

ZAZELENI MO UREDE



Cilj izdavanja brošure je usvajanje djelovanja zaposlenika ureda udruga osoba s invaliditetom u duhu stvaranja zelenih navika. Brošura je koncipirana da se potakne udruge na stjecanje navika na principu da se svaki mjesec usvoji jedna zelena navika, a to su:

- Mjesec smanjivanja upotrebe plastike u uredu
- Mjesec reciklaže
- Mjesec smanjivanja upotrebe papira u uredu
- Mjesec racionalnog korištenja vode
- Mjesec ozelenjavanja ureda
- Mjesec zdravih navika
- Mjesec upotrebe materijala za čišćenje koji su ekološki prihvatljivi
- Mjesec održivog prijevoza
- Mjesec smanjivanja količine utrošene energije - rasvjeta
- Mjesec smanjivanja količine utrošene energije - oprema i aparati
- Mjesec smanjivanja količine utrošene energije - grijanje, hlađenje i ventilacija
- Mjesec zelene nabave



Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom podrškom Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost SDDH i nužno ne izražava stajalište Nacionalne zaklade.

Naslov:

Zeleni ured

Izdavač:

Savez društava distrofičara
Hrvatske - SDDH

Naklada:

100 komada

Tisak:

Correctus Media d.o.o.

Zagreb, 2023.

Mjesec smanjivanja upotrebe plastike u uredu

Reci ne

PLASTICI



Osigurajte zaposlenicima pristup pitkoj vodi u uredu iz pipe



Motivirajte zaposlenike da koriste punjive (refillable) boce za vodu



Koristite tanjure i posuđe koje se može prati



Nosite svoju vlastitu šalicu



Koristite svoju torbu za kupovinu



Spakirajte svoje obroke u spremnike za višekratnu upotrebu



Koristite/kupujte manje pakiranu hranu



Osigurajte posudu/kantu za odlaganje plastike

Mjesec reciklaže

Kante za recikliranje trebaju biti lako dostupne u cijelom uredu, jasno označene za različite materijale kao što su papir, plastika, staklo i metal.

Educirajte zaposlenike o pravilnom korištenju spremnika i dajte jasne smjernice o tomu što se može, a što ne može reciklirati.



Mjesec smanjivanja upotrebe papira u uredu

Načini smanjenja upotrebe papira



Koristite alate za digitalnu produkciju



Koristite dvostrani ispis



Olakšajte pristup kantama za recikliranje



Koristite reciklirani papir

Za proizvodnju jedne tone papira treba posjeći četiri stabla, potrošiti količinu od 260.000 litara čiste vode i 4100 kWh električne energije. Za proizvodnju iste količine papira od starog papira potroši se znatno manje resursa, samo 180 litara vode i 2750 kWh električne energije.



Mjesec racionalnog korištenja vode



Mjesec ozelenjavanja ureda



Uredske biljke iznimno su bitne za podizanje kvalitete prostora u kojem najviše boravimo, pozitivno utječu na ljudsko zdravlje i produktivnost te uvelike doprinose pozitivnoj radnoj atmosferi.



Prednosti držanja biljaka u uredu:

- pomažu smanjiti stres
- pridonose povećanju produktivnosti
- čiste zrak
- pridonose smanjenju razine buke
- smanjuju stopu bolovanja
- mogu potaknuti kreativnost



Mjesec zdravih navika

Potaknite zdrave prehrambene navike osiguravanjem hranjivih međuobroka i pristupa čistoj pitkoj vodi. Uravnotežena prehrana poboljšava mentalnu snagu, potiče fokus i podiže ukupnu razinu energije.

Potičite konzumaciju svježeg voća i povrća, cjelovitih žitarica, hrane bogate proteinima i zdravih grickalica.



Potaknite zaposlenike da pauze za ručak iskoriste za fizičke aktivnosti poput šetnje ili vježbi istezanja.

Potaknite zaposlenike da koriste stepenice umjesto dizala jer redovito penjanje stepenicama učinkovit je način za poboljšanje kardiovaskularnog zdravlja i snage mišića.

Mjesec upotreba materijala za čišćenje koji su ekološki prihvatljivi



Uobičajeni ekološki prihvatljivi proizvodi za čišćenje uključuju:

- **Ocat:** prirodni dezinficijens i dezodorans koji je učinkovit protiv bakterija i plijesni.
- **Soda bikarbona:** izvrsno abrazivno sredstvo za čišćenje koje može ukloniti teške mrlje i neugodne mirise.
- **Limunov sok:** djeluje kao prirodni izbjeljivač i sredstvo za uklanjanje masnoće, a ostavlja ugodan miris.
- **Krpe od mikrovlakana:** pogodne su za višekratnu upotrebu i učinkovite su u hvatanju prljavštine i prašine bez potrebe za kemijskim sprejevima.
- **Ekološki prihvatljiva višenamjenska sredstva za čišćenje:** proizvodi s biljnim sastojcima i bez štetnih dodataka.

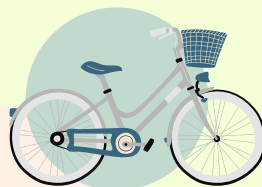
Mjesec održivog prijevoza



Pješačenje



Druga prijevozna sredstva na ljudski pogon



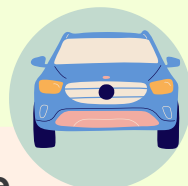
Vožnja biciklom

Potičite zaposlenike da usvoje aktivne metode putovanja na posao - pješačenje, vožnja biciklom ili korištenje drugih prijevoznih sredstava na ljudski pogon, kao i korištenje javnog prijevoza.



Korištenje javnog prijevoza

Ako zaposlenici moraju koristiti osobne automobile za putovanje na posao, dijeljenje automobila može značajno smanjiti broj vozila na cesti i emisiju štetnih plinova.



Dijeljenje automobila

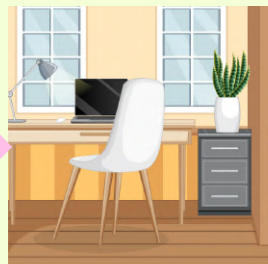
Mjesec smanjivanja količine utrošene energije - rasvjeta

Rasvjeta je jedan od primarnih izvora potrošnje energije u uredu. Za postizanje energetske učinkovite rasvjete, važno je uspostaviti optimizirani sustav rasvjete.

Zamijenite tradicionalne žarulje CFL ili LED žaruljama



Postavite računala bliže prozorima kako bi maksimalno iskoristili prirodnu dnevnu svjetlost



Pri odlasku iz prostorija gasite svjetla



Instalirajte senzore pokreta u prostorima koji detektiraju prisutnost osoba i razinu osvjetljenja u prostoru

Mjesec smanjivanja količine utrošene energije - oprema i aparati

Uredska oprema podrazumijeva različite uređaje (npr. osobna računala, pisači i fotokopirni strojevi, aparati za kavu, hladnjaci i sl.) koji troše energiju tijekom rada, a često i kad su u stanju mirovanja.

Postavite uređaje tako da se isključe ili na način mirovanja kada nisu aktivni



Uređaje isključite tijekom duljeg razdoblja neaktivnosti

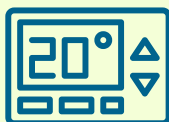
Osigurajte da vaši uređaji prijeđu u stanje niske potrošnje energije kada su u stanju mirovanja ili neaktivnosti



Educirajte se i potaknite zaposlenike kako pravilno gospodariti i reciklirati e-otpad

Kako bi se smanjio negativan utjecaj na okoliš, preporučuje se da se ne kupuje nova oprema, već da se unaprijedi postojeće

Mjesec smanjivanja količine utrošene energije - grijanje, hlađenje i ventilacija



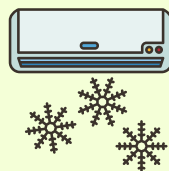
Preporučena temperatura za uredske prostorije tijekom sezone grijanja je između 20 i 21°C

Preporučena sobna temperatura u ljetnom periodu je između 25 i 26°C, ali razlika između vanjske i unutarnje temperature ne smije prelaziti 7°C



Postavite nižu temperaturu u vremenima kada ne boravite u uredu - noću, vikendom ili za vrijeme praznika

Ne trošite energiju na hlađenje ili zagrijavanje prostorija u kojima ne provodite vrijeme



Redovito kontrolirajte kvalitetu zraka u zatvorenom prostoru kako biste osigurali zdravo i ugodno radno okruženje

Mjesec zelene nabave

Prihvatanje načela održive nabave pomaže u očuvanju prirodnih resursa, smanjenju zagađenja i smanjenju ugljičnog otiska organizacije.

Počnite s malom paletom proizvoda i usluga, na primjer, odaberite reciklirani papir ili energetski učinkovitu opremu

Dajte prioritete ekološki prihvatljivim proizvodima i proizvodima koji imaju pozitivan utjecaj na okoliš

Provedite procjene životnog ciklusa proizvoda kako biste procijenili njihov utjecaj na okoliš od proizvodnje do odlaganja

Omogućite obuku zaposlenika o načelima održive nabave, ocjenjivanju dobavljača i važnosti donošenja ekološki svjesnih odluka



Značajni datumi

Svjetski dan očuvanja energije - 5. ožujka

Svjetski dan digitalnog čišćenja otpada - 16. ožujka

Svjetski dan recikliranja - 18. ožujka

Svjetski dan voda - 22. ožujka

Sat za planet Zemlju - 25. ožujka

Dan planete Zemlje - 22. travnja

Svjetski dan zaštite okoliša - 5. lipnja

Europski dan bez automobila - 22. rujna

Svjetski dan klimatskih promjena - 4. studenog





**SAVEZ DRUŠTAVA DISTROFIČARA
HRVATSKE - SDDH**
Nova Ves 44, 10000 Zagreb
www.sddh.hr

