

9 egyszerű tipp egy környezetbarátabb irodáért

	Tippek	Kategória	Probléma	Zöld megoldás	Megtakarítás
1	Válts LED világításra	Világítás	Egy, a legtöbb irodában használt neoncső, akár 3,5-4 mg higanyt is tartalmazhat. A higany káros az emberekre és állatokra nézve és szennyezi a levegőt, vizet és talajt.	A LED-es világítás 75%-kal kevesebb energiát fogyaszt és 25%-kal meghosszabbítja az izzó élettartamát.	<ul style="list-style-type: none"> • 75% -kal kevesebb energiafogyasztás • 25%-kal hosszabb izzó élettartam
2	Nyomtass újrahasznosított papírra	Papír	A papírgyártás költséges a környezetre nézve, és jelentős mennyiségű energiát követel.	Ha muszáj papírra nyomtatni, akkor újrahasznosított papírt használj és nyomtass mindkét oldalra, a fogyasztás csökkentése érdekében. Az újrahasznosított papír előállítása nemcsak 17 fát ment meg (tonnánként) a frissen előállított papírhoz képest, de 70%-kal kevesebb energiát és vizet igényel az előállításához.	<ul style="list-style-type: none"> • 17 fa / tonna gyártott papír • 70% -kal csökkentett energia- és vízfogyasztás
3	Cseréld le a légkondicionálót növényekre	Légkondicionálás, szellőzés és tisztítás	A légkondicionáló és az elektromos ventilátorok teszik ki az irodaépületekben használt energia 20%-át világszerte.	Ha nem áll módodban megszüntetni a légkondicionálást, akkor cseréld ki egy klímabarátabb modellre. Egy még zöldebb megoldás az, ha növényeket helyezünk el az irodában. A tanulmányok azt mutatják, hogy a növények akár 10°C-kal csökkenthetik a szobahőmérsékletet és 30-60% között tarthatják a páratartalmat. Ezen felül légtisztító hatásuk van. A tanulmányok azt mutatják, hogy ez akár 15%-kal növelheti a munkahelyi produktivitást.	<ul style="list-style-type: none"> • A teljes villamosenergia akár 20%-kal csökkenthető • 15%-kal nőhet a munkatermelékenység
4	Rögzítse a csepegő csapokat és kerülje el a folyó víz alatt történő mosogatást	Csaptelepek és edények	A lassú, 120 csepp/perc vízvívárgás napi 65,41 liter pazarláshoz vezet. Ez évente 23 874,65 liter.	Először is meg kell erősíteni a csepegő csapokat. Ezen kívül kerülj a folyó víz alatti mosást és a mosatlanok tisztítását mielőtt betennéd a mosogatógépbe. A legtöbb újabb mosogatógép könnyen kezeli az élelmiszer hulladékokat ezért nem kell más tenned, mint lekaparni a nagyobb étel maradványokat. Egy másik zöld tipp az, hogy csak akkor indítsd el a mosogatógépet, amikor a gép megtelt.	<ul style="list-style-type: none"> • Naponta akár 65 liter, évente pedig több mint 23 000 liter elpazarolt vizet takaríthat meg
5	Csökkentsd a tejeskávé fogyasztást	Tej a kávéban	Míg egy év alatt, napi 4 csésze kávé ugyanolyan szén-dioxid-kibocsátáshoz vezet, mint egy átlagos autóban 64,34km, a tej a legnagyobb tettes: napi 3 nagy csésze latte ugyanolyan szén-dioxid-kibocsátáshoz vezet mint egy repülés fél Európán keresztül.	Gondold át, hogy mikor adsz tejet a kávéhoz. Opcionálisan választhatatsz ökológiai tejet vagy növényi alapú alternatívát.	<ul style="list-style-type: none"> • Csökkentett szén-dioxid-kibocsátás, amely megegyezik egy repüléssel fél Európán keresztül
6	Válts biológiailag lebomló kávékapszulára vagy kávébabra/őrölt kávéra.	Kávé	A kávé szintén egy fontos problémát jelent az éghajlatra gyakorolt káros hatásokkal kapcsolatban; Például átlagosan egy szabvány kávékapszula 150-500 év alatt bomlik le a hulladéklerakókban.	Továbbra is élvezheti a kávéját, ha organikus/Méltányos Kereskedelmi Címkézővel ellátott kávéra vált. Továbbá, biológiailag lebomló kávékapszulára vagy őrölt kávéra/ kávébabra.	<ul style="list-style-type: none"> • 150-500 évvel rövidebb lebomlási idő a hulladéklerakókban
7	Válts kettős öblítésű WC-re	WC	A WC-ket édesvízzel öblítik: ez a felesleges pazarlás az édesvíz-fogyasztás körülbelül egyharmadát teszi ki.	Cseréld ki az egyszeri öblítésű WC-ket kettős öblítésű WC-re. Ez a teljes vízfogyasztás 67%-át takaríthatja meg. Emellett, pénzt is megtakaríthat a vízszámlán.	<ul style="list-style-type: none"> • 67%-kal kevesebb vízfogyasztás • Alacsonyabb vízszámla
8	Válassz zöldebb megoldást a menstruációs ciklusodhoz	Egészségügyi betét	Egyetlen csomag egészségügyi betét négy műanyag bevásárlószatyornak felel meg. Ez nem csak a környezet egészségével szemben kritikus, hanem a te intim területeidre nézve is káros lehet.	Manapság ökológiai termékek széles választéka létezik, amelyek nem csak rövidebb idő alatt bomlanak le, ezáltal védve a környezetet, de a tested számára is jobbak.	<ul style="list-style-type: none"> • Rövidebb lebomlási idő • Védi a testet a műanyagtól
9	Cseréld ki a tampon menstruációs csészére (vagy más zöld alternatívára)	Tampon	A tamponok és applikátorok műanyagot tartalmaznak, amelyek károsak a testedre nézve és nehezen bomlanak le.	Manapság találhatsz organikus tamponokat és újrahasznosítható applikátorokat. Ezen kívül vannak menstruációs csészék, amelyek teljes mértékben kiküszöbölik a tamponok szükségességét. Egy dolog azonban biztos: nem számít, mit szeretnél nőként használni, a piacon mindig van egy zöld alternatíva.	<ul style="list-style-type: none"> • Jobb higiénia a test számára • Rövidebb bomlási idő