



**Hyviä ohjeita
työpaikan energian
säästämiseksi**



Miksi tätä kaikkea tehdään?

Konkreettisesti energiansäästötoimien vaikutus näkyy energialaskussa. Syyt siihen, miksi meidän kaikkien pitäisi alkaa ajatella energiankulutustamme, ovat kuitenkin pääosin muualla, yhteisessä ympäristössämme. Onneksi säästö syntyy hyvin yksinkertaisista asioista. Jo sillä, että alamme ajatella energiankulutustamme ja kehittää toimintatapojamme säästäväisemmiksi, on suuri vaikutus.

Tämä opas tarjoaa tietoa siitä, millä keinoin energiankulutusta voidaan vähentää ja kuten huomaat, se ei vaadi valtaisaan vaivannäköä tai suuria investointeja.

Sinä olet avainasemassa energiankulutuksen vähentämisessä ja teet halutessasi säästöistä totta!

Sähkönkulutus



Tilan käyttäjänä sinun toiminnallasi on suuri vaikutus erityisesti valaistuksen ja toimistolaitteiden käytön energiankulutukseen. Yhdessä nämä kaksi osa-aluetta saattavat aiheuttaa jopa noin 60 % toimitilojen sähkönkulutuksesta. Tuota kulu- tusta voit pienentää merkittävästi seuraavien vinkkien avulla.

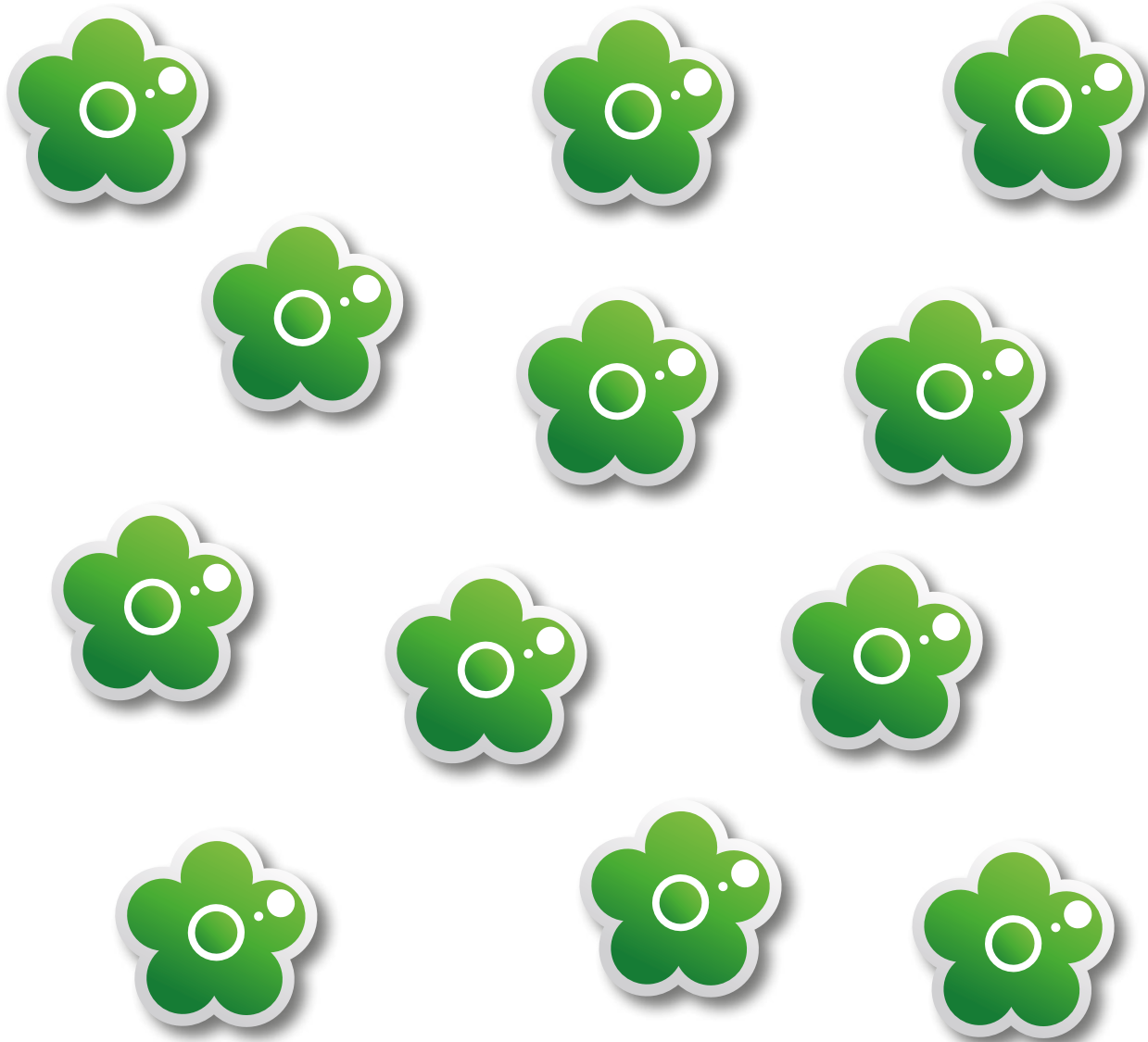
Sähkönkulutus



Tietokoneet ja oheislaitteet

- Käytä kannettavaa tietokonetta, sillä se kuluttaa keskimäärin vain 10 % tavallisen tietokoneen kuluttamasta sähköstä.
- **Säädä** kaikkiin toimiston laitteisiin **energiansäästöasetukset**
 - Aseta lyhyet viiveet valmiustiloille ja automaattiselle virran-katkaisulle
- Aseta **näytönsäästäjäksi tyhjä näyttö**, sillä kuvat ja animaatiot saattavat jopa lisätä sähkönkulutusta
- **Sammuta tietokone** aina, kun et käytä sitä
 - Tavallisessa käytössä tietokoneen sähkönkulutusta voidaan pienentää jopa 75 % sulkemalla kone aina käytön jälkeen
 - Tietokoneen käynnistämiseen kuluu saman verran energiaa, kuin sen käyttöön vain muutamien sekuntien aikana
- **Sammuta näyttö** aina, kun
 - lähdet työpisteeltä
 - menet vähintään tunnin mittaiseen kokoukseen
 - menet ruokatauolle
- Käynnistä tietokone vasta, kun tarvitset sitä
- **Irrota laturit pistorasiasta** silloin, kun et tarvitse niitä
- **Älä jätä** laitteita **valmiustilaan** sammuttamisen sijasta, sillä valmiustilakin kuluttaa sähköä
- Helpoin tapa säästää sähköä on **sammuttaa virta** sähkölaitteista, joita ei käytetä!

Sähkönkulutus



Kopiokoneet ja monitoimilaitteet

- Kopioi ja tulosta kaksipuolisesti
- Opettele käyttämään monitoimilaitteiden ja kopiokoneiden energiansäästötiloja
 - Kun laite on mennyt energiansäästötilaan (esim. illalla), mieti, voisiko tulostaminen odottaa seuraavaan aamuun
 - Päälle jätetty kopiokone kuluttaa yhden yön aikana niin paljon energiaa, että samalla määrällä voisi tulostaa 1500 arkkia.
- Vältä turhaa tulostamista

Sähkönkulutus



Valaistus

- Sijoita työpiste siten, että luonnonvaloa voidaan hyödyntää mahdollisimman paljon
 - Näin sisävalaistusta voidaan vähentää kirkkaimman päivän ajaksi
- Sammuta valot
 - tiloista, joissa ei oleskella (esim. neuvotteluhuoneet, sosiaalitalat, varastot)
 - lähtiessäsi tilasta viimeisenä

Sähkönkulutus



Taukotilat

- Keitä vettä vain oman tarpeesi mukaan
- Vältä jääkaapin oven tiheää avaamista
- Sammuta kahvinkeitin ja siirrä kahvi termospulloon
 - Kahvin pitäminen lämpimänä keittimessä voi aiheuttaa yhden keittimen osalta yli 300 euron lisälaskun vuodessa.
- Käytä portaita hissien sijaan

Lämmitys ja jäähdytys



Oikea lämpötila ja lämmönhukan vähentäminen ovat avainasemassa lämpöenergian kulutuksen vähentämisessä.

Lämmitys ja jäähdytys



Lämmitystarpeen vähentäminen

- **Tarkkaile huonelämpötilaa** ja tarvittaessa säädä sitä huone-säätimestä tai ota yhteyttä huoltohenkilökuntaan. Lämpötilan tulisi olla lämmityskaudella 20–22 °C
 - Mikäli et voi itse säätää lämpötilaa sopivaksi, ilmoita huoltohenkilöstölle liian kuumasta tai kylmästä huoneilmasta.
 - Ylilämpöä tulee välttää, sillä jokainen yhden asteen korotus huonelämpötilassa kasvattaa lämmityslaskua noin 5 %.
- **Älä peitä patteritermostaattia** esimerkiksi verhoilla tai huonekaluilla, koska tällöin se ei tunnista todellista huonelämpötilaa eikä säädä venttiiliä oikein

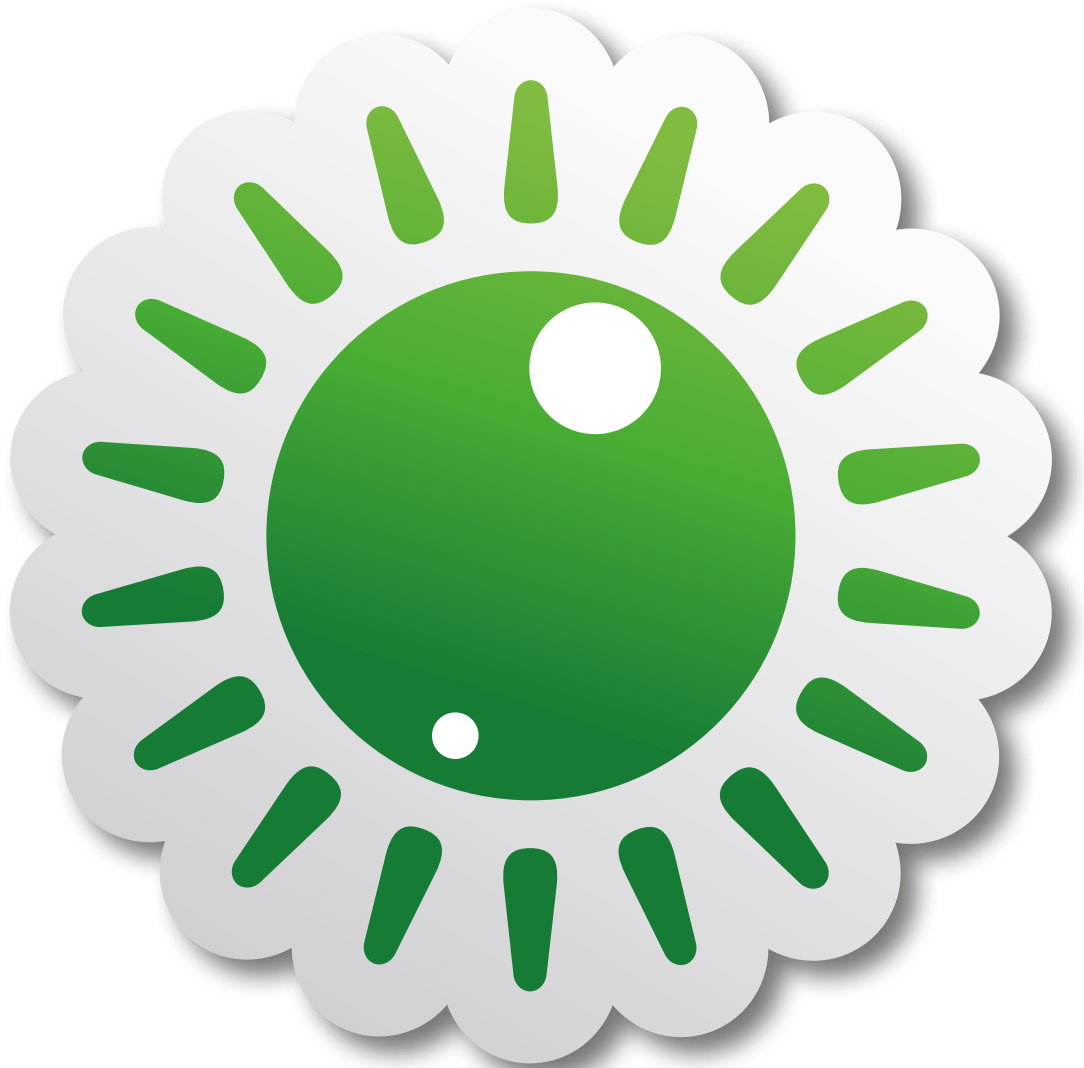
Lämmitys ja jäähdytys



Lämmitystarpeen vähentäminen

- Mikäli tiloissa on vedon tunnetta, **ota yhteys huoltohenkilöstöön** vedon syyn selvittämiseksi lämmitystehon lisäämisen sijaan
- Älä päästä lämmintä ilmaa karkuun
 - Älä jätä ikkunaa raolleen päiväksi, vaan tuuleta tarvittaessa nopeasti ristivedolla
 - Sulje ikkunoiden sälekaihtimet tai vedä verhot ikkunan eteen yöksi, sillä se vähentää lämmönhukkaa yhden ikkunalasin verran
- **Älä tuuleta** huonelämpötilan alentamiseksi, vaan ota lämpötilan säädöstä yhteyttä huoltohenkilökuntaan
 - Termostaattisin patteriventtiilein varustetut patterit lisäävät lämmitystehoa, mikäli huonelämpötila laskee

Lämmitys ja jäähdytys



Jäähdytystarpeen vähentäminen

- Auringon lämmitysvaikutusta voidaan vähentää verhoilla ja kaihtimilla
- Tuuleta varjon puolelta, sillä se tuo tiloihin viileää ilmaa
- Sammuta valot tiloista, joissa ei oleskella sekä sähkölaitteet, joita ei käytetä
 - Valaistuksesta ja sähkölaitteista aiheutuu lämpökuormaa, jonka pienentäminen vähentää jäähdytystarvetta

Vedenkulutus



Veden kulutuksen vähentäminen säästää ympäristöä ja vesilaskua. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää lämpimän veden kulutukseen, sillä se on energiataloudellisesti noin kolme kertaa kylmää vettä arvokkaampaa!

- Vältä veden turhaa juoksuttamista
- Lämpimän veden kulutusta vähentämällä säästät myös lämmitysenergiaa
- Ilmoita vuotavasta hanasta tai WC-istuimesta heti, kun havaitset sellaisen
 - Esimerkiksi jatkuva WC:n vuoto voi aiheuttaa tuhansien eurojen lisälaskun

Näin pienennät kotisi energialaskua



- Pese vain täysiä pyykkikoneellisia tai käytä erilaisia säästö- tai vajaakäyttöohjelmia
- Älä lämmitä saunaa yli 80-asteiseksi
 - Sata-asteinen sauna lisää saunomisen energiankulutusta jopa 30 %
- Vältä jääkaapin ylitäyttöä ja tiheää oven avaamista
- Tarkista pattereiden ja termostaatin toiminta
- Korvaa hehkulamput matalaenergialampuilla
- Tiivistä ikkunat ja parvekkeiden ovet lämmönhukan vähentämiseksi. Tämä vähentää myös vedon tunnetta sekä ikkuna- ja ovirakenteiden kunnossapitotarvetta
- Oikein mitoitettut vesihanojen virtaamat säästävät käyttövettä
 - Suihkuhanan virtaamaksi riittää 12 l/min ja käsienpesuhanassa 6 l/min
- Hanki vain energiatehokkaita laitteita
 - Kotitalouslaitteissa käytetään energiatehokkuusasteikkoa A:sta G:hen, jossa A-luokan laitteet kuluttavat energiaa jopa 45 % EU:n keskitasoa vähemmän
 - Toimistolaitteiden energiatehokkuudesta kertoo Energy Star -merkintä
- Älä jätä laitteita stand by -tilaan

Jos olet toimiston viimeinen lähtijä, varmista poistuessasi, että valot ja toimistolaitteet on sammutettu!



Tiesitkö, että:

Erityisesti talvipakkasilla on hyvä välttää usean eniten sähkötehoa vaativan laitteen samanaikaista käyttöä kokonaistehontarpeen pitämiseksi mahdollisimman pienenä. Huipputeho on erittäin kallista ja sen tarve nostaa osaltaan sähkön keskihintaa.

Toimistorakennuksen elinkaaren aikana kuluttaman energian hiilidioksidipäästöt vastaavat noin 2300 henkilöauton vuosipäästöjä.

Energiansäästöasetukset eli automaattiset virrankatkaisut ja lepotilat voivat vähentää yksittäisen laitteen energiankulutusta 50–80 %.

Energiansäästölamppu kuluttaa vähemmän sähköä ja sen käyttöikä on vähintään 6 kertaa ja joidenkin mallien jopa 15 kertaa pidempi kuin tavallisen hehkulampun.

Loisteputkivalaisin kuluttaa jo muutaman minuutin päällä olon aikana sata kertaa enemmän sähköä, kuin mitä sen päälle laittamiseen kuluu.

Muista

- sammuttaa näyttö, kun lähdet työpisteeltä
- sammuttaa tietokone, kun et käytä sitä
- asettaa tietokoneeseesi energiansäästöasetukset ja niihin lyhyet viiveajat
- irrottaa laturit seinästä aina, kun ne eivät ole käytössä
- sammuttaa valot
- sammuttaa kaikki laitteet, joita et käytä

Suosi

- sähköistä tiedonhallintaa
- luonnonvaloa valaistuksessa
- portaita hissin sijaan
- kaksipuolista tulostamista

Vältä

- turhaa tulostamista
- tuulettamista silloin, kun lämmitys on päällä
- veden turhaa juoksuttamista

Muista

Suosi

Vältä



**ILMASTONSUOJELUA
EDISTÄVÄ PAPERI**
www.mapsuomi.fi



www.sponda.fi

OVENIA

www.ovenia.fi

Materiaali on toteutettu Motivan Oy:n tuottamiin toimistonkäyttäjille suunnattuihin aineistoihin pohjautuen. Lähde: www.motiva.fi.