

Se spengo, non spreco e non spendo!

PC e monitor



Come risparmiare energia con un corretto uso del PC e del monitor

I consumi

- Un tipico computer da ufficio acceso per 9 ore al giorno arriva a consumare fino a 175 kWh in un anno [1]. Impostando l'opzione di *risparmio energetico* il consumo scende del 37%, con un risparmio di anidride carbonica (CO₂) emessa in atmosfera di circa 49 kg! [2].
- Un monitor (14", a colori, a tubo catodico) in un anno arriva a consumare 135 kWh [1]: stimando che mediamente si usi attivamente il PC per 4 ore al giorno [4], spingendolo quando non utilizzato si può arrivare a risparmiare oltre 65 kWh!
- La potenza dei computer raddoppia ogni 18 mesi e si stima che oggi vi siano nel mondo 315 milioni di computer obsoleti [3]. Questo equivale a 600 milioni di kg. di piombo, 1 milione di kg di cadmio e 200.000 kg di mercurio che possono disperdersi nell'ambiente se non correttamente gestiti.



Le buone pratiche

1. Quando ti prendi una pausa...regalala anche al computer e al monitor: puoi attivare la funzione stand-by o da tastiera o dalle impostazioni del sistema operativo. Ad esempio su Windows®: da *Start - Pannello di Controllo - Opzioni Risparmio Energia* puoi regolare il tempo di spegnimento del monitor, della disattivazione dei dischi rigidi o della modalità *standby* o *sospensione* del PC. In alcuni casi non è disponibile la funzione "risparmio energia"; si possono allora impostare le funzioni di risparmio energetico del solo monitor cliccando sull'icona "schermo" anziché su quella "Risparmio energia".
2. L'eliminazione di qualsiasi "salvaschermo" (*screen saver*) disattiva il segnale del monitor e permette un reale risparmio di energia.
3. Se non utilizzi il PC per un lungo periodo di tempo, ricordati di spegnerlo. Alla fine della giornata di lavoro, stacca la spina del computer: il PC è uno di quegli elettrodomestici che assorbe una potenza elettrica anche da spento; una potenza che può variare dai 3W a 6W a seconda dei modelli [4].
4. Ricordati di assumere una postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm, e di distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo [5].

Per approfondimenti

[1] <http://www.epa.gov/greeningepa/content/energy/aware.htm#microcomp>

[2] ANPA, *Banca dati I-LCA*, ver. 2.0, 2000;

[3] Silicon Valley Toxic Coalition, www.svtc.org/

[4] Ambiente Italia, Provincia di Torino, *Consigli pratici per un uso razionale dell'energia con le apparecchiature per ufficio e l'illuminazione per il personale dell'edificio della Provincia di Torino situato in v. Valeggio 5, a Torino.*

[5] Decreto 2 ottobre 2000, Linee guida d'uso dei videoterminali

[6] B.Nordman, M.-A. Piette, K.Kinney, C.Webber, *User Guide to Power Management for PCs and Monitors*, Environmental Energy Technologies Division, Lawrence Berkeley National Laboratory, University of California, 1997;

[7] www.actionenergy.org.uk

[8] Energy Star: <http://www.eu-energystar.org/it/index.html>

[9] UNESCO-UNEP, Youth x change - la guida, 2005

http://www.arp.at/it/pubblicazioni/htm/scheda_pub.asp?ID=150



Elaborazione a cura di ARPAT e Azienda USL 11 Empoli nell'ambito del progetto "Se spengo, non spreco e non spendo!" - Decennio delle Nazioni Unite dell'Educazione allo Sviluppo Sostenibile 2005-2014.