

3.1. Dezvoltare durabilă la locul de muncă, echilibru între viața profesională și ce privată



3.1.1. Ce este important de știut?

Ecologizează-ți jobul actual!



Schimbarea locului de muncă nu este ideală pentru tine, dar este durabilitatea importantă pentru tine în viața de zi cu zi? Transformă-ți propriul loc de muncă într-unul familiar, transformă-l într-un loc de muncă conștient de mediu!

Îl poți aborda din două direcții: ce ar fi ușor de schimbat și ce ar avea un impact mare. Începeți cu zonele în care ambele sunt adevărate. Apoi concentrează-te pe lucrurile cu impact mare, transformă-le în verde pas cu pas. Există materiale de ambalare ecologice, produse de curățare



ecologice, haine verzi și chiar investiții ecologice.

De multe ori putem reorganiza un proces de zi cu zi într-unul mai prietenos cu mediul.

Alegeți produse și servicii locale pentru biroul nostru. Să încurajăm transportul în comun, să introducem bicicletele de birou sau scuterele în locul călătoriilor cu taxiul.

Să fim atenți la încălzire și răcire, luați în considerare cu înțelepciune ce fel de temperatură trebuie de fapt menținută în birou. Poate nici nu îmbunătățește calitatea lucrării, lumina puternică, căldura excesivă, zgomotul constant al imprimantelor etc.?

1. De la masă până la scaun - totul să fie verde!

Nu este nevoie să cheltuiți milioane de euro pentru a vă face locul de muncă mai ecologic. În prezent, există o gamă largă de produse, de la cești de cafea biodegradabile la mobilier de birou fabricat din materiale reciclate. Hârtie de tipar? Post-it? Prosoape de hârtie? Cana de cafea? Alegeți reciclate! Acestea reprezintă cel mult o creștere minimă a costurilor, dar pe termen lung pot reduce semnificativ amprenta ecologică a locului dumneavoastră de muncă.

2. Economie de energie? Începeți cu aerul condiționat și încălzirea!

Locurile de muncă sunt deseori supracondiționate în timpul verii sau chiar supraîncălzite în lunile de iarnă. Putem face ca locurile noastre de muncă să fie mai durabile prin simpla impunere de restricții privind modul în care este pornit termostatul. Nu trebuie să răciți biroul la 18 grade sau să îl încălziți la 26 de grade, pentru că nu este nici sănătos și nici ecologic!

3. Iluminatul eficient din punct de vedere energetic și lumina naturală sunt importante!

Cu o cantitate potrivită de lumină naturală, starea de spirit a lucrătorilor și, prin urmare, productivitatea lor poate fi îmbunătățită - și putem, de asemenea, să reducem facturile la electricitate, deoarece cu cât mai multă lumină pătrunde în birourile noastre, cu atât mai puține lumini trebuie să aprindem.

Și apropo de lumini, folosiți becuri eficiente din punct de vedere energetic (LED) în tot biroul. De asemenea, încercați să le impuneți colegilor un obicei cu care am crescut, dar care s-a cam uzat la vârsta adultă: stingeți luminile după dumneavoastră, la fel ca acasă.

4. Locul de muncă fără hârtie - este posibil?

Este posibilă eliminarea hârtiei în 2023? În era digitală? În era găzduirii în cloud? Da, haideți să analizăm faptele! Servere de birou sau cloud în locul dulapurilor de arhivă. În loc de facturi, facturi electronice. Citate pe hârtie în loc de PDF-uri. Locul de muncă fără hârtie nu mai este viitorul. Dacă nu este posibil sau este prea mult de lucru să facem această schimbare, putem face multe pentru mediu pe termen lung dacă reducem la minimum numărul de ori când atingem imprimanta. Putem, de asemenea, să le cerem colegilor să tipărească pe ambele fețe ale hârtiei! De asemenea, atunci când luați notițe, nu scoateți hârtia neatinsă din imprimantă, ci folosiți partea din spate a documentelor care nu mai sunt necesare!

5. Conștientizarea problemelor de mediu începe cu mersul la serviciu!

Doar luând autobuzul, tramvaiul sau metroul în loc de mașină, puteți face multe pentru a proteja mediul înconjurător. Dar poate face minuni și dacă plecăm la timp, iar dacă distanța este prea mare, mergem până la locul de muncă. Mișcarea fizică stimulează starea de bine!

6. Colectarea selectivă a deșeurilor la locul de muncă

Poate că nu mai este nevoie să spunem că importanța separării deșeurilor merită, de asemenea, să fie menționată. Un loc de muncă generează zilnic cantități mari de deșeuri, dar, din fericire, o mare parte dintre acestea pot fi reciclate - cu condiția să fie colectate în locul potrivit! Achiziționarea unui coș de gunoi selectiv nu reprezintă o cheltuială mare. Profitați de ea!

7. Utilizarea energiei verzi? Astăzi este mai ușor ca niciodată!

În prezent, energia din surse regenerabile este mai disponibilă ca niciodată. În această țară, energia solară este, deocamdată, cea mai evidentă soluție, sub forma sistemelor solare montate pe acoperiș. De exemplu, oferă un grad de independență față de rețeaua electrică, ceea ce poate fi un avantaj în cazul unei întreruperi neașteptate a energiei electrice.

8. Scapă de vampirii energetici!

Există mulți „vampiri energetici” în fiecare loc de muncă, fie ele mari sau mici. Aceste dispozitive consumă energie electrică chiar și atunci când nu sunt utilizate. Calculatoarele și imprimantele multifuncționale uriașe consumă energie electrică 24/7. Prin urmare, merită să ciupiți fenomenul din răspuțeri, începând cu distribuitorii. Cea mai ieftină soluție pentru aceasta este să opriți distribuitorii sau să deconectați aceste dispozitive la sfârșitul fiecărei zile.

