

Heizen

Der Grundsatz ist einfach, aber wirksam: Wärme soll nur dann angefordert werden, wenn sie benötigt wird.

Den Rahmen für die Raumtemperaturen gibt dabei der Arbeitsschutz (hier: ASR A3.5) vor.

Einstellung der zentralen Wärmeerzeugung

Innerhalb der Heizperiode gibt es mal mehr, mal weniger Wärmebedarf im Gebäude. Je nach Witterung, Wochentag und Belegung wird unterschiedlich viel Wärme benötigt. Dabei spielen auch die Speicherfähigkeit und der Dämmstandard der Bausubstanz eine Rolle.

Optimierungsmöglichkeiten durch eine bedarfsgerechte Einstellung der Heizanlage:

- Regelung analog zur Außentemperatur
- Anpassen der Heizkurve
- Nachtabsenkung
- Abschalten im Sommer
- angepasstes Pumpenmanagement

Hier ist jede einzelne Dienststelle gefordert.

Gleiches gilt für die Option, Anwesende in bestimmten Gebäudeteilen zu konzentrieren, um die Temperatur in anderen Bereichen gezielt absenken zu können.

Einstellung im Raum

Die meisten Büros verfügen über Heizkörper mit Thermostatventilen, mit denen die Raumtemperatur beeinflusst wird. Gibt es mehrere Heizkörper im Raum, so sollten diese einheitlich und nur so warm wie nötig eingestellt sein. Die

mittlere Stufe des Thermostatventils entspricht etwa einer Raumtemperatur von 20°C.

Wenn es zu kalt ist, sollte das Thermostat nicht gleich voll aufgedreht werden. Es wird dann nicht schneller warm, sondern führt eher zu Überhitzung. Sorgen Sie dafür, dass Heizkörper frei stehen, um die Zirkulation zu gewährleisten.

Bitte senken Sie an Tagen, an denen Sie im Urlaub sind, im Home Office arbeiten oder Telearbeit leisten die Raumtemperatur im Büro manuell auf eine niedrigere Stufe ab.

Lüften

Auch das Lüftungsverhalten beeinflusst den Energieverbrauch. Während der Heizperiode gilt der Grundsatz: Kurzes Stoßlüften ist wesentlich sparsamer als dauerhaftes Kipplüften. Wichtig ist, dass genug Luft ausgetauscht wird, ohne dass der Raum auskühlt. Richtwerte für das Lüften im Winter: alle 45 bis 60 Minuten für 3 bis 10 Minuten das Fenster weit öffnen. Je kälter die Luft draußen ist, desto schneller geht der Luftaustausch.

Kühlen

Das Kühlen mit Klimageräten verbraucht viel Strom. Im Sommer sollten zuerst andere Möglichkeiten ausgeschöpft werden, zum Beispiel Verschattung der Fenster und intensives Lüften in den kälteren Morgenstunden. Elektrische Geräte geben Wärme ab und bleiben besser ausgeschaltet. Eine zusätzliche Raumklimatisierung erfolgt nur dort, wo die Nutzung es erfordert. Fenster und Türen zu wärmeren Zonen sollten geschlossen bleiben.



Staatliches Baumanagement
Niedersachsen

Hinweise zum sparsamen Umgang mit Energie am Arbeitsplatz

Energie

Einsparung

Kühlen

Beleuchtung

Heizen

Lüften

Die gemeinsame Aufgabe

Energie und Ressourcen zu schonen ist eine gesellschaftliche Aufgabe. Energie nur dann zu verbrauchen, wenn sie gebraucht wird, ist im privaten Bereich für die meisten Menschen mittlerweile selbstverständlich.

Auch im beruflichen Umfeld ist Energiesparen wichtiger denn je. Technische und organisatorische Maßnahmen tragen genauso zum Erfolg bei wie ein aufmerksames Verhalten. Es gibt viele Wege den Verbrauch zu senken und jeder Beitrag zählt. Wer etwa im Winter die Raumtemperatur von 21°C auf 20°C senkt, spart rund 6 % an Heizenergie und das ohne zusätzlichen Aufwand.

Dieses Informationsblatt gibt Impulse zum Energiesparen und stellt einfache Maßnahmen vor, die sich auch am Arbeitsplatz umsetzen lassen.

Jede Dienststelle und jede einzelne Person kann sich beteiligen.

Deshalb richte ich die Bitte an Sie, alle mitzuhelfen Energie einzusparen und damit das Klima zu schützen und die Versorgungssicherheit zu erhöhen.



Reinhold Hilbers
Niedersächsischer Finanzminister

Strom

Die Anzahl und der Gesamtverbrauch elektrischer Geräte am Arbeitsplatz steigt stetig. Neben dem Heizen und Kühlen ist der Strombedarf von Geräten und Beleuchtung ein bedeutendes Handlungsfeld für Einsparungen.

Einfache Möglichkeiten Strom zu sparen:

- ✓ Beim Verlassen eines Raumes das Licht ausschalten. Bei modernen Lampen lohnt sich das Ausschalten schon für 10-minütige Pausen. In bestimmten Räumen kann der Einbau von Bewegungsmeldern sinnvoll sein.
- ✓ Computer, Monitore, Drucker, kabellose Endgeräte, Kaffeemaschinen etc. nach der Nutzung ausschalten oder ggf. den Stecker ziehen, um „Stand-by“ Verluste zu vermeiden.
- ✓ Datenintensive Anwendungen wie das Übertragen von Livebildern in Videokonferenzen nur nutzen, wenn sie benötigt werden.
- ✓ Elektro-Großgeräte wie Spülmaschinen im Sparprogramm betreiben.
- ✓ Die Innentemperatur vom Kühlschrank nicht zu kalt einstellen. Eine Temperatur von 7°C ist in der Regel ausreichend.
- ✓ Elektrische Warmwasserbereitung, z.B. Untertischgeräte und Kleinspeicher, wenn sie überhaupt erforderlich sind, im Energiesparmodus betreiben.

Mobilität

Mobilität zu Fuß, mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln spart gegenüber dem PKW viel Energie und verringert die Umweltbelastung. Dienstreisen können zum Teil durch Videokonferenzen ersetzt werden, auch nach dem Entfall der Beschränkungen infolge von COVID 19.

Organisatorische Aspekte

Gute Vorsätze sind erfolgreicher, wenn die Zuständigkeiten klar sind. Dies gilt besonders für die Umsetzung der Energiespartipps im Bereich allgemeiner Flächen (Besprechungsräume, Flure, Treppenhäuser). Dort ist es zum Beispiel sinnvoll die Zeiten und Stärke der Beleuchtung mit den tatsächlichen Nutzungsanforderungen abzugleichen. Dies gilt auch für die Außenbeleuchtung.

Wo Bedarf besteht, können Schulungen oder Einweisungen des technischen Personals helfen, die Wärme- und Kälteerzeugung bedarfsgerecht und energiesparend zu betreiben und warten zu lassen. Bei der Auswahl geeigneter Anbieter steht das Staatliche Baumanagement den Nutzern bei Bedarf beratend zur Verfügung.

Bei Fragen des Arbeitsschutzes und der Arbeitsstätten (ASR) empfiehlt es sich, die jeweiligen Fachkräfte für Arbeitssicherheit einzubinden.

Dieser Flyer wurde erstellt vom Niedersächsischen Landesamt für Bau und Liegenschaften, Referat BL 11 im Juli 2022