

KARMA METRIX ®

Karma Metrix
Energy Efficient Website

10 consigli per ridurre il tuo impatto digitale

GUIDA

Karma Metrix
Energy Efficient Website

“Il segreto del cambiamento
è concentrare tutta la tua
energia non nel combattere
il vecchio, ma nel costruire il nuovo.”

– Socrate

Karma Metrix
Energy Efficient Website

Cosa puoi fare per ridurre il tuo impatto online

Sapevi che **Internet** è il **quarto Paese più inquinante al mondo?**
Dopo Cina, Stati Uniti e India. A dirlo una ricerca del Global Carbon Project.
Ecco perché ognuno di noi che abita l'online deve fare la sua parte per limitare l'impatto che il digitale ha sull'ambiente.

Cosa fare nel concreto? Ecco **10 consigli** che potranno esserti utili per limitare la tua impronta di carbonio nell'uso del digitale.

Karma Metrix
Energy Efficient Website

Indice

01 CANCELLA LE FOTO CHE NON UTILIZZI

02 TIENI MENO SCHEDE APERTE NEL BROWSER

03 FILE PESANTI? USA PIATTAFORME DI SCAMBIO

04 STRAMING SI! MA NON TROPPO

05 MANITENI PULITA LA CASELLA DI POSTA ELETTRONICA

06 RIMUOVI LE APP CHE NON UTILIZZI PIÙ

07 FAI I WEB MEETING CON LA WEBCAM SPENTA

08 PIÙ MESSAGGI DI TESTO MENO FOTO, VIDEO, AUDIO

09 MENO BACKUP, PIÙ ENERGIA RISPARMIATA

10 DARK MODE PER UN IMPATTO MINORE

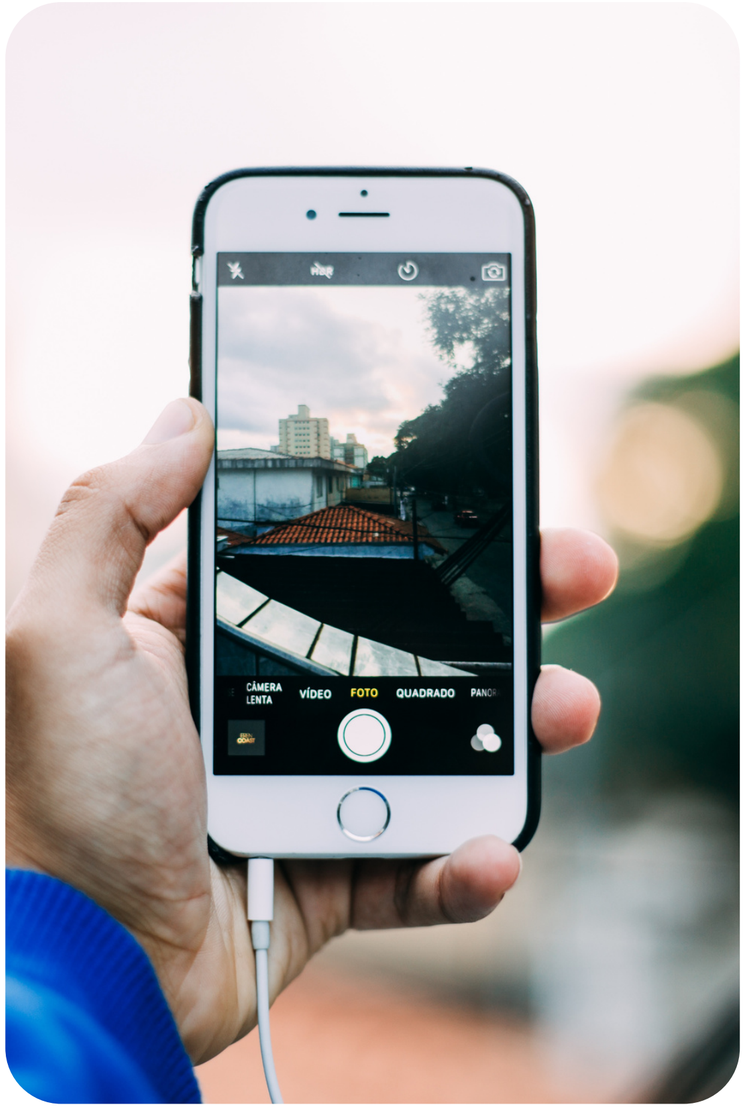
01. Cancella le foto che non utilizzi

L'eliminazione delle foto dal tuo smartphone può ridurre il consumo di energia poiché queste in grandi quantità possono occupare molto spazio nella memoria del dispositivo.

Quando lo spazio di archiviazione è pieno, il dispositivo deve lavorare di più per trovare e accedere ai dati, con un conseguente aumento del consumo energetico.

Utilizza quindi lo smartphone in modo più consapevole per risparmiare energia:

- Non scattare tante foto quando non ne hai bisogno.
- Elimina periodicamente le foto non necessarie nella galleria del tuo telefono.





02. Tieni meno schede aperte nel tuo browser

Si stima che i lavoratori della conoscenza medi trascorrano il 40,1% del loro tempo produttivo giornaliero saltando da una scheda all'altra e da una piattaforma all'altra. Oltre a rendere l'efficienza più bassa, avere numerosi input contribuisce anche a una ridotta sostenibilità.

Rifletti se effettivamente hai bisogno di tutte le app e le schede del browser che sono attualmente aperte sul tuo dispositivo, le quali oltre a rallentarlo, incidono sul consumo energetico.



Ecco alcune azioni che puoi intraprendere:

- Salva i collegamenti utili che potresti consultare in futuro senza necessariamente mantenerli aperti.
- Abitua te stesso a chiudere ogni programma quando hai finito di utilizzarlo. Se potrebbe essere necessario fra mezz'ora, considera che non è rilevante; Potrà servirti tra mezz'ora? Non è rilevante, ci metterai il tempo di un clic per riaprirlo.

03. File pesanti? Usa piattaforme di scambio

Gli utenti inviano spesso mega-file via chat e via e-mail. Questo consuma energia
preziosa, sia in termini di archiviazione che di spostamento dei dati.

L'utilizzo di un cloud o di una piattaforma di scambio dati può essere più efficiente dal punto di vista energetico per il trasferimento di file, perché consente di trasferire file di grandi dimensioni senza la necessità di dispositivi di archiviazione fisici.

Inoltre, molte piattaforme eliminano automaticamente i file inviati dopo un certo periodo di tempo, riducendo la necessità di eliminare manualmente i file e l'energia utilizzata per conservarli.

WeTransfer è una piattaforma di scambio dati molto diffusa. Provala!



04. Streaming si! Ma non troppo

Su piattaforme come YouTube un pop up di testo di tanto in tanto ti chiede se stai ancora guardando, perché da diverso tempo non stai interagendo con lo streaming,
ed è parecchio probabile che in effetti tu non lo stia guardando.
Trenta minuti di streaming su Youtube possono arrivare a produrre fino a 59 g di CO2.



Ecco cosa puoi fare:

- Evita di tenere aperti in background video a cuinon puoi prestare attenzione.
- Metti in pausa ogni qualvolta hai bisogno di allontanarti dallo schermo: non lasciare andare il video per poi tornare indietro al punto in cui avevi interrotto.
- Se ascolti musica mentre lavori o fai sport, sceglipreferibilmente piattaforme o app sulle quali si ascoltano solo le tracce audio, senza video.

05. Mantieni pulita la casella di posta elettronica



Mantenere una casella di posta elettronica pulita e organizzata può aiutare a risparmiare energia riducendo la quantità di dati da archiviare su dispositivi e server. Quando una casella di posta diventa ingombra di migliaia di e-mail, può occupare una quantità significativa di spazio di archiviazione sia sul dispositivo che sui server che replicano i dati nel cloud.

Ecco cosa fare:

- Cancella o archivia le mail non più necessarie.
- Annulla l'iscrizione dalle newsletter non essenziali.
- Invia email solo quando veramente necessario



Sai quanto inquina una mail? Clicca qui

06. Rimuovi le app che non utilizzi più

Le app sul telefono consumano energia e scambiano dati anche se non vengono utilizzate.
Anche se di solito **utilizziamo al massimo circa 20 app** presenti sul nostro telefono, è importante controllare periodicamente le applicazioni sul proprio smartphone e cancellare quelle che non si utilizzano più.

Si può anche verificare quotidianamente quelle rimaste aperte e mantenere attive solo quelle in uso in quel momento per ridurre ulteriormente il consumo di energia.

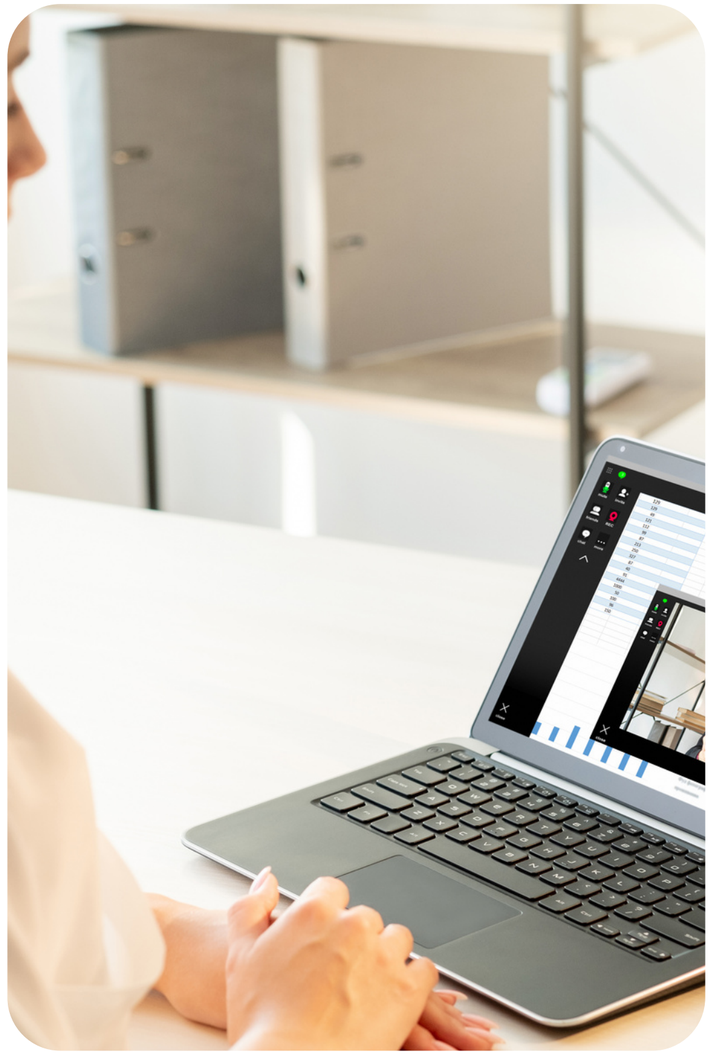


07. Fai i web meeting con la webcam spenta

Con lo smart working le riunioni web sono cresciute in modo esponenziale.
Di questi nuovi strumenti e abitudini che improvvisamente entrano nella vita di tutti i giorni, si finisce per abusarne.

Tra gli aspetti negativi dei web meeting c'è l'impatto digitale decisamente insostenibile che generano.
Le chiamate con video consumano infatti molta più energia di quelle senza.

Spegnere la webcam quando non si interviene consente di risparmiare fino al 96% di energia.





08. Più messaggi di testo, meno video, foto e audio

Messaggiamo sempre, vero?
E i nostri messaggi spesso includono elementi vocali, immagini e video.
In termini di ecosostenibilità, il trasferimento dei dati consuma molto;

Meglio infatti preferire i messaggi testuali o il buon vecchio SMS, che con 0,014 grammi di CO2 per SMS rimane la soluzione più eco-sostenibile.
Ti consigliamo di inviare foto, video o audio solo quando è strettamente necessario, altrimenti limitati ad inviare **messaggi di testo**.





09. Meno backup, più energia risparmiata



Laddove non è indispensabile, non solo procedere al backup è inutile, ma raddoppia lo spazio di memoria occupato in Rete, consumando energia in modo superfluo e spropositato.

- Esegui solo i backup dei file necessari: seleziona con cura le cartelle e non processare interi drive.

- Su molti telefoni, ci sono sistemi di back up che elaborano una copia di tutte le foto anche su cloud.
  Capita spesso di scattare più di una foto dello stesso contesto: valuta se vale la pena archiviarne solo una, la migliore, ripulendo la gallery delle brutte copie, almeno una volta al mese.

10. Dark Mode per un impatto minore

Test hanno dimostrato che a un livello di luminosità del 30%-50%, l'energia risparmiata in modalità scura è del 3%-9%, ma il risparmio può arrivare al 20% (in particolare su schermi OLED) se ci si avvicina al 100% di luminosità.

- Attiva sempre la modalità scura su quei siti web che prevedono lo switch.
- Imposta la dark mode dalle impostazioni del tuo dispositivo mobile.
- Scegli anche per il tuo computer un tema del sistema operativo a forti tinte scure.
- Scegli anche un'immagine wallpaper tendente al nero.



Infine sapevi che...?



Secondo Carbon Footprint una ricerca su Google può causare da 1 g a 10 g di emissioni di CO2.



Ogni e-mail che mandi con un allegato di 1 MB, consuma 19 grammi di CO2.

Un utente medio, navigando sul web, emette circa 244 kg di CO2 ogni anno.

Ecco perché ognuno di noi può fare la differenza.

TORNA ALL'INDICE

E il tuo sito quanto inquina?

Scoprilo subito
con la nostra demo



Resta aggiornato e iscriviti alla prima newsletter sulla sostenibilità digitale

Clicca qui

*La riceverai solo una volta al mese

About Karma Metrix

Anche il web inquina

Karma Metrix è il 1° percorso di sostenibilità digitale scelto dai grandi brand che misura, compara e migliora l'impatto ambientale di un sito Web.

Come avviene la misurazione? Tramite un innovativo algoritmo (patent pending) che prende in considerazione molteplici elementi «on-page» della pagina web che impattano sull'efficienza energetica. Ogni pagina analizzata viene comparata con un benchmark di riferimento.

Infine, ti aiutiamo a migliorare il sito individuando delle aree di efficienza energetica sia per quel che riguarda le pagine che la struttura del sito stesso.

Ci hanno già scelto

Allianz | Allianz Trade
CORRIERE DELLA SERA
CRT GROUP we shape ideas
Elanco
IC InfoCamere
La Gazzetta dello Sport Tutto il rosa della vita
Pampers
TRENORD
VALENTINO

Contatti

Karma Metrix®
Energy Efficient Website

Via San Gottardo, 61
6828 Balerna (Ticino) – Svizzera

https://karmametrix.com

+39 0287366901
+41 (0) 916829583

LinkedIn: Karma Metrix
Instagram: @karmametrix