



L.A.C.Re.

Local
Alliance
for Climate
Responsibility



**PARTNERSHIP LOCALE PER
LA PROTEZIONE DEL CLIMA**
**Materiale informativo per la
sensibilizzazione dei
dipendenti in ufficio**

Questo documento è stato realizzato nell'ambito del progetto LIFE07EN/I/1000357 - LACRe, www.lacre.eu

Partner del progetto :



Provincia di Livorno



Provincia di Ferrara



Imaranta Etica



A21 Locale

Supporto tecnico a cura di:



With the financial contribution of the EU





Una giornata da lavoratore “sostenibile”

Cosa può fare ognuno di noi per il
risparmio energetico in ufficio



Una giornata da lavoratore “sostenibile”

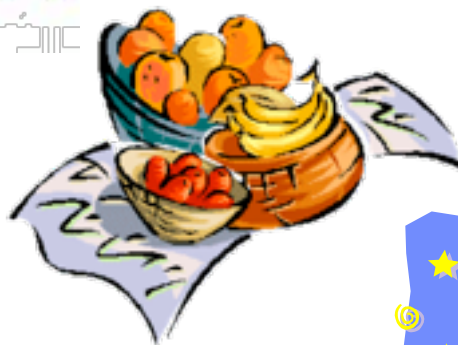
La partenza da casa



In ufficio



La pausa pranzo



Si torna a casa!



La partenza da casa

Utilizza i mezzi pubblici o la bicicletta, pedalare fa bene alla salute



E' stato dimostrato che i soggetti che praticano regolarmente attività fisica presentano una bassa incidenza di malattie cardiovascolari

La partenza da casa

Organizza i viaggi verso l'ufficio con i tuoi colleghi, un po' di compagnia in macchina fa sempre piacere



**Sai quanta CO₂ produce un'automobile media che circola in Italia?
146 g al km urbano.
Per un percorso giornaliero di 30 km sono 4,3 kg al giorno, più di 22 kg a settimana.**

La partenza da casa

Se sei obbligato ad utilizzare la macchina non scaldare inutilmente il motore alla partenza, guida a velocità costante e basso numero di giri, non fare brusche frenate e rispetta gli altri automobilisti



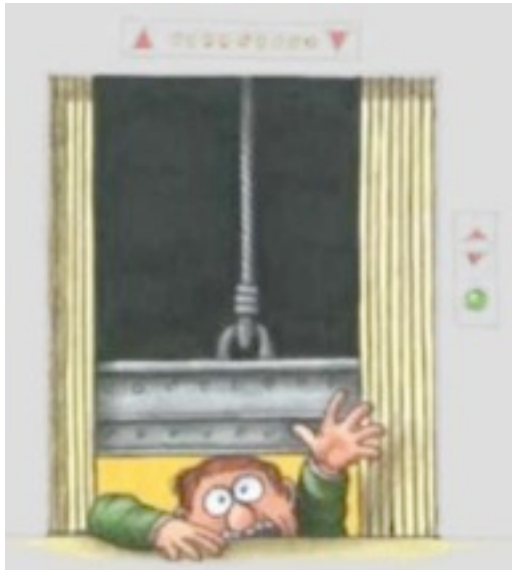
**In questo modo
diminuirai le tue
emissioni di CO₂ e di
polveri sottili**

In ufficio - energia



Campagna dell'Emilia Romagna

Utilizza meno l'ascensore a favore delle scale, ne guadagnerai anche in salute



Ogni volta che **non** usiamo l'ascensore risparmiamo circa 0,05 kWh, ovvero 24 g di CO₂ equivalenti



In ufficio - energia

**Adatta il tuo abbigliamento
a seconda delle
temperature stagionali**



**E utilizza i termostati (o
le valvole termostatiche
sui termosifoni) della tua
stanza per regolare
puntualmente la
temperatura**

In ufficio - energia

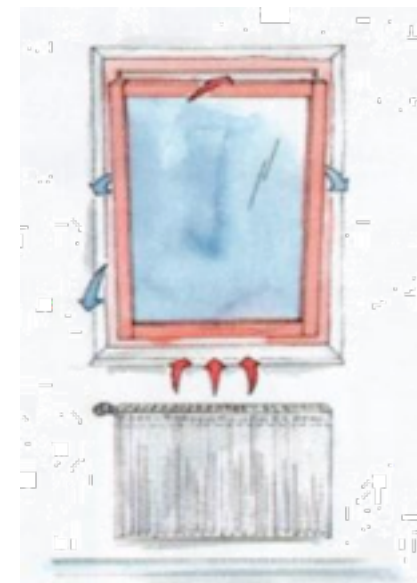
Evita di posizionare mobili o impedimenti di fronte ai termosifoni



Coprendo termosifoni o condizionatori si spreca più energia per scaldare lo stesso ambiente

In ufficio - energia

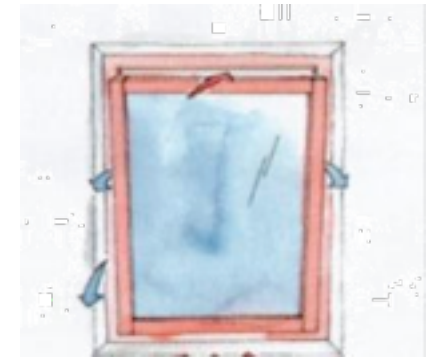
**Non aprire le finestre
mentre il riscaldamento (o
il condizionamento) è
acceso**



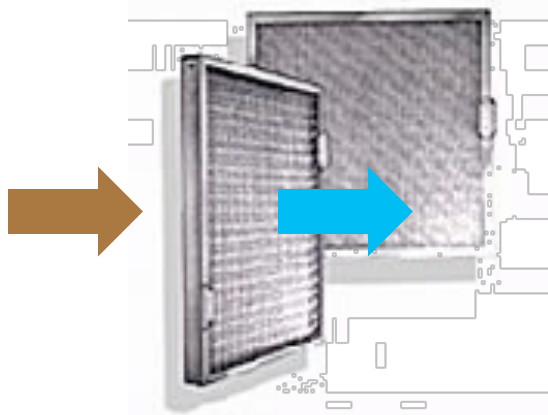
**Se fa troppo caldo o
troppo freddo utilizza i
termostati di radiatori e
condizionamento per
regolare la temperatura
della tua stanza**

In ufficio - energia

Il tuo ufficio è dotato di un impianto di areazione, quindi mentre tu lavori avviene continuamente un ricambio di aria, non aprire le finestre!

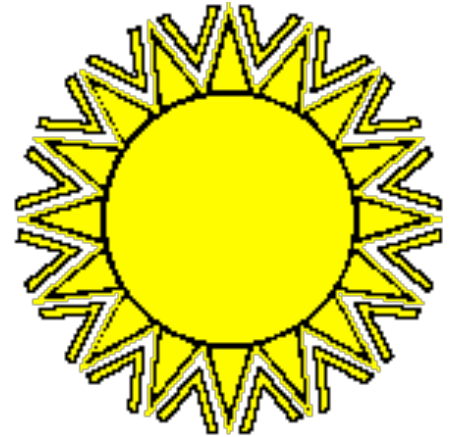


L'impianto di aria primaria funziona al meglio se non ci sono aperture verso l'esterno. Tenendo aperte le finestre abbassi il rendimento di tale impianto, consumi più energia e fai entrare aria non filtrata.



In ufficio - energia

D'estate regola la temperatura interna in funzione di quella esterna



**Tra interno ed esterno
non dovrebbero esserci
più di 6-7 °C di differenza**

In ufficio - energia

**Non usare stufe elettriche
o altri apparecchi elettrici
per scaldare ambienti già
riscaldati**



**Sono delle
apparecchiature
energivore! Una stufetta
standard può assorbire
da 800 a 2.000 W, ovvero
in media assorbe 11,2
kWh in 8 ore di ufficio!
Pari a 5,4 kg di CO₂ eq.**



In ufficio - energia

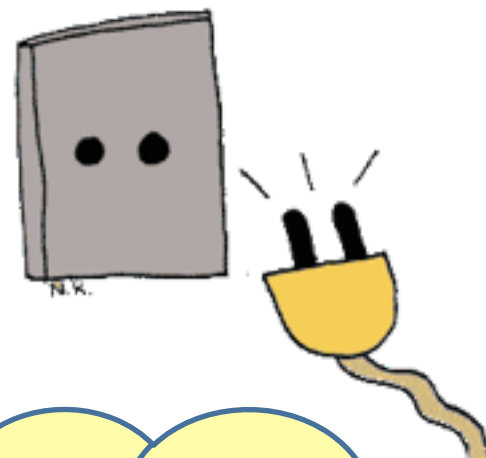
Se sei in una stanza in cui entra la luce del sole sfrutta la luce naturale e accendi le lampade solo quando è veramente necessario



Una lampada fluorescente lineare da 36 W consuma in 8 ore di ufficio 0,288 kWh, che in una settimana lavorativa diventano 1,44 kWh, pari a circa 0,7 kg di CO₂ eq.

In pausa pranzo o in riunione

In pausa pranzo o quando ti assenti per una riunione spegni completamente il pc e le altre apparecchiature, non lasciarle in stand-by



Per una famiglia media italiana il consumo da elettrodomestici in standby rappresenta circa l'8% dei consumi annuali, che corrisponde a circa 40-50 €/anno



In ufficio - acqua

Chiudi i rubinetti mentre ti lavi i
denti o le mani



**Risparmierai da
1 a 2 litri di
acqua ogni volta**

In ufficio - acqua

Bevi acqua del rubinetto o se ha un gusto troppo "deciso" filtrala (con caraffe, impianti centrali)



Per produrre 1 tonnellata di plastica si emettono 500 kg di CO₂ in atmosfera, ovvero ogni 10 bottiglie da 1,5 litri si emettono 175 g di CO₂



In ufficio - aria

**Metti una pianta nel tuo ufficio;
alcune hanno caratteristiche
depurative per l'aria**



**Alcune specie di piante hanno la
capacità di assorbire parte degli
inquinanti presenti negli ambienti
di lavoro, tipo il filodendro, lo
spatifillo, il clorofito, la
sanseveria, l'aglaonema, il photos
aureus, la palmina chamadorea,
l'areca palmata, l'aloë vera e la
dracena.**



In ufficio - rifiuti

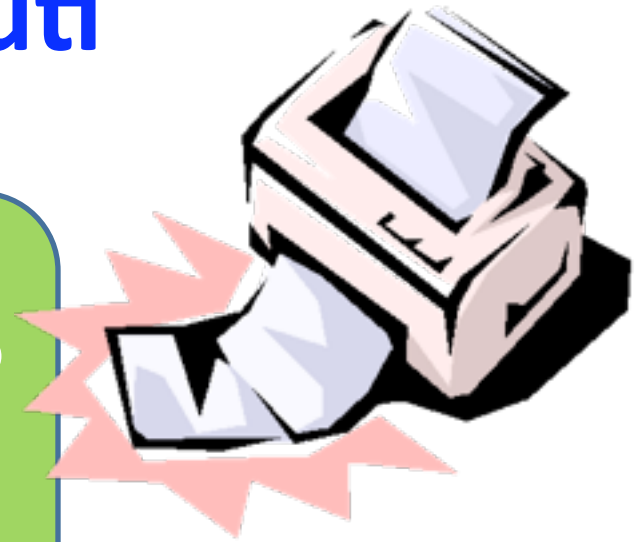
Collabora con la politica di gestione dei rifiuti del tuo ente separando i rifiuti correttamente



Differenziando i rifiuti agevoli il recupero di materia e contribuisce a non utilizzare materie prime

In ufficio - rifiuti

Stampa solo i documenti necessari, stampali fronte retro e riutilizza i fogli stampati da un solo lato per appunti o stampe "di servizio"



Per produrre una tonnellata di carta vergine servono circa 15 alberi, 4.600 kWh di energia e dai 15 ai 50 mc di acqua

In ufficio - rifiuti

Utilizza per le stampe di folder, volantini e brochure carta riciclata al 100% o proveniente da foreste gestite in modo sostenibile

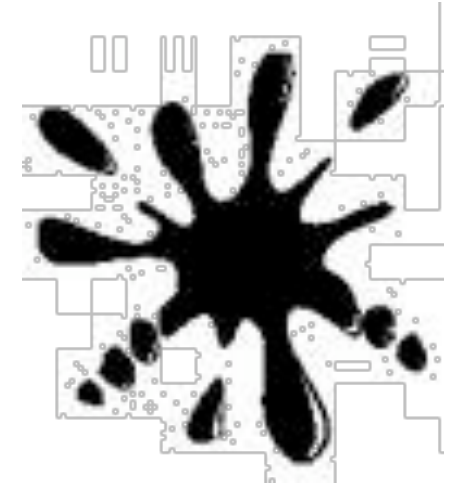


Utilizzando la stessa quantità di carta riciclata si risparmiano 15 alberi, il 50% dell'energia e l'80% dell'acqua



In ufficio - rifiuti

Imposta sul tuo pc la stampa in bianco e nero e con opzione di risparmio inchiostro



Per produrre una cartuccia laser servono mediamente 4 litri di petrolio

Si torna a casa

Spegni completamente le luci e tutte le apparecchiature informatiche quando esci dalla tua stanza.



Es: lasciando acceso un pc portatile tutta la notte (15 ore) si consuma circa 1,5 kWh, pari a 0,7 kg di CO₂ eq.

Link interessanti

- <http://acquistiverdi.it/>
- <http://www.autorita.energia.it/>
- <http://www.enea.it/>
- <http://www.fire-italia.it/>
- <http://www.minambiente.it/>
- <http://www.eu-energystar.org/it/index.html>
- <http://www.fsc-italia.it/>
- <http://www.ecolabel.it/index.php>
- <http://www.apat.gov.it/site/it-IT/>
- <http://www.reteitalianalca.it/>
- <http://www.viviconstile.org/index.php>

