

Un piacevole clima interno

5 suggerimenti per l'estate

Con le seguenti 5 misure possiamo ridurre sensibilmente il consumo di freddo e i nostri costi energetici. Ci dia una mano anche lei!

1. Temperature corrette

Se ha la possibilità di regolare la temperatura (freddo) di un termostato d'ambiente, in estate lo imposti tra 22 e 26 °C.

2. Ridurre al minimo il calore residuo interno

Tutti gli apparecchi elettrici generano calore e riscaldano l'ambiente. Quando non utilizza queste sorgenti di calore interno – luci, macchina del caffè, beamer, eccetera, le spenga. In caso di pause superiori al quarto d'ora, è raccomandabile spegnere anche il computer.

3. Sfruttare il raffreddamento notturno

In estate, durante la notte, lasci le finestre aperte (apertura in obliquo), affinché l'aria notturna rinfreschi i locali.



4. Ombreggiare tempestivamente

Ombreggi tempestivamente i locali, per evitare l'irraggiamento solare al loro interno. Abbassi le tapparelle e i tendaggi esterni e chiuda le imposte.

5. Chiudere le porte e le finestre

Durante il giorno chiuda completamente le finestre e le porte. In questo modo l'ambiente interno si mantiene piacevolmente fresco, mentre l'aria calda esterna rimane bloccata fuori. Affinché circoli l'aria, apra le finestre rivolte verso la parte ombreggiata oppure la porta che conduce al corridoio. Negli uffici climatizzati le porte devono rimanere chiuse.

Utilizzo corretto e mirato dei piccoli condizionatori d'aria

Si attenga alle seguenti raccomandazioni per i piccoli condizionatori d'aria (condizionatori d'aria split e compatti):

Utilizzo mirato: raffreddi soltanto i locali in uso. La durata di preraffreddamento non dovrebbe superare le 1–2 ore.

Collocamento corretto: collochi il condizionatore d'aria nel locale, in modo che l'aria possa circolare liberamente e senza ostacoli.

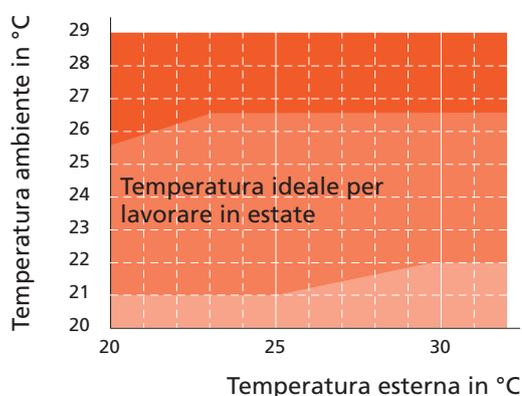
Chiudere le finestre: chiuda le finestre e le porte durante il funzionamento di un condizionatore d'aria.



Istruzioni supplementari

Temperatura corretta in estate

Se in estate fuori fa caldo, spesso aumenta la temperatura ambiente anche in ufficio. Se ha la possibilità di regolare da sé la temperatura del locale, si attenga ai valori della tabella qui sotto: la temperatura ideale sul posto di lavoro è situata tra 22 e 26 °C. È raccomandabile evitare temperature più basse, poiché non c'è nulla di più sgradevole che passare dai 18 °C di un ufficio alla calura estiva.



Curva di benessere per diverse temperature esterne. La zona centrale indica la temperatura ambiente ottimale di lavoro in estate. (Fonte: SIA)

Da notare: il suo condizionatore d'aria non raffredda più velocemente se regola la temperatura al più basso livello possibile. Se desidera una temperatura ambiente di 24 °C, la regoli a 24 °C, e non a 18 °C.

Ombreggiamento

L'ideale è un ombreggiamento derivante dall'esterno grazie a imposte e tendaggi. Le finestre all'ombra lasciano passare soltanto un quinto del calore solare. Nel caso di tende a lamelle, le orienti in modo da evitare l'irraggiamento solare diretto, ma in maniera che possa filtrare ancora un po' di luce. Così può rinunciare all'illuminazione elettrica, evitando il calore residuo interno. Elementi di ombreggiamenti interni,

come tapparelle o tende, sono meno efficaci, poiché la luce solare e l'energia (calda) si trovano già nel locale. Elementi di ombreggiamento interni sono però meglio di niente.



Raffreddamento notturno

Poco prima dell'alba l'aria è più fresca. Se in estate lascia le finestre aperte di notte (per es. apertura in obliquo), la mattina i locali sono piacevolmente freschi grazie all'aria notturna. Se si trova costretto a chiudere le finestre nella sua impresa durante la notte (prevenzione contro i furti), la prima cosa da fare alla mattina è aprirle. Lasci circolare l'aria da un locale all'altro. In questo modo può ancora approfittare della temperatura fresca dell'aria notturna.

- ✓ Per ogni grado di temperatura ambiente in meno, il consumo energetico e i costi energetici per il raffreddamento si alzano del 3%.
- ⚠ Tenga conto della pioggia e del vento. Lasci le finestre aperte durante la notte soltanto quando il tempo è bello e non sono previsti né pioggia né vento.

Si possono trovare ulteriori informazioni su questo tema sul sito www.freddoefficiente.ch. Questa nota d'informazione è stata sviluppata in collaborazione con la SWKI.