



Comune di Ravenna  
Servizio Ambiente ed Aree Verdi



## Il nostro ufficio è "sostenibile"?



### VADEMECUM ECOLOGICO

per un ufficio più "verde" e più vivibile.

Diamo un contributo alla salvaguardia dell'ambiente verso  
uno sviluppo sostenibile nei nostri gesti quotidiani.

Elaborato e proposto dai dipendenti del Servizio Ambiente ed Aree Verdi

*Noi dobbiamo diventare il cambiamento che vogliamo vedere.*  
Mohandas K. Gandhi

*Tanti piccoli gesti possono creare o risolvere grandi problemi.*  
Anonimo. Fine secondo millennio

L'attuale modello di sviluppo va cambiato, le diverse emergenze ambientali chiedono un intervento e i governi ne sono sempre più consapevoli. In questa direzione infatti vanno i diversi impegni presi a livello internazionale.

Ma perseguire un modello di sviluppo che sia sostenibile non è però solo compito dei governi, è indispensabile anche il contributo di noi cittadini consumatori.

Questo perché molte azioni che noi ripetiamo quotidianamente come accendere le luci, far funzionare gli elettrodomestici, accendere l'impianto di riscaldamento, utilizzare l'automobile, gettare i rifiuti, ecc. hanno delle ricadute ambientali non trascurabili.

Come possiamo contribuire a migliorare la qualità della nostra vita e del nostro ambiente e ad incidere su un modello di sviluppo che sia sostenibile per noi e per i nostri figli?

Iniziamo con piccoli gesti: adottiamo un modello di consumo sostenibile.

Nel mondo, ogni giorno vengono consumate migliaia e migliaia di tonnellate di risorse non rinnovabili. Ma quando avremo finito il pianeta, non potremo comprarne uno nuovo.

L'insieme di ogni piccola azione individuale però può avere significativi risultati anche su grande scala.

Ma quando il consumo diventa sostenibile?

Quando i beni e i prodotti che consumiamo quotidianamente vengono prodotti e usati nel pieno rispetto dell'ambiente e delle risorse.

Senza sacrifici e senza rinunciare al comfort al quale siamo abituati, possiamo modificare alcune abitudini e comportamenti sbagliati, anche se spesso involontari.

Comportamenti generati il più delle volte dalla mancanza di una corretta informazione e da una scarsa sensibilità verso le problematiche ambientali.

Da qui l'idea di raccogliere in queste pagine informazioni e consigli che ci possono aiutare anche in ufficio, a capire quali comportamenti devono essere adottati o migliorati verso il raggiungimento di uno sviluppo sempre più sostenibile, una sorta di promemoria per non dimenticare l'importanza e la necessità di perseguire nella vita quotidiana uno stile di vita sempre più ecosostenibile.

I colleghi del Servizio Ambiente ed Aree Verdi



## CARTA

*Gli alberi sono gli esseri viventi più longevi, quando non vengono tagliati, bruciati o avvelenati. La carta da macero è la più grande foresta rimasta, non ospita gufi né picchi e non c'è neppure bisogno di una sega. Convienne sfruttarla.*

Il consumo di carta bianca è considerato direttamente proporzionale al benessere di un paese; non lo è però alla sua civiltà! La produzione mondiale di carta aumenta del 3% l'anno, cioè di oltre 8 milioni di tonnellate. Molti lavori sono oggi "di carta": la materia prima sono le risme che vengono usate per essere stampate, fotocopiate e non necessariamente lette; basti pensare che un impiegato medio italiano consuma 120 kg di carta all'anno solo per l'uso "comunicazione".

### Quello che possiamo fare noi, in ufficio e a casa

- ▣ Privilegiare l'uso della posta elettronica per mandare messaggi o lettere, risparmierete buste, francobolli e carta (l'invio dei messaggi via e-mail ha lo stesso valore giuridico di una lettera).
- ▣ Riutilizzare i fogli di stampa scartati e/o stampati solo da un lato, per note, stampa bozze, blocchi per appunti, supporti per lucidi.
- ▣ Stampare e fotocopiare su entrambe le facciate di ogni foglio.
- ▣ Prima di stampare un documento controllare l'anteprima di stampa.
- ▣ Non fotocopiare follemente.
- ▣ Riutilizzare le buste per la posta interna applicando l'etichetta sull'indirizzo originario.
- ▣ Impostare il fax in modo da non sprecare un intero foglio per il solo messaggio di avvenuto invio, ma utilizzare il segnale sonoro oppure stampare il report sul retro del documento inviato.
- ▣ Sostituire il foglio di invio iniziale del fax con l'apposita striscietta adesiva contenente lo spazio su cui indicare data, mittente, destinatario, n° di fogli e oggetto.
- ▣ La posta inutile o indesiderata può essere respinta al mittente richiedendo al mittente di togliervi dal suo indirizzario.
- ▣ Recuperare per il loro riuso le buste imbottite.
- ▣ In bagno, non eccedere nell'uso della carta igienica.

### Quello che può fare l'Amministrazione e che in parte già fa

- ▣ Comprare carta riciclata o rigenerata per tutti gli usi e stimolarne l'utilizzo da parte di tutti.
- ▣ Comprare carta per fotocopie, carta igienica o fazzoletti di carta con marchio Ecolabel, il marchio di qualità ecologica assegnato dalla UE ai beni aventi minor impatto ambientale. Così facendo, useremo prodotti realizzati con il minimo danno per l'ambiente e favoriremo lo sbocco sul mercato dei materiali ottenuti mediante il riciclaggio.
- ▣ Montare nei bagni rotoli di asciugamani di stoffa piuttosto che di carta.



## Link utili:

Riciclo: [www.cartaecartone.it/riciclo.htm](http://www.cartaecartone.it/riciclo.htm)

Sito del Marchio Europeo di Qualità Ecologica: [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)

Comitato Ecobabel-Ecoaudit: [www.minambiente.it/Sito/ecolabel\\_ecoaudit/ecolabel\\_ecoaudit.htm](http://www.minambiente.it/Sito/ecolabel_ecoaudit/ecolabel_ecoaudit.htm)

Una guida dei prodotti e dei servizi verdi: [www.europa.eu.int/comm/environment/ecolabel/index\\_en.htm](http://www.europa.eu.int/comm/environment/ecolabel/index_en.htm)

- Non tutta la carta è uguale e non tutti gli imballaggi in carta sono riciclabili.
- Qualche suggerimento** vi aiuterà a raccogliere la carta e a riconoscere la carta riciclabile da quella da buttare nella pattumiera indifferenziata:
- **Nel cassonetto si mettono** riviste, giornali, quaderni usati, opuscoli, scatole di pasta, di detersivo, cartoncino e cartone
- **NON si mettono:** carta unta, sporca di colla o altre sostanze, carta chimica dei fax o autocopiante,
- Carta, cartone e cartoncino devono essere il più possibile **asciutti e puliti**, scatole e confezioni di cartone e cartoncino vanno **piegate** per ridurne il volume.

Carta e cartone usati sono chiamati rifiuti, ma in realtà possono divenire il punto di partenza di nuove vite: sono, infatti, materia prima, detta "seconda", per produrre nuovi prodotti. Riciclare gli scarti della produzione e del consumo di carta presenta un triplice vantaggio: riduce lo smaltimento in discarica concorre a ridurre il prelievo di materiali vergini la carta è biodegradabile: riconsegnata all'ambiente in forme adeguate, si reinserisce facilmente nei cicli biologici degli ecosistemi. La raccolta differenziata è il primo indispensabile gesto per "chiudere il cerchio" e dare nuova vita agli imballaggi usati.

Per produrre una tonnellata di:

- carta da cellulosa vergine occorrono:
  - 15 alberi
  - 440.000 litri di acqua
  - 7.600 kwh di energia elettrica
- carta riciclata occorrono:
  - nessun albero
  - 1.800 litri di acqua
  - 2.700 kwh di energia elettrica



## ACQUA

*L'acqua è un bene prezioso e occorre imparare ad usarla con intelligenza e non sprecarla.*

Tra le tante ricchezze che la natura ci ha regalato, l'acqua sembra la più povera ma è assolutamente indispensabile per la nostra vita, quella degli animali e delle piante. E' un po' difficile dare consigli sul risparmio dell'acqua: chi vive in zone colpite da penuria lo fa già; e chi ne ha in abbondanza, la tratta con indifferenza. Invece, risparmiare acqua è un imperativo ecologico valido dappertutto perché l'ipersfruttamento delle risorse idriche è già una realtà, anche dove l'acqua sembra tanta.

### Quello che possiamo fare noi, in ufficio e a casa

- ≡ Evitare di far scorrere l'acqua a lungo senza utilizzarla; lasciare il rubinetto aperto anche solo un minuto comporta uno spreco di acqua che va dai 2 ai 6 litri.
- ≡ Privilegiare l'uso della doccia piuttosto della vasca.

### Quello che può fare l'Amministrazione e che in parte già fa

- ≡ Aggiungere ai rubinetti i riduttori di flusso, con tale sistema il getto si arricchisce di aria e riduce la fuoriuscita di acqua (anche del 25%).
- ≡ Montare WC con scarico "ultra-basso" o con sciacquone differenziato, tali dispositivi hanno un costo piuttosto basso e consentono di risparmiare il 30 % di acqua.
- ≡ Controllare l'impianto idrico per evitare perdite: un rubinetto che gocciola o un water che perde acqua non vanno trascurati; possono sprecare anche 100 litri d'acqua al giorno.

## Link utili:

Risparmio idrico: [www.regione.emilia-romagna.it/acquarisparmio/regione\\_risparmio.html](http://www.regione.emilia-romagna.it/acquarisparmio/regione_risparmio.html)

Gestione sostenibile delle risorse idriche: [www.aquaer.it](http://www.aquaer.it)

Progetti di risparmio idrico: [www.animamundi.it/risparmioidrico](http://www.animamundi.it/risparmioidrico)

Riduttori di flusso: [www.commercioetico.it/ridutflusso/index.html](http://www.commercioetico.it/ridutflusso/index.html)

Consigli per risparmiare acqua: [www.altroconsumo.it/map/src/32081.htm](http://www.altroconsumo.it/map/src/32081.htm)



## ENERGIA

Ogni luogo in cui l'uomo svolge la sua attività giornaliera, necessita di energia. Consumiamo energia ogni volta che accendiamo la televisione o il computer o una lampadina, il riscaldamento o il condizionatore, ogni volta che usiamo la macchina, quando facciamo una doccia, quando usiamo carta, quando facciamo la spesa. Tutte le cose che ci circondano hanno bisogno di energia per funzionare o comunque ne hanno avuto bisogno per essere prodotte. Per rendere disponibile questa energia vengono bruciate ingenti quantità di combustibili fossili, provocando l'emissione in atmosfera di gas ad effetto serra. Chiunque aspiri ad una buona qualità della vita, per sé e per gli altri, deve cercare di dare il proprio contributo, anche se piccolo, per minimizzare gli effetti negativi dell'azione umana sui cambiamenti del clima.

### Quello che possiamo fare noi, in ufficio e a casa

- ✎ Quando possibile **privilegiare la luce solare** a quella artificiale. Aumentare l'esposizione alla luce naturale ha effetti benefici sulla salute e comporta un risparmio energetico.
- ✎ Quando si esce dall'ufficio o dalle sale riunioni, ricordarsi di **spegnere sempre le luci**.
- ✎ **Usare le scale anziché l'ascensore**, fa bene alla salute e all'ambiente.
- ✎ **Privilegiare l'acquisto di elettrodomestici di classe A/A+**.

### Quello che può fare l'Amministrazione e che in parte già fa

- ✎ **Scegliere lampadine a basso consumo**: le lampadine a fluorescenza consumano un quarto circa dell'energia utilizzata da una lampadina a incandescenza e durano molto più a lungo (circa 10-12 volte di più). Anche se sono più costose, il loro prezzo viene recuperato rapidamente con il minor consumo di energia e la maggiore durata.
- ✎ **Installare pannelli fotovoltaici** per la produzione di energia elettrica negli edifici pubblici (es. scuole).
- ✎ **Stimolare l'utilizzo di fonti energetiche alternative** alla combustione del gasolio.
- ✎ **Campagne di informazione sul risparmio energetico**.

## ENERGIA GRIGIA

Quantità di energia utilizzata direttamente o indirettamente per la fabbricazione o la messa a disposizione di un prodotto o di un servizio, misurata sul luogo di produzione o di messa a disposizione.

In altre parole, ogni volta che acquistiamo un prodotto consumiamo anche energia indiretta, cioè l'energia che è stata necessaria per fabbricare e trasportare quel prodotto. Tenere conto di questo parametro significa orientare la scelta dei materiali verso quelli che per essere prodotti hanno comportato un minore dispendio di energia e un minore carico ambientale (legno e materiali provenienti da prodotti di riciclaggio) di quelli fabbricati con materie prime nuove o verso prodotti duraturi piuttosto che "lusa e getta".

Per gli elettrodomestici ora c'è una legge che impone sui prodotti un'etichetta con i valori sul consumo energetico. Alcuni produttori, i più ligi, comunicano anche l'energia grigia, che sarebbe quella necessaria a costruire il prodotto.

"Anche quando riscaldiamo consumiamo energia elettrica ed immettiamo nell'atmosfera una grande quantità di inquinanti"

## RISCALDAMENTO GLOBALE (Clima)

Si dice riscaldamento globale il fenomeno per cui tutta l'atmosfera del pianeta si riscalda a causa dell'aumento di emissioni di anidride carbonica ed altri gas (biossido di carbonio, metano, etc.), principalmente provocato dalla combustione di carburanti di origine fossile, che danno origine al cosiddetto "effetto serra". L'elevata quantità di questi gas va ad alterare gli scambi di energia tra interno ed esterno dell'atmosfera, causando una variazione degli equilibri climatici del nostro pianeta. La prima, ovvia conseguenza è che la terra si sta scaldando: le estati diventano progressivamente più torride, e gli inverni meno freddi. In media, tra il 1950 e il 1993 le temperature minime notturne sono aumentate di 0,2 gradi per decennio, e le massime diurne sono aumentate di 0,1 gradi per decennio. All'aumento delle temperature si accompagna un progressivo scioglimento dei ghiacci polari, che causa un innalzamento dei mari, e una progressiva riduzione dei ghiacciai montani. Oltre alle semplici conseguenze dell'innalzamento della temperatura media, occorre poi considerare l'aumento del rischio di innescare fenomeni meteorologici estremi, quali uragani, inondazioni, siccità, di proporzioni e con frequenza sempre maggiori. E' già stato riscontrato che animali e vegetali tendono a spostarsi progressivamente verso nord, tentando di "inseguire" il clima a loro più congeniale; questo effetto sta portando alle nostre latitudini animali e parassiti un tempo assenti. **La riduzione dei consumi di energia è allora il primo passo per minimizzare gli effetti negativi dell'azione umana sui cambiamenti climatici.**

### Quello che possiamo fare noi, in ufficio e a casa

- ✎ In inverno, **mantenere il riscaldamento a 20° C** e le porte chiuse per evitare che il calore venga disperso in ambienti che non è necessario riscaldare.
- ✎ **Non ostacolare la circolazione dell'aria** coprendo i radiatori con "copritermosifoni".
- ✎ **Evitare di accendere il riscaldamento o il condizionatore se non si è in ufficio** e ricordarsi di spegnerlo ogni volta che si aprono le finestre per il ricambio dell'aria. Ad ogni grado di meno di riscaldamento corrisponde un risparmio energetico del 7%.

### Quello che può fare l'Amministrazione e che in parte già fa

- ✎ **Ridurre la dispersione di calore attraverso l'uso di doppi vetri e altri accorgimenti**.
- ✎ **Montare pannelli solari** per la produzione di acqua calda.
- ✎ **Montare caldaie a gas ad alto rendimento** (che consentono un risparmio dei consumi del 30% e una riduzione delle emissioni inquinanti del 20%).
- ✎ **Mantenere bassa la temperatura dell'acqua**.
- ✎ **Installare le valvole termostatiche in ogni termosifone**.

Per ogni lampada ad incandescenza da 100 W sostituita si riducono le emissioni di circa 100 kg di anidride carbonica.

Un'idea di cosa significa per l'ambiente (e per la nostra salute) il consumo di energia elettrica:  
1 kWh di energia elettrica corrisponde all'emissione di 0,72 kg di CO<sub>2</sub>



## GLI STRUMENTI DI LAVORO

Anche parte dell'energia consumata dal computer e dagli altri strumenti di lavoro, può essere risparmiata sfruttando piccoli accorgimenti.

### Quello che possiamo fare noi, in ufficio e a casa

- ☐ Usare la modalità di stampa "economy" o "bozza".
- ☑ Utilizzare stampanti e fotocopiatrici con **funzione fronte/retro**.
- ☐ **Abilitare la modalità "risparmio" sui computer ove è consentito.**
- ☑ **Evitare di mantenere le apparecchiature elettroniche in stand-by** quando non si usano ma spegnerle del tutto: un PC in stand-by arriva a consumare anche oltre i 20 W per ora.
- ☐ **Spegnere la fotocopiatrice e la stampante** se restano inattive per oltre mezz'ora: accesi consumano fino a 1 kWh. È falsa l'idea che l'accensione/spegnimento ripetuto di un computer lo danneggi, per cui può essere spento anche solo per pause di un quarto d'ora.
- ☑ **Non dimenticare di spegnere il computer e tutte le attrezzature elettroniche** a fine giornata e, se possibile, disinserire la spina: i trasformatori possono continuare a consumare elettricità anche a computer spento.

### Quello che può fare l'Amministrazione e che in parte già fa

- ☐ **Acquistare stampanti e fotocopiatrici con funzione fronte/retro.**
- ☑ **Comprare PC e periferiche a risparmio energetico:** sono quelli contrassegnati dal marchio Energy Star che garantisce che l'apparecchiatura (monitor, stampante...) sia conforme al programma internazionale per il risparmio energetico.



#### Link utili:

Consigli per il risparmio energetico: [www.provincia.torino.it/ambiente/energia/progetti/consigli](http://www.provincia.torino.it/ambiente/energia/progetti/consigli)  
Risparmio energetico in casa: [www.enea.it](http://www.enea.it)

[www.romaenergia.org/risparmioenergetico](http://www.romaenergia.org/risparmioenergetico)

Informazioni e aggiornamenti sulle opportunità di risparmio energetico ed energie rinnovabili:

[www.catpress.com/agenergia/energiaonline](http://www.catpress.com/agenergia/energiaonline)

Calcolo delle quantità di emissioni prodotte da un cattivo uso dell'energia a livello domestico:

[yosemite.epa.gov/oar/globalwarming.nsf/content/ResourceCenterToolsCalculators.html](http://yosemite.epa.gov/oar/globalwarming.nsf/content/ResourceCenterToolsCalculators.html)



## RIFIUTI

Un rifiuto per legge è qualsiasi sostanza od oggetto di cui il proprietario si liberi spontaneamente od obbligatoriamente. Nella vita quotidiana, quando decidiamo che un oggetto non ci serve più, lo buttiamo nella spazzatura, trasformandolo in rifiuto. Esistono diverse tipologie di rifiuti che a seconda delle loro caratteristiche devono essere raccolti e smaltiti in maniera differente. Alcuni rifiuti vengono raccolti per essere riutilizzati, altri invece vengono raccolti perché se lasciati abbandonati nel terreno provocano grossi danni rilasciando sostanze dannose. La raccolta differenziata è una soluzione che consente di ridurre il volume di rifiuti da destinare in discarica e di risparmiare materie prime ed energia. Prima di gettare un oggetto verifichiamo che non sia possibile riutilizzarlo, perché riciclare aiuta, ma imparare a riutilizzare le cose è un contributo ancora più significativo, infatti anche nel processo di riciclaggio si consuma energia e si crea inquinamento.

### Quello che possiamo fare noi, in ufficio e a casa

- ☐ **Effettuare la raccolta differenziata** utilizzando gli appositi contenitori. In particolare Molti prodotti di uso comune sono tossici o pericolosi se vengono buttati nel cestino. Non gettare assieme agli altri rifiuti le pile, le lampade fluorescenti, le cartucce, i toner, i contenitori di prodotti tossici e/o infiammabili, i PC e i loro accessori (stampanti, monitor, ecc.): per tutti questi prodotti esiste la raccolta differenziata.
- ☐ **Utilizzare prodotti riciclati e rigenerati** (carta, nastri e cartucce).
- ☐ **Riutilizzare gli imballaggi.**
- ☐ **Sostituire l'uso di pennarelli, evidenziatori e bianchetti che possiedono solventi** (sostanze tossiche e inquinanti che permangono nell'ambiente) con cancelleria fatta con materiali solubili in acqua, oppure matite fluorescenti invece di evidenziatori.
- ☐ **Usare prodotti alternativi "all'usa e getta"** quali penne ricaricabili, batterie ricaricabili, fazzoletti e tovaglioli di stoffa, etc.

### Quello che può fare l'Amministrazione e che in parte già fa

- ☐ **Comprare materiale riciclato** (carta, mobili, arredo...).
- ☐ **Acquistare prodotti con marchio Ecolabel** (marchio di qualità ecologica europea che attesta il ridotto impatto ambientale di tutto il ciclo di vita del prodotto).
- ☐ **Far rigenerare nastri per stampanti e cartucce inkjet.**
- ☐ **Comprare prodotti ecologici di cancelleria.**
- ☐ **Organizzare la raccolta differenziata** tramite appositi contenitori.
- ☐ **Stimolare l'impresa delle pulizie ad usare prodotti "ecologici".**
- ☐ **Acquistare asciugamani a rullo in tessuto lavabile anziché in carta.**
- ☐ **Migliorare formazione ed informazione per uno stile di vita più sobrio.**



## Link utili:

[www.gruppohera.it/ravenna](http://www.gruppohera.it/ravenna)

[www.distintirifiuti.it](http://www.distintirifiuti.it)

[www.rifiutilab.it](http://www.rifiutilab.it)

[www.rifiutinforma.it](http://www.rifiutinforma.it)

Materiale riciclato: [www.matrec.it](http://www.matrec.it)

Rigenerazione nastri e cartucce: [www.ecogenerazione.it](http://www.ecogenerazione.it)

Prodotti e cancelleria bio eco-compatibile: [www.quibio.it](http://www.quibio.it)

Recupero e riciclo imballaggi: [www.conai.org](http://www.conai.org)

[www.comieco.org](http://www.comieco.org) (imballaggi a base cellulosica)

[www.corepla.it](http://www.corepla.it) (imballaggi in plastica)

Consorzi di materiali riciclabili: [www.consorzio-acciaio.org](http://www.consorzio-acciaio.org) (Cons. Naz. Acciaio)

[www.cial.it](http://www.cial.it) (Cons. Imballaggi Alluminio)

[www.rilegna.org](http://www.rilegna.org) (Cons. Naz. Recupero Legno)

[www.coreve.it](http://www.coreve.it) (Cons. Naz. Recupero Vetro)

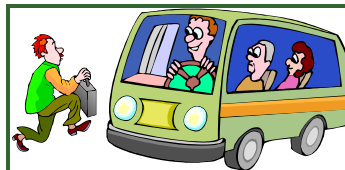
Mostra imballaggi: [www.pack-age.it](http://www.pack-age.it)

Una guida per ridurre i rifiuti urbani: [www.epa.gov/epaoswer/non-hw/reduce/catbook/index.htm](http://www.epa.gov/epaoswer/non-hw/reduce/catbook/index.htm)

Per ridurre la quantità di rifiuti bisogna anche prestare attenzione a cosa compriamo.

Ad esempio, quando acquistiamo un oggetto di qualsiasi genere, scegliamo quello che ha meno imballaggi, oppure quello che ha imballaggi riciclabili e/o riciclati.

Il 35% circa degli RSU (rifiuti solidi urbani) che produciamo è di origine organica e in un ambiente particolare come quello della discarica (in assenza di ossigeno) si trasforma, sotto l'azione dei batteri anaerobi, producendo metano, gas ad effetto serra più pericoloso della stessa CO<sub>2</sub>. Ogni kg di metano disperso in aria produce lo stesso effetto serra che verrebbe prodotto da 21 kg di CO<sub>2</sub>.



## TRASPORTI

In Italia ogni anno, il trasporto di passeggeri provoca l'emissione in atmosfera di circa 70 miliardi di kg di CO<sub>2</sub>. Oltre a ciò il traffico è causa di tantissime altre emissioni nocive per l'ambiente e per la salute.

La motorizzazione di massa, in Italia, è l'icona di un'epoca che sembra non finire mai. Le statistiche dicono che, sia sulle brevi che sulle lunghe distanze, il mezzo più usato sia l'auto. Questo amore incondizionato per le 4 ruote mostra, oggi più che mai, il rovescio della medaglia: il traffico, lo stress, l'insicurezza stradale. La mobilità è un bisogno indiscutibile: possiamo però discutere sulle modalità in cui si svolge. Ci vogliono anni, investimenti, idee, ma soprattutto ci vuole una forte motivazione che ognuno deve cercare in sé.

### Quello che possiamo fare noi

- 🚲 **Utilizzare i mezzi pubblici, la bici o le gambe**, prendendo l'abitudine di camminare almeno mezz'ora al giorno ci si mantiene in forma e si dimezza il rischio di malattie alle coronarie (secondo i medici viene classificata come sedentaria una persona che cammina meno di mezz'ora al giorno).
- 🚲 **Condividere l'auto con altri** (car-pooling) per spostarsi e per andare al lavoro, si risparmia e si rende più pulito l'ambiente.

### Quello che può fare l'Amministrazione e che in parte già fa

- 🚲 **Incentivare**, tramite contributi, la trasformazione delle auto a metano o gpl, e l'acquisto di una nuova a metano, gpl o bifuel.
- 🚲 **Incentivare l'uso dei mezzi pubblici** (autobus e treni) ai dipendenti tramite sconti sugli abbonamenti annuali.
- 🚲 **Istituire aree chiuse al traffico**.
- 🚲 **Connotare in senso sostenibile i Piani Urbani del Traffico per promuovere una serie di provvedimenti di Mobilità Sostenibile** (piste ciclabili, etc.).
- 🚲 **Incentivare l'uso delle biciclette** tramite l'istituzione di piste ciclabili in tutta la città e tramite la distribuzione di biciclette pubbliche gratuite in città.
- 🚲 **Incentivare l'uso del car-sharing**, un servizio di mobilità alternativo col quale le società gestori mettono a disposizione dei propri associati una flotta comune di veicoli che possono essere utilizzati tramite previa prenotazione del mezzo. Innumerevoli sono i benefici, quali ad esempio la drastica riduzione del numero di auto-veicoli in circolazione e di quelli in sosta che avrà evidenti e dirette ripercussioni sul grado di inquinamento e sul traffico nei centri urbani.
- 🚲 **Dotarsi di un Mobility Manager** che ottimizzi gli spostamenti sistematici dei dipendenti riducendo l'uso dell'auto privata.

### Link utili:

Calcolo dell'inquinamento provocato dai propri viaggi, a seconda del mezzo di trasporto impiegato (in inglese): [www.travelmatters.org](http://www.travelmatters.org)

Informazioni utili per usare la bicicletta nei centri urbani con un elenco degli uffici biciclette in Italia: [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)

Informazioni sul car-sharing: [www.icscarsharing.it](http://www.icscarsharing.it)  
[www.cittamobile.it](http://www.cittamobile.it)



## SALUTE

La qualità dell'aria all'interno dell'ufficio può essere inquinata da numerose sostanze (polveri, batteri formaldeide, monossido di carbonio) provocando alcuni disturbi, come mal di testa, debolezza, eruzioni cutanee. Le fonti di queste sostanze possono essere diverse: fumo, arredi e mobilio, articoli di cancelleria, prodotti per la pulizia.

### Quello che possiamo fare noi, in ufficio e a casa

- ✦ **Non fumare** (Legge n. 3/03 art. 51 comma 1).
- ✦ **Aumentare il ricambio dell'aria.**
- ✦ **Umidificare l'ambiente** con vaschette d'acqua.
- ✦ **Collocare la scrivania a non più di tre metri da una finestra.**
- ✦ **Disporre le lampade in modo corretto** rispetto alla postazione di lavoro.
- ✦ **Evitare i riflessi del monitor.**
- ✦ **Seguire la normativa sull'uso dei videotermini** (D. Lgs. 626/94).
- ✦ **Proteggere l'ambiente dall'inquinamento acustico** (tenendo bassa la suoneria del cellulare...), anche i rumori troppo forti o molesti possono costituire una fonte di inquinamento.
- ✦ **Mettere alcune piante in ufficio.** Alcune specie hanno la capacità di assorbire parte degli inquinanti presenti negli ambienti di lavoro; possiedono questa utile caratteristica: il Filodendro, lo Spatifillo, il Clorofito, la Sanseveria, l'Aglaonema, il Photos aureus, la Palmina chamadorea, l'Areca palmata, l'Aloe vera e la Dracena. La massima efficacia sarà raggiunta se si posizionerà una pianta di dimensioni medio - grandi per ogni 9 metri quadrati di superficie dei locali.



Dracaena



Areca palmata



Spatifillo



Clorofito



Sanseveria



Photos

### Quello che può fare l'Amministrazione e che in parte già fa

- ✦ **Adottare sistemi di raffrescamento passivo** (vegetazione, tende, tapparelle, arieggiamento dei locali di notte).
- ✦ **Curare la manutenzione dei condizionatori.**
- ✦ **Esporre i cartelli di "Divieto di Fumare"** e verificarne il rispetto.
- ✦ **Migliorare formazione ed informazione per uno stile di vita più sobrio.**

#### Link utili:

Sito che indica le caratteristiche filtranti di alcune specie vegetali nei confronti dei principali inquinanti: [www.amarantosrl.com/cons.html](http://www.amarantosrl.com/cons.html)

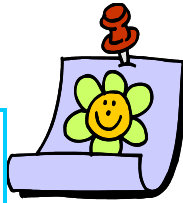
Informazioni e illustrazioni di piante contro l'inquinamento: [www.infovr.it/infoverona/fatti00b/00426bio.htm](http://www.infovr.it/infoverona/fatti00b/00426bio.htm)

Sito in inglese dedicato agli effetti delle piante: [www.geocities.com/RainForest/Canopy/1956/pollution.html](http://www.geocities.com/RainForest/Canopy/1956/pollution.html)

Sito sui danni provocati dal fumo: [www.anagen.net/fumo.htm](http://www.anagen.net/fumo.htm)

Normativa sull'uso dei videotermini: <http://digilander.libero.it/erflai/video.htm>

## LE BUONE PRATICHE IN BREVE



### CARTA

- Usare la posta elettronica per mandare messaggi o lettere
- Riutare i fogli di stampa scartati e/o stampati solo su un lato
- Stampare e fotocopiare su entrambe le facciate di ogni foglio
- Prima di stampare un documento controllare l'anteprima di stampa
- Non fotocopiare follemente
- Riutilizzare le buste
- Impostare il fax in modo da non sprecare un intero foglio per il messaggio di avvenuto invio
- Sostituire il foglio di invio iniziale del fax con l'apposita striscietta adesiva
- Respingere al mittente la posta indesiderata e farsi togliere dall'indirizzario
- Recuperare per il loro riuso le buste imbottite
- In bagno, non eccedere nell'uso della carta igienica
- Comprare carta riciclata o rigenerata per tutti gli usi
- Comprare carta con marchio Ecolabel
- Montare nei bagni i rotoli di asciugamani di stoffa

### ACQUA

- Evitare di far scorrere l'acqua a lungo  
Privilegiare l'uso della doccia piuttosto che la vasca
- Aggiungere ai rubinetti i riduttori di flusso
- Montare WC con scarico "ultra-basso" o con sciacquone differenziato
- Controllare l'impianto idrico per evitare perdite

### RIFIUTI

- Effettuare la raccolta differenziata
- Utilizzare prodotti riciclati e rigenerati (carta, nastri e cartucce)
- Riutilizzare gli imballaggi
- Evitare l'uso di pennarelli, evidenziatori e bianchetti
- Usare prodotti alternativi "all'usa e getta"
- Comprare materiale riciclato
- Acquistare prodotti con marchio ECOLABEL
- Far rigenerare nastri per stampanti e cartucce inkjet
- Comprare prodotti ecologici di cancelleria
- Organizzare la raccolta differenziata tramite appositi contenitori
- Stimolare l'impresa delle pulizie ad usare prodotti ecologici
- Acquistare asciugamani a rullo in tessuto lavabile anziché in carta  
Migliorare formazione ed informazione per uno stile di vita più sobrio

### ENERGIA

- Privilegiare la luce solare
- Spegnerle sempre le luci
- Usare le scale anziché l'ascensore  
Privilegiare l'acquisto di elettrodomestici di classe A/A+
- Scegliere lampadine a basso consumo
- Installare pannelli fotovoltaici  
Stimolare l'utilizzo di fonti energetiche alternative
- In inverno, mantenere il riscaldamento a 20° C
- Non ostacolare la circolazione dell'aria
- Evitare di accendere il riscaldamento o il condizionatore se non si è in ufficio
- Usare i doppi vetri e altri accorgimenti
- Montare i pannelli solari
- Montare caldaie a gas ad alto rendimento
- Mantenere bassa la temperatura dell'acqua
- Installare le valvole termostatiche in ogni termosifone
- Usare la modalità di stampa "economy" o "bozza"
- Utilizzare stampanti e fotocopiatrici con funzione fronte/retro
- Abilitare la modalità "risparmio" sui computer
- Evitare di mantenere le apparecchiature in stand by per troppo tempo
- Spegnerle tutte le apparecchiature informatiche a fine lavoro
- Comprare PC e periferiche a risparmio energetico

### TRASPORTI

- Utilizzare i mezzi pubblici, la bici o le gambe
- Condividere l'auto con altri per spostarsi (car-pooling)

### SALUTE

- Non fumare
- Umidificare l'ambiente
- Aumentare il ricambio dell'aria
- Collocare la scrivania a non più di tre metri da una finestra
- Disporre le lampade in modo corretto
- Evitare i riflessi del monitor
- Seguire la normativa sull'uso dei videoterminali
- Proteggere l'ambiente dall'inquinamento acustico
- Mettere alcune piante in ufficio
- Adottare sistemi di raffrescamento passivo
- Curare la manutenzione dei condizionatori









Questo piccolo vademecum viene diffuso attraverso il sito del Comune e il sito di Agenda 21: [www.agenda21.ra.it](http://www.agenda21.ra.it)

Per chi desiderasse riceverne copia cartacea può segnalarlo all'indirizzo e-mail: [agenda21@comune.ra.it](mailto:agenda21@comune.ra.it) al fine di prevedere una pubblicazione strettamente legata alle richieste.

Sempre all'indirizzo e-mail [agenda21@comune.ra.it](mailto:agenda21@comune.ra.it) ogni collega può inoltre inviare le sue osservazioni, suggerimenti, proposte, al fine di attivare all'interno dell'amministrazione comunale azioni e attività ecosostenibili che possano coinvolgere tutti.

