőre, és fontos a penész és páralecsapódás elleni védelem is.

Mivel a szükségtelen szellőztetés igen energiapazarló és költséges lehet, igyekezzünk, hogy irodánkban egyensúlyba kerüljön a jó levegőminőség, kényelmes beltéri környezet, valamint a racionális energiahasználat.

Ha mindent megteszünk a beltéri levegő tisztántartása érdekében, kevesebbet kell szellőztetni. Ezzel jelentősen csökkenthető a karbon-lábnyomunk, egyúttal spórolunk is.

A beltéri levegőminőség javításának lépései

- 1. Tartsuk tisztán a padlót** – porszívózzunk és mossuk fel a poros, piszkos padlót, és szabaduljunk meg a vegyszerektől és allergénektől. Ne feledkezzünk meg a falakról, szőnyegek széléről és kárpitozott bútorokról sem. Felmosáshoz a tiszta víz is elegendő, mellőzzük a tisztítószer használatát.
- 2. Minden ajtó elé tegyünk egy nagy lábtörlőt.** Ezáltal kevesebb kosz és egyéb szennyeződés kerül az irodába.
- 3. Szerencsés, ha a jelentősebb kibocsátási források** (pl. nagyobb fénymásológépek) a zsúfolt helyektől és légbeszívó nyílásoktól távolabb, esetleg a folyosón helyezkednek el.
- 4. Kerüljük a szintetikus mosószerek, tisztítószer és légfriessítők használatát** – **keressünk természetes, nem mérgező, környezetbarát termékeket.** Ne használjunk aeroszolos spray-t (pl. szőnyegtisztító, bútorfényező szer, légfriessítő).
- 5. Ha a levegő páratartalmát az egészséges, 40-60% közötti szinten tartjuk,** kevesebb lesz a poratka és penész is.
- 6. Használjuk a természetes szellőztetést,** engedjük be friss levegőt. Ha munkatársunknak pollenallergiája van, szűrős klímával szellőztessük a helyiségeket.

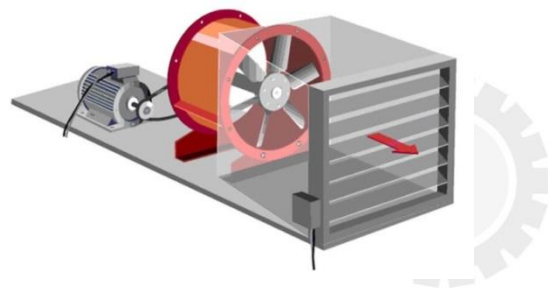


7. **Ügyeljünk a szűrőcserére.** Minél piszkosabb egy szűrő, annál nehezebben dolgozik a szellőztető rendszer, ami energiapazarló és költséges. Emellett komoly egészségügyi problémákat is okozhat, mivel az elkoszolódott szűrők rontják a levegő minőségét is.
8. **Tartsunk növényeket az irodában** – jobb lesz tőlük a levegő és a kedvünk is ☺
9. Gondoskodjunk a hűtő- szellőztető és légkondicionáló berendezések, valamint az egyéb épületgépészeti rendszerek **rendszeres karbantartásáról**.

TIPPEK HALADÓKNAK

A szellőztető berendezés karbantartása

1. Amikor új motort vásárolunk a szellőztető rendszerhez, mindig igyekezzünk minél energiahatékonyabbat választani, így energiát és pénzt takaríthatunk meg.
2. Használjunk állítható sebességű ventilátorokat. Amikor nincs szükség komolyabb hűtésre, alacsonyabb fokozatra állíthatjuk őket, így energiát spórolunk.



AMIT MÉG MEGTEHETÜNK

- A melegebb hónapokban tegyünk meg minden tőlünk telhetőt (használjunk sötétítőfüggönyt, együnk melegítést nem igénylő ételeket stb.), hogy **elkerüljük az iroda felmelegedését**. Ezáltal csökkenthető a szellőztető rendszer energiafogyasztása.
- Időzítő használatával **biztosítsuk, hogy a ventilátorok csak szükség esetén működjenek**. A felesleges szellőztetés energiapazarló, és elvonja a hőt az épületből.
- **A citromszelet és szóda bikarbóna jó illatot** varázsol a konyhába.
- Ha szeretnénk lecserélni régi bútorainkat az épületben, válasszunk helyettük olyan darabokat, amelyekből **nem párolog ki vegyszer**.
- **A kártevők eltávolításához ne használjunk rovarirtószert**. Számos ötlet és módszer létezik arra vonatkozóan, miként szabályozzuk a kártevők számát rovarirtószerek nélkül.



TUDDAD?

A legtöbb kereskedelmi épületben a szellőtetés okozza a hőveszteség mintegy 30%-át (az ipari jellegű épületekben ez az arány 25%-ra becsülhető), így bányunk okosan vele.

TOVÁBBI OLVASNIVALÓK ÉS ÖTLETEK

Mennyire szennyezett a beltéri levegő? Kockázatok és ártalomcsökkentési feladatok, lehetőségek

Beltéri levegőminőség

Nem elég szellőtetni! A beltéri légszennyezésről

Energiafogyasztási szokásaink megváltoztatása munkahelyünkön

Zöld és fenntartható irodai gyakorlat a GreenDependentnél

FORRÁSOK

Antal, O., Vadovics E. (2005) Zöld iroda kézikönyv. KÖVET-INEM Hungária, HU

<https://www.carbontrust.com>, <http://www.webmd.com>,

<http://www.integrativehealthcare.org>, <http://gogreenplus.org>,

<http://www.homeselfe.com>

KÉPEK

<http://ecolotclean.com/>, <https://sk.pinterest.com>, <https://www.carbontrust.com>,

<https://www.cool-farm.com>