



 Regione Emilia-Romagna

consumabile

PICCOLI CONSIGLI PER ESSERE SOSTENIBILE ANCHE SUL LAVORO. QUANDO CI VAI, QUANDO CI SEI O FAI UNA PAUSA. **FAI COME SE FOSSI A CASA TUA**





consumabile

**FAI COME SE
FOSSI A CASA TUA**



Regione Emilia-Romagna

Quando sei al lavoro fai come se fossi a casa tua.



consumabile

**PER APRIRE BENE UNA RIUNIONE
PUÒ BASTARE UNA CHIAVETTA**

Se convochi una riunione non è necessario consegnare tutti i documenti stampati.

Chiedi ai partecipanti di portare una chiavetta USB e consegnali in digitale.



consumabile

**SALVA IN FORMATO DOC.
MA ANCHE DOP, IGP E KM 0.**

Per il tuo pranzo in mensa, al bar, al ristorante scegli alimenti locali, stagionali e certificati. Economia e ambiente ne guadagneranno.



consumabile

**SE VUOI UN AMBIENTE PIÙ SANO.
PIANTALA.**

Tieni una pianta nel tuo ufficio. Alcune specie hanno la capacità di assorbire inquinanti e sono ottimi umidificatori naturali.

LO SAPEVI CHE ...

- » un viaggio da Milano a Roma in treno comporta l'emissione di 18,2 kg di CO₂; in auto oltre 64 Kg di CO₂ e in aereo sale ad 89,7 Kg di CO₂;
- » se ti muovi a piedi o in bicicletta anziché in auto per solo 4 chilometri al giorno, in un anno risparmi 200 euro in benzina e 300 Kg di anidride carbonica;
- » mezz'ora di passeggiata al giorno a piedi o in bici è un toccasana per la salute: dimezza i rischi di malattie al cuore e alla circolazione, del diabete, dell'obesità e riduce di un terzo la probabilità dell'ipertensione;
- » **se tutti i dipendenti pubblici dell'Emilia-Romagna si recassero al lavoro a piedi o in bicicletta per un anno intero, si risparmierebbero 25.500.00 litri di benzina e si eviterebbero emissioni di CO₂ in atmosfera per 73.125 tonnellate.**



La prima cosa da mettere in moto è la testa.

Anche se lavoriamo nello stesso posto, anche se abbiamo orari simili, anche se ci conosciamo bene tra noi, anche se sappiamo che le stesse strade che percorriamo per andare al lavoro, sono quelle percorse dai nostri colleghi, dai mezzi pubblici, da piste ciclabili, non sempre l'organizzazione dei nostri spostamenti è improntata al risparmio e alla sostenibilità.

Eppure basta poco per essere CONSUMABILI.

Ad esempio potresti:

- non venire a lavoro in auto, privilegiando la **bicicletta**, i **mezzi pubblici** o **camminando**, integrando queste tre modalità per coprire il percorso casa-lavoro;
- organizzare un **car pooling** con i tuoi colleghi per usare una sola automobile sia per i viaggi casa-ufficio che per gli appuntamenti di lavoro, contribuiresti a ridurre l'inquinamento e, dividendo le spese,

scopriresti un risparmio non indifferente;

- sfruttare i servizi innovativi di mobilità sostenibile come il **car sharing**, usando l'auto solo quando è davvero necessario;
- integrare il trasporto pubblico con il **bike sharing**, se presente o attivarti perchè sia disponibile;
- privilegiare le **videoconferenze**, evitando così gli spostamenti e l'uso dei mezzi di trasporto;
- nelle trasferte fuori città, quando possibile, privilegiare sempre i **trasporti su ferro** piuttosto che quelli su gomma o in aereo e cercare di **alloggiare nello stesso albergo dove si terrà la riunione**, o accertarti di poter raggiungere la destinazione tramite mezzi pubblici o navette messe a disposizione degli ospiti, oppure cerca un **hotel con sistemi di gestione ambientale** o con il marchio **Ecolabel**.

Non dimenticare la sicurezza ed il rispetto delle regole

- Quando usi la **bici**, osserva le norme di **sicurezza** e di **buon senso**: usa **indumenti visibili** e assicurati che **le luci funzionino**; **indossa il casco**; controlla che **gomme e freni** siano in buono stato.
- Sul bus **paga il biglietto**, sali dalla porta corretta, non lasciare rifiuti, cedi il posto, comportati bene ... il mezzo pubblico è sostenibile ma se vuoi che funzioni devi anche sostenerlo.
- In auto **parcheggia solo dove è consentito**, anche se è solo per pochi minuti, rispetta il semaforo e le altre regole del codice della strada, allaccia sempre le cinture e rispetta gli altri utenti della strada, soprattutto quelli che non hanno un paraurti, come ciclisti e pedoni.
- Come pedone pretendi il rispetto dei tuoi diritti, ma rispetta anche i tuoi doveri: **attraversa solo sulle strisce** e dopo aver guardato bene a destra e a sinistra. Al semaforo attraversa solo quando tocca a te.



consumabile

**LA VIRTÙ STA NEL MEZZO.
DI TRASPORTO.**

Per recarti al lavoro scegli il mezzo pubblico, la bicicletta o di camminare.



consumabile

**VAI PER LA TUA STRADA.
MA NON DA SOLO.**

Se usi l'auto per recarti al lavoro organizza un car-pooling con i tuoi colleghi o i tuoi vicini di casa.



consumabile

**È ORA DI SCENDERE IN PISTA.
CICLABILE.**

La bici è conveniente e sostenibile. In centro e per tragitti brevi la bici può competere con auto e bus anche in velocità. Fatti i tuoi conti.

LO SAPEVI CHE ...

- » per produrre una tonnellata di carta da cellulosa vergine occorrono 15 alberi, 440.000 litri di acqua e 7.600 kWh di energia elettrica;
- » per produrre una tonnellata di carta riciclata bastano 1.800 litri di acqua e 2.700 kWh di energia elettrica;
- » **se tutti i dipendenti pubblici dell'Emilia-Romagna riuscissero ad evitare di consumare 500 fogli di carta A4 si potrebbero far crescere 9.000 alberi ed evitare consumi idrici e energetici pari a quelli di oltre 1.100 famiglie.**



Risparmiare carta è possibile. Stampatelo bene in fronte.

Produciamo sempre più carta e la maggior parte è utilizzata per realizzare materiale per ufficio: blocchi notes, carta in risme per stampe e fotocopie. È stato stimato che in Italia negli uffici si consumano 1,2 milioni di tonnellate di materiali cartacei, con un consumo per addetto di 80 kg per un totale di 240 miliardi di fogli cartacei che equivalgono all'abbattimento di più di 20 milioni di alberi e all'emissione di oltre 4 milioni di tonnellate di CO₂.

Eppure basta poco per essere CONSUMABILI.

Ad esempio potresti:

- non stampare i documenti che possono essere **visualizzati a video** e non stampare i documenti che puoi conservare sul tuo PC,

sia come copia di archivio sia come copie di lavoro;

- **non stampare le mail**, se non serve veramente, e comunque evitare di stampare le informazioni non necessarie (informazioni sulla privacy, testo della mail precedente, ecc.);
- prima di stampare, ricordati di effettuare la **correzione automatica** del testo e **controlla l'anteprima di stampa**;
- **ridurre i margini e il carattere** di stampa;
- **limitare il ricorso al grassetto** ai casi strettamente necessari;
- stampare le copie in modalità **fronte/retro** e preferire la **stampa di più pagine per foglio**;
- **riutilizzare i fogli stampati solo su un lato** per stampare bozze

o per prendere appunti e **utilizza sia il fronte che il retro di bloc notes**;

- recuperare le **buste usate** per la posta interna e riutilizzare **scatole e cartoni da imballaggio** per trasporti interni e per raccogliere rifiuti di carta in ufficio;
- **organizzare le code di stampa** per evitare che la stampante esegua più volte la procedura di avvio, più energivora del consumo in stampa continua;
- invitare i partecipanti alle riunioni a dotarsi di una **chiavetta USB** in odo da distribuire documenti solo in formato elettronico.



consumabile

IL TUO PC HA UNA BUONA MEMORIA. NON SCORDARLO.

I documenti conservali sul tuo hard disk o sul server. Non serve averli tutti anche in una cartellina sulla scrivania.



consumabile

PORGI L'ALTRO LATO. DELLA CARTA.

Riutilizza i fogli stampati solo su un lato per stampare bozze o prendere appunti.



consumabile

LE TUE PAROLE HANNO UN PESO. SULL'AMBIENTE.

Stampa solo se serve, riduci i margini e il carattere, evita i grassetti, stampa sempre fronte/retro e se puoi in bianco e nero.

LO SAPEVI CHE ...

- » **10 lampade da 100 watt** accese per quattro ore al giorno comportano l'emissione in atmosfera di 600 Kg di anidride carbonica e 150 euro di consumi in un anno;
- » se spegni il **condizionatore** per solo 4 ore al giorno in una sola stagione risparmi 960 Kg di anidride carbonica e 240 euro in bolletta!
- » **Ogni grado in meno di riscaldamento** permette un risparmio di energia del 7% e fino a 300 Kg di anidride carbonica in un anno;
- » **se i dipendenti pubblici dell'Emilia-Romagna tenessero spente le luci di tutti gli uffici durante la notte per un anno intero si avrebbe una riduzione dei consumi energetici pari a quello di 75.000 famiglie ed un risparmio di € 43.500.000 in bolletta.**



Prenditi cura dell'ambiente. Di lavoro.

Fare piena luce sulle questioni, rinfrescarsi le idee, riscaldare l'ambiente, cambiare aria, smaltire gli arretrati, andare fino in fondo o salire ai piani alti ... quando lavori sei nel tuo habitat naturale. Difendilo.

Per essere CONSUMABILI a volte basta poco. Ad esempio potresti:

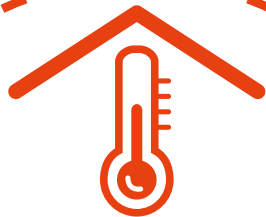
- **spegnere le luci** quando esci dalla tua stanza anche per assenze di pochi minuti e sfruttare al massimo l'illuminazione naturale;
- **orientare correttamente** le sorgenti luminose, **calibrare la potenza dei punti luce** sulle reali necessità e usare **lampade a basso consumo**;
- **mettere una pianta nella tua stanza**: alcune specie hanno la capacità di assorbire gli inquinanti presenti negli uffici e funzionano da umidificatori naturali dell'aria, liberando grandi quantità di va-

pore acquee. Eviterai i problemi di secchezza delle mucose che si amplificano in estate con l'uso eccessivo dei climatizzatori e non consumerai energia!

- **umidificare l'ambiente** anche disponendo una vaschetta di acqua sul davanzale ed **evitare di aprire le finestre** con il climatizzatore acceso;
- **usare il condizionatore** solo per il tempo necessario, se non è presente un sistema di condizionamento centralizzato,
- **ricordarti di spegnere il condizionatore** prima di uscire dall'ufficio, anche nella pausa pranzo, e almeno mezz'ora prima dell'orario di uscita, così da non soffrire lo sbalzo termico con l'esterno;
- se non è presente un sistema di riscaldamento centralizzato, **non mantenere una temperatura interna superiore a 19-20°** (piut-

tosto metti un maglione in più) in inverno;

- **chiudere le porte** per evitare la dispersione di calore e **lasciare entrare i raggi solari dai vetri**: in questo modo si creerà una sorta di "effetto serra" che aiuterà a scaldare la stanza;
- se vuoi **cambiare l'aria**, aprire completamente le finestre nelle ore più calde e per il minimo tempo necessario;
- **differenziare i rifiuti** anche in ufficio a partire dalla carta, alle cartucce del toner, dalla plastica ai residui di cibo;
- **usare le scale** tutte le volte che puoi al posto dell'ascensore e recarti dai colleghi e dalle colleghe di cui hai bisogno, evitando telefono e mail, camminare anche per pochi minuti è salutare.



consumabile

**IL SOLE BACIA I BELLI.
MA ANCHE GLI ALTRI.**

Lascia entrare i raggi solari dai vetri.
In inverno si crea un "effetto serra"
che aiuta a riscaldare la stanza.
E puoi abbassare
il termostato.



consumabile

**NESSUNO TI FREGHERÀ
LA POLTRONA**

Se hai bisogno di colleghi e colleghe
non usare la mail o il telefono, vai da
loro. Fare due passi o una rampa
di scale è salutare e
conveniente.



consumabile

**TRA CASA E LAVORO
NON C'È DIFFERENZA. FALLA TU.**

Carta, plastica, vetro alluminio, RAEE,
toner, pile ... Anche in ufficio va fatta
la raccolta differenziata.
Se non c'è, organizzala.

LO SAPEVI CHE ...

» un tipico **PC** da ufficio acceso per 9 ore al giorno arriva a consumare fino a 175 kWh in un anno. Impostando l'opzione di risparmio energetico il consumo scende del 37%, con un risparmio energetico di 63 kWh corrispondenti a 33 kg di anidride carbonica (CO₂) emessa in atmosfera e a 12 Euro risparmiati;

» una **stampante** può arrivare a consumare in un anno ben 63 kWh di energia elettrica, che corrispondono a 48 kg di CO₂ emessa nell'ambiente. Scollegando la stampante fuori dall'orario di ufficio, i consumi possono scendere a 48 kWh, con un risparmio di CO₂ emessa di circa 8 kg e 3 euro in meno sulla bolletta;



» Una **fotocopiatrice** media può arrivare a consumare in un anno fino a 1800 kWh, determinando l'emissione in atmosfera di circa 1400 kg di CO₂. Impostando le opzioni per il risparmio energetico e usando maggiori attenzioni nell'utilizzo, come quella di scollegare l'apparecchio dalla presa quando non utilizzato per molto tempo, si può ridurre il consumo energetico di circa il 24% corrispondente a 432 kWh, 237 kg di CO₂ e 77 Euro;

» **se tutti i dipendenti pubblici dell'Emilia-Romagna evitassero di lasciare in stand by il monitor del loro computer durante la notte per un anno intero si avrebbe un minore consumo energetico pari a quello di 3.750 famiglie in un anno e un risparmio di 2.000.000 di euro.**

A volte l'unica soluzione è staccare la spina.

Avviare il PC, caricare il cellulare, lanciare una stampa, scansionare un documento, inviare un fax, fare una fotocopia ... Non c'è dubbio, per reggere i ritmi dell'ufficio serve tanta energia. Impegniamoci ad usare solo quella che serve e a risparmiare quella di cui possiamo fare a meno per ridurre i consumi, l'impatto sull'ambiente e rendere il nostro ufficio più sostenibile. Prova a immaginare che sia tu a dover pagare la bolletta a fine mese: scopriresti che **essere CONSUMABILI è giusto e conveniente. Ad esempio potresti**

- **non lasciare in stand by le apparecchiature elettroniche** (PC, scanner, dischi esterni, casse acustiche, ecc.) e assicurarti che le spie rosse o verdi siano spente. 20 ore di stand-by al giorno comportano un costo annuo di circa 40 euro per 110 kWh di energia consumata;

- **spegnere le apparecchiature elettroniche** quando è possibile: durante le riunioni e soprattutto a fine lavoro, durante i fine settimana e le festività;
- **spegnere il monitor del computer** nella pausa pranzo e all'uscita dall'ufficio;
- **spegnere il PC** quando ti assenti dall'ufficio, se prevedi di non lavorarci per più di 20 minuti, il riavvio sarà meno energivoro del suo stand by;
- non lasciare inseriti nella presa i trasformatori, come ad esempio i **caricabatteria dei telefoni cellulari** consumano energia!;
- **evita i salvaschermi con foto o scritte** soprattutto se in movimento; il computer continua a funzionare come se l'utente stesse lavorando;

- se non hai urgenza di stampare, **metti in coda i documenti da stampare** sul "print manager" (presente su tutti i sistemi Windows) e mandali in stampa tutti insieme, piuttosto che uno alla volta. In questo modo la fase di riscaldamento, in cui il consumo è più intenso, avviene una volta sola;
- sostituisci l'invio di fax con le **comunicazioni digitali**, senza dimenticare di ricordare al destinatario di stampare le mail solo se è necessario,;
- smaltisci correttamente le **cartucce e i toner delle stampanti** perché sono tossici e pericolosi; se non hai un box ad hoc, restituiscili al fornitore che li smaltirà in modo appropriato.



consumabile

**FATTI CARICO.
DELLE TUE RESPONSABILITÀ.**

Non lasciare inserito nella presa il caricabatterie del telefonino o del tablet. Continua a consumare energia.



consumabile

**NON ASPETTARTI UN RISPARMIO.
FALLO.**

Non lasciare in stand by il PC, lo scanner, le casse o le stampanti. E assicurati che le spie rosse e verdi siano spente.



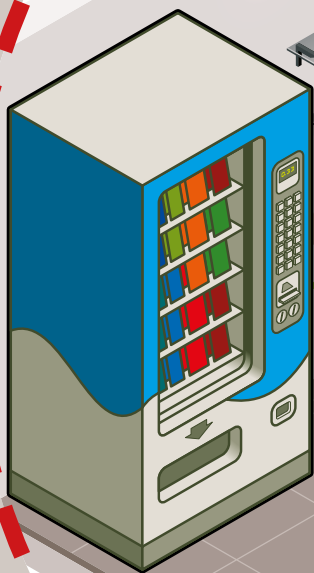
consumabile

**METTITI IN CODA.
PER LE TUE STAMPE.**

Se non hai urgenza stampa i documenti tutti assieme. La stampante farà l'avvio (più energivoro) una volta sola.

LO SAPEVI CHE ...

- » produciamo sempre più **rifiuti**: oggi il triplo rispetto a vent'anni fa! In Emilia-Romagna ogni abitante ne accumula oltre un chilo e mezzo al giorno, se li gestiamo male inquiniamo l'ambiente, comportandoci bene possiamo trasformarli in risorse;
- » nella dieta quotidiana preferire i **prodotti locali** freschi e di stagione consente di preservare le risorse ambientali (consumi energetici, emissioni di CO2 dovuti ai trasporti ed imballaggi) e di risparmiare all'incirca un 30% sull'acquisto in quanto riduce i passaggi commerciali di filiera;
- » i **prodotti biologici** non contengono sostanze chimiche per produrli (concimi, pesticidi, ecc.) è ridotto lo spreco di materie prime, si rispetta la biodiversità e si riduce l'impatto ambientale;
- » scegliere i **prodotti equo solidali** garantisce la crescita del lavoro sociale; il rispetto della diversità tra le popolazioni e una equa distribuzione del benessere;



- » un set di **stoviglie monouso** (piatto, bicchiere e due posate) pesa circa 40 g e rappresenta il 16% del peso dei rifiuti complessivi generati in un pasto;
- » fare la **raccolta differenziata** consente di risparmiare materie prime ed energia per lavorarli e riduce il volume dei rifiuti da destinare in discarica. Ad esempio i rifiuti organici sono compostabili e quindi trasformabili in un utile risorsa; il vetro può essere trasformato in nuovo vetro; la carta e il cartone possono essere utilizzati per produrre carta riciclata;
- » l'**acqua del rubinetto** emette solo circa 0,04 kg di CO2 per ogni 100 litri erogati non ha bisogno di imballaggi né tantomeno di utilizzare il petrolio il trasporto e per la fabbricazione delle bottiglie di plastica necessarie per il suo trasporto.
- » lasciare il rubinetto aperto, anche solo un minuto comporta uno **spreco di acqua** che va dai 2 ai 6 litri;
- » se tutti i **dipendenti pubblici dell'Emilia-Romagna smettessero di bere acqua imbottigliata per un anno intero si avrebbe una minore produzione di plastica pari a 1.350.000 kg, equivalenti a 450 metri cubi di rifiuti plastici che non dovrebbero essere smaltiti.**

Essere sostenibili è semplice. Come bere un bicchiere d'acqua.

Ogni giorno vengono consumate migliaia e migliaia di tonnellate di risorse non rinnovabili. I nostri comportamenti quotidiani, a partire dalla scelta di ciò che mangiamo e che beviamo, possono avere delle ricadute ambientali e sulla nostra salute non trascurabili.

Per nutrirti bene non puoi digerire tutto, soprattutto pretendi che in mensa, al bar, nei distributori automatici, sia possibile scegliere alimenti e bevande sostenibili e salutari, che la loro somministrazione avvenga riducendo lo spreco dai materiali e la produzione di rifiuti, che questi ultimi siano smaltiti in modo differenziato.

Cerca di essere CONSUMABILE e cerca, così, di rendere CONSUMABILI anche i tuoi "fornitori". I tuoi acquisti verdi, possono orientare il mercato ad esempio scegliendo:

- prodotti che limitino al massimo la produzione di rifiuti e imballaggi;
- prodotti **biologici, locali e stagionali**;
- prodotti del **commercio equo-solidale** e gli alimenti locali certificati **DOC, DOP e IGP**, sosterrai l'economia del tuo territorio e una produzione che tutela anche il lavoratore;
- di **organizzare con i colleghi e le colleghe un G.A.S.** - Gruppo di Acquisto Solidale, puntando al risparmio e alla qualità;
- **stoviglie lavabili e riutilizzabili**: piatti di ceramica e posate di

- metallo, bicchieri di vetro, oppure in plastica riciclata o in MaterBi;
- per la **pausa caffè/thè** o per **uno snack**, distributori automatici che utilizzano bicchieri in materiale riciclato e riciclabile e che somministrano alimenti locali, freschi e naturali come la frutta;
- di fare la **raccolta differenziata** di carta, lattine, bottiglie di plastica e vetro, magari chiedendo, dove non sono presenti - in mensa, al bar, di fianco ai distributori di bevande e snack, che siano posizionati contenitori per la raccolta differenziata di vetro, alluminio, organico e plastica;
- l'**acqua del rubinetto** invece di quella imbottigliata, per risparmiare soldi, oltre che gli imballaggi e l'energia necessari alla produzione e al trasporto.



consumabile

**QUANDO MANGI TIENI IL RITMO.
DELLE STAGIONI.**

Arance d'estate e fragole d'inverno
non ti fanno più global.
Per la tua dieta scegli
alimenti locali e stagionali.



consumabile

**ESSERE SOSTENIBILI È SEMPLICE.
COME BERE UN BICCHIERE
D'ACQUA.**

Preferisci l'acqua del rubinetto a quella
in bottiglia. E se puoi usa un
bicchiere riutilizzabile.



consumabile

**AL DISTRIBUTORE FAI IL PIENO.
DI SALUTE.**

Dolciumi, bibite gassate ... forse il
distributore automatico non ti vuole
bene. Potrebbe servire frutta
fresca e alimenti salutari.
Pensaci.



Per soddisfare i tuoi bisogni usa solo lo stretto necessario.

La stessa cura che metti a casa per evitare consumi inutili, sprechi e costi che possono essere evitati, mettila anche sul lavoro. Sia nelle cose importanti che in quelle che ti sembrano di poco conto. Piccoli risparmi possono comunque produrre grandi vantaggi.

Per essere **CONSUMABILE** ad esempio potresti:

- quando ti **lavi le mani, o i denti** dopo la pausa pranzo, evitare di far scorrere l'acqua a lungo. Chiudi il rubinetto mentre ti insaponi le mani o ti spazzoli denti e gengive ;

- quando **usi lo sciacquone** utilizzare il tasto che consuma meno acqua o, se presente, la funzione stop per ridurre al minimo necessario la quantità d'acqua scaricata;
- se vedi un **rubinetto che gocciola**, non perdere tempo e segnalarlo al responsabile delle manutenzioni. Una piccola perdita produce grossi sprechi;
- quando esci dai servizi igienici, controllare che tutte **le luci siano spente**;

- utilizzare le **salviette usa e getta per asciugare le mani** con parsimonia e gettarle nel contenitore della carta;
- se è presente un **asciugamani elettrico a getto d'aria calda**, ricordare che consumerai meno energia se sfreghi le mani sotto il getto d'aria calda perché asciugheranno più in fretta;
- ricordare che le finestre aperte in locali dotati di riscaldamento o condizionamento d'aria, mentre l'impianto è funzionante, rappresentano un inutile spreco.



consumabile

**NON PUOI PIANGERE
SULL'ACQUA VERSATA**

Quando lavi i denti o le mani, non far scorrere l'acqua a lungo e nello sciacquone usa il tasto che consuma meno acqua o la funzione stop.



consumabile

**QUANDO HAI FINITO.
STACCA DAVVERO.**

Prima di uscire dal bagno verifica che tutte le luci siano spente. E segnala ai distratti le loro dimenticanze.



consumabile

**È SOLO UNA GOCCIA. MA PUÒ FAR
TRABOCCHARE IL VASO.**

Se vedi un rubinetto che gocciola, non perdere tempo e acqua. Segnalalo subito agli addetti alla manutenzione.



Regione Emilia-Romagna

consumabile

FAI COME SE FOSSI A CASA TUA

Spesa relativa all'intervento "Cittadini consumatori: essere informati per compiere scelte sostenibili, salutare e sicure" del programma generale della Regione Emilia Romagna finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico ai sensi del D.M. 28/05/2010".

A cura del Servizio Comunicazione, Educazione alla sostenibilità e strumenti di partecipazione

