



Città di Bolzano  
Stadt Bozen

**Giugno 2022**



**Patto dei Sindaci**  
per il Clima e l'Energia

## IL FUEL MIX ITALIANO

Il Gestore Servizi Energetici pubblica regolarmente il fuel mix, cioè le quote delle diverse fonti energetiche utilizzate per la produzione dell'energia elettrica immessa in rete.

Il fuel mix per il 2020, il più aggiornato al momento disponibile, è così composto:

- Fonti rinnovabili 45,04%
- Carbone 6,34%
- Gas naturale 42,28%
- Nucleare 3,22%
- Altre fonti 2,64%

<https://www.gse.it/servizi-per-te/news/fuel-mix-determinazione-del-mix-energetico-per-gli-anni-2019-2020>

## Che caldo questo ufficio!

I primi caldi giungono; per mantenere una temperatura confortevole in ufficio tieni le tapparelle abbassate e arieggia nelle prime ore del mattino.

Se hai l'impianto di condizionamento, attivalo a finestre chiuse, impostalo sui 27°C e quando esci spegnilo.

Se devi aprire la finestra spalancala per qualche minuto e non tenerla aperta a vasistas.

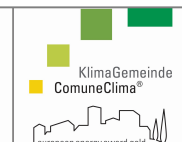
## Salute e Ambiente al computer

Quando si lavora al computer per tempi prolungati è importante seguire alcuni criteri per migliorare il proprio benessere e prevenire disturbi. Alcuni consigli:

- Non affaticare la vista utilizzando illuminazione appropriata (evitare riflessi sullo schermo, contrasto appropriato tra schermo e ambiente, no fonti luminose alle spalle o di fronte, almeno 1 metro da finestre, luci artificiali schermate);
- Controllare la postura (ergonomia della postazione di lavoro);
- Fare minipause per far riposare occhi, mani, polsi braccia alzandosi e muovendosi.

**Sportello Energia**

Ufficio 5.7 – Geologia, Protezione Civile ed Energia  
Ufficio 2.2 – Informatica e Telecomunicazioni





Città di Bolzano  
Stadt Bozen



**Patto dei Sindaci**  
per il Clima e l'Energia

**Juni 2022**

## Der staatliche Energieträgermix

Das Amt "Gestore dei Servizi Gestore Servizi Energetici" gibt jährlich den Energieträgermix, b.z.w. die Prozentsätze der Energiequellen zum Zwecke der Stromerzeugung aus.

Der letzte Energieträgermix bezieht sich auf das Jahr 2020.

Er lautet wie folgt:

- Erneuerbare Energien 45,04%
- Kohle 6,34%
- Gas 42,28%
- Kernenergie 3,22%
- Sonstige Energieträger 2,64%

<https://www.gse.it/servizi-per-te/news/fuel-mix-determinazione-del-mix-energetico-per-gli-anni-2019-2020>

## Hitze im Büro

Die ersten Wärmewellen kommen an.

Um eine akzeptable Raumtemperatur zu bewahren, halte die Rollos geschlossen und lüfte den Raum während der frühen Morgenstunden.

Falls eine Klimaanlage vorhanden ist, stelle sie auf 27°C ein und schalte sie aus falls du aus dem Büro rausgehst.

Falls du den Raum lüften solltest, tu den Raum ein paar Minuten mindestens stoßlüften.

Kippe das Fenster absolut nicht!

## Gesundheit und Umwelt am Computer

Bei längerer Arbeit am Computer ist es wichtig, bestimmte Kriterien zu beachten, um das Wohlbefinden zu verbessern und Beschwerden zu vermeiden. Einige Tipps:

- Vermeiden Sie eine Überanstrengung Ihrer Augen durch geeignete Beleuchtung (Vermeidung von Spiegelungen auf dem Bildschirm, angemessener Kontrast zwischen Bildschirm und Umgebung, keine Lichtquellen hinter oder vor Ihnen, mindestens 1 Meter Abstand zu Fenstern, abgeschirmtes Kunstlicht);
- Beherrschen Sie Ihre Körperhaltung (Ergonomie des Arbeitsplatzes);
- Legen Sie kleine Pausen ein, um Augen, Hände, Handgelenke und Arme auszuruhen, indem Sie aufstehen und sich bewegen.

**Sportello Energia**

Amt 5.7 – Geologie, Zivilschutz und Energie  
Amt 2.2 – Informatik und Telekommunikation

