

SAVJETI ZA UŠTEDU ENERGIJE

GRIJANJE I RASVJETA – DODATNI SAVJETI

Opće smjernice

RASVJETA

- **Dopustite ulazak sunčevih zraka u prostor**, rastvorite zavjese tijekom dana. Osim što daje prirodno svjetlo, može vam dati i malo topline.
- Ako radite sami u uredskoj sobi, **koristite stolnu svjetiljku** umjesto stropnog svjetla.
- Koristite LED rasvjetu za senzore te prigušiva LED svjetla ako želite zatamniti svoj ured.
- Potražite oznaku EU Ecolabel ili ENERGY STAR.

GRIJANJE

- **Ne postavljajte** namještaj u blizini radijatora i ne prekrivajte ih kutijama i zavjesama.
- **Isključite grijanje** za večeri, vikende i praznike.
- Provjerite kako **ispravno podesiti** termostatske ventile na radijatorima.
- Prostori poput hodnika, dizala, skladišnih prostora itd. kroz koje zaposlenici samo povremeno prolaze mogu se držati na **nižoj temperaturi**.

RASVJETA

Ako želite svoj ured učiniti što energetski učinkovitijim obratite pozornost na način na koji koristite rasvjetu:

- **Dopustite ulazak sunčevih zraka u prostor!**

Osim što daje prirodno svjetlo, može vam dati i malo topline. Još jedan razlog zašto odabrati prirodno svjetlo: dnevna svjetlost povećava produktivnost i udobnost te pruža mentalnu i vizualnu stimulaciju potrebnu za pravilno reguliranje našeg biološkog sata.



- Ako trebate koristiti umjetno svjetlo, odaberite ono **odgovarajuće temperature boje**.

Temperatura boje ima spektar od tople bijele, neutralne bijele te do oštre plavo-bijele boje i jako utječe na dobrobit na radnom mjestu. Taj je podatak obično naveden na ambalaži žarulje u K (stupanj Kelvin). Topla bijela boja je oko 2700 K. Također, postoje neke fluorescentne svjetiljke "punog spektra" ili "dnevnog spektra" koje imaju približno prirodnu temperaturu boje.

- Ako radite sami u uredskoj sobi, **koristite stolnu svjetiljku** umjesto stropnog svjetla.

Previše svjetla na pogrešnom mjestu ili premalo svjetla na pravom mjestu mogu štetiti očima. S stolnom svjetiljkom možete usmjeriti svjetlo točno tamo gdje vam je najpotrebnije.

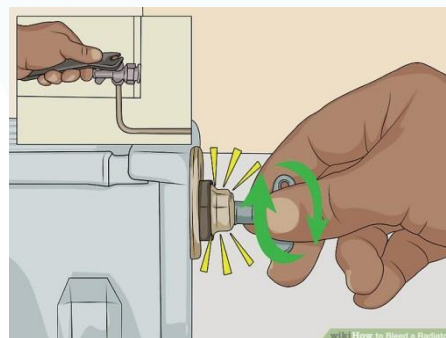
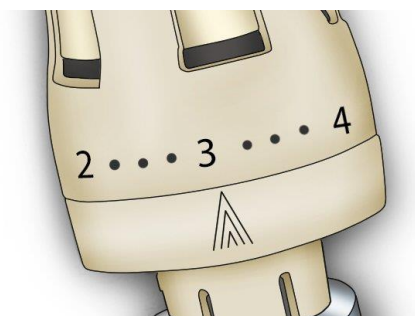
- Ako želite zatamniti svoj ured, koristite prigušiva LED svjetla – vrlo su korisna ako želite ručno prilagoditi količinu umjetne svjetlosti vašim potrebama. U svakom slučaju, kad je to moguće, radite na uštedi energije pri korištenju rasvjetu.

- Potražite i naljepnicu **EU Ecolabel** ili **ENERGY STAR** na pakiranju žarulja. Ova naljepnica osigurava da žarulja koju odaberete ima certifikat za uštedu energije.



GRIJANJE

- **Isključite grijanje za večeri, vikende i praznike.** Smanjivanje za 2-3 °C može uštedjeti znatnu količinu energije, a istovremeno predstavlja mali rizik od smanjenja ugone ili problema s vlagom. Ako imate automatsku kontrolu temperature u zgradi, tada je termostat s programiranjem najprikladniji i ujedno najučinkovitiji način za snižavanje temperature u uredu kad je prazan. Možete uštedjeti 10% godišnje na računima za grijanje u uredu samo tako što ćete tijekom 8 sati dnevno termostat smanjiti za 10-15%.
- Provjerite kako **ispravno podesiti** termostatske ventile na radiatorima. Termostatski ventili od 1 do 5 na podešavanju 5 isključuju radiator kada je temperatura zraka u okolini oko 25 °C, a pri podešavanju 1 isključit će se radiator na oko 15 °C.
- Prostoru poput **hodnika, dizala, skladišnih prostora** itd. kroz koje zaposlenici samo povremeno prolaze mogu se **držati na nižoj temperaturi** od stalno zauzetih prostorija. Preporučuje se isključenje grijanja u prostorijama koje se nikad ne koriste. Također, možete razmotriti isključivanje ili smanjenje grijanja u kupaonicama. Međutim, iz higijenskih razloga potrebno je održavati sve prostorije dobro prozračenima, čak i one koje su prazne.



SAVJETI ZA POBJEDNIKE

- **Provjerite da na radnom mjestu u vidnom polju nema refleksije, blještavila ili sjene.** Najbolje je da zaslon postavite okomito na prozor i stavite stolnu svjetiljku između prozora i računala.
- Energetski je učinkovitije **individualno namjestiti temperaturu** u svakoj sobi, ali čak i unutar iste prostorije kolege mogu imati različite temperaturne potrebe i potrebnu razinu ugone. Postoji više rješenja ovog problema, no pobrinite se da ljudi koji vole toplije temperature sjede bliže radijatoru, imaju tepih ispod stola ili dodatnu (vunenu) deku na stolici. Ove prakse su također korisne ako nikako ne možete kontrolirati toplinu u svom uredu i ako vam je prehladno.

JESTE LI ZNALI?

- Smijemo li ugaziti i upaliti rasvjetu bez da pritom smanjimo njezin životni vijek? CFL-ovi (kompaktne fluorescentne svjetiljke, koje koriste istu tehnologiju kao i fluorescentne cijevi u trakastoj rasvjeti), zaista zahtijevaju malu količina dodatne električne energije u početku rada. Što se tiče LED i halogenih svjetala, ona se mogu slobodno uključivati i isključivati te se stoga mogu koristiti u sensorima pokreta. U pravilu, pri korištenju CFL rasvjete savjet je da ju isključite ako ćete biti izvan prostorije više od 15 minuta.
- U uredskim zgradama temperature se često temelje na **zastarjelim standardima** koji u obzir uzimaju **metabolizam** muškaraca. Međutim, žene uglavnom imaju nižu metaboličku stopu zbog sastava tijela te više vole toplije prostorije i trebaju manje klimatizacije.

DODATNO ČITANJE

- [When to turn off your lights?](#)
- [Best practices for office lighting design](#)