

Normas generales

- No te olvides de las **simples opciones de aislamiento**, como cortinas, tapones de tiro y papeles pintados aislantes.
- **Mantén las puertas de la oficina cerradas** y asegúrate de que la puerta se cierra firmemente cuando alguien sale de la oficina.
- **Usa cortinas y persianas en las ventanas** para bloquear la luz solar directa y reducir la necesidad de utilizar el aire acondicionado en verano.
- **Limpia todas las salidas de aire** de los suministros de oficina.
- **Mantén tu oficina a una temperatura óptima:** 19-21°C en invierno y 23-26°C en verano.
- Durante el verano, **abra las ventanas temprano por la mañana**, cuando el aire exterior es más fresco.
- **Evite el sobrecalentamiento y el enfriamiento excesivo** utilizando un termostato o un sistema de operación inteligente en el edificio.
- **Las plantas en la oficina reducen la temperatura** por evaporación, además limpian el aire y hacen que te sientas más cómodo en tu lugar de trabajo.

REFRIGERACIÓN Y AIRE ACONDICIONADO

1. **Las opciones de aislamiento simples**, como cortinas, serpientes de tiro y papeles pintados aislantes, pueden aumentar la eficiencia del sistema de aislamiento en general.
2. También puede evitar corrientes de aire en la oficina **manteniendo las puertas cerradas** y asegurándote de que la puerta se cierra correctamente cuando alguien sale de la oficina.
3. **Usa cortinas y persianas en las ventanas** para bloquear el sol directo y reducir la necesidad de poner el aire acondicionado en verano y deja pasar la luz en el invierno.
4. **Asegúrate de que todas las salidas de aire estén limpias** de material de oficina. Las rejillas de ventilación bloqueadas hacen que tu sistema de HVAC trabaje más y use más energía para hacer circular el aire frío o caliente.
5. **Mantén una temperatura óptima en tu oficina**: 19-21°C en invierno y 23-26°C en verano. En la noche, mantén la temperatura 2-3°C más baja en invierno y apaga el sistema de aire acondicionado en verano (nota: las temperaturas óptimas dependen del clima en el que viva). Es una excelente manera de ahorrar energía en el verano, si ajustas la temperatura un poco más alta, usa ventiladores y pídele a las personas que se vistan adecuadamente. Mantener la temperatura baja durante los inviernos y durante los veranos puede reducir el consumo de energía hasta en un 10%.
6. Durante el verano **abre las ventanas por la mañana temprano** cuando el aire exterior es más fresco. Ventila la oficina con las ventanas completamente abiertas y mantenlas abiertas durante 5-15 minutos.
7. Un termostato o un sistema de operación de operación inteligente puede ayudar a evitar el **sobrecalentamiento y el enfriamiento excesivo**.

Algunos son programables y encienden los sistemas de calefacción/refrigeración los fines de semana y las noches sólo si es necesario.

8. **Haga que la oficina también se vuelva verde por dentro**: las plantas en la oficina reducen la temperatura a través de la evaporación y limpian el aire haciendo que el ambiente de la oficina sea más confortable.



CONSEJOS PARA CAMPEONES



Obtén un servicio regular (limpieza y reparación) para los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) de tu oficina. Un sistema de climatización limpio y funcional ayudará a reducir sus facturas de energía. Ajusta estos sistemas con temporizadores de modo que estén en uso solo cuando haya personas en la oficina.

Usa funciones de ahorro de energía: informa a los empleados sobre las funciones de ahorro de energía de los acondicionadores de aire y deja que las usen para reducir los costes de energía.

Usa burletes en las puertas y alrededor de las ventanas. Esto evitará que el aire de su oficina se escape cuando el aire acondicionado o la calefacción estén funcionando.

TAMBIÉN PUEDES...

Planta árboles: la sombra es importante – puede proteger el edificio de oficinas del sol intenso durante los veranos (se requiere menos refrigeración) y puede reducir el efecto de los vientos fríos durante los meses de invierno.

¿SABÍAS QUÉ?

- Usar el aire acondicionado de una oficina durante 1 hora extra al día consume suficiente energía en un mes como para hacer funcionar una televisión durante más de un año.
- Los techos verdes (cubiertos de plantas vivas) son cada vez más comunes en los nuevos edificios de oficinas ya que pueden reducir el calor del techo, incrementar la evaporación y enfriar el edificio desde la parte superior.



LECTURAS E IDEAS ADICIONALES

Heating, ventilation and air conditioning

FUENTES

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

FOTOS

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

<https://www.carbontrust.com>