



Quaderno delle buone abitudini

Consigli per essere sostenibili, anche al lavoro e negli spazi associativi.

Iniziativa promossa da

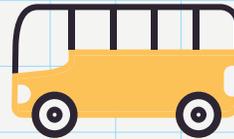
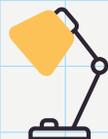
FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI CARPI



FONDAZIONE
Casa del Volontariato
Ente di Promozione della Solidarietà e del Volontariato

In collaborazione con





QUADERNO DELLE BUONE ABITUDINI

Consigli per essere sostenibili, anche al lavoro e negli spazi associativi.

Ecco un quaderno che intende raccogliere le abitudini e i comportamenti sostenibili che possiamo compiere ogni giorno nei nostri luoghi di lavoro e aggregazione.

L'attenzione e la consapevolezza sui temi, del risparmio energetico, della raccolta differenziata dei rifiuti, della mobilità ecologica, dell'acqua del rubinetto come bevanda sana di qualità, che mettiamo in campo a casa nostra, dobbiamo e possiamo esprimerla anche al di fuori, negli altri ambienti di vita quotidiana, per diffondere una cultura contro lo spreco delle risorse.



Le risorse



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 beviamo, possono avere delle ricadute ambientali e sulla nostra salute non trascurabili;

• scegli prodotti che limitino al massimo la produzione di rifiuti e imballaggi;

• scegli prodotti biologici, locali e stagionali; prodotti del commercio equo-solidale e del mercato locale; sosterrai l'economia del tuo territorio e una produzione che tutela anche il lavoratore;

• bevi l'acqua del rubinetto invece di quella imbottigliata, per risparmiare soldi, oltre che gli imballaggi e l'energia necessari alla produzione e al trasporto; evita sempre i contenitori di plastica preferendo quelli di vetro;

• rifornisciti di acqua anche nelle casette per l'acqua AIMAG (effervescente e naturale) e alle fontanelle dislocate sul territorio;

• quando ti lavi le mani o i denti, dopo la pausa pranzo, evita di far scorrere l'acqua a lungo; chiudi il rubinetto mentre ti insaponi le mani o ti spazzoli i denti;

• 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 segnalalo al responsabile delle manutenzioni. Una piccola perdita produce grossi sprechi;

• utilizza le salviette usa e getta per asciugare le mani con parsimonia e gettarle nel contenitore della carta.

Mobilità



Non sempre l'organizzazione dei nostri spostamenti è improntata al risparmio e alla sostenibilità.

Vuoi essere più sostenibile?

• quando puoi non andare al lavoro in auto, privilegia la bicicletta, i mezzi pubblici o una camminata, integrando queste tre modalità per coprire il percorso casa-lavoro;

• sfrutta i servizi innovativi di mobilità sostenibile come il car sharing o bike sharing, usando l'auto solo quando è davvero necessario;

• privilegia le videoconferenze, evitando così gli spostamenti e l'uso dei mezzi di trasporto;

• nelle trasferte fuori città, quando possibile, privilegia sempre i trasporti su ferro piuttosto che quelli su gomma o in aereo;

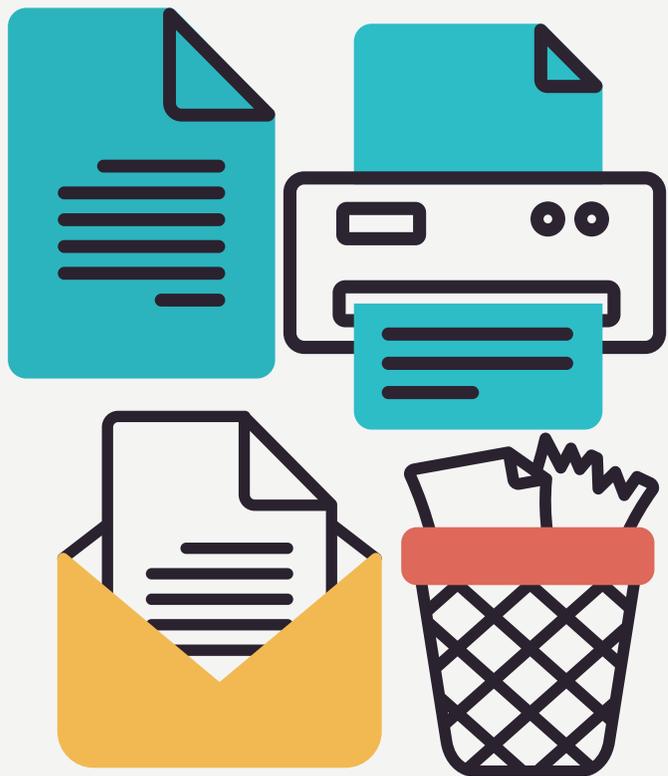
• quando usi la bici, osserva le norme di sicurezza e di buon senso; usa indumenti visibili e assicurati che le luci funzionino; indossa il casco e controlla che gomme e freni siano in buono stato;

• 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;

• se puoi, utilizza le scale: lascia l'ascensore a chi ne ha davvero bisogno.



La carta



Produciamo sempre più carta e la maggior parte è utilizzata per realizzare materiale per ufficio: blocchi notes, carta in risme per stampe e fotocopie.

Vuoi essere più sostenibile?

- 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 evita di stampare le informazioni non necessarie (informazioni sulla privacy, testo della mail precedente, ecc.);*
- stampa le copie in modalità fronte/retro e preferisci la stampa di più pagine per foglio ricordandoti di impostare la modalità "bozza" per risparmiare inchiostro qualora non sia necessaria una stampa ottimale;*

• riutilizza 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;

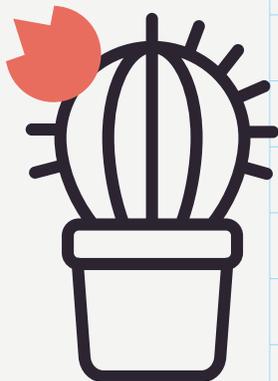
• non buttare le buste in carta degli acquisti subito dopo il primo utilizzo: conservale e riutilizzale più e più volte;

• riutilizza scatole e scatoloni degli acquisti per trasporti interni di cose ad oggetti;

• per le riunioni scambia i materiali in formato digitale, senza stampare.



Gli spazi



Gli uffici sono il luogo dove passiamo molte ore al giorno, occorre gestirli per noi e per gli altri nel modo più confortevole e sostenibile.

Vuoi essere più sostenibile?

- *spegni le luci quando esci dalla tua stanza anche per assenze di pochi minuti e sfruttare al massimo l'illuminazione naturale;*
- *metti 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 vapore acqueo;*
- *umidifica l'ambiente anche disponendo una vaschetta di acqua sul davanzale ed evita di aprire le finestre con il climatizzatore acceso;*
- *usa il condizionatore solo per il tempo necessario, se non è presente un sistema di condizionamento centralizzato;*

- *non mantenere una temperatura interna superiore a 19-20° (piuttosto metti un maglione in più) in inverno;*
- *se vuoi cambiare l'aria, apri completamente le finestre nelle ore più calde e per il minimo tempo necessario;*
- *usa le scale tutte le volte che puoi al posto dell'ascensore e recati dai colleghi e dalle colleghe di cui hai bisogno evitando telefono e mail; camminare anche per pochi minuti è salutare.*

AIMAG è il nostro gestore del servizio rifiuti del territorio e promuove un modello spinto di raccolta differenziata finalizzato al recupero di materia.

In tutti i luoghi, come a casa, è obbligatorio e doveroso fare una corretta raccolta differenziata!

Nella sede della Casa del Volontariato sono predisposte le dotazioni per la migliore raccolta differenziata: contenitori gialli per plastica/alluminio; azzurri per la carta; marroni per l'organico, verdi per il vetro e grigio per l'indifferenziato.

Energia



Avviare il PC, caricare il cellulare, lanciare una stampa, scansionare un documento, inviare un fax o fare una fotocopia...Non c'è dubbio, per reggere i ritmi dell'ufficio oggi serve tanta energia. Impegniamoci ad usare solo quella necessaria e a risparmiare quella di cui possiamo fare a meno per ridurre i consumi e l'impatto sull'ambiente, rendendo dunque il nostro ufficio più sostenibile.

Vuoi essere più sostenibile?

- spegni le luci quando si esce dalle stanze, soprattutto a fine lavoro o in generale quando non servono;*
- non lasciare in stand by le apparecchiature elettroniche (PC, scanner, dischi esterni, casse acustiche, ecc.);*

- spegni le apparecchiature elettroniche quando è possibile: a fine lavoro, durante i fine settimana e le festività;*

- non lasciare inseriti nella presa i trasformatori, come ad esempio i caricabatteria dei telefoni cellulari consumano energia!*



Contenuti tratti dalla campagna della Regione Emilia-Romagna
"Consumabile. Fai come se fossi a casa tua."

