

WeActForNature

DECALOGO
PER UN UFFICIO
SOSTENIBILE



WeActForNature

IL LEGAME TRA UOMO E MARE

Qualsiasi nostra azione ha un impatto sull'ambiente: dalla più piccola alla più significativa. E, a prescindere dal luogo in cui ci troviamo, i nostri gesti hanno delle ripercussioni anche sui nostri mari. Da come ci rechiamo al lavoro al primo caffè della mattina fino al sorso d'acqua quando abbiamo sete: ogni azione ha una conseguenza sul futuro del mare.

Il mare è la linfa vitale del pianeta: produce il 50% dell'ossigeno che respiriamo, assorbe circa il 25% della CO2 in eccesso e svolge un ruolo chiave nella regolazione il clima, oltre ad essere fonte di sostentamento per 4.3 miliardi di persone.

Il suo stato di salute ad oggi è gravemente compromesso a causa di cambiamenti climatici, pesca illegale e inquinamento: ogni anno 8,8 milioni di tonnellate di rifiuti vengono dispersi in mare a livello globale. Come se ogni minuto, un camion colmo di spazzatura, riversasse al suo interno il proprio contenuto: tutto ciò ne pregiudica gravemente la fondamentale funzionalità.

Per questo, ovunque ci troviamo, è fondamentale attivarci per proteggerlo: siamo collegati al mare in ogni istante.

TogetherWeRise

WeActForNature

IMPRONTA ECOLOGICA

L'impronta ecologica indica l'impatto delle nostre azioni sul Pianeta: è possibile calcolare questa impronta tramite apposite piattaforme online e gratuite che, in base alle nostre abitudini, possono darci un'idea approssimativa del nostro impatto ambientale. Conoscendo il nostro impatto, possiamo iniziare a ridurlo cambiando le nostre abitudini, oppure compensarlo.

L'IMPATTO DELLA VITA IN UFFICIO

Molte persone trascorrono l'intera giornata all'interno degli uffici presso cui lavorano. L'impatto ambientale derivante dagli uffici è alto, sotto diversi aspetti: la quantità di energia e di carta consumati, prima di tutto. Oltre al riscaldamento, al consumo di caffè in bicchierini in plastica usa e getta e acqua in bottigliette monouso. L'impatto derivante dai trasporti per raggiungere il luogo di lavoro, i dispositivi elettronici costantemente in stand by...

Esistono numerosi accorgimenti che ogni lavoratore può adottare per ridurre il proprio impatto ed essere un buon esempio per i colleghi. Ricordiamoci che ogni qual volta riteniamo che un nostro gesto sia troppo piccolo per poter fare la differenza, dobbiamo pensarlo applicato a migliaia di persone.

Di seguito 10 piccoli ma importanti comportamenti virtuosi per iniziare un cammino di sostenibilità in ufficio.

TogetherWeRise



Il consumo di energia in ufficio

DISPOSITIVI ELETTRONICI

Gli uffici consumano molta energia: da dove proviene quella dei vostri uffici? Convertirsi ad un fornitore che attinga da fonti rinnovabili è un primo importante passo per avviarsi verso la sostenibilità.

Due buone abitudini, semplici da adottare, che possono fare una grande differenza sono:

- Abituarsi a spegnere completamente i dispositivi elettronici: la maggior parte, seppur spenti, rimane giorno e notte in “stand-by”. **Un apparecchio in stand by continua a consumare energia, tra i 4 e i 12 W/h.** Usando prese multiple, ad esempio, possiamo assicurarci di spegnere del tutto e simultaneamente interi gruppi di apparecchi, risparmiando molta energia.
- Se possibile, ridurre l'utilizzo dell'ascensore scegliendo le scale. Un paio di giri in ascensore in meno, non solo fanno bene all'ambiente: possono giovare anche alla nostra salute!



2

Il consumo di energia in ufficio

LE LUCI

A proposito di luci e di risparmio di energia elettrica: altri due accorgimenti significativi sono:

- **Spegnere sempre le luci** qualora non sia necessario mantenerle accese. Non pagare le bollette dell'ufficio di tasca nostra, non è una ragione valida per sprecare energia.
- **Utilizzare lampadine a led:** questo tipo di lampadine sono in grado di ridurre il consumo di energia dell'80%, e durano fino a 10 volte di più delle lampadine classiche.



3

Documenti di lavoro e il loro impatto

LA CARTA

E' stato calcolato che ogni dipendente, in media, consuma tra i 70 e gli 85 kg di carta ogni anno, per un totale che oscilla tra i 10 mila ed i 25 mila € spesi in carta all'anno per ogni azienda. Il totale nazionale è una cifra enorme: **in Italia si consumano 8 milioni di tonnellate di carta al giorno.**

Ricordiamoci che la carta è prodotta dall'abbattimento di alberi, importanti alleati dell'uomo nella lotta ai cambiamenti climatici, assieme agli oceani.

Due buone abitudini per ridurre questo tipo di consumo:

- Acquistare e utilizzare **risme di carta riciclata** per il proprio ufficio: sapevate che la carta si può riciclare fino a 7 volte?
- Per appunti e informazioni ad uso interno, riutilizzare vecchi documenti con il retro ancora bianco, di modo da usare ogni foglio fino alla fine, invece che consumare nuova carta.





Documenti di lavoro e il loro impatto

LA STAMPANTE

La stampante: dispositivo ampiamente utilizzato che comporta un elevato consumo di energia. Due importanti accorgimenti per ridurre gli sprechi:

- Quando sarà necessario procedere all'acquisto di una nuova stampante in sostituzione di altra vecchia e usurata (da smaltire adeguatamente!) scegliere **stampanti ecologiche a basso consumo energetico**, in grado di ridurre i consumi fino al 95% !
- **Evitare di stampare** tutto ciò che non è necessario: una buona pratica è inserire, in calce alla propria firma nel corpo delle e-mail, un cortese memorandum per il destinatario: "se non ti è necessario, non stampare questa email!"





Idratarsi in ufficio con acqua e tisane

LA BORRACCIA

11 miliardi: questo è il numero di bottigliette di plastica mediamente consumato da ciascun dipendente nell'arco di un anno. La plastica è un materiale ideato per durare per sempre, che noi utilizziamo per scopi monouso con grave danno all'ambiente.

La plastica è anche dannosa per la salute: secondo uno studio condotto in Messico, bevendo acqua in bottiglia assumiamo 90 mila particelle di microplastiche l'anno, con l'acqua del rubinetto il numero è ridotto a 4 mila. Inoltre la plastica, sottoposta a sbalzi termici, rilascia sostanze nocive per l'uomo come il bisfenolo A (BPA).

Le soluzioni sono molteplici: muniamoci di **borraccia** da riempire al lavandino (a cui magari applicare un filtro) oppure chiediamo all'amministrazione di installare distributori ricaricabili di acqua dove riempire le nostre bottiglie. Idratarsi è importante, farlo in maniera sostenibile, è meglio.





La pausa in ufficio: pranzo e caffè

ADDIO CAPSULE E BICCHIERINI

Mediamente ogni dipendente assume circa 4 caffè al giorno, generalmente serviti in bicchierini di plastica usa e getta con annesse palettine in plastica per mescolare, provenienti da cialde monouso.

Alcuni accorgimenti per ridurre in maniera significativa la produzione di questo tipo di rifiuti:

- Nel caso di macchinette che prevedano l'utilizzo di cialde, preferire l'acquisto di **cialde biodegradabili**. Quando sarà il momento di cambiare macchinetta, potreste valutare di acquistarne una da riempire direttamente con la polvere di caffè al posto delle cialde.
- Se possibile, portarsi da casa la **propria tazza lavabile e riutilizzabile** (e perché no, anche il cucchiaino).

Per chi ne avesse la possibilità, portare il **pranzo al sacco** è sicuramente l'opzione più sostenibile (oltre che economica). In alternativa è preferibile recarsi a consumare pasti presso luoghi di ristoro, evitando soluzioni take away con packaging in plastica monouso. Infine, una buona abitudine è munirsi di posate riutilizzabili in bamboo o metallo.





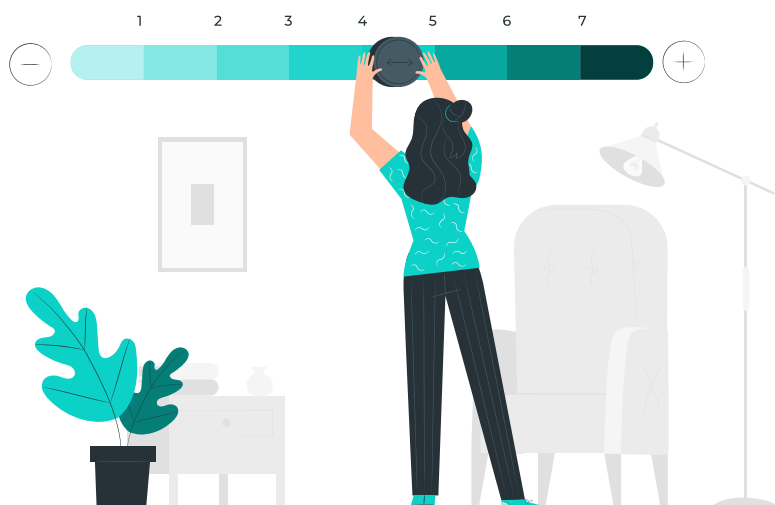
Salva il clima in ufficio

CALDAIA E CONDIZIONATORE

Grazie alla tecnologia, abbiamo la possibilità di scegliere la temperatura dell'ambiente in cui ci troviamo: talvolta questa prassi, ci sfugge di mano. Vi è mai capitato di lavorare in maniche corte, in ufficio, a dicembre? Oppure essere costretti a coprirvi con un maglione a luglio?

Questo accade perché talvolta abusiamo dei dispositivi di riscaldamento e raffreddamento: una buona regola da tenere a mente è quella del non eccedere con il riscaldamento d'inverno e non abusare dell'aria condizionata in estate.

Questi strumenti consumano tantissima energia con un importante impatto sull'ambiente: evitare gli eccessi di temperature potrà sicuramente aiutarci ad abbattere il nostro impatto ambientale, oltre che i costi derivanti da essi.



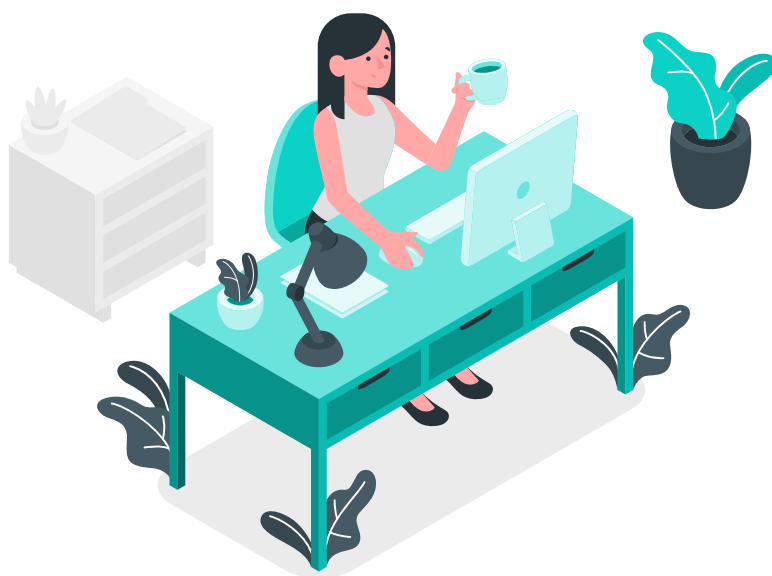


L'impatto positivo delle piante in ufficio

UN PO' DI VERDE PER PULIRE L'ARIA

Le piante da interni, oltre ad essere un bell'oggetto di arredamento, sono molto utili in quanto in grado di assorbire le sostanze volatili (VOC: volatile organic compounds) presenti nell'ambiente, che possono creare problemi respiratori o irritazioni agli occhi.

Inoltre vari studi hanno dimostrato che il colore verde ha un effetto calmante sulla psiche umana, che contribuisce a contrastare lo stress e migliorare la produttività.



9

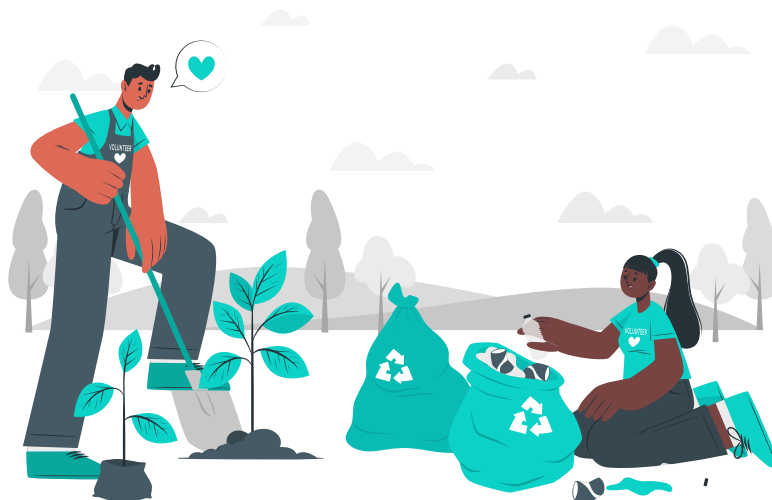
Fai la differenza differenziando i rifiuti

RIDUCILI AL MINIMO

La risposta più adeguata al problema dell'inquinamento è quella di **ridurre** al massimo la nostra produzione di rifiuti. I rifiuti prodotti, invece, è necessario differenziarli in maniera adeguata per permettere un adeguato riciclo.

E' utile dibire specifici bidoni, con chiare indicazioni, per lo smaltimento di carta, plastica e vetro, ma non solo. Negli uffici è opportuno predisporre un bidone dedicato ai **toner** delle stampanti, da smaltire in maniera specifica e uno per i **dispositivi elettronici** non più funzionanti. A seconda dell'ufficio, valutare eventuali ulteriori tipologie di rifiuti da poter destinare nella maniera corretta.

Per qualsiasi dubbio sullo smaltimento, è sufficiente consultare il sito del Comune di ubicazione dell'ufficio e verificare, in quella zona, come smaltire i rifiuti nel giusto modo.

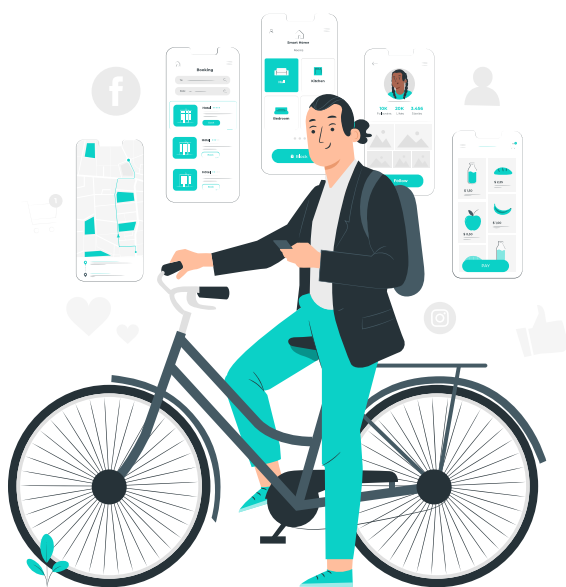




Mobilità sostenibile verso il posto di lavoro

BICI, SHARING E MEZZI PUBBLICI

- **Soluzioni in condivisione con colleghi:** se possibile, organizziamoci con colleghi che abitino poco distanti da noi e abbiano orari simili per la condivisione del tragitto in auto, abbattendo costi e consumi.
- **Sharing di auto elettriche, motorini bici e monopattini:** molte città oggi hanno implementato servizi di sharing con varie opzioni di locomozione elettrica. In questo modo si abbattano le emissioni di CO2 e si riduce il numero di veicoli presenti in circolo.
- **Scegliere i mezzi pubblici:** ci permette di risparmiare risorse e inquinare meno. Un incentivo aziendale per chi compie questa scelta ecologica (come contribuire alle spese di abbonamento alle linee urbane) è un valido strumento per agevolare i dipendenti.
- **Usare la bicicletta privata:** con questa scelta non si inquina, non si spende (né in benzina, né in parcheggio) e si fa movimento fisico! Un valido incentivo sarebbe quello di predisporre parcheggi dedicati per le biciclette fuori dagli uffici.
- **Una bella camminata:** di tanto in tanto, possiamo recarci a lavoro a piedi, risparmiando in termini ambientali ed economici, Inoltre camminare aiuta a scaricare stress e tensione.



WeActForNature

INSIEME PER IL MARE

Tutte le abitudini elencate in questo decalogo sono semplici gesti che possiamo adottare, ma al contempo profondamente significativi in un'ottica di tutela ambientale. Provare a metterne in pratica anche solo alcuni, non solo permetterà di ridurre l'impatto ambientale individuale, bensì potrà essere un esempio virtuoso per altri colleghi che, magari, saranno ispirati a fare altrettanto, innescando una catena di buone pratiche.

In un'azienda sono molte le iniziative che si possono portare avanti per la salvaguardia dei mari, anche a titolo collettivo: attivare collaborazioni con associazioni che tutelano l'ambiente, devolvere ricavati o 5X1000 a progetti di protezione ambientale.

Il contributo di ciascun individuo è fondamentale: come tante gocce nel mare, insieme possiamo fare un mare di differenza.

TogetherWeRise

WeActForNature

DECALOGO
PER UN UFFICIO
SOSTENIBILE

