Campagna di sensibilizzazione ambientale
per ridurre l'impatto ambientale negli enti pubblici

ECODECALOGO da UFFICIO

Obiettivo: Cosa posso fare io? Scopriamo come diminuire l'impatto ambientale nella vita di tutti i giorni. Risparmio energetico, acquisti intelligenti, piccoli sacrifici, inventiva... Ecco qualche buona abitudine da adottare quotidianamente per preservare il nostro pianeta, divise per argomenti.

ENERGIA	RIFIUTI
MOBILITA'	ACQUA
DEMATERIALIZZAZIONE	ALIMENTAZIONE

Link per rendere ecosostenibili i nostri gesti quotidiani:

http://www.eugreenoffice.eu/fr/
http://virtualoffice.eugreenoffice.eu/fr/topics

RIFIUTI

Usiamo la tazza! Investiamo in tazze da caffè personali per l'ufficio invece di usare bicchieri di carta e plastica monouso. Bevendo in media due caffè al giorno, risparmiamo approssimativamente 400 bicchieri di plastica all'anno. *Chiediamo di installare la funzione escludi-bicchiere nei distributori automatici di bevande.*

Scegliamo prodotti elettronici toxic-free! Molti prodotti elettronici contengono sostanze chimiche pericolose che risultano dannose per l'ambiente una volta gettate. Prima di comprare un nuovo apparecchio elettronico, scopriamo quali ditte offrono prodotti privi di sostanze tossiche e certificate con Ecolabel, Blauer Engel, Nordic Swan o TCO. *In fase di acquisto Arpa sceglie prodotti a basso* ***impatto ambientale*** *certificato.*

Buttiamoli?...ma almeno con attenzione! Portiamo i rifiuti elettronici ad un punto di raccolta locale o restituiamoli al rivenditore in modo che possano essere trattati e smaltiti adeguatamente. Apparecchi elettrici ed elettronici contengono molte sostanze tossiche. Dalla metà del 2005, tutti gli Stati Membri Europei sono obbligati ad istituire un **sistema su cauzione** per questo tipo di rifiuti. *E' possibile periodicamente donare le attrezzature elettroniche obsolete ad associazioni senza scopo di lucro, per finalità sociali.*

Ricicliamo le cartucce! La maggior parte dei rivenditori di forniture per ufficio consente di restituire le cartucce esaurite quando si acquistano le nuove. *E' possibile attivare un sistema di raccolta di tutti i materiali di consumo*

No plastic-bag, si cotton-bag! Le borse di plastica che usiamo solo per pochi minuti possono durare dai 15 ai 1000 anni nell'ambiente. Non compriamo una busta di plastica ogni volta che facciamo acquisti. Usiamo invece una borsa riutilizzabile di cotone e diciamo 'no grazie' a buste di plastica o carta. *E' possibile distribuire o promuovere le buste in cotone biologico con il proprio logo nel corso delle iniziative promozionali.*

Non rifiutiamoci: facciamo la differenziata! Riciclando vetro, carta, batterie, lattine di alluminio, questi materiali possono essere riutilizzati e così ridurremo fino al 70% il volume di rifiuti destinati all'incenerimento. *E' possibile attivare un servizio di raccolta carta, vetro, pile, plastica e, nella mensa, dell'organico.*

DEMATERIALIZZAZIONE

Non lasciamo le cose a metà! Invece di usare un foglio nuovo per una brutta copia, scriviamo utilizzando il retro di un foglio già usato. E ricordiamoci di usare prodotti fatti con carta riciclata: ogni tonnellata di carta riciclata salva 17 alberi rispetto alla carta prodotta con materiali vergini.

Risparmiamo carta, scriviamo avantindietro! Perché non stampare due pagine in una se tutto rimane leggibile? L'EEA (agenzia europea dell'ambiente) ha introdotto la modalità di stampa automatica fronte e retro, che ha ridotto il consumo di carta dell'Agenzia di circa il 17% dal 2004 al 2005. *E' possibile settare le stampanti e le fotocopiatrici con modalità fronte/retro.*

Dobbiamo proprio stampare? In ufficio, incoraggiamo i nostri colleghi a riutilizzare il retro dei fogli e a stampare meno archiviando le proprie e-mail e file allegati. Potremmo anche provare a creare abitudini che non richiedono l'uso della carta. Studi dimostrano che il consumo di carta negli uffici sta aumentando del 20% ogni anno e la tecnologia basata sul Web sta effettivamente facendo aumentare la stampa di documenti. In media ogni lavoratore utilizza giornalmente 50 fogli A4.

Firmiamo le nostre e-mail con stile! Aggiungiamo una piccola frase, come 'Siate gentili con il nostro pianeta e stampate questa mail solo se necessario': funzionerà da passaparola e aiuterà a salvare i nostri alberi.

ACQUA

Circa il 97,5% di acqua presente sulla terra è salata, il restante 2,5% è dolce. Di questa più di due terzi costituisce ghiacciai e calotte polari. L'acqua dolce allo stato liquido rimanente si trova sotto terra, di cui solo una piccola parte si trova in fiumi, laghi o aria. L'acqua è una risorsa preziosa, usiamola responsabilmente e non sprechiamola!

Se il WC perde, l'ambiente non vince! E' come sprecare 200 litri di acqua al giorno o tirare lo scarico 50 volte. *Se vediamo perdite di acqua nei bagni segnaliamolo tempestivamente all'ufficio tecnico.*

Chiudiamo il rubinetto! Evitiamo di sprecare acqua quando ci laviamo i denti. Ogni volta risparmieremo fino a 10 litri di acqua e consumeremo soltanto la quantità di acqua di cui abbiamo realmente bisogno.

Il detersivo biodegradabile non degrada l'ambiente! Un detersivo per i piatti rispettoso per l'ambiente è ampiamente biodegradabile, meno inquinante per gli habitat acquatici ed efficace tanto quanto un altro detersivo decisamente meno ecologico. Cerchiamo i detersivi rispettosi dell'ambiente come quelli con il "fiore ecologico" proposto dall'Unione europea (vedi http://www.ecolabel.com per individuare quelli venduti nel tuo paese).
Richiediamo di inserire nei bagni il sapone certificato Ecolabel.

ENERGIA

Spegniamo le luci quando usciamo dall'ufficio e dagli ambienti comuni (bagni, sale riunioni, ecc.). Scolleghiamo dalla rete elettrica eventuali caricabatteria dei dispositivi mobili. Limitiamo alle effettive necessità l'accensione dello scaldabagno, il cui assorbimento elettrico supera i 1000W/h.

Evitiamo di usare l'ascensore tutte le volte che possiamo, facendo invece le scale a piedi. Il dispendio energetico complessivo stando in piedi inattivi (come dentro l'ascensore) è pari a 1,0 kCal/minuto; se si cammina tale dispendio è circa tre volte maggiore (2,5 kCal – 3,5 kCal camminando a 4 Km/h), ed è ancora maggiore se si cammina sotto sforzo, come, ad esempio, quando saliamo le scale.

Personal computer no personal consumer

Ove possibile, attivare sul proprio pc la funzione *risparmio energetico con spegnimento del monitor*, eliminare ogni *screen saver*; inoltre spegnere il monitor alla fine della giornata di lavoro.

Se non utilizziamo il PC per un lungo periodo di tempo, ricordiamoci di spengerlo. Alla fine della giornata di lavoro, stacchiamo la spina del computer: il PC è uno di quegli elettrodomestici che assorbe una potenza elettrica anche da spento; una potenza che può variare dai 3W a 6W a seconda dei modelli.

Ricordiamoci di assumere una postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm, e di distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo.

Miglioriamo il clima aziendale e il bilancio

Una corretta climatizzazione consente di lavorare nelle condizioni ideali con risparmio di energia. Per ottenere il miglior comfort alle temperature indicate, e al contempo contenere i consumi energetici, occorrono comportamenti consapevoli da parte degli operatori presenti nei locali. Ecco alcuni suggerimenti.

Una temperatura confortevole da tenere nelle stanze è 19 °C.

In inverno, ricordiamoci di tenere le porte chiuse, per evitare che il calore si propaghi in ambienti che non è necessario riscaldare.

Qualunque sia il tipo di radiatore, non ostacoliamo la circolazione dell'aria, pertanto non copriamo i radiatori con "copri-termosifoni" o tende.

In estate, regoliamo il climatizzatore sul consumo energetico ottimale e comunque accendiamolo solo se necessario. Inoltre, a minori velocità di ventilazione, la quantità di aria trattata è minore e quindi viene meglio raffreddata. Teniamo le finestre chiuse quando è acceso l'impianto di raffrescamento.

Stampanti e fotocopiatrici le vogliamo risparmiatrici

Prima di stampare un documento accertarsi che sia veramente utile, un po' di tempo dedicato ad una *lettura veloce a video* farà risparmiare in termini di carta ed energia.

Se la fotocopiatrice non possiede l'opzione di *standby* automatico ricordiamoci di inserirlo sempre dopo il suo uso.

Alla fine dell'orario di ufficio è opportuno spegnere la fotocopiatrice e sconnetterla dalla rete, specialmente se rimane inutilizzata per lunghi periodi come ad esempio i fine settimana e le festività.

Quando possibile, fotocopiamo almeno con modalità fronte/retro, e usiamo la carta riciclata.

Utilizziamo ogni volta che è possibile la modalità di stampa a bassa risoluzione ("economy" o "draft");

Prima di stampare un documento, usiamo l'opzione "Anteprima di stampa" per vedere se l'impaginazione e l'effetto visivo è quello desiderato.

MOBILITA'

Andiamo al lavoro? Pensiamo come soluzione all'uso comune di un'automobile o ai mezzi pubblici anziché prendere la nostra auto. Il "carpooling" è un modo per dividere le spese (e il tempo) di un viaggio in compagnia. *Se andiamo al lavoro in macchina, chiediamo ai colleghi se qualcuno abita vicino a noi e se è possibile scambiarsi dei passaggi*.

Scegliamo il mezzo pubblico. E' una soluzione più economica dell'auto privata. I mezzi pubblici generalmente hanno motori più ecologici (es. metano), ogni corsa elimina mediamente più di 50 auto dalle strade, ci permettono di avere una qualità del nostro tempo migliore leggendo un giornale, libro o consultando internet.

Diamo il buon esempio! Andiamo al lavoro a piedi o in bicicletta tutte le volte che possiamo e saremo un buon esempio per i nostri figli. Accompagniamoli a scuola a piedi o in bicicletta. Insegniamo a prendere l'autobus per andare e tornare da scuola ogni giorno! Farà bene alla loro salute e all'ambiente.

Utilizziamo correttamente la nostra bici. Se utilizziamo normalmente la bici per i nostri spostamenti casa – lavoro siamo già a buon punto. Ricordiamoci di effettuare una manutenzione periodica della bici e di rispettare il codice della strada. Preferiamo sempre le piste ciclabili (è l'unico caso in cui l'infortunio in itinere può essere riconosciuto), compriamo un buon lucchetto (meglio se ad U o a catena cementata), rendiamoci visibili soprattutto durante le giornate invernali. *Dotiamo le nostri sedi di posteggi sicuri per le bici.*

Dobbiamo fare una commissione? Le automobili spesso inquinano di più nei brevi tragitti quando il motore è freddo, piuttosto andiamo a piedi o in bicicletta.

Non saltiamo le revisioni periodiche dell'automobile. Controlliamo regolarmente le emissioni generate dalla nostra automobile. Le marmitte catalitiche devono essere sottoposte a regolare manutenzione.

Pensiamoci bene prima di acquistare una nuova automobile. Soprattutto nel caso di una seconda auto, altre alternative potrebbero essere più efficienti. Per esempio un abbonamento ai mezzi di trasporto pubblici o la sottoscrizione di un servizio di carsharing come IoGuido permettono di eliminare i costi fissi di un'autovettura che fa meno di 5000 km e di avere maggiore flessibilità nelle alternative.

Nelle giornate molto calde, usiamo i mezzi pubblici anziché l'automobile. I gas di scarico delle automobili reagiscono con la luce solare e il calore producendo gas inquinanti

come l'ozono troposferico, principale fattore della scarsa qualità dell'aria e dello smog fotochimico, che può causare disturbi respiratori.

Usiamo i corrieri in bicicletta! Se dobbiamo consegnare regolarmente lettere e pacchi in città, usiamo un servizio di corrieri in bicicletta, se disponibile. Le biciclette evitano il traffico e sono veloci. Così facendo, contribuiremo al miglioramento della qualità dell'aria della tua città.

Organizziamo bene riunioni o eventi. Evitiamo di spostarci quando non necessario per lavoro. Attiviamo sistemi di web-conferece per ridurre gli spostamenti inutili. Se dobbiamo organizzare un evento ricordiamoci di segnalare i mezzi pubblici che raggiungono il luogo (compreso il servizio di bikesharing!)

Pensiamoci prima di chiedere un auto di servizio. Per molti spostamenti è più economico, comodo e sicuro la scelta di un treno piuttosto che l'auto di servizio. Se dobbiamo raggiungere una sede in auto, informiamoci se ci sono altri colleghi che fanno lo stesso viaggio. In caso di spostamenti di servizio è possibile prevedere una dotazione di bici di servizio e di biglietti per i mezzi pubblici da utilizzare per gli spostamenti in orario di lavoro.

ALIMENTAZIONE

Per preparare un buon pasto, compra i prodotti equo-solidali. Il commercio equo e solidale garantisce una giusta quota ai produttori del Sud del mondo. Inoltre, esistono molti prodotti che sono al tempo stesso biologici ed equi e solidali.

Cibo avanzato, cibo sprecato! Compriamo solo la quantità di cibo che ci serve e facciamo buon uso degli avanzi. In questo modo diminuiremo gli sprechi e ridurremo le emissioni causate dall'ulteriore produzione di cibo.

La stagionalità fa bene! Mangiamo frutta e ortaggi di stagione: non solo sono migliori, sono anche più salutari e la loro coltivazione costituisce un impatto minore sull'ambiente.

Mangiamo la carne con moderazione! Se ci piace la carne, proviamo a ridurne il consumo ricercando la qualità piuttosto che la quantità. La produzione di carne comporta un enorme consumo energetico: molta energia viene utilizzata non solo per la produzione e il trasporto dei mangimi animali, ma anche per riscaldare, rinfrescare e illuminare i grossi allevamenti. Passare a una dieta con meno carne aiuta l'ambiente, ma fa anche bene alla salute. Inoltre, la scelta migliore è quella di acquistare carne biologica da allevatori locali.

Il cibo BIO è più LOGICO! La produzione di alimenti biologici non usa pesticidi sintetici, produce un po' meno gas a effetto serra e, generalmente, lascia più spazio alla biodiversità nelle zone agricole.

Accorciando il percorso, aumentiamo la sostenibilità! Compriamo prodotti freschi prodotti a livello locale, sia direttamente presso il coltivatore, sia presso il vicino mercato ortofrutticolo. Il cibo di stagione fa bene a te e all'ambiente. Ridurre il numero di chilometri di strada percorsi dei nostri alimenti ed evitarne il confezionamento riduce l'inquinamento e i rifiuti.

Abbiamo sete? Riempiamo un contenitore riutilizzabile con acqua corrente anziché acquistare una bottiglia di acqua minerale.

Chiediamo che il servizio mensa preveda i seguenti accorgimenti[1]:

1. **Acqua di rubinetto** (naturale a temperatura ambiente e refrigerata)
2. **Stoviglie riutilizzabili** (vassoi, posate, piatti e bicchieri)
3. **Raccolta differenziata** da parte degli operatori della mensa
4. Convenzione con il Banco Alimentare per **donare agli indigenti i pasti avanzati**
5. **Prenotazione on-line** per ridurre gli sprechi alimentari
6. Le tovagliette coprivassoi sono al 100% di **carta riciclata** e i tovaglioli sono certificati **Ecolabel**
7. Attrezzature elettriche a **basso consumo energetico**
8. Alimenti di **stagione, biologici, da produzione integrata, filiera corta,** DOP e IGP

[1] E' possibile utilizzare i criteri ambientali minimi inseriti nel D.M. del 25/07/2011