

Általános irányelvek

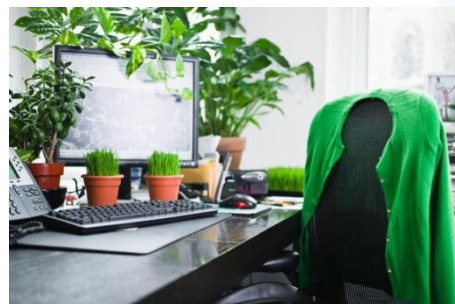
- **Egyszerű megoldásokkal**, úgy mint függöny, ablakpárna, hőszigetelő tapéta is növelhetjük az épület szigetelésének hatékonyságát.
- Tartsuk kint a meleget – **mindig csukjuk be a bejárati ajtókat**.
- Nyáron **használjunk sötétítőket és árnyékolókat** az ablakokon a közvetlen napfény kívül tartására.
- Győződjünk meg róla, hogy **a szellőztetőrendszer nyílásai szabadok**, nem pakoltunk eléjük irodai eszközöket.
- **Figyeljünk az ideális hőmérséklet fenntartására**: 19-21°C télen és 23-26°C nyáron.
- Nyáron **reggelente nyissuk ki 10-15 percre az ablakokat**, és engedjük be a hűvös kinti levegőt.
- **Kerüljük a túlságosan meleget vagy hideget**, ebben segítségünkre lehet a termosztát vagy az intelligens épületfelügyeleti rendszer.
- Helyezzünk el minél több **szobanövényt** az irodába.

HŰTÉS, LÉGKONDITIONÁLÁS

1. **Egyszerű megoldásokkal**, úgymint függöny, ablakpárna, hőszigetelő tapéta növelhetjük az épület szigetelésének hatékonyságát.
2. Tartsuk kint a meleget és kerüljük el a kellemetlen huzatot a **bejárati ajtók csukásával**. Érdemes időről-időre ellenőrizni az ajtókat, főleg ha nagy az átjárás az épületben.
3. **Nyáron használjunk sötétítőket és árnyékolókat az ablakokon** a közvetlen napfény kívül tartására, ezzel is csökkentve légkondicionálás iránti igényünket. Télen viszont ne akadályozzuk a meglévő természetes fény bejutását.
4. Győződjünk meg róla, hogy a **szellőzőnyílások szabadok**, nem pakoltunk eléjük irodai eszközöket. A szabad szellőzés útját álló tárgyak ugyanis többletmunkára, tehát nagyobb energiafogyasztásra készítetik a szellőztető berendezéseket.
5. **Figyeljünk az ideális hőmérséklet fenntartására**: 19-21°C télen és 23-26°C nyáron. Éjszakára télen vegyük 2-3°C-kal alacsonyabbra a hőfokot, nyáron pedig kapcsoljuk ki a légkondicionálót mielőtt hazamegyünk (megjegyzés: az optimális irodai hőmérséklet függ az éghajlattól is, természetesen). Nyáron sok energiát spórolhatunk
 - 1) ha már eleve minél inkább a meleg időjárásnak megfelelően öltözünk (az irodai dresszkód egyidejű betartása mellett);
 - 2) ha napközben a légkondicionáló által biztosított hőmérsékletet kicsit magasabbra állítjuk;
 - 3) ha inkább ventilátort használunk.
6. Nyáron, ahogy beérünk az irodába **reggel, nyissuk nagyra az ablakokat** 10-15 percre. Hagyjuk, hogy járja át az irodát a friss, aránylag még hűvös kinti levegő.



7. **Kerüljük a túlságosan meleget vagy hideget**, ebben segítségünkre lehet a termosztát vagy az intelligens épületfelügyeleti rendszer. Némelyik beprogramozható, hogy hétvégén vagy éjszaka csak akkor kapcsolja be a fűtési vagy hűtési rendszert, ha az feltétlenül szükségessé válik.
8. A szó szoros értelmében **tegyük zölddebbé az irodát**: A szobanövények növelik a páratartalmat, tisztítják a levegőt, azaz kellemesebb közérzetet biztosítanak. Ráadásul nyáron a fokozott párologtatás némileg hűti is a benti levegőt.



TIPPEK HALADÓKNAK



Gondoskodjunk az épületgépészeti (fűtés, szellőzés és légkondicionálás – HVAC) **berendezések rendszeres karbantartásáról**, azaz tisztításukról és javításukról. Egy rendben tartott épületgépészeti rendszer mellett az energiaköltségek is alacsonyabbak. Lássuk el a berendezéseket időzítőkkel, hogy csak akkor legyenek használatban, amikor az épületben tartózkodik valaki.

Használjuk az energiatakarékosági beállításokat: Tanítsuk meg a kollégáknak, hogyan alkalmazzák, és ösztönözzük őket, hogy használják is a légkondicionálók energiatakarékosági beállításait.

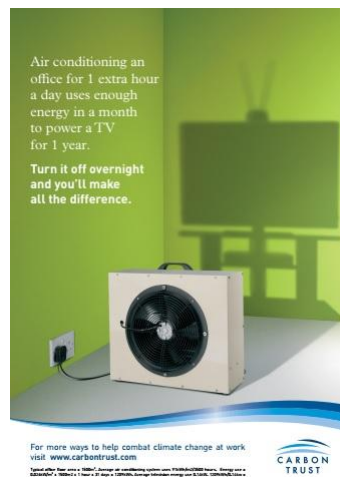
Használjunk szigetelőszalagot az ajtók és ablakok körül. Így megelőzhetjük nyáron a légkondicionálóval lehűtött hidegebb levegő, télen pedig a meleg kiszökését.

AMIT MÉG MEGTEHETÜNK

Ültessünk fákat! Az árnyékolás nagyon fontos – nyáron a lombok védik az épületet a közvetlen napfénytől (kevesebbet kell hűteni), télen viszont a csupasz fa átengedi a fényt, ugyanakkor csökkenti a hideg szelek erejét.

TUJTAD?

- Annyi energiát fogyaszt ha egy hónapon keresztül a légkondicionálót a szükségeshez képest csupán napi plusz egy órával tovább működtetjük, amennyivel egy éven keresztül folyamatosan tévénhetnénk.
- Egyre több új irodai épületre kerül fel zöldtető (azaz a tető növényzettel való beborítása) – segítségükkel nyáron nő a párologtatás, tehát kevésbé forrósodik fel a tető és melegedik át az épület felülről, télen pedig kevésbé hűl ki.



TOVÁBBI OLVASNIVALÓK ÉS ÖTLETEK

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

Beltéri levegőminőség

Nem elég szellőztetni! 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

European Green Office Handbook, <http://www.wikihow.com/Save-Energy-in-the-Office>

KÉPEK

<https://www.aliexpress.com>, <https://www.oeginteriors.co.uk>, <http://time.com>, <http://a-1proheatandair.com/hvac-service>, <https://www.carbontrust.com>