

# FOIANO DELLA CHIANA

ASSESSORATO  
ALL'AMBIENTE  
SERVIZIO TUTELA AMBIENTALE

## L'UFFICIO SOSTENIBILE



piccoli comportamenti individuali per grandi benefici collettivi  
(brochure informativa sui corretti comportamenti dell'**ECO** - dipendente)



ENERGIA



SALUTE



ACQUA



CARTA



RIFIUTI

### COMUNE DI FOIANO DELLA CHIANA

PIAZZA CAVOUR N.1, 52045  
FOIANO DELLA CHIANA (AR)

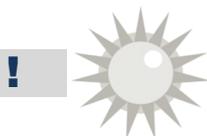
[comunefoiano@legalmail.it](mailto:comunefoiano@legalmail.it)



Il risparmio energetico ottenuto attraverso semplici modifiche dei comportamenti quotidiani può essere tradotto in termini di ridotta emissione in atmosfera di sostanze inquinanti e quindi ogni singolo contributo è significativo. Semplici accorgimenti nella vita quotidiana risultano efficaci per ridurre i consumi energetici. Sommando la collaborazione di tutti i dipendenti possiamo dire che il contributo sarà decisamente rilevante anche in termini di risparmio di spesa.



Praticamente ogni cosa che ci circonda ha bisogno di energia per funzionare. In Trentino, la principale fonte di energia deriva dallo sfruttamento idroelettrico. Tuttavia, acquistando un prodotto, consumiamo indirettamente anche l'energia "grigia" che è stata necessaria per fabbricare o coltivare, imballare e trasportare quel prodotto. Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti che hanno comportato nella fabbricazione un minore dispendio di energia e un minore impatto ambientale è estremamente importante.



### L'ECO- dipendente: cosa puoi fare TU

- Quando possibile, privilegiare la luce solare a quella artificiale
- Quando si esce dall'ufficio, ricordarsi di spegnere sempre le luci e le apparecchiature elettriche
- Se possibile, disinserire le varie spine elettriche o spegnere l'interruttore generale, perché i trasformatori possono continuare a consumare elettricità anche ad apparecchio spento
- Spegnere le apparecchiature elettroniche quando non si usano per lungo periodo e non mantenerle in modalità stand-by
- Mantenere una temperatura non superiore a 20°C d'inverno e non inferiore a 25°C d'estate e controllare l'apertura delle finestre
- Utilizzare il riscaldamento o i condizionatori solo in caso di necessità e ricordandosi di spegnerli ogni volta che si aprono le finestre per il ricambio dell'aria
- Evitare di usare l'ascensore per salire/ scendere pochi piani

### CURIOSITÀ.....

Un'idea di cosa significa per l'ambiente (e per la nostra salute) il consumo di energia elettrica:

**Computer:** un tipico computer da ufficio acceso per 9 ore al giorno arriva a consumare fino a 175 kWh in un anno. Impostando l'opzione di risparmio energetico il consumo scende del 37%, con un risparmio di anidride carbonica (CO2) emessa in atmosfera di circa 49 kg!



**Stampante:** una stampante da ufficio può arrivare a consumare ben 63 kWh per anno di energia elettrica, che corrispondono alle emissioni di 48 kg di CO2 emessa nell'ambiente. Scollegando la stampante fuori dall'orario di ufficio, i consumi possono scendere a 48 kWh, con un risparmio di CO2 emessa di circa 12 kg.

**Fotocopiatrice:** una fotocopiatrice media può arrivare a consumare in un anno fino a 1800 kWh, determinando l'emissione in atmosfera di circa 1400 kg di CO2. Impostando le opzioni per il risparmio energetico e usando maggiori attenzioni nell'utilizzo, come quella di scollegare l'apparecchio dalla presa quando non utilizzato per molto tempo, si può ridurre il consumo energetico di circa il 24%.

**Ascensore:** il consumo energetico medio di un ascensore rappresenta circa il 5% del consumo elettrico complessivo di un edificio adibito ad uffici. Si stima che un ascensore in modalità stand-by (quindi fermo) arrivi ad assorbire mediamente una potenza elettrica di circa 2 kW, comportando quindi un consumo elettrico annuo di circa 10.000 kWh. Ogni volta che non usiamo l'ascensore risparmiamo circa 0,05 kWh.

**Illuminazione:** accendere 10 lampade da 100 Watt per un'ora comporta l'emissione in atmosfera di 0,80 kg di anidride carbonica (CO2).

SEZIONE →

ENERGIA



SALUTE



ACQUA



CARTA



RIFIUTI



La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente (A. Schopenhauer).

!



L'ECO- dipendente: cosa puoi fare TU

- Prendere coscienza della nocività di molte sostanze presenti negli uffici e quindi limitarne l'uso allo stretto indispensabile, adottando prodotti alternativi ove possibile
- Rispettare il divieto di fumo (Legge n. 3/03 art. 51 comma 1)
- Aumentare il ricambio dell'aria (4'/5' di finestre aperte sono sufficienti e non incidono sull'effic. energetica)
- Proteggere l'ambiente dall'inquinamento acustico evitando i rumori troppo forti
- Non venire al lavoro in auto, quando possibile (utilizza piuttosto la bici, i mezzi pubblici, le tue gambe!)
- Seguire le norme di sicurezza per l'uso dei videoterminali, tenendoli ad almeno 60 cm di distanza ed evitando i riflessi di luce sui Monitor
- Curare la manutenzione dei condizionatori che possono risultare estremamente dannosi per la salute (es.: trasporto batteri, disturbi respiratori, ecc.)
- Controllare l'umidità dei locali ponendo umidificatori sui caloriferi, tenendo delle piante in ufficio usando uno ionizzatore nei locali con aria condizionata e videoterminali



## CURIOSITÀ.....

Evita di usare l'ascensore tutte le volte che puoi, facendo invece le scale a piedi e, se possibile, raggiungi camminando il luogo di lavoro o il bar in pausa pranzo. 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. Ancora altri benefici sono legati alla movimentazione muscolo scheletrica.

SEZIONE →

ENERGIA



SALUTE



ACQUA



CARTA



RIFIUTI



L'acqua è una risorsa preziosissima che appartiene a tutti e che diventa sempre più carente. Risparmiarla ovunque è fondamentale per salvaguardare l'ambiente!

!



L'ECO- dipendente: cosa puoi fare **TU**

- Evitare di far scorrere l'acqua a lungo senza utilizzarla
- Chiudere il rubinetto quando ci si lava i denti e ci si insapona le mani
- In caso in cui un rubinetto goccioli o un water perda acqua farlo subito presente all'Amministrazione

## CURIOSITÀ.....

Il rubinetto: meraviglioso strumento della modernità! Ma se non chiuso bene ci può rubare 4000 litri d'acqua all'anno al ritmo di 90 gocce al minuto. Un forellino di un millimetro in una tubatura? Sono 2.328 litri al giorno di acqua potabile che si perdono. Lo sciacquone: il vero nemico del risparmio idrico. Ad ogni scarico utilizza circa 10 litri d'acqua potabile. Utilizzare WC con sistema di scarico a rubinetto o a manovella (o in generale WC con scarico regolabile a seconda delle esigenze) permette di risparmiare circa 26.000 litri di acqua all'anno



**SEZIONE** →

ENERGIA



SALUTE



ACQUA



**CARTA**



RIFIUTI



*La produzione mondiale di carta continua costantemente ad aumentare ogni anno; essa è destinata soprattutto a blocchi per appunti, stampe e fotocopie. Il corretto uso e riuso della carta permette il necessario risparmio della materia prima!*

**!**



### L'ECO- dipendente: cosa puoi fare **TU**

- Stampare mail, file e documenti ufficiali solo se estremamente necessario
- Utilizzare la stampante di rete, possibilmente ubicata in posizione centrale e utilizzabile da tutti, limitando l'impiego di quelle periferiche
- Impostare sia al terminale che alle fotocopiatrici le opzioni di stampa fronte-retro
- Se possibile ridurre il carattere, l'interlinea e i bordi
- Durante la stampa scegliere l'opzione 2 pagine in 1
- Riutilizzare, per prendere appunti o per stampare bozze, il lato ancora vergine delle stampe sbagliate
- Evitare di fare copie cartacee: inoltrare invece testi e documenti preferibilmente via mail (internet, intranet), apponendo se necessaria la firma digitale
- Stampare più slides sul medesimo foglio e, prima di procedere alla stampa stessa, verificarne l'anteprima
- Quando è possibile, utilizzare la modalità di stampa "economy" o "bozza"
- Riutilizzare le buste per la corrispondenza interna applicando un'etichetta adesiva sull'indirizzo originario

### **CURIOSITÀ**.....

*Per produrre una tonnellata di carta riciclata bastano : nessun albero, 1800 litri d'acqua, 2.700 kWh di energia elettrica.  
Per produrre una tonnellata di carta da cellulosa vergine occorrono: 15 alberi, 440.000 litri d'acqua e 7.600 kWh di energia elettrica.*



**SEZIONE** →

ENERGIA



SALUTE



ACQUA



CARTA



RIFIUTI



*I rifiuti costituiscono ormai un problema davanti al quale ognuno deve assumersi delle responsabilità. Risparmiare materie prime ed energia è possibile attraverso la raccolta differenziata in modo da ridurre anche il volume di rifiuti da destinare alla discarica.*

**!**



### L'ECO- dipendente: cosa puoi fare **TU**

- Nelle occasioni di festa, rinunciare ai prodotti usa e getta (bicchieri, piatti, posate, tovaglioli) a favore di articoli lavabili oppure, laddove non possibile, riciclabili come i prodotti in mater-bi
- Introdurre criteri ambientali nei bandi di fornitura di servizi e beni
- Sollecitare l'acquisto di prodotti con marchio "ECOLABEL": carta per fotocopie, carta igienica, detersivi
- Egualmente, stimolare l'acquisto di materiale riciclato
- Stimolare l'impresa di pulizie a usare prodotti "ecologici" per quanto riguarda gli imballaggi e le sostanze
- Suggestire l'utilizzo di asciugamani a rullo in tessuto lavabile anziché a getto d'aria oppure utilizzarne uno portato da casa
- Usare i contenitori per la raccolta differenziata, per separare Le seguenti tipologie di rifiuti:  
**CARTA - IMBALLAGGI LEGGERI - ORGANICO - VETRO - TONER e CARTUCCE - PILE e BATTERIE**

### **RACCOLTA DIFFERENZIATA - LA REGOLA DELLE 4 R**

#### **RIDURRE, RIUTILIZZARE, RICICLARE, RECUPERARE**

*Queste azioni sono i quattro pilastri imprescindibili per affrontare in modo consapevole ed efficiente il problema dei rifiuti.*





## RACCOLTA DIFFERENZIATA - CARTA e CARTONE

Carta e cartone utilizzati e gettati, seppur considerati rifiuti, in realtà costituiscono una risorsa: infatti, sono considerati materia prima secondaria, con la quale è possibile produrre nuova carta, definita per questo riciclata. Riciclare la carta vergine e limitarne il consumo permette una riduzione dell'impatto ambientale connesso al disboscamento (per ottenere la cellulosa!) e il volume di rifiuti da smaltire in discarica.

**Cosa sì! Nel contenitore per la carta si gettano:** carta, cartone e cartoncino, il più possibile asciutti e puliti, fotocopie non più riutilizzabili, fogli di minuta, giornali, riviste, quaderni e block notes usati.

**Cosa no! Non si buttano:** carta unta, sporca di colla, fazzoletti di carta salviette per le mani, imballaggi in finta carta.

## RACCOLTA DIFFERENZIATA - IMBALLAGGI LEGGERI

La plastica è il materiale "principe" dell'epoca moderna: derivato dalla polimerizzazione di costituenti base come, per es., l'etilene, tale materiale è di fatto non biodegradabile e la sua vastissima diffusione è data dalla possibilità di essere utilizzato per produrre oggetti, soprattutto imballaggi, in numero elevatissimo e copie identiche, a prezzo modico. Accanto agli imballaggi in plastica, i contenitori per alimenti e bevande prediletti dal mercato sono oggi quelli in alluminio. Fortunatamente, sia la plastica che l'alluminio così come i tappi delle bottiglie e dei vasetti in vetro, possono essere recuperati attraverso il riciclaggio. Come per la carta, l'azione di differenziazione, che è alla base del riciclaggio di materia, consente sia una riduzione del volume di rifiuti destinato alla discarica, sia l'utilizzo di materia prima, come l'estrazione di bauxite nel caso dell'alluminio.

**Cosa sì! Nel contenitore si gettano:** bottiglie di bibite, flaconi di sapone o creme, purché vuoti, vaschette in plastica e in polistirolo, sacchetti per la spesa, pellicola in plastica, bombolette spray per profumi e deodoranti privi della lettera T o F, vasetti e coperchi dello yogurt.

**Cosa no! Non si buttano:** tutto ciò che non costituisce imballaggio: posate di plastica, giocattoli, custodie per videocassette e cd, tutti i rifiuti in plastica sporchi di materiale organici e sostanze pericolose.

## RACCOLTA DIFFERENZIATA - ORGANICO

La civiltà del consumismo è anche la civiltà dello spreco e questo fatto è particolarmente evidente se si considera il quantitativo di rifiuto organico prodotto mediamente procapite. Nell'organico rientrano gli scarti alimentari, come bucce di frutta o gli avanzi del pranzo, ma anche oggetti biodegradabili come i fondi di caffè. Forse non ne siamo consapevoli, ma i rifiuti organici sono da soli un terzo di tutta l'immondizia che produciamo oggi, ed è questo il motivo principale per cui essi vanno differenziati, in quanto compostabili e quindi anch'essi trasformabili in una nuova utile risorsa.

**Cosa sì! Nel contenitore per l'organico si gettano:** fazzoletti di carta e scottex, sia bianchi, che colorati, scarti di cibo, fondi di caffè, torsoli noccioli, ossa, gusci d'uovo, filtri di tè o camomilla.

**Cosa no! Non si buttano:** avanzi di cibo caldi; tutto ciò che non è di origine organica; oli utilizzati per condire o per friggere, medicinali, sassi e inerti, mozziconi di sigaretta.

## RACCOLTA DIFFERENZIATA - VETRO

Il **vetro** si ottiene facendo fondere tre diversi materiali, gli stessi dalla sua scoperta, fatta risalire al 2000 a.C.: silice, soda e calcio. Tuttavia, il vetro può essere trasformato in nuovo vetro, attraverso la sua differenziazione corretta e dunque il recupero di materiale. Se, per ogni tonnellata di vetro di partenza, la metà fosse vetro di recupero, l'energia risparmiata sarebbe almeno di un terzo. Riciclare il vetro significa conseguire un doppio risparmio di risorse e di energie. E' importantissimo che il vetro raccolto sia solo vetro poiché altri oggetti hanno temperature di fusione diverse.

**Cosa sì! Nel contenitore per il vetro si gettano:** bottiglie, flaconi, barattoli in vetro pulito.

**Cosa no! Non si buttano:** vetri per finestre, bicchieri, piatti, specchi, pirofile da forno, tazzine da caffè e lampadine.



Comune di Foiano della Chiana  
ASSESSORATO ALL'AMBIENTE

PIAZZA CAVOUR N.1, 52045 - FOIANO DELLA CHIANA (AR)

**INFO**

Ufficio Ambiente

**0575.643233**

Assessorato all'Ambiente

**348.2817139**



brochure informativa sui corretti comportamenti dell' **ECO** - dipendente  
a cura del **Comune di Foiano della Chiana (Ar)** - stampa **Novembre 2014**

[comunefoiano@legalmail.it](mailto:comunefoiano@legalmail.it)