

VADEMECUM

per la sensibilizzazione e la promozione
dell'uso efficiente dell'energia



INDICE

| | |
|---|----------|
| Introduzione | 2 |
| L'impatto dei comportamenti | 3 |
| Il consumo energetico di Ateneo | 4 |
| Comportamenti virtuosi per il risparmio energetico | 5 |



INTRODUZIONE

L'Università degli Studi di Cagliari, nel riconoscere l'uso razionale dell'energia quale elemento fondamentale e prioritario nella strategia per raggiungere gli obiettivi stabiliti nell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, con chiara volontà di promuovere l'introduzione di una politica energetica, coerentemente con le proprie "Linee strategiche di Ateneo 2022-2027", ha incentrato uno dei suoi obiettivi per il 2023 sulla sostenibilità, con un particolare focus sulla sostenibilità energetica.

Il presente vademecum, elaborato con la collaborazione dell'Energy Manager d'Ateneo nel contesto del Sistema di Ateneo per lo Sviluppo Sostenibile e nell'ambito del Sustainability Plan di UniCa, rappresenta il primo passo del programma di sensibilizzazione degli utenti e di promozione dell'uso efficiente dell'energia che l'Ateneo ha intenzione di portare avanti nel prossimo futuro.

Si è scelta la formula del vademecum nella speranza che tale formato possa essere simbolicamente sempre nella tasca degli utenti (*vade mecum*) a supporto di comportamenti più sostenibili. Si è inoltre scelto uno stile comunicativo leggero, perchè spesso i messaggi importanti arrivano prima se accompagnati da un sorriso.

CLICCA QUI
per saperne di più

CONTATTI
Energy Manager
luca.migliari@unica.it
Green Team
greenoffice@unica.it



TRE CURIOSITÀ SULL'IMPATTO DEI COMPORAMENTI INDIVIDUALI

Sapevi che...

**UN COMPORAMENTO INDIVIDUALE PROATTIVO
PUÒ RIDURRE DEL 50% IL CONSUMO DEL SINGOLO
UFFICIO?**

**UN'AZIENDA CON ALTO LIVELLO DI CULTURA
ENERGETICA E DIPENDENTI ATTENTI PUÒ ARRIVARE
AD OTTENERE FINO AL 25-30% DI RISPARMIO
ENERGETICO DAI SOLI COMPORAMENTI?**

**PER LA CORRENTE CONSUMATA DI NOTTE
E LA DOMENICA L'ATENEO SPENDE QUASI
1.500.000€ ALL'ANNO?**

considerando l'intero consumo in fascia F3¹ e un costo unitario dell'energia pari a 0,25€/kWh.

1. <https://bolletta.arera.it/bolletta20/index.php/glossario/fasce-orarie>

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

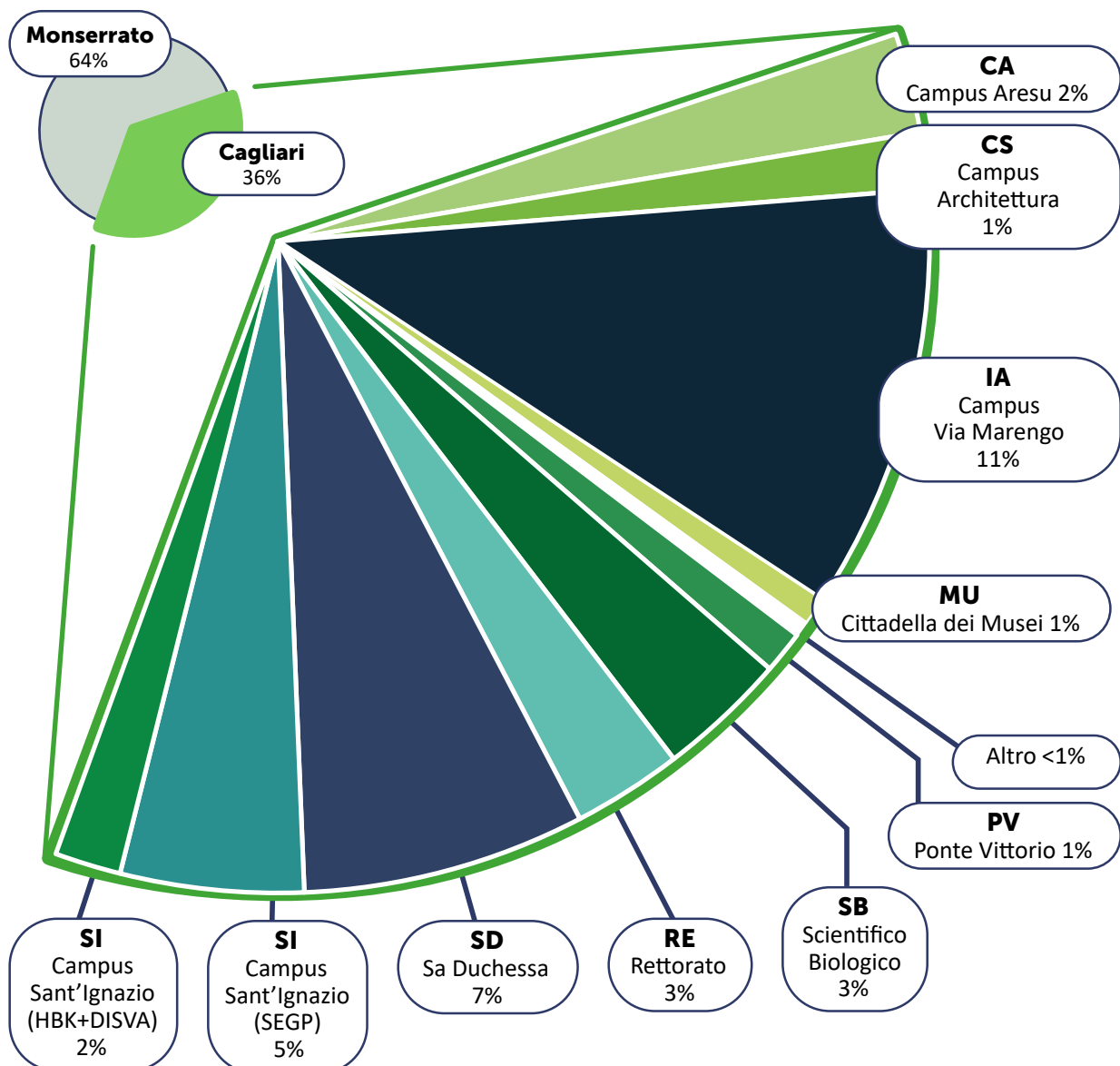
- [1] Zhang Y, Wang Z, Zhou G. *Antecedents of employee electricity saving behavior in organizations: An empirical study based on norm activation model*. Energy Policy 2013;62:1120–7. <https://doi.org/10.1016/J.ENPOL.2013.07.036>.
- [2] Belazi W, Ouldboukhite SE, Chateauneuf A, Bouchair A. *Uncertainty analysis of occupant behavior and building envelope materials in office building performance simulation*. Journal of Building Engineering 2018;19:434–48. <https://doi.org/10.1016/J.JOBE.2018.06.005>.
- [3] Elharidi AM, Tuohy PG, Teamah MA. *The energy and indoor environmental performance of Egyptian offices: Parameter analysis and future policy*. Energy Build 2018;158:431–52. <https://doi.org/10.1016/J.ENBUILD.2017.10.035>.
- [4] Tverskoi D, Xu X, Nelson H, Menassa C, Gavrillets S, Chen C fei. *Energy saving at work: Understanding the roles of normative values and perceived benefits and costs in single-person and shared offices in the United States*. Energy Res Soc Sci 2021;79:102173. <https://doi.org/10.1016/J.ERSS.2021.102173>.
- [5] Su S, Li J, Yuan J, Tang M, Wang E, Ding Y. *How can energy saving culture of a company influence energy behaviors and consumptions in its offices? A simulation and optimization model*. Journal of Building Engineering 2022;58:105011. <https://doi.org/10.1016/J.JOBE.2022.105011>.

IL CONSUMO ENERGETICO DI ATENEO

UniCA consuma, ogni anno, circa **270 mila litri di gasolio** e **18 milioni di kWh** di energia elettrica.

L'energia elettrica acquistata è totalmente proveniente da **fonti rinnovabili** con garanzia di origine certificata.

Circa **due terzi** dell'energia elettrica sono consumati a **Monserato**. Il restante terzo è ripartito tra le sedi di Cagliari come mostrato nel grafico seguente.

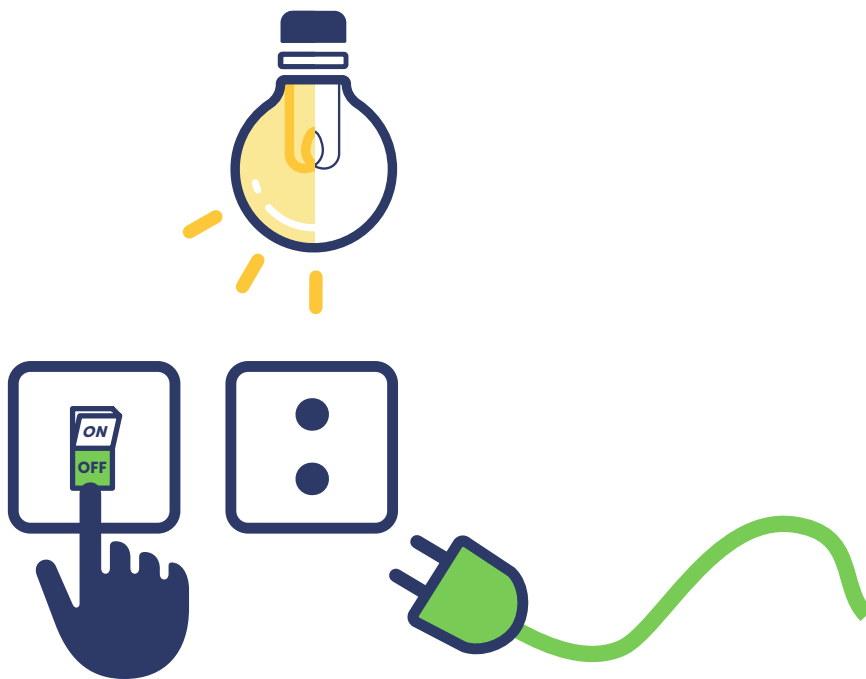




SIAMO (energeticamente) EFFICIENTI!

*L'energia più green
è quella che non si consuma!*





1

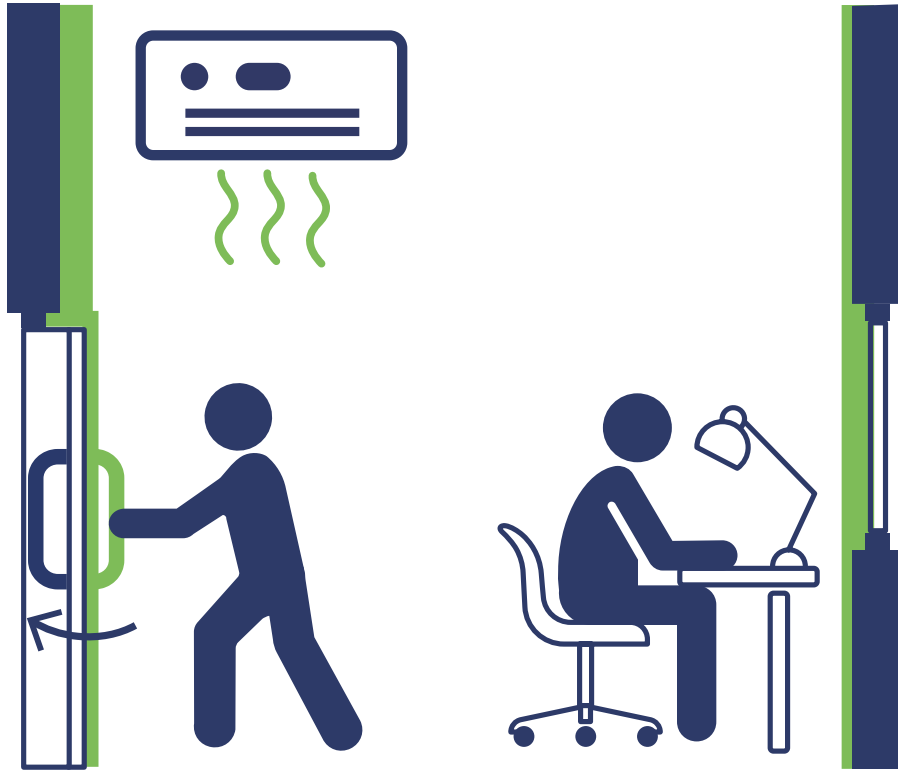


SPEGNIAMO TUTTO CIÒ CHE NON SERVE

(anche se la stanza non è la nostra)

Emettiamo oltre 100 tonnellate di CO₂ ogni anno solo per l'energia consumata dai nostri PC.

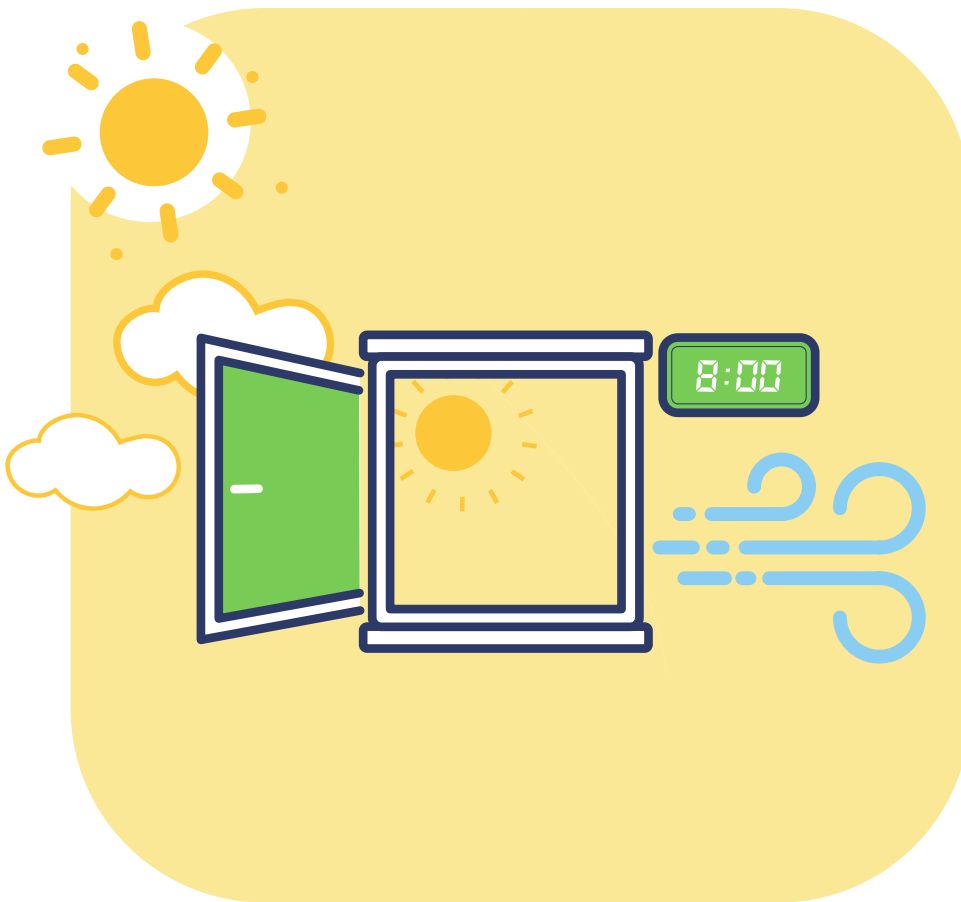
Per risparmiare energia, sfruttiamo la luce del sole anziché accendere la luce e preferiamo una lampada da scrivania piuttosto che l'illuminazione dell'intero ufficio.



2 

TENIAMO CHIUSE PORTE E FINESTRE QUANDO L'IMPIANTO CLIMA È ACCESO

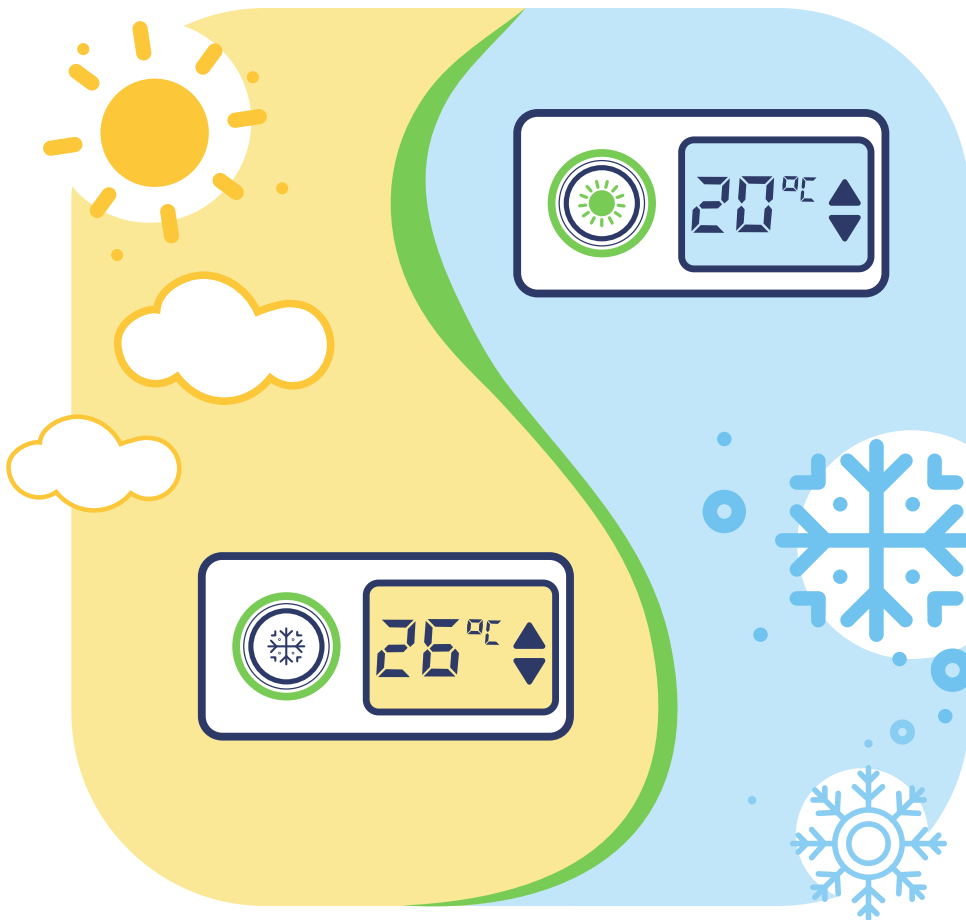
Climatizziamo solo gli ambienti che occupiamo.



3 

INIZIAMO LA GIORNATA CON ARIA FRESCA E CAMBIAMOLA A INTERVALLI BREVI E FREQUENTI

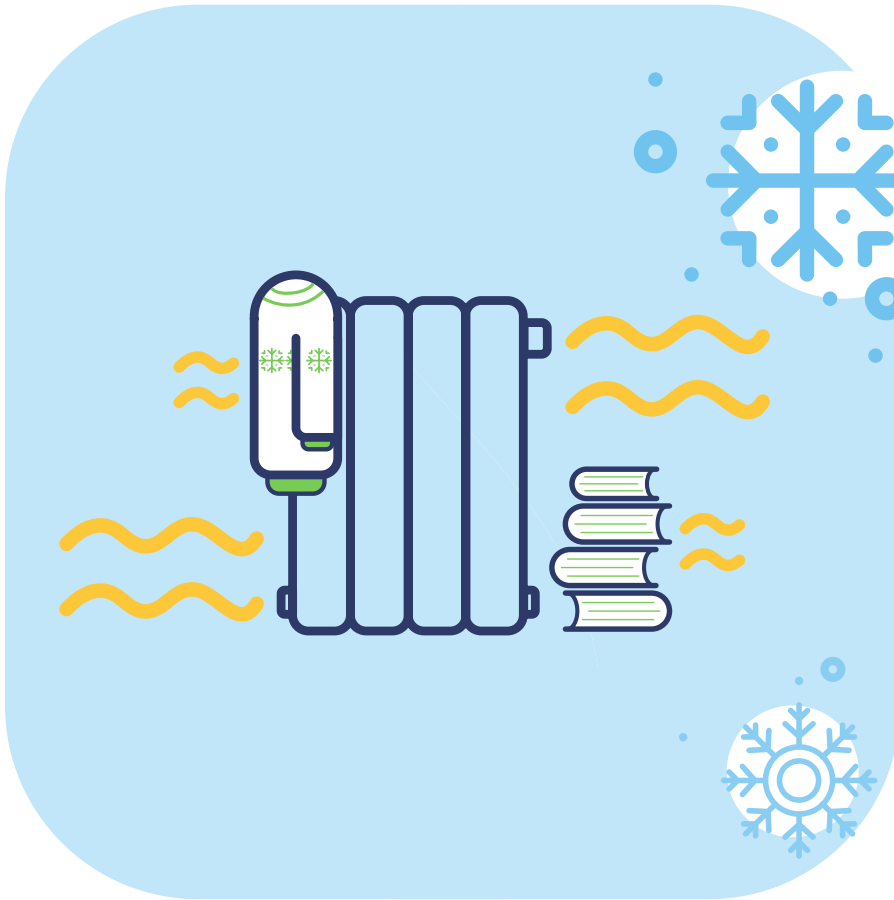
Al mattino i nostri uffici non sono ancora climatizzati: iniziamo la mattina con le finestre aperte e nel corso della giornata apriamole a intervalli brevi (bastano pochi minuti) e frequenti, piuttosto che lasciarle sempre un po' aperte.



4

REGOLIAMO LA TEMPERATURA DELL'IMPIANTO CLIMA SU VALORI MODERATI

Impostiamo il termostato a non più di 20°C d'inverno e non meno di 26°C d'estate. Ogni grado di differenza permette un risparmio energetico fino al 10%.



5 

NON COPRIAMO I TERMINALI

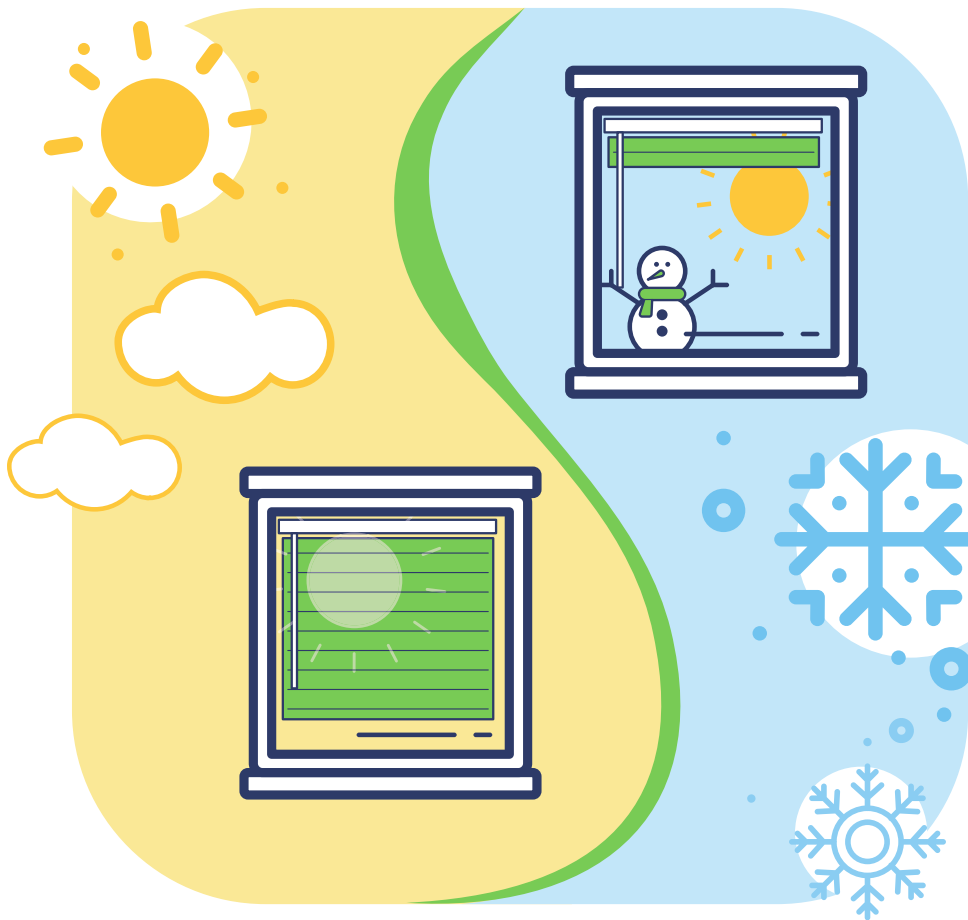
Interporre oggetti tra il terminale e l'ambiente ostacola la diffusione del calore.



6 

ADEGUAMO L'ABBIGLIAMENTO ALLA STAGIONE

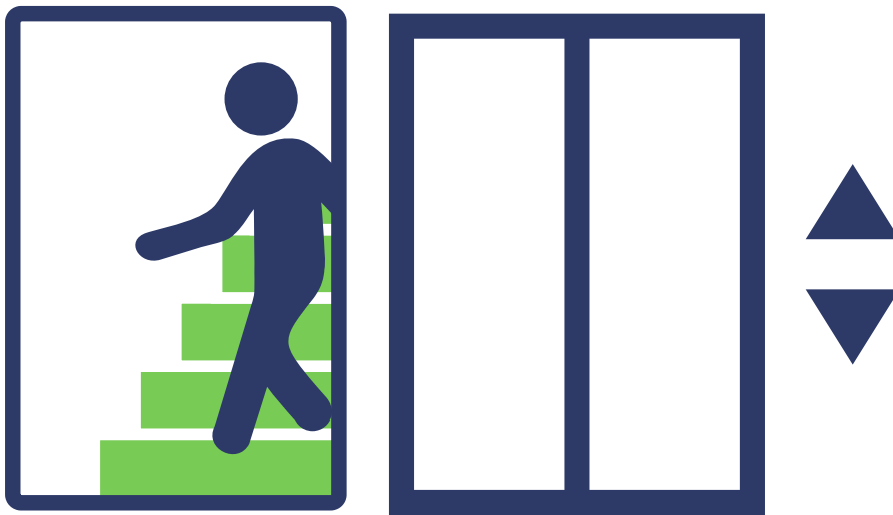
Adattare l'abbigliamento alla stagione permette di ridurre i consumi degli impianti di climatizzazione.



7 

SFRUTTIAMO LE TENDE IN BASE ALLA STAGIONE

Le tende abbassate riducono l'irraggiamento solare in ingresso agli ambienti, quindi d'estate è meglio tenerle abbassate e d'inverno sollevate. In questo modo, l'impianto clima consuma meno.



8



PREFERIAMO LE SCALE ALL'ASCENSORE

I Kilowattora che non consuma l'ascensore...

sono Kilocalorie che consumiamo noi!



9

STAMPIAMO IN MODO RESPONSABILE

Stampare significa non solo consumare energia, carta e inchiostro, ma anche produrre rifiuti. Se proprio abbiamo necessità di stampare, sfruttiamo il fronte-retro, il risparmio di inchiostro, e accentriamo le sessioni di stampa.



10 

PORTIAMO UNA PIANTA IN UFFICIO

Forse serve a poco, però...

ci ricorda di essere green!



SIAMO (energeticamente) EFFICIENTI!

