

Codziennie odpowiedzialni: idea 3R w Twoim biurze



Spis treści

■ Wprowadzenie	<u>3</u>
■ Jak się zaangażować	<u>7</u>
■ Proponowane działania	<u>9</u>
■ Idea 3R na co dzień	<u>17</u>
■ Zainspiruj się	<u>18</u>
■ Korzyści	<u>20</u>
■ O tygodniu 3R	<u>21</u>



Tydzień 3R to ogólnopolski projekt mający na celu podniesienie świadomości zapobiegania powstawaniu odpadów w Polsce. Więcej na: www.tydzien3r.pl



340 kg odpadów

Tyle śmieci statystycznie generuje każdy Polak. Wygenerowanie wielu z nich z powodzeniem moglibyśmy uniknąć, a przynajmniej zdecydowanie je ograniczyć, stosując się do kilku prostych zasad.

Reduce | Reuse | Recycle

Podejmij wyzwanie i działaj z nami na rzecz zwiększania świadomości ekologicznej Twoich przyjaciół i rodziny – w domu, szkole czy miejscu pracy! Zapraszamy Cię do wspólnego działania w celu upowszechniania idei 3R już dziś, podczas Tygodnia 3R, a także po nim. Mamy nadzieję, że zainspirujemy Cię do podjęcia działań długofalowych, które rozwiną się na cały rok, a nawet lata?



O poradniku

- W tym poradniku znajdziesz gotowe narzędzia, by **w efektywny sposób dokonać transformacji swojego biura w zrównoważone miejsce pracy w duchu 3R.** Dajemy Ci zestaw porad, jak zbudować ekologiczną świadomość pracowników i małymi krokami wprowadzać zmiany, które ostatecznie przyniosą duże zmiany.
- **Możesz go udostępnić osobom odpowiedzialnym w Twojej firmie za zrównoważony rozwój,** zarządzanie biurem, CSR, HR, marketing, lub każdemu, dla kogo ważne jest dobro środowiska i wizerunek Waszej firmy.

Mamy nadzieję, że nasz przewodnik będzie inspiracją do tworzenia i sprawnego działania na rzecz 3R!





3R – Twoja środowiskowa odpowiedzialność

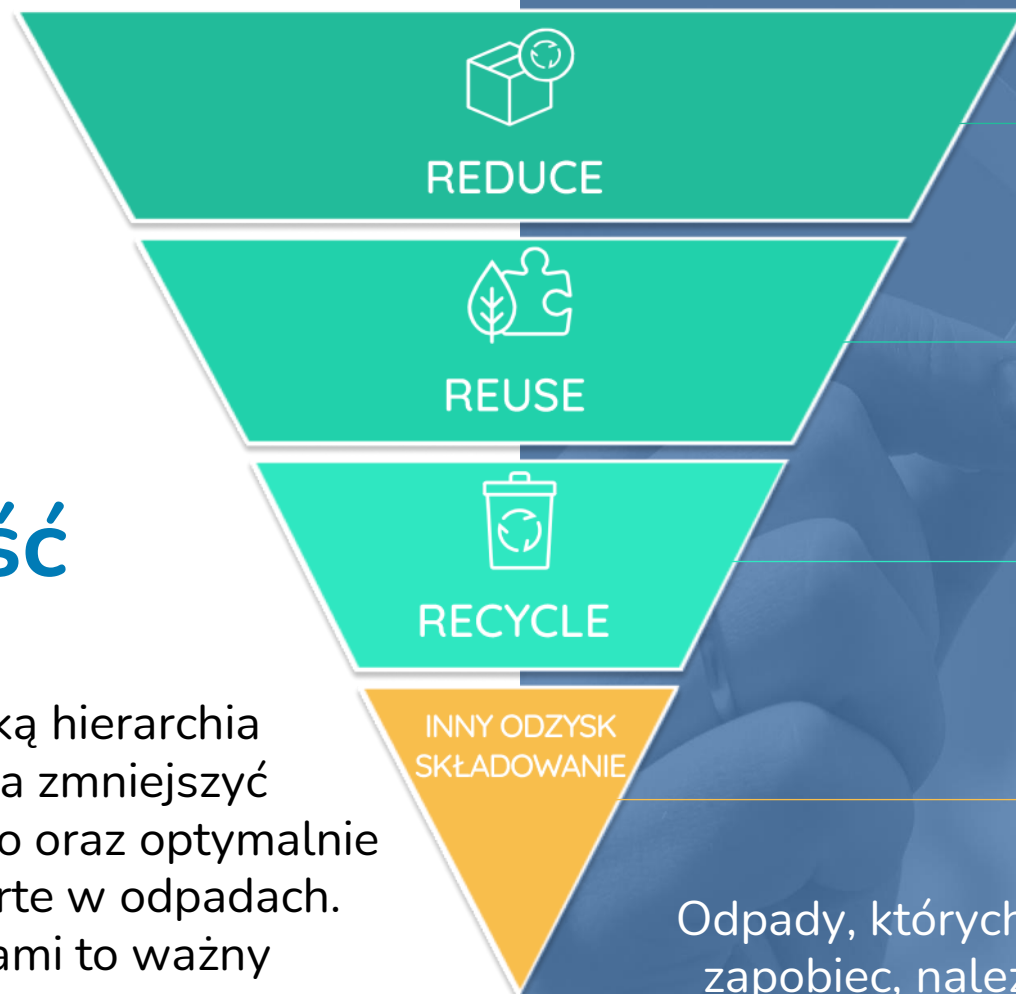
- Mając na względzie zrównoważony rozwój z poszanowaniem ludzi i środowiska, organizacje powinny wykorzystać swoją rolę do edukacji i promocji zrównoważonych działań i postaw, by pozytywnie oddziaływać na najbliższe otoczenie – pracowników i społeczność lokalne.
- Odpowiednie gospodarowanie odpadami to ważny element odpowiedzialności środowiskowej, a biuro jest idealnym miejscem, by szerzyć i wdrażać ideę 3R. To tam pracownicy spędzają dużą część swojego czasu i z powodzeniem mogą budować dobre nawyki.

Czy wiesz że?

- W biurze spędzasz 1/3 swojego życia?
- Biuro jest również wizytówką Twojej Firmy.
- Badania pokazują, że atrakcyjność biura ma wyraźny wpływ na zadowolenie pracowników z pracy.*

3R - Twoja środowiskowa odpowiedzialność

Ustanowiona przez Unię Europejską hierarchia postępowania z odpadami pozwala zmniejszyć obciążenie środowiska naturalnego oraz optymalnie wykorzystać cenne surowce zawarte w odpadach. Postępowanie zgodnie z jej zasadami to ważny wyróżnik środowiskowy.



Zapobieganie
powstawaniu
odpadów

Przygotowanie
do ponownego
użycia

Recykling

Inne procesy
odzysku
unieszkodliwianie

Odpady, których powstaniu nie udało się zapobiec, należy w pierwszej kolejności poddać odzyskowi przygotowując do ponownego użycia lub do recyklingu, a jeżeli to nie jest możliwe – poddać innym procesom odzysku.

Zaangażuj się w Tydzień 3R!



Nie wiesz od czego zacząć?

W poradniku znajdziesz inspiracje do działania, które w łatwy sposób możesz wdrożyć w swojej organizacji, edukować i budować zaangażowanie swoich pracowników.

Realizujesz już proekologiczne działania w swojej firmie?

W poradniku znajdziesz narzędzia, jak wprowadzić stałe zmiany w Twoim biurze, by zwiększyć efektywność swoich działań i pozytywnie oddziaływać na pracowników.



Od czego zacząć?

Jak to zrobić? To bardzo proste:

1 KROK

Sprawdź w poradniku dlaczego warto się zaangażować i poznaj możliwości

2 KROK

Zrealizuj wybrane działanie / działania w Tygodniu 3R – **każda aktywność się liczy**

3 KROK

Dodaj działanie do mapy i poinformuj innych o swojej aktywności

4 KROK

Żyj zgodnie z ideą 3R przez wszystkie tygodnie w roku

Projekt Biurro

W ramach Tygodnia 3R zachęcamy Cię do wprowadzenia stałych zmian w Twoim biurze! Stwórz BiuRRRo – biuro efektywne ekologicznie, w którym pracują świadomi i zaangażowani pracownicy! Wykorzystaj potencjał, który już posiadasz, wprowadź zmiany, osiągaj konkretne korzyści.

Korzyści z wprowadzenia BiuRRRa:

- Oszczędności
- Satysfakcja i integracja pracowników – mogą brać udział w czymś, co poprawia jakość pracy, wpływa na jakość środowiska
- Wizerunek pracodawcy zaangażowanego ekologicznie
- Korzyści środowiskowe – zmniejszenie emisji śladu węglowego

Jak to zrobić

- Przygotuj się!
- Zacznij od edukacji.
- Działaj w obszarach.
- Weryfikuj!

**Weź udział w projekcie
i oznacz działania
na naszej mapie**



Przygotuj się!

- Zostań liderem projektu
- Stwórz grupę operacyjną do działania
- Wspólnie zdiagnozujcie problemy, które chcecie rozwiązać w Waszym biurze dotyczące produkowania odpadów, korzystania z zasobów
- Podziel działania na obszary (nasza propozycja na kolejnych stronach!)
- Deleguj zadania
- Przejdź do kroku 2!



TYDZIEŃ 3R

Zacznij od edukacji!

- **Zorganizuj szkolenia dla pracowników dotyczące działań, które chcecie podjąć:**
 - Poinformuj pracowników, czym jest Idea 3R oraz Tydzień 3R.. Zwróć uwagę również na fakt, że kampania jest inicjatywą realizowaną w ramach Europejskiego Tygodnia Redukcji Odpadów.
 - Wyjaśnij pracownikom, jakie zmiany zostaną wprowadzone. Jeśli to działania cykliczne, przekaż dokładne daty i planowane efekty. Jeśli wdrażacie niewielkie, ale istotne zmiany, jak usunięcie wody butelkowanej na rzecz dystrybutorów, wymiana koszy pod biurkami na duże zestawy do segregacji, ograniczenie drukowania dokumentów – powiedz o tym, pokaż miejsca, w których umieszczone są kosze/dystrybutory/materiały edukacyjne i podaj daty szkoleń/wydarzeń cyklicznych.
 - Zachęcaj pracowników do przekazywania informacji dalej i motywowania się nawzajem. Poproś o udostępnianie w intranecie i uprzedź, żeby zwracanie sobie nawzajem uwagi na przykład na złą segregację odpadów, uznawali za upomnienia w dobrej wierze.
 - Zachęć do dzielenia się pomysłami i tworzenia wewnętrznych firmowych inicjatyw.
 - Na koniec wybierz chętnych liderów transformacji odpadowej w Waszej firmie i zachęć ich do prowadzenia ewaluacji działań i zbierania feedbacku od koleżanek i kolegów.
 - Spotkajcie się ponownie za miesiąc!

**Weź udział w projekcie
i oznacz działania na naszej mapie**



Inne działania edukacyjne

- **Przygotuj komunikację w intranecie:** dlaczego i w jaki sposób chcesz wprowadzać zmiany oraz informacje o korzyściach. Niech wszyscy pracownicy będą na bieżąco - powodzenie wprowadzenia prawdziwej zmiany jest wspólnym wysiłkiem całego biura!
- **Powieś plakaty edukacyjne o segregacji, o oszczędzaniu energii, wody, niemarnowaniu żywności**

Działaj w obszarach!

- Woda
- Materiały
- Energia
- Odpady
- Wymiana
- Transport
- Żywność



TYDZIEŃ 3R

Działaj w obszarach!



Odpady

- Zabierz indywidualne kosze spod biurek pracowników
- Zorganizuj kosze do segregacji odpadów w miejscu ogólnodostępnym
- Zadbaj o informację na pojemnikach ze szczegółowymi wytycznymi na temat segregowania odpadów
- Monitoruj odpady wyrzucane do poszczególnych frakcji
- Zorganizuj webinarium dla swoich pracowników/informacje w intranecie na temat prawidłowej segregacji odpadów

Wymiana

- TARG - Zorganizuj w pracy wymianę ubrań i rzeczy niepotrzebnych
- Zorganizuj w biurze stały punkt wymiany np. książek

Transport

- Promuj dojazd rowerem do pracy – zorganizuj stojaki w okolicy biura, stosuj zachęty
- Namów pracowników, by dojechali do pracy w kilka osób samochodem - Car-sharing

Żywność

- Zorganizuj szkolenie o niemarnowaniu żywności – materiały znajdziesz np. na stronie <https://bankizywnosci.pl/>
- Namawiaj pracowników do używania wielorazowych pojemników na jedzenie
- Namawiaj pracowników do planowania swoich posiłków

Działaj w obszarach!

Materiały:

- Wprowadź papier z recyklingu
- Wprowadź elektroniczny obieg dokumentów
- Regeneruj tonery i kartridże
- Wprowadź wydruk czarno-biały
- Ogranicz ilość przyborów biurowych - nie każdy musi mieć nożyczki czy dziurkacz
- Zorganizuj zbiórkę zużytych telefonów – sprawdź, gdzie możesz je oddać
- Zorganizuj zbiórkę zużytych baterii i drobnego sprzętu RTV i AGD – oddaj je do PSZOK-u
- Nie wyrzucaj kartonów - używaj ich ponownie do wysyłek
- Kupuj w opakowaniach zbiorczych, zamiast jednostkowych

- Rób do biura większe zakupy, ale rzadziej
- Ogranicz stosowanie wypełniaczy wysyłek - dobieraj odpowiedni rozmiar kartonu
- Jeśli używasz ekspresu na kapsułki - używaj kapsułek wielokrotnego użytku

Woda:

- Zmień wodę w butelkach na karafki z wodą
- Załóż urządzenia ograniczające zużycie wody

Energia:

- Wywieś komunikaty o oszczędzaniu energii, gaszeniu światła
- Maksymalnie wykorzystuj światło dzienne
- Kupuj sprzęt energooszczędny



Dlaczego to jest ważne?

Konsumpcja jest głównym filarem wzrostu gospodarczego w Polsce. Jednocześnie produkcja każdej rzeczy wiąże się z uszczuplaniem zasobów naturalnych naszej planety, zużyciem wody i energii, emisją gazów cieplarnianych (nie tylko w trakcie transportu) oraz zanieczyszczeniem odpadami, które powstają w tym procesie. W rezultacie nadmierna konsumpcja powoduje degradację środowiska i zagraża zarówno nam, jak i przyszłym pokoleniom.



54%

Polaków przyznaje,
że wyrzuca żywność



342 kg

odpadów generuje
rocznie każdy Polak



25%

odpadów komunalnych jest
poddawanych recyklingowi

Aby zmienić model gospodarki (w którym nabywanie dóbr napędza dynamikę produkcji i sprzedaży) i zatrzymać nadmierną eksploatację środowiska, oprócz zaangażowania rządów i firm, **potrzebujemy konsumentów – a więc nas wszystkich.** Dokonując codziennych wyborów, np. w czasie zakupów, podejmijmy świadomą decyzję o ograniczeniu konsumpcji i zapobieganiu marnotrawstwu. W miarę możliwości kupujemy rzeczy używane i dawajmy drugie życie tym, z których już nie korzystamy, np. dzięki sklepom charytatywnym.

Tylko zmiana naszego zachowania może spowodować przejście na bardziej zrównoważone i społecznie odpowiedzialne sposoby produkcji i dostarczania usług.

Zachęć pracowników do
sprawdzenia się

Weryfikuj!



Zbadaj satysfakcję pracowników z wprowadzonych zmian

Możesz to zrobić za pomocą ankiety internetowej. Pamiętaj, by zapytać pracowników nie tylko o satysfakcję z już prowadzonych działań, lecz także o propozycje zmian, nowych rozwiązań. Pytaj również o ich zachowania – czy wprowadzenie modyfikacji w biurze przeniosło się na ich zachowania w życiu codziennym?

Cyklicznie weryfikuj wprowadzone zmiany i ich efektywność.

Sprawdź regularnie, czy motywacja pracowników jest równie silna jak na początku. A może wytworzyły się już nawyki? Czy stare przyzwyczajenia z czasem wracają, czy wręcz przeciwnie, pojawiła się przestrzeń na jeszcze więcej zmian, jak na przykład całkowita rezygnacja z papieru na rzecz jedynie elektronicznego obiegu dokumentów? Nie poprzestawaj na raz wprowadzonych rozwiązaniach – podnoś poprzeczkę coraz wyżej!



**Pochwal się na
mapie swoim biurem!**

Codzienna odpowiedzialność

idea 3R w firmie każdego dnia

Badania pokazują, że pracownicy oczekują od swoich miejsc pracy **realnego działania** na rzecz środowiska*, poniżej znajdziesz inspiracje aktywności do wprowadzenia już dziś

Zorganizuj dni przyjazdu rowerem | ustaw stojaki dla rowerów w okolicy budynku.

Zorganizuj na terenie firmy zbiórkę zużytych telefonów, znajdź miejsce do którego możesz je oddać.

Cyklicznie organizuj warsztaty edukacyjne podnoszące wiedzę pracowników Twojej firmy. Zbieraj feedback!

Zorganizuj w pracy wymianę ubrań i niepotrzebnych rzeczy.

Zachęć pracowników do wspólnych dojazdów do pracy – carsharing.

Zorganizuj punkty zbiórki zużytych baterii i sprzętu elektronicznego na terenie firmy.

Zamieszczaj materiały edukacyjne w widocznych miejscach w pracy.

Zachęcaj pracowników do działań w lokalnej społeczności.

Wybierając miejsca na spotkania integracyjne pracowników wybieraj te blisko firmy – idźcie razem na piechotę.

Oddawaj zużyte sprzęty do punktu regeneracji.

Zorganizuj system segregacji odpadów i zadbaj o informację o prawidłowych zasadach.

Zachęcaj pracowników do działań indywidualnych zgodnych z 3R.

Zmniejszenie śladu węglowego Twojej firmy

Realny wpływ na drugie życie elektrośmieci

Rozwój proekologicznych postaw pracowników

Motywacja, integracja i satysfakcja pracowników!

Zainspiruj się!

Znajdź więcej inspiracji
na naszej mapie!



Ekobiuro: Anpharm Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne, wprowadziła wiele rozwiązań, m.in.:

- **Zapobieganie powstawaniu odpadów** poprzez ponowne używanie artykułów biurowych (np. koszulek, skoroszytów, teczek)
- **Prowadzenie wewnętrznego ryneczku rzeczy biurowych do wtórnego użycia** (przynosimy tu rzeczy, których nie potrzebujemy lub których nie wykorzystaliśmy do końca, np. niewykorzystane etykiety, nie potrzebujesz zszywacza, spinacze).
- **Zastąpienie baterii alkaicznych akumulatorami**, wyposażenie działów w dedykowane urządzenia ładujące akumulatory.
- **Rezygnacja z wody w plastikowych butelkach** na rzecz baniaków z wodą w całej organizacji.
- **Program „Podziel się książką”** to pokój w Portierni wyposażony w regały na książki, wygodną sofę, kocyk i dużą lampę, gdzie każdy może przynieść i postawić na półce książkę, którą chciałby się podzielić z innymi.
- **W pokojach biurowych nie ma koszy na odpady zmieszane**, są jedynie pojemniki kartonowe na makulaturę; Akcją objęliśmy wyeliminowanie 60 koszy! (2016 r.) **Jaki jest cel tej akcji?**
 - Wyeliminowanie marnotrawstwa w postaci prawie pustych plastikowych worków (w ciągu dnia w jednym koszu znalazł się ogryzek, pojemnik po jogurcie, parę kartek, a worek należało wymienić)
 - Rezygnacji z koszy w pokojach biurowych na rzecz zorganizowanej selektywnej zbiórki pomieszczeniach wspólnych, kuchniach
 - Zaproponowanie możliwości wykupienia koszy przez pracowników i przeznaczenie pieniędzy na cele charytatywne
 - Korzyści ergonomiczne dla serwisu i pracowników (wyeliminowanie obsługi koszy, więcej wolnej przestrzeni pod biurkiem)
 - Łatwiejsza dostępność powierzchni biurowych do odkurzania, łatwiejsze utrzymanie czystości
 - Ograniczenie ryzyka pożarowego (kosze ustawione zbyt blisko urządzeń eklektycznych stwarzały ograniczenie w chłodzeniu urządzeń, takich jak stacje komputerów, UPSów)

Zaangażuj się w Tydzień 3R!



Skorzystaj z naszych materiałów edukacyjnych, udostępniaj je w kanałach informacyjnych w Twojej pracy!



W czasie Tygodnia 3R wprowadź zmiany, które zostaną z Wami na stałe!





Dlaczego warto się zaangażować?

Tydzień 3R to doskonała okazja by:

- Przyczynić się do zwiększenia świadomości ekologicznej Twoich pracowników
- Zwiększyć efektywność prowadzonych działań edukacyjnych i aktywizacyjnych
- Kreować realne działania zmierzające do ograniczania wpływu odpadów na środowisko
- Wzmocnić wpływ Twojej organizacji jako zaangażowanej i odpowiedzialnej ekologicznie
- Promować swoje działania na mapie dobrych praktyk Tygodnia 3R
- **Uczestniczyć w silnym partnerstwie na rzecz upowszechniania idei 3R**



O Tygodniu 3R

Tydzień 3R to ogólnopolski projekt realizowany w ramach Europejskiego Tygodnia Redukcji Odpadów, mający na celu podniesienie świadomości zapobiegania powstawaniu odpadów w Polsce.

www.tydzien3r.pl

To wyjątkowy tydzień, które mamy nadzieję na stałe wpisze się w kalendarz ważnych wydarzeń ekologicznych.

W Tygodniu 3R zachęcamy samorządy, instytucje, przedstawicieli biznesu, sektora pozarządowego, a także wszystkich konsumentów do wspólnego wysiłku i podejmowania inicjatyw mających na celu podnoszenie świadomości ekologicznej Polaków i wdrażanie idei 3R w codzienne życie.