Papier

Die Herstellung von einer A4 Seite Papier benötigt bis zu 50-mal mehr Energie als der Druckvorgang selbst.

Checkliste

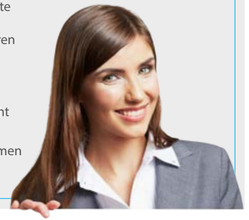
- ✓ Verschicken Sie möglichst viele Dokumente zur Ansicht am PC via Mail, das spart Energie und Rohstoffe.
- ✓ Verwenden Sie Recyclingpapier, denn die Herstellung aus Altpapier benötigt bis zu 80% weniger Wasser als bei handelsüblichem Frischfaserpapier.
- ✓ Nicht alle benötigen eine eigene Kopie – geben Sie doch einfach eine begrenzte Anzahl an Dokumenten in Umlauf und legen sie diese dann zentral ab.
- ✓ Nutzen Sie das Blatt Papier voll aus und bedrucken Sie auch die Rückseite.

Sonstige Geräte

Auch der Energie- und Ressourcenverbrauch in Küche und Wirtschaftsräumen ist reduzierbar.

Checkliste

- ✓ Halten Sie Ihren Kaffee nicht auf der Heizplatte der Kaffeemaschine, sondern in einer Thermoskanne warm.
- ✓ Erhitzen Sie nur das tatsächlich benötigte Wasser, denn jeder ungenutzte Tropfen Heißwasser bedeutet vermeidbaren Energieverbrauch.
- ✓ Schnell auf, schnell zu – lassen Sie die Kühlschrankkälte nicht entweichen.
- ✓ Stellen Sie keine warmen Speisen in den Kühlschrank.



Aufzug

Checkliste

- ✓ Nutzen Sie statt des Aufzugs so oft wie möglich die Treppe, das spart Strom und hält Sie fit.

Mobilität - Weg zur Arbeit

Kurze Strecken lassen sich besser zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Das hat viele Vorteile: Direkt bis vor die Tür fahren, keine Parkplatzsuche mehr, keine Parkplatzgebühren, keinerlei Spritkosten, Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und sind teilweise in der Stadt sogar schneller am Ziel, gerade im Berufsverkehr.

Fahren Sie längere Strecken mit Bus und Bahn, das spart Zeit und Geld und schont ihre Nerven. Statt im Stau zu stehen oder lange nach einem Parkplatz zu suchen, können Sie im Bus oder der Bahn schon mal abschalten, Ihren Feierabend genießen und ein spannendes Buch oder eine Zeitung lesen.

Checkliste für die Autofahrer

- ✓ Fahren Sie bei möglichst geringer Drehzahl, aber auch nicht untertourig.
- ✓ Bewegen Sie sich möglichst vorausschauend und nutzen Sie Schwung- und Bewegungsenergie möglichst lange aus.
- ✓ Halten Sie den Reifendruck im vorgeschriebenen Optimalbereich und kontrollieren Sie diesen regelmäßig.
- ✓ Vermeiden Sie das unnötige Mitführen von Ballast.
- ✓ Vermeiden Sie Kurzstreckenfahrten, denn der Kraftstoffverbrauch ist in den ersten Kilometern nach einem Kaltstart am höchsten.
- ✓ Schalten Sie den Motor in Standzeiten und bei Kurzstopps über 20 Sekunden ab.
- ✓ Haben Sie schon an Fahrgemeinschaften gedacht? Sprechen Sie doch einfach mal Ihre Kolleginnen und Kollegen an.

mein OFFice arbeitet energiebewusst.

Landesenergieagentur Sachsen-Anhalt GmbH LENA

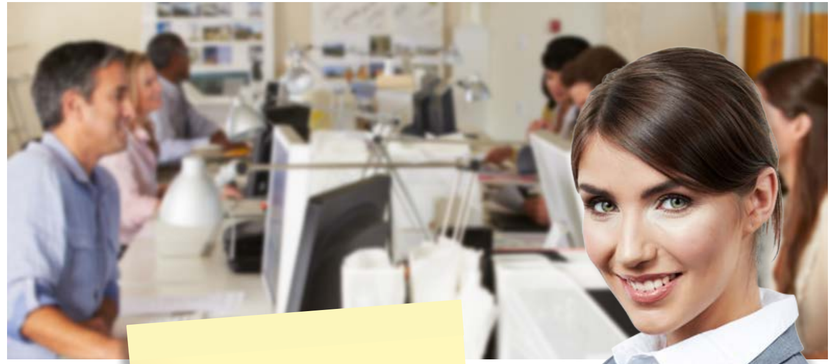
Kontakt

Landesenergieagentur Sachsen-Anhalt GmbH
Olvenstedter Straße 4 | 39108 Magdbeurg
Tel.: 0391 567-2040 | Fax: 0391 567-2033
E-mail: lena@lena-lsa.de
www.lena.sachsen-anhalt.de
www.facebook.com/lenagmbh
HRB Nr. 18884 und USt ID
DE 286800023 | Amtsgericht Stendal

Wir drucken klimaneutral mit natureOffice

SACHSEN-ANHALT

GEDRUCKT AUF 100%-RECYCLINGPAPIER



mein OFFice arbeitet energiebewusst.

Tipps zum Energiesparen im Büroalltag.

Lena

Landesenergieagentur Sachsen-Anhalt GmbH LENA

Wussten Sie schon …

… Energiesparen kann jeder, immer und überall. So auch bei der Arbeit im Büro. Das schützt das Klima und senkt unnötige Kosten. Fast jeder achtet zu Hause auf den persönlichen Energieverbrauch. Klar: Es geht ja schließlich auch um den eigenen Geldbeutel. Und im Büro? Die Energie, die wir im Büro verbrauchen, zahlen wir alle gemeinsam. Aber schon mit kleinen Verhaltensänderungen können alle einen Beitrag zum Klimaschutz leisten, ohne sich großartig einschränken zu müssen. Denn Klimaschutz geht uns ALLE an.

In der folgenden Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie mit geringem Aufwand jede Menge Energie und Kosten sparen können.

Lena

Bürogeräte

Ziehen Sie den Stecker – Vermeiden Sie Standby
Bürogeräte sind während der Arbeitszeiten fast pausenlos im Einsatz und verbrauchen viel Energie, Papier und Toner. Aber wussten Sie, dass sich selbst gut ausgelastete Geräte wie Kopierer und Drucker bis zu 85% des Arbeitstages im Standby befinden? Diesen ständigen Bereitschaftsbetrieb gilt es bei allen Geräten zu minimieren.
So wird zum Beispiel die Fixierwalze im Kopierer während des Standby-Modus permanent warm gehalten: Doch je kühler sie in Stillstandzeiten werden darf, desto höher ist die Energieeinsparung. Die Stromsparfunktion regelt diesen Prozess und sorgt trotzdem dafür, dass bei Bedarf die Betriebsbereitschaft und damit die vollständige Erwärmung des Geräts in etwa 15 Sekunden erreicht werden.

Checkliste

- ✓ Trennen Sie Bürogeräte zum Feierabend und über die Wochenenden komplett vom Netz.
- ✓ Verwenden Sie abschaltbare Mehrfachstecker. Hiermit können Sie schnell und einfach mehrere Geräte mit einem Klick gleichzeitig vom Netz trennen.
- ✓ Reduzieren Sie Aufwärmzeiten am Drucker, indem Sie Dokumente gesammelt drucken.
- ✓ Aktivieren Sie beim Kopierer die automatische Abschaltfunktion oder, wenn vorhanden, die Energiesparfunktion.
- ✓ Wirken Sie darauf hin, Einzelgeräte an jedem Arbeitsplatz durch Sammel- und Multifunktionsgeräte an zentralen Positionen zu ersetzen.

Beleuchtung

Lampen erhellen nicht nur den Arbeitsplatz, sondern auch Flure, Küchen oder Bäder – bestenfalls nur bei Bedarf. Der einfachste und effektivste Weg, hier Energie zu sparen, liegt in der Verwendung von LED oder Energiesparlampen. Beispielsweise können Sie so bis zu 80% an Kosten sparen. Aber auch durch einfache Verhaltensänderungen haben Sie die Möglichkeit, den Posten Energie zu reduzieren. Denn: Kleinvieh macht schließlich auch Mist.

Checkliste

- ✓ Licht aus?! – Erhöhen Sie doch einfach die Aufmerksamkeit für den Energiebedarf der Beleuchtung durch entsprechendes Material der LENA.
- ✓ Nutzen Sie Lichtquellen voll aus und vermeiden Sie indirekte Beleuchtungen.
- ✓ Reduzieren Sie die Beleuchtungsstärke außerhalb des Arbeitsplatzes auf ein Minimum.
- ✓ Sind Sie länger nicht am Platz? Bitte Licht aus!
- ✓ Nutzen Sie das natürliche Sonnenlicht und halten Sie die Fenster hierzu möglichst frei.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Steigerung der Energieeffizienz, Energieeinsparmaßnahmen und der zunehmende Einsatz Erneuerbarer Energien sind in aller Munde. Schon mit geringem Aufwand ist es möglich im täglichen Leben, so auch im beruflichen Alltag, Energie und somit Kosten einzusparen. Die richtige Nutzung von Bürogeräten, Heizungs- und Lüftungsanlagen kann den Energiebedarf beachtlich verringern. In diesem Zusammenhang hat der Landtag mit seinem Beschluss (Drucksache …) im Jahr 2014 entschieden, die Verbesserung des energetischen Nutzerverhaltens der Landesbediensteten anzustreben.

Die von der Landesenergieagentur Sachsen-Anhalt GmbH (LENA) initiierte Kampagne „mein OFFice arbeitet energiebewusst" unterstützt das Vorhaben Bedienstete zu qualifizieren und stellt die notwendigen Informationsmaterialien bereit. Mit einfachen Mitteln aus unserem LENA-Maßnahmenkatalog können Sie mithelfen, ohne Einschränkungen bei der Ausübung Ihrer Tätigkeit, den Energieverbrauch bis zu 30% zu senken. Gemeinsames Ziel ist es, eine Vorbildrolle beim effizienten Einsatz von Energie einzunehmen. Das spart Geld und trägt zum Schutz unseres Klimas bei. Helfen Sie mit, wir unterstützen Sie gern!

Marko Mühlstein
Geschäftsführer der Landesenergieagentur Sachsen-Anhalt GmbH (LENA)

Computer & Notebooks

Gerade bei Rechnern wie Notebook oder gar dem Desktop-PC gibt es eine Menge Einsparpotential, denn sowohl der Bildschirm als auch der Leerlauf verursachen vermeidbare Energiekosten. Die meisten Computer verfügen über ein Energiemanagement, welches sich einschalten lässt, sodass das Gerät bei Nichtnutzung automatisch in den Ruhezustand versetzt wird.

Schalten Sie den Monitor in Arbeitspausen sogar aus, so können Sie seinen momentanen Energieverbrauch um teilweise über 90% reduzieren.

Checkliste

- ✓ Schalten Sie während Pausen und längeren Besprechungen den Monitor aus bzw. trennen Sie ihn zum Feierabend möglichst komplett vom Netz.
- ✓ Aktivieren Sie die automatische Energieverwaltung, um den PC nach 15-minütiger Nichtbenutzung in den Ruhezustand zu bringen oder sogar automatisch herunterzufahren.
- ✓ Verzichten Sie auf Ihren Bildschirmschoner: Bei aktuellen Geräten äußert sich der Mehrwert lediglich in Mehrkosten.
- ✓ Trennen Sie nicht genutzte Netzteile und Ladekabel vom Stromnetz, denn auch ohne angeschlossenen Verbraucher wie Handy oder Laptop verursachen diese Stromkosten.

Händewaschen

Nutzen Sie einen Durchlauferhitzer für warmes Wasser? Dann wird das Händewaschen besonders energieintensiv.

Checkliste

- ✓ Verwenden Sie so oft wie möglich kaltes Wasser, das erfrischt und ist nicht weniger hygienisch.
- ✓ An der Regelung Ihres Durchlauferhitzers können Sie die maximale Warmwassertemperatur auf 40 Grad Celsius begrenzen.
- ✓ Nutzen Sie nach Möglichkeit eine Zeitschaltfunktion oder -uhr, um den Durchlauferhitzer nachts und an Ruhetagen abzuschalten.

Heizung, Lüftung und Klima

Mit der richtigen Einstellung von Heizkörpern, Klimaanlagen und Lüftungssystemen kann viel Energie eingespart werden und Sie müssen trotzdem nicht auf ein angenehmes Raumklima verzichten.

Test: Reduzieren Sie die gewohnte Raumtemperatur am Thermostat oder an der zentralen Regelung um ein Grad Celsius. Wahrscheinlich spüren Sie den Unterschied kaum und Sie können den Energieverbrauch um bis zu 6% senken.

Checkliste

Kontrolliert lüften:

- ✓ Lüften Sie mehrmals täglich zu je ca. 5 Min. bei weit geöffnetem Fenster anstelle einer Dauer-Kipplüftung. Das spart Energie und kühlt die Wände gerade im Winter nicht so stark aus.
- ✓ Schließen Sie die Thermostatventile am Heizkörper während des Lüftens.

Richtig heizen:

- ✓ Halten Sie Ihre Heizkörper möglichst frei und verdecken Sie diese nicht mit Möbeln, Verkleidungen oder Vorhängen.
- ✓ Nutzen Sie das Thermostatventil zur Regulierung, jedoch nicht als An-/Ausschalter.
- ✓ Regulieren Sie Ihre Heizung zum Feierabend, über das Wochenende oder während mehrtägiger Abwesenheit herunter: Der Unterschied stört niemanden und ist dennoch gut für das Klima.

Gezielt für prima Klima sorgen:

- ✓ Gebrauchen Sie die Klimaanlage nur bei geschlossenen Türen und Fenstern.
- ✓ Schalten Sie die Klimaanlage erst dann an, wenn die Raumtemperatur 26 Grad Celsius übersteigt.
- ✓ Nutzen Sie gegen starke Sonneneinstrahlung die Jalousien – am besten Außenjalousien.