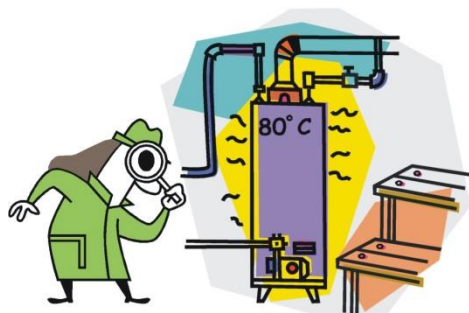


Normas generales, mantenimiento

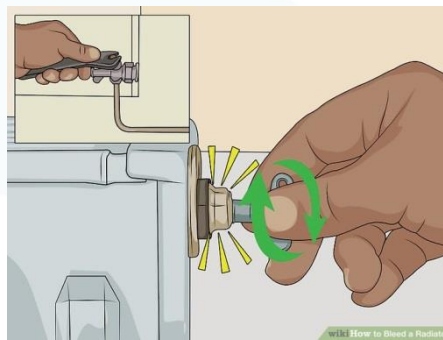
- Asegúrate de que el Sistema HVAC de tu equipo **se limpia y repara con regularidad**.
- Limpia los radiadores o los registros de calefacción (y las rejillas de ventilación) de vez en cuando.
- **Monitorea** continuamente **los valores de temperatura y humedad en interiores**.
- Baja la calefacción. La **temperatura ideal en oficinas es de 19-21°C en invierno**.
- Inspecciona sus ventanas y puertas e identifica posibles **fugas de aire**.
- Mantén las **puertas cerradas** durante la temporada de calefacción.
- Para la **ventilación**, abra las ventanas de forma amplia pero solo por un corto período de tiempo (máx. 5-10 minutos).
- En invierno, mantén las **cortinas abiertas durante el día**, especialmente en el lado sur del edificio, pero ciérralas por la noche.

Al igual que los edificios de oficinas pueden ser múltiples, el tipo de calefacción instalada, los medios y el grado de aislamiento en ellos también muestran una gran variedad. Una cosa es segura: la calefacción, la ventilación y el aire acondicionado (HVAC, por sus siglas en inglés) son los responsables de la parte más significativa del consumo total de energía del edificio, consumiendo alrededor del 40-60% en las oficinas. Por ello, ahorrar en calefacción es una de mejores formas de reducir el consumo total de energía.



AQUÍ HAY ALGUNAS IDEAS DE CÓMO PUEDES HACERLO:

- Asegúrate de que el sistema **HVAC de su edificio se limpia y repara con regularidad.**
- En caso de que tengas un **horno, reemplaza o limpia sus filtros como se recomienda**, verifica los filtros durante los meses de invierno. ¡Los filtros sucios restringen el flujo de aire y aumentan el requerimiento de energía!
- **Limpia los radiadores o los registros de calefacción y ventilación de vez en cuando.** Si el radiador tiene una cubierta, quítala y límpiala. El polvo excesivo hace que su sistema de calefacción sea menos eficiente, desprende un olor desagradable y también puede desencadenar reacciones alérgicas.
- **Elimina el aire atrapado de los radiadores de agua caliente.** Las bolsas de aire evitan que funcione correctamente y no solo te deja frío, sino que también es un desperdicio de energía.
- **Controla continuamente los valores de temperatura y humedad en interiores.** Usa termómetros e higrómetros alrededor del edificio, posiblemente en cada piso y en las habitaciones orientadas en las cuatro direcciones.



- **Baja la calefacción.** La temperatura ideal en oficinas es de 19-21°C en invierno. Disminuir la temperatura en 1°C puede significar un ahorro del 5-10% en el consumo de energía de calefacción.
- **Inspecciona tus ventanas y puertas e identifica las posibles fugas de aire.** Ve si puede sacudirlos, verifica si ve luz alrededor del marco de la puerta. También busca brechas alrededor de los cables y tuberías que entran a la habitación.
- **Mantén las puertas cerradas durante la temporada de calefacción.**
- Ten más cuidado con la ventilación de las habitaciones. **Abre las ventanas de par en par, pero solo por un corto período de tiempo** (máx. 5-10 minutos). Evita dejar las ventanas abiertas durante horas.
- **Utiliza las cortinas.** Manténgalas abiertas y deja que entre la luz del sol durante el día, especialmente en el lado sur del edificio y ciérralas por la noche en todas las habitaciones.

¿Qué más puedes hacer?

- **No coloques muebles cerca de los radiadores ni los cubras con cajas y paños,** ya que podrían bloquear gran parte del calor. Si tienes un sistema de calefacción de aire forzado en su edificio, no cubras las rejillas de ventilación ni los registros de calefacción.
- **Baja la calefacción por las tardes, fines de semana y festivos** – Bajarlo a 2-3 ° C puede ahorrarte una cantidad considerable de energía, a la vez que presenta poco riesgo de problemas de confort o de humedad. Si tienes control de temperatura automático en el edificio, entonces el llamado retroceso o termostato programable es la forma más conveniente y más eficiente de disminuir la temperatura en la oficina vacía.
- **Si tienes válvulas termostáticas para radiador, asegúrate de saber cómo configurarlas correctamente.** Detectan la temperatura del aire a su alrededor y activan o desactivan el flujo de agua caliente hacia el radiador, según la temperatura por encima o por debajo del punto de ajuste. Una válvula

termostática del radiador de 1 a 5 en el ajuste 5 hace que el radiador se apague cuando la temperatura del aire adyacente sea aproximadamente de 25°C, y en el ajuste 1 apagará el radiador a aproximadamente 15°C.

- Los espacios tales como **pasillos, salas de ascensores, espacios de almacenamiento, etc. pueden mantenerse a una temperatura más baja que las habitaciones ocupadas permanentemente**. Se recomienda apagar la calefacción en habitaciones que nunca se utilizan. Por razones de higiene, es necesario mantener todas las habitaciones bien ventiladas, incluso las que están desocupadas.

¿SABÍAS QUÉ?

Al tratar de ahorrar en calefacción, asegúrate de que tanto sus compañeros hombres como mujeres estén cómodos. En los edificios de oficinas, las temperaturas a menudo se basan en estándares antiguos que consideran la tasa metabólica de los hombres. Sin embargo, las mujeres generalmente tienen una tasa metabólica más baja debido a su composición corporal, por lo que prefieren cuartos más cálidos y necesitan menos aire acondicionado. Asegúrate de que las personas a quienes les gustan las temperaturas más cálidas se sienten más cerca del radiador, coloquen una alfombra debajo de la mesa o una manta extra (de lana) en su silla. Por supuesto, estas prácticas también son útiles si no puedes controlar el calor en tu oficina y lo encuentras demasiado frío.



CONSEJOS PARA LOS CAMPEONES

- **¡Ten más plantas a tu alrededor!** No solo te animan, sino que también aumentan la humedad en la habitación, y con niveles más altos de humedad, el frío no se siente tan frío en esos días fríos. Mantén la humedad interior entre 40-60% durante los meses de invierno.
- **Coloca reflectores de radiador resistentes al calor** entre las paredes exteriores y sus radiadores.

- Coloca un tapón en la ventana de su oficina.

CONSIDERA TAMBIÉN...

- **Los techos verdes y las paredes verdes** no solo mantienen alejado el calor en el verano, sino que **pueden ayudar a reducir la pérdida de calor de los edificios durante el invierno** cuando la actividad de las raíces, las capas de aire y otros componentes del sistema del suelo crean calor y proporcionan una membrana aislante. en la parte superior del edificio.
- **En una habitación llena de colores cálidos** (como el amarillo o el naranja), **literalmente nos sentimos más cálidos**. Incluso si no se te permite pintar las paredes de la oficina, puedes colocar algunos carteles, muebles u objetos con colores cálidos a tu alrededor.

LECTURAS E IDEAS ADICIONALES

- <https://www.nh.gov/oep/energy/saving-energy>

FUENTES

Antal, O., Vadovics E. (2005) Zöld iroda kézikönyv. [Green Office Handbook]. KÖVET-INEM Hungária, HU

<http://energy.gov/energysaver/home-heating-systems>,

http://eartheasy.com/live_cheapheat.htm, <http://www.energysavingtrust.org.uk>,

<http://www.radfan.com>

IMÁGENES

<http://clipart-library.com/clipart/504364.htm>, <https://www.wikihow.com/Bleed-a-Radiator>,

<https://www.wonkeedonkeetools.co.uk>, Tomi Um/<https://www.newyorker.com>,

<http://clipart-library.com>