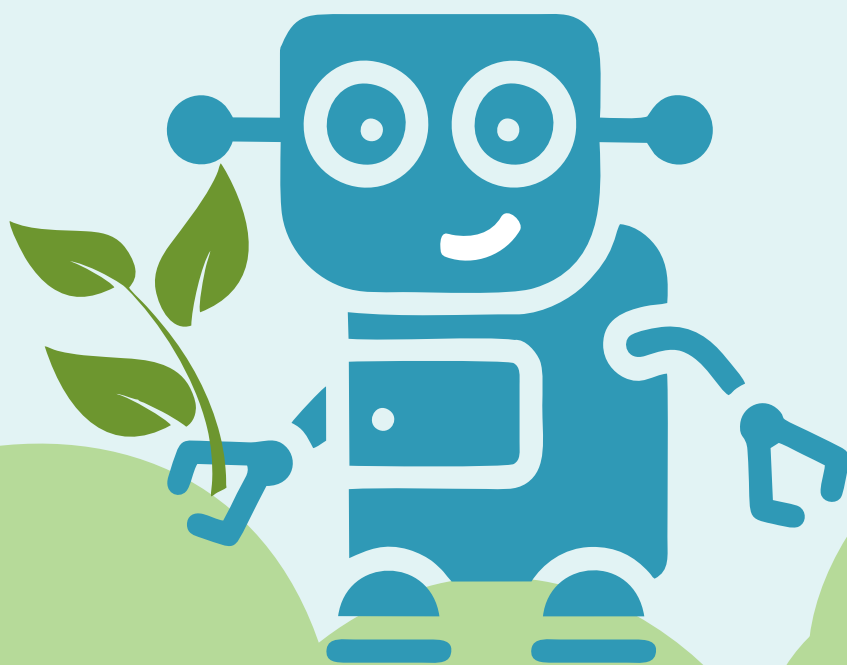


10

ШАГОВ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ «ЗЕЛЕНОГО ОФИСА»

Рабочая тетрадь



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

ГРАНТЫ
Мэра Москвы
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ


Московский дом
общественных
организаций


ГОРОДСКИЕ
РЕНОВАЦИИ

ЗЕЛЁНЫЙ
офис

10

**шагов
для внедрения
«зеленого
офиса»**

Рабочая тетрадь

Издательство Московского университета
2022

Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, 07.03.04 Градостроительство, 32.08.03 Гигиена труда, 35.03.10 Ландшафтная архитектура, 38.03.04 Государственное и муниципальное управление и аналогичным, а также обучающихся по программам дополнительного образования по темам экологического строительства, эксплуатации и функционирования объектов в области соблюдения экологической безопасности и санитарно-гигиенических условий труда

Авторы:

**Е. А. Тимофеева, А. Ю. Чигарина, А. К. Рохлова,
М. В. Сиротинина, Е. Н. Деревенец**

Рецензенты:

канд. биол. наук, доцент **М. И. Кондрашкина**
канд. биол. наук, доцент **А. М. Ярославцев**

Ш15 **10 шагов для внедрения «зеленого офиса»** : рабочая тетрадь /
Е. А. Тимофеева, А. Ю. Чигарина, А. К. Рохлова [и др.]. — Москва : Изда-
тельство Московского университета, 2022. — 53, [3] с.

ISBN 978-5-19-011758-5 (print)

ISBN 978-5-19-011743-1 (e-book)

Учебно-методический комплекс содержит основы стандартов «зеленого офиса» и является комплексным материалом для подготовки к внедрению концепции «зеленого офиса» в коммерческих и бюджетных организациях. Комплекс направлен на овладение знаниями в области экологической безопасности, санитарно-гигиенических условий труда, методами внедрения стандартов «зеленого офиса» в организациях страны для снижения негативного воздействия на окружающую среду и экономии природных ресурсов. Практико-ориентированный подход позволит пошагово внедрить концепцию «зеленого офиса» в любых организациях.

Предполагается следующий порядок освоения:

1) пособие «Методы внедрения стандартов „зеленого офиса“ на территории города Москвы», где содержатся основы концепции, подробно разобран теоретический блок и представлен список рекомендованных нормативно-правовых актов;

2) пособие «Опыт коммерческих, некоммерческих и бюджетных организаций Москвы по внедрению концепции „зеленый офис“», которое дает возможность на примерах реализованных кейсов ознакомиться с практической реализацией концепции;

3) рабочая тетрадь «10 шагов для внедрения „зеленого офиса“» — начало пути построения собственного «зеленого офиса». В формате тестов, чек-листов и других форм заданий вы сможете закрепить основы концепции.

**УДК 504:005.931
ББК 18:20.1**

Оглавление

1. Что вы знаете о концепции «зеленый офис» — вводный экспресс-курс (тест с ответами)	5
2.1. Оценка текущего офисного пространства — насколько ваш офис «зеленый» (чек-лист)	9
2.2. Оценка текущего офисного пространства — SWOT-анализ реализации концепции «зеленый офис»	13
3. Как организовать ресурсосбережение в «зеленом офисе» (чек-лист)	14
4. «Зеленые» закупки — формирование новых ценностей (чек-лист)	20
5. Управление отходами в «зеленом офисе» (чек-лист)	25
6. Здоровьесбережение и комфорт сотрудников «зеленого офиса» (чек-лист)	28
7. Как выбрать растения для «зеленого офиса» (тест)	30
8. Проверка знаний о «зеленом» образе жизни (тест)	31
9. Имидж экологически ответственной компании, или Как продвигать идеи «зеленого офиса» (чек-лист)	34
10.1. План-график внедрения концепции «зеленый офис», или 10 шагов к экологически ответственному поведению (таблица)	38
10.2. План-график внедрения концепции «зеленый офис», или 10 шагов к экологически ответственному поведению (диаграмма Исикавы)	44
Ответы на задания	46

1

Что вы знаете о концепции «зеленый офис» — вводный экспресс-курс

Предлагаем вашему вниманию опрос, позволяющий проверить ваши знания о концепции «зеленый офис». Если вы не знаете ответ на вопрос, его всегда можно посмотреть в методическом пособии «Методы внедрения стандартов «зеленого офиса» на территории города Москвы». Также ответы размещены в конце данного пособия, но рекомендуем не смотреть сразу в ответы, а попробовать ответить самостоятельно.

→ Данный опрос можно применять как перед началом внедрения концепции в вашем офисе, так и после того, как концепция внедрена, например при приеме на работу новых сотрудников.

Вопрос	Ответ на основе методических материалов
Что такое «зеленый офис»?	<i>«Зеленый офис» — это</i>
Какие 4 основных направления лежат в основе концепции «зеленый офис»?	<i>1.</i> <i>2.</i> <i>3.</i> <i>4.</i>
Какие международные документы/концепции имеют отношение к «зеленому офису»?	

Какие задачи можно решить благодаря внедрению концепции «зеленый офис»?	
Какие международные и российские стандарты соотносятся с концепцией «зеленый офис»?	<i>Международные стандарты:</i> <i>Российские стандарты:</i>
Какие 4 вида «зеленого офиса» вы знаете?	1. 3. 2. 4.
Какие способы экономии природных ресурсов вы знаете?	
Что такое «раздельный сбор отходов» (РСО)?	<i>Раздельный сбор отходов – это</i>
Сколько существует классов опасности отходов? Приведите примеры отходов разных классов опасности в вашем офисе.	

Что влияет на комфорт сотрудников в офисе?	
Как влияет на здоровье сотрудников загрязненный воздух в офисе? Что является источником токсического воздействия на человека в офисе?	
Какие способы улучшения качества воздуха в офисе вам известны?	
Какие виды транспорта являются наиболее экологичными?	
Что такое углеродный след и как его снизить офису и его сотрудникам?	Углеродный след – это
Какие экологические просветительские мероприятия и акции вам известны? В каких удалось принять участие?	

Как влияют «зеленые» закупки на формирование новых ценностей в офисе?	
Какие существуют подходы к укреплению положительного имиджа компании с позиции концепции «зеленого офиса»?	Укрепление имиджа компании/офиса может проходить благодаря:
Наносит ли ваш офис вред окружающей среде? Как снизить негативное влияние?	

2.1.

Оценка текущего офисного пространства — насколько ваш офис «зеленый»

С помощью заполнения чек-листа вы сможете провести оценку своего «зеленого офиса». Каждая группа критериев разделена на **обязательные** и **рекомендательные**. Если не внедрены обязательные критерии, то сначала необходимо их внедрить, а затем провести оценку по рекомендательным критериям.

По каждой позиции рекомендательного критерия присуждаются баллы по следующим параметрам:

1 балл	Мероприятие внедрено полностью в соответствии с рекомендациями «зеленого офиса»
0,7 балла	Мероприятие внедрено частично
0,5 балла	Реализация мероприятия предполагается утвержденной стратегией руководящих органов организации
0 баллов	Мероприятие не внедрено и не предполагается к реализации

→ Офис является «зеленым» при 100%-м соблюдении обязательных критериев и соответствии определенному суммарному количеству баллов по рекомендательным критериям.

Значения уровня «зеленого офиса» в зависимости от суммарного количества баллов:



Низкий уровень «зеленого офиса»



Средний уровень «зеленого офиса»



Высокий уровень «зеленого офиса», рекомендуем проводить сертификацию «зеленого офиса» по стандартам



Физические факторы на рабочих местах

Показатели микроклимата, шума и вибрации, электромагнитного излучения соответствуют нормам СанПиН 1.2.3685-21	да нет
На регулярной основе организовано проведение химического, бактериологического, аэроионного анализа состава воздуха	да нет
Ежегодно проводится контроль уровня электромагнитных полей, а также при покупке новой единицы оборудования	да нет
Наличие заземления в помещении	да нет
Организована система проветривания помещений или приточно-вытяжная вентиляция	да нет
Установлена ручная или автоматическая система регулирования подачи тепла	1
Установлены современные стеклопакеты со звукоизоляцией до 50 дБ и более	1
Установлена система очистки воздуха	1
Установлена система обеззараживания воздуха	1
Установлен бризер	1



Энергоэффективность и энергосбережение

Показатели уровня освещенности должны соответствовать ГОСТу Р 55710-2013 «Освещение рабочих мест внутри зданий. Нормы и методы измерений»	да нет
Не используются ртутные лампы	да нет
Установлены многотарифные счетчики электроэнергии	да нет
Проведен анализ динамики потребления энергоресурсов за последние три года	1
В качестве искусственного света используются люминесцентные/светодиодные лампы и светильники с электронными пускорегулирующими аппаратами (ЭПРА)	1
Энергопотребление офисной техники соответствует: • международному стандарту энергоэффективности Energy Star; • классам А–С, определенным Приказом Министерства промышленности и торговли РФ № 357 «Об утверждении Правил определения производителями и импортерами класса энергетической эффективности товара и иной информации о его энергетической эффективности» от 29 апреля 2010 г.	1
Установлена система автоматического контроля освещения в санузлах/коридорах	1



Ресурсосбережение

Установлены приборы учета горячего и холодного водоснабжения	да нет
Эксплуатируется современная техника с возможностью двусторонней печати	да нет
Реализован электронный документооборот (ЭДО) для обработки и регистрации документов, рассмотрения входящей корреспонденции, выдачи поручений и контроля исполнения, ознакомления с документами	да нет
Установлены автоматические регуляторы расхода воды, позволяющие контролировать объем струи и обеспечивать оптимальный напор в 6 л/минуту	1
Организовано использование сберегающих насадок воды на кранах — аэраторов	1
Установлены датчики протечки на батареи и стояки	1



Требования к мероприятиям и командировкам

В офисе имеются специализированные программные продукты для организации совещаний, семинаров, конференций в формате онлайн	да нет
Критическое оценивание необходимости выездных командировок с пересмотром в сторону отказа от поездки для снижения углеродного следа	да нет
Применение планшетных компьютеров / электронных планшетов, а также различных типов электронных устройств с сенсорным экраном на совещаниях / семинарах	1
Организовано экологическое просвещение сотрудников, включая инструктаж, тренинги о прохождении программы по стандарту «зеленый офис», участие в различных экологических мероприятиях и акциях, организуемых компанией или другими сторонними организациями	1

При проведении семинаров, конференций используются QR-коды, флеш-карты, диски и иные носители информации	1
Организация совместных поездок с учетом возможного негативного влияния транспорта на окружающую среду	1



Офисное пространство и озеленение

В зоне отдыха/кухни превалирует посуда из натуральных материалов (стеклянная, фарфоровая, керамическая и пр.). Минимальное использование одноразовой посуды	да нет
Большая часть стен светлая, в интерьере присутствует белый цвет	да нет
Комнатные растения размещены в соответствии с учетом средней обеспеченности растениями: одно растение на 20 м² офисного пространства	да нет
Не применяется одноразовый пластик	1
Организован зеленый уголок / флорариум / вертикальное озеленение	1
Для обустройства «зеленого офиса» в интерьере и декоре использован эко-дизайн (имитация природных форм и природные материалы)	1
При обустройстве помещения учтена эргономика	1



«Зеленые» закупки

Закупаемая оргтехника и прочее электрическое оборудование соответствуют требованиям <i>Европейской директивы 2011/65/EU (Restriction of Hazardous Substances) / ТР ЕАЭС 037/2016 «Об ограничении применения опасных веществ в изделиях электротехники и радиоэлектроники»</i>	да нет
Средства бытовой химии не являются канцерогенными, мутагенными, опасными при длительном воздействии, сенсibiliзирующими, токсичными в соответствии с ГОСТом Р 58474-2019	да нет
Продукция поставщиков, партнеров соответствует стандарту ГОСТа Р ИСО 14024-2000 «Этикетки и декларации экологические» либо соответствует существующим экологическим стандартам	1
Поставщики соответствуют как минимум одному из следующих требований: • использование вторичного сырья при производстве поставляемой продукции; • использование экологических / зеленых технологий (технологии, которые защищают окружающую среду, являются менее загрязняющими и используют ресурсы более устойчивым образом, перерабатывают больше своих отходов и продукции и обращаются со своими остаточными отходами более приемлемым способом, чем другие технологии); • территориально располагаются близко к непосредственным закупщикам для уменьшения углеродного следа продукции	1
Закупка бумаги проводится по одному из следующих параметров: • отбеливание осуществлено без хлора (Total Chlorine Free / Elementary chlorine free); • производство осуществлено из вторичного сырья; • наличие сертификата FSC (при изготовлении было использовано сырье, приобретенное легальным путем, а при заготовке дерева применялись способы устойчивого лесопользования)	1

При приобретении ручек и карандашей отдается предпочтение как минимум одному из следующих параметров:

1

- имеют сменные стержни, корпус используется многократно;
- корпус состоит из экологически чистых материалов;
- производство осуществлено из вторичного сырья



Обращение с отходами I–V классов опасности

Заключен договор с региональным оператором по обращению с ТКО да | нет

Организован раздельный двуфракционный сбор ТКО да | нет

Организован отдельный сбор опасных отходов (отработанные химические источники тока, люминесцентные лампы) и последующая их передача в специализированные организации для дальнейшего обращения да | нет

Организован раздельный сбор ценных фракций, которые нельзя захоранивать (шины, электрооборудование, ртутьсодержащие отходы, металлосодержащие отходы, бумага и картон, продукты из термопластика (упаковка), текстиль), в соответствии с *Распоряжением Правительства РФ от 25 июля 2017 года № 1589-р* 1

Заключен договор с организацией, имеющей лицензию на обращение с отходами согласно *Федеральному закону «Об отходах производства и потребления» от 24.06.1998 № 89-ФЗ* 1

Установлен автомат для приема пустой тары (пластиковые или стеклянные бутылки, алюминиевые банки, тетрапак) 1



Внедрение экостандартов

Составлен план поэтапного внедрения концепции «зеленый офис» да | нет

Проводится контроль внедрения экостандартов 1

Мониторинг осуществляется на ежемесячной основе с формированием квартальной и годовой отчетности по выделенным направлениям для оценки годовой динамики изменения потребления ресурсов. Основные параметры мониторинга: энергопотребление, ресурсосбережение, отходы, закупки 1

Внедрена система менеджмента качества экологических стандартов, мониторинг на постоянной основе 1



Экопросвещение

Проводится инструктаж сотрудников об экономии ресурсов да | нет

Проводится инструктаж сотрудников об обращении с опасными отходами и бытовой химией да | нет

В офисе размещены агитационные плакаты с информацией о ресурсосбережении, экопривычках 1

Проводятся экологические мероприятия среди сотрудников 1

Итого баллов 32

2.2.

Оценка текущего офисного пространства — SWOT-анализ реализации концепции «зеленый офис»

SWOT-анализ — метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации и разделении их на четыре категории: *Strengths* (сильные стороны), *Weaknesses* (слабые стороны), *Opportunities* (возможности), *Threats* (угрозы).

Предлагаем заполнить таблицу применительно к своему офису. Опишите порядок подходов к ресурсосбережению, способам обращения с отходами в вашем офисе и т.д.; укажите преимущества и недостатки.

Общие принципы концепции приведены в таблице справа как пример варианта заполнения данного вида анализа.

SWOT-анализ реализации концепции «зеленый офис» (общие принципы) Пример заполнения

	Положительные стороны	Отрицательные стороны
Внешние факторы	Сильные стороны: - Ресурсосбережение - Внедрение современных технологий - Снижение негативного влияния офиса на окружающую среду - Формирование экологического сознания	Слабые стороны: - Затраты на переоборудование - Слабая мотивация руководства - Недостаточная квалификация сотрудников - Большие затраты времени на поддержание концепции
Внутренние факторы	Возможности: - Повышение уровня комфорта и сохранение здоровья сотрудников - Экономия средств после окупаемости затрат - Повышение имиджа компании на рынке - Возможность сертификации офиса по международным стандартам	Угрозы: - Отсутствие единой схемы принятия решений, необходимость анализа имеющихся условий - Недостаточное информирование о концепции - Отсутствие возможности изменения офисного пространства и системы управления

	Положительные стороны	Отрицательные стороны
Внешние факторы	1. 2. 3. ... 	1. 2. 3. ...
Внутренние факторы	1. 2. 3. ... 	1. 2. 3. ...

3

Как организовать ресурсосбережение в «зеленом офисе»

Предлагаем вашему вниманию чек-лист, который позволит оценить уровень ресурсосбережения в вашем офисе. Первая строчка в списке критериев — обязательные критерии, остальные — рекомендательные. Поставьте галочку рядом с элементами критериев, которые реализованы у вас.

➔ После заполнения чек-листа, оцените, сколько ячеек осталось незаполненными. Чем больше пустых ячеек, тем больше пунктов рекомендуется запланировать для внедрения.

Обязательные критерии

Дополнительные критерии



Электросбережение — освещение и офисная техника

Электросбережение	☒ Установка многотарифных счетчиков	☐ Проведение анализа динамики потребления энергоресурсов за последние три года	☐ Отказ от использования ртутных светильников
Источники света	☐ Установка светодиодных источников освещения или люминесцентных ламп, оснащенных электронной пускорегулирующей аппаратурой	☐ Избавление от лишних (неиспользуемых) источников освещения для сокращения энергопотребления	☐ Использование дневного освещения (открытие жалюзи в солнечную погоду)
Ручная система освещения	☐ Выключение сотрудниками осветительных приборов и освещения в помещениях, где оно не используется	☐ Своевременное очищение ламп и светильников от пыли	☐ Индивидуальный контроль освещенности
Автоматическая система освещения	☐ Использование системы автоматического контроля освещения: фотореле, датчики движения, датчики присутствия, реагирования на естественный свет и т.п.	☐ Установка пилотной системы полного отключения питания	☐ Интеллектуальные системы энергосбережения

Электросбережение офисной техникой	☐ Выключение сотрудниками электроники (компьютеры, мониторы, принтеры, копировальные аппараты и т.д.) в конце рабочего дня или когда она не используется; использование пилотов	☐ Компьютеры переключаются на режим энергосбережения (спящий режим), когда они неактивны в течение 10 минут. Принтеры, копировальные аппараты и сканеры переключаются на режим энергосбережения (спящий режим), если они неактивны в течение 1 часа	☐ Энергопотребление офисной техники соответствует: • международному стандарту энергоэффективности Energy Star; • классам (А и выше), определенным в приказе Министерства промышленности и торговли РФ от 29.04.2010 г. № 357 «Об утверждении Правил определения производителями и импортерами класса энергетической эффективности товара и иной информации о его энергетической эффективности»
Электроприборы на кухне	☐ Отключение неиспользуемых приборов из сети: приборы (например, микроволновые печи, тостеры и чайники) отключаются от сети, когда они неактивны, чтобы уменьшить фантомную нагрузку	☐ Совместное использование нагретой воды в чайнике несколькими сотрудниками, поскольку нагрев воды — один из наиболее энергоемких процессов. Включать посудомоечную машину при полной ее загрузке	☐ Энергопотребление офисной техники соответствует: • международному стандарту энергоэффективности Energy Star; • классам (А и выше), определенным в приказе Министерства промышленности и торговли РФ от 29.04.2010 г. № 357 «Об утверждении Правил определения производителями и импортерами класса энергетической эффективности товара и иной информации о его энергетической эффективности»
Лифты	☐ Использование лестниц вместо лифтов (при возможности)	☐ Использование энергоэффективных транспортных лифтов	☐ Использование естественного освещения при проектировании лифта (стеклянные лифты)

Дополнительно	☐ Зонирование освещения в офисе	☐ Смена договора поставщика электроэнергии. Например, «Чистая электроэнергия»	☐ Оборудование крыши и фасада здания солнечными тепловыми коллекторами или фотоэлектрическими панелями
---------------	--	--	---



Охлаждение и кондиционирование

Вентиляция и кондиционирование	☐ Отладка систем воздухораспределения перед принятием решений об установке локальных кондиционеров	☐ Регулярная очистка и замена фильтров системы вентиляции и кондиционирования	☐ Использование естественного проветривания помещения при отключении основной вентиляции (при возможности наладить систему естественного проветривания с учетом сезонных особенностей и загрязненности уличного воздуха). Устранение сквозняков при включении системы кондиционирования
Система вентиляции и кондиционирования	☐ Автоматизация системы вентиляции и кондиционирования	☐ Система климат-контроля — интеллектуальная система управления климатом, позволяющая за счет центральной системы кондиционирования обеспечивать комфортную температуру для сотрудников	☐ Применение насосов и вентиляторов с частотным регулированием производительности электродвигателей, а также применение регулируемых воздухоподаточных решеток в системе вентиляции
Тип охлаждения	☐ Использование естественного охлаждения (технологии free-cooling)	☐ Использование энергоэффективных сплит-систем	☐ Возможность управления мощностью вентилирования и охлаждения помещений (разграничение зон)

Окна и покрытие окон/фасада	☐ Окна оснащены двухкамерными стеклопакетами с разными режимами вентиляции: стандартное проветривание (поворотное, откидное), микровентиляция, ступенчатое открывание	☐ Покрытие окон солнцезащитными пленками. Использование жалюзи для уменьшения нагрева от солнца (особенно при работающей системе кондиционирования). Используются два вида рулонных оконных штор: светлые и светонепроницаемые блэкаут	☐ Применение инновационного покрытия окон и фасада здания (энергосберегающее остекление)
Дополнительно	☐ Использование теплового насоса для полноценного кондиционирования	☐ Использование инновационной системы вентиляции и очистки воздуха	☐ Использование инновационного решения «холодный потолок» для достижения баланса между скоростью воздуха, температурой и влажностью



Теплосбережение

Теплосбережение	☐ Минимизация тепловых потерь: уплотнение окон, дверей, стен и др. для улучшения теплоизоляции с использованием современных теплоизоляционных материалов	☐ Установка теплоотражающих экранов за радиаторами	☐ Установка тепловых счетчиков. Обслуживание/ремонт/замена системы отопления
Окна	☐ Замена простых окон стеклопакетами	☐ Энергоэффективное покрытие на окнах	☐ Энергоэффективное остекление
Ручное регулирование тепла	☐ Использование ручного регулирования теплопотребления в помещении	☐ Индивидуальное регулирование тепла с помощью ручных кранов (вентилей ручной регулировки на радиаторах)	☐ Отключение радиаторов в случае отсутствия сотрудников в офисе и при достижении в помещении оптимальной температуры

Автоматическая система регулирования тепла	☐ Налаживание одного из видов автоматического регулирования отопительных приборов: 1) качественное регулирование (погодозависимая автоматика); 2) количественное регулирование (зональная автоматика); 3) комбинированное регулирование * необходима консультация специалиста	☐ Поддержание температуры в помещении на уровне рекомендуемой — 21°C. Зонирование офиса на более и менее обогреваемые участки (температура в коридорах, санузлах ниже, чем в непосредственно рабочем пространстве)	☐ Автоматическое регулирование теплопотребления: установка термостата или интеллектуальной системы управления зданием. Программируемые термостаты помогут настроить расписание работы климатической техники, предусмотреть ее выключение вечером, ночью, в выходные и праздничные дни
---	--	--	--

Водосбережение

Водосбережение	☐ Установка и контроль счетчиков холодного и горячего водоснабжения	☐ Используйте водосберегающие смесители с максимальным расходом воды 6 литров в минуту, а также насадки-аэраторы	☐ Срочная ликвидация протечек. Установка датчиков протечки на радиаторы и стояки
Снижение расхода воды	☐ Установка в офисе унитазов с двойной системой смыва (например, режимы на 3 и 6 л), в идеале расходующих не более 4 литров воды за один смыв	☐ Выключение воды во время мыливания рук	☐ Использование смесителей с датчиком движения
Водосберегающие устройства	☐ Сенсорные насадки на краны	☐ Использование посудомоечной машины (сокращение расхода воды с использованием многоразовой посуды)	☐ Установка качественного фильтра для доочистки проточной воды и системы подачи воды вместо использования бутилированной
Дополнительно	☐ Сверхсовременная система очистки и рециркуляции воды (снижения объема загрязненных стоков)	☐ Системы сбора воды (дождевой)	☐ Безводные писсуары



Сокращение потребления бумаги и пластика

Особенности печати	☐ Настройки принтера и ксерокопирования по умолчанию запрограммированы на двустороннюю печать. Уменьшение шрифта и размеров полей документов при печати. Режим экономии тонера	☐ Использование черновиков	☐ Отказ от использования ламинатора
Использование электронных ресурсов и инструментов	☐ Введение системы электронного документооборота и служебных записок между сотрудниками и другими организациями	☐ Интернет-рассылка вместо отправки бумажной корреспонденции. Осуществление рекламы через Интернет вместо использования печатных объявлений, плакатов, баннеров и пр.	☐ Внедрение инструментов совместной работы и программ для управления рабочими процессами. Предоставление общедоступных документов в электронном виде, когда это возможно, для предотвращения печати
Посуда	☐ Отказ от одноразовых стаканчиков для напитков из пластика и ламинированного картона	☐ Использование многоразовой посуды	☐ Стимулирование использования сотрудниками своих многоразовых бутылок для разлива напитков
Питьевая вода	☐ Отказ от бутилированной воды	☐ Использование воды в оборотной таре	☐ Использование проточной воды, очищенной при помощи современных стационарных фильтров
Офисная техника	☐ Техническое обслуживание и ремонт оборудования	☐ Переход на многоразовые аккумуляторы для офисного оборудования (компьютерных мышек, клавиатуры и т.д.)	☐ Взвешенное решение при покупке, рассмотрение альтернативных вариантов, покупка в случае действительной необходимости. При покупке выбирайте многофункциональное, долговечное, энергоэффективное оборудование

4

«Зеленые» закупки —
формирование новых ценностей

Предлагаем вашему вниманию чек-лист, который позволит оценить, насколько закупки в вашем офисе направлены в сторону «зеленых». Поставьте галочку рядом с элементами критериев, которые реализованы у вас.

➔ После заполнения чек-листа, оцените, сколько ячеек осталось незаполненными. Чем больше пустых ячеек, тем больше пунктов рекомендуется запланировать для внедрения.



Сертификация



Критерии, которым
отдается предпочтение



Способ рационализации
в офисе

Вид закупок	
Бумага	☒ Жизненный цикл: Европейский цветок Северный лебедь Голубой ангел Ответственное лесопользование: FSC
	☐ • Отбеливание осуществлено без хлора (Total Chlorine Free/Elementary chlorine free). • Неотбеленная бумага. • Производство осуществлено из вторичного сырья. • Наличие сертификата FSC (при изготовлении было использовано сырье, приобретенное легальным путем, а при заготовке дерева применялись способы устойчивого лесопользования).  Использование продуктов, которые подлежат переработке после утраты потребительских свойств (не менее 40% бумажных изделий, например конверты, стикеры, папки с файлами, подлежат переработке после использования).
	☐ • Повторное использование материалов, например, для заметок и черновиков. • Двусторонняя печать, печать мелким шрифтом. • Пропагандируйте принцип «Печатай только самые важные документы, внедряйте электронный документооборот, сдавайте на переработку».
Продукты питания	☐ Жизненный цикл: Листок жизни Органическое сельское хозяйство: Органик (Россия) EU Organic (Евросоюз) Защита окружающей среды и прав человека: Rainforest Alliance UTZ Certified Fair Trade
	☐ • Экологическая маркировка. • Перерабатываемая упаковка. • Закупка товаров у региональных производителей для снижения затрат на логистику.
	☐ • Пользуйтесь принципами раздельного сбора отходов. • Приобретайте продукты без упаковки / на развес.

Средства для клининга	 ☐ Жизненный цикл: Листок жизни Северный лебедь Европейский цветок Ecologo Ecomark GreenLabel Korea Eco-Label Органическая продукция: ICEA Ecocert COSMOS ⊗ Недопустимо наличие такой маркировки, как канцерогенная, мутагенная, опасная при длительном воздействии, сенсibiliзирующая, токсичная (в соответствии с ГОСТом Р 58474-2019).  ☐ • Концентрированные средства для уборки (обеспечивают экономичность и позволяют сократить отходы в виде упаковки). • Универсальные средства (как правило, действующие вещества отдельных средств для кухни, стекол, ковров, диванов и т. п. не отличаются). • Экологичная быстроразлагающаяся бытовая химия, которая в короткие сроки как минимум на 90% подвергается разложению в окружающей среде на безопасные компоненты. ⊗ Не рекомендуется: аэрозольные освежители воздуха, либо выбирайте спрей с пульверизатором и натуральные эфирные масла. ⊗ Избегайте токсического загрязнения, не используйте средства бытовой химии, содержащие хлор и хлорорганические соединения, фосфаты и фосфонаты.  ☐ • Правильное дозирование, при необходимости с дозаторами. • По возможности, реже используйте средства для дезинфекции с содержанием хлора. Если вы все же используете дезинфектант, то наиболее безопасным будет средство на базе этилового спирта.
Канцтовары	 ☐ Ответственное лесопользование: FSC PEFC  ☐ • Блокноты и стикеры из переработанной макулатуры, с экомаркировками по стандартам ответственного лесопользования FSC и PEFC, с содержанием вторсырья. • Канцтовары с содержанием вторично переработанного пластика или иного вида вторсырья. • Папки и лотки для бумаг, изготовленные с содержанием вторсырья. • Ручки со сменными стержнями или ручки в картонном корпусе из переработанной бумаги. • Многоцветные органайзеры для бумаг вместо пластиковых папок. • Использование продуктов, которые подлежат переработке после утраты потребительских свойств. ⊗ Не покупайте канцтовары в упаковке-блистере: она не перерабатывается.  ☐ Сдавайте на переработку, используйте сменные блоки. Максимально используйте электронные устройства для записок, так можно снизить использование канцтоваров.
Косметические средства, гигиеническая бумага	 ☐ Жизненный цикл: Листок жизни Европейский цветок Органическая продукция: ICEA Ecocert COSMOS BDIH NaTrue Ответственное лесопользование: FSC Без хлора: PCF TCF

	☐ Туалетная бумага, бумажные полотенца и иная бумажная продукция: • полностью или частично изготовлена из вторичного сырья; • сертифицирована по схеме Лесного попечительского совета (FSC); • произведена без использования хлора PCF (Processed Chlorine Free) и TCF (Total Chlorine Free). Не рекомендуется покупать мыло, в составе которого есть синтетические красители, отдушки, антибактериальные добавки.
Офисная техника	☐ • Энергоэффективность: Международный стандарт энергоэффективности Energy Star; EPEAT. • Класс А, соответствующий приказу Министерства промышленности и торговли РФ от 29 апреля 2010 г. № 357 «Об утверждении Правил определения производителями и импортерами класса энергетической эффективности товара и иной информации о его энергетической эффективности». • Соответствие требованиям Европейской директивы 2011/65/EU (Restriction of Hazardous Substances) / TP EAЭС 037/2016 «Об ограничении применения опасных веществ в изделиях электротехники и радиоэлектроники». Жизненный цикл: Листок жизни TCO Certified Европейский цветок ☐ Приобретение офисной техники и оборудования с энергосберегающими свойствами. Закупаемая офисная техника должна быть: • энергосберегающей (соответствовать стандартам энергосбережения); • качественной (долгий срок службы без замены); • многозадачной (одно многозадачное устройство потребляет меньше энергии); • пригодной к ремонту и модернизации; • от ответственного производителя, не замеченного в нарушениях природоохранного законодательства, нормативов по сбросам вредных веществ в окружающую среду, прав человека, участвующая в программах по снижению выбросов парниковых газов и т. д.; • пригодной к переработке. ☐ Проводите техническое обслуживание и ремонт инвентаря.
Освещение	☐ • Используйте светодиоды (LED) — полупроводниковые приборы, излучающие свет при пропускании через него электрического тока. Светодиоды могут заменить собой все существующие источники света, включая лампы накаливания, а также компактные и трубчатые люминесцентные лампы (имеющие проблемы утилизации из-за ртути). При той же светоотдаче, что и у люминесцентных ламп, светодиоды потребляют в два раза меньше электроэнергии и не содержат ртути. Единственный их недостаток заключается в высокой стоимости, которая полностью окупается длительным сроком службы светодиодных ламп. • Используйте настольные лампы.

	- Создайте систему локального освещения с возможностью регулировать свет по зонам, не только централизованно. Перейдите на использование настольных ламп для увеличения индивидуального освещения. - Следите за чистотой окон для обеспечения проникновения естественного света.
Мебель и отделочные материалы	Ответственное лесопользование: FSC Безопасный текстиль: GOTS OEKO-TEX Жизненный цикл: Листок жизни Европейский цветок Голубой ангел Северный лебедь Зеленый продукт TUV Критерии для мебели: практичность, комфорт, эстетика, разумная цена и отсутствие опасных для здоровья химических соединений. ✘ Избегайте мебели из ценных пород древесины; мебели из ДСП и мелкодисперсной фракции дерева (МДФ), обклеенной меламиновой пленкой; пластиковой мебели (либо используйте мебель из полипропилена, полиэтилена, полиэстера). <i>Критерии для отделочных материалов:</i> - Водоэмульсионные краски (не содержат органических растворителей, ксилола и толуола). - Краски светлых тонов (очень яркие краски часто содержат тяжелые металлы — хром, кадмий, мышьяк). - Наиболее безопасные пигменты — оксид титана, оксид железа, сульфат кальция, глина и силикаты. - Казеиновые и известково-казеиновые краски на основе глины, мраморной муки и молочных белков. - Не содержащие ПВХ (винил), синтетический каучукпроклеенных. - Сертифицированный паркет или инженерную доску вместо линолеума и ламината. - Используйте максимальное количество белого (светлого) цвета в интерьере (мебель, стены), поскольку он позволяет получить высокую степень светоотражения, меньше поглощает свет по сравнению с темными оттенками. - Используйте в интерьере зеркала, ламинированные / глянцевые поверхности. - Используйте стеклянные стены или отсутствие стен для создания общего пространства.
ПО	Покупка лицензионных ПО* - Специализированные программные продукты для организации онлайн-совещаний, семинаров, конференций. - ПО для удаленной работы. - ПО для электронного документооборота и служебного общения. - Стимулируйте применение ПО для удаленной работы, организации онлайн-совещаний вместо поездок, перелетов. - Внедряйте электронный документооборот. - Передавайте файлы в электронном виде через диск S, документы Google, Dropbox, документы Moodle или другие варианты обмена.

Прочие материалы и инвентарь



Покупка сертифицированной продукции от ответственного производителя, не замеченного в нарушениях природоохранного законодательства, нормативов по сбросам вредных веществ в окружающую среду, прав человека и т. д.**



- Качественная — служит долго, не требуя замены.
- Многозадачная — лучше одно многозадачное устройство, чем несколько устройств с разными функциями.
- Пригодная к ремонту и модернизации — можно провести техобслуживание имеющегося устройства вместо того, чтобы покупать новое.
- От производителя, территориально расположенного близко к непосредственным закупщикам для уменьшения углеродного следа продукции.
- Пригодная к переработке — наиболее ответственные производители бесплатно принимают технику на переработку.
- Из переработанных материалов, имеет экологические маркировки.
- Имеет возможность многоразового использования.



Стимулируйте ответственное потребление, ресурсосбережение.

* Использование разработанного экспертами Экологического союза мобильного приложения Ecolabel Guide по экомаркировке.

** Выбирайте поставщиков из числа экологически ответственных компаний, которые не нарушают природоохранного законодательства и внедряют систему экологического менеджмента. Компании, которые внедрили стандарты ISO-14000, представлены на сайте <http://com-1.ru>



5

Управление отходами в «зеленом офисе»

Чек-лист по вопросам управления отходами позволит оценить уровень внедрения концепции. Чем больше ответов «да», тем ближе реализация концепции в вашем офисе. Чем больше ответов «нет», тем больше шагов необходимо запланировать с целью реализации концепции «зеленый офис».

Объект	Описание	Ответ
Классификация офисных отходов	Проведена инвентаризация и классификация офисных отходов, рассчитаны объемы отходов и выявлены места их образования	да нет
	Подготовлены паспорта отходов по классам опасности и по классам токсичности	да нет
	Сформирована отчетность по форме 2-ТП (отходы)	да нет
Установка контейнеров для отходов с учетом зонирования	Согласовано получение в ответственное пользование или проведена закупка необходимого количества и объема контейнеров по разным видам отходов, определен дизайн для эффективной интеграции в офисное пространство	да нет
	Установка контейнеров зонирована в зависимости от места наибольшего скопления той или иной фракции	да нет
	Согласовано место для установки контейнеров/складирования отходов по нормам пожарной безопасности с учетом санитарно-гигиенических требований	да нет
	Объединены усилия по РСО с другими бизнес- или некоммерческими организациями	да нет
Ответственность за накопление отходов	Определены ответственные за накопление отходов и контроль сохранности контейнеров (в качестве ответственных могут быть сотрудники офиса, клининговый персонал, сторонние организации)	да нет
	Проводится ежеквартальный контроль и учет объема образующихся отходов. В случае существенного увеличения объема отходов, проводится анализ причин их образования с привлечением отдела закупок и персонала	да нет
	В случае образования нового отхода проводится паспортизация	да нет

Выбор контейнеров для раздельного сбора отходов	Баки для раздельного сбора отходов (наиболее распространенных фракций) установлены во всех отведенных для сбора мусора местах	да нет
	Баки имеют цветовую маркировку и текстовое/символьное обозначение с описанием фракций отходов	да нет
	В каждой рабочей зоне есть ящик для сбора бумаги	да нет
	В офисе установлены контейнеры для максимального количества сбора разных ценных фракций: бумаги, картона, пластика, стекла, металла, крышечек, упаковки «Тетра Пак», текстиля и обуви, электронных отходов, картриджей, пищевых и других отходов	да нет
	Если офис большой и отходов много, рекомендуем приобрести специальный пресс для бумаги, картона и пластика. Его использование позволит значительно снизить объем отходов и реже осуществлять вывоз	да нет
Обращение с отходами I и II классов опасности	Выделены специальные места накопления для отходов I и II классов опасности (ртутные лампы, батарейки, аккумуляторы — всего более 450 видов отходов). Из-за высокой экологической опасности данные отходы должны быть собраны отдельно от остальных видов отходов	да нет
	Установлены контейнеры для сбора батареек и ртутных ламп — наиболее частой фракции	да нет
	Заключен договор со специализированной компанией для обезвреживания и утилизации опасных отходов (до 1 марта 2022 года)	да нет
	Заключен договор с федеральным оператором по обращению с отходами I и II классов опасности «РосРАО» с 1 марта 2022 года	да нет
Процесс вывоза ТКО	Заключен договор с региональным оператором на вывоз и утилизацию ТКО по двупоточной системе PCO	да нет
	Заключен договор на обслуживание контейнеров PCO с вторичными материальными ресурсами	да нет
	Установлена внутренняя договоренность с сотрудниками по самостоятельной сдаче отдельных фракций при нерентабельности вывоза	да нет
Сбор и повторное использование вторичных материальных ресурсов в офисе	Предусмотрена специальная зона для сбора бумаги, где можно повторно использовать макулатуру	да нет
	Использование конвертов и файлов повторно вместо одноразовых конвертов для почты, когда это возможно	да нет

Пищевые отходы	При образовании большого объема пищевых отходов, наличии пространства рекомендуем установить компостер — специальное устройство для переработки пищевых отходов. Современные компостеры имеют презентабельный внешний вид и обеспечивают полное отсутствие каких-либо запахов. Образовавшийся компост можно использовать для удобрения цветов или других растений в офисе или рядом	да нет
	Возможно установление диспозеров при условии соблюдения следующих особенностей российских канализационных систем и климата при эксплуатации, а именно: только для измельчения органических отходов без попадания животного жира и растительного масла, которые могут приводить к образованию засоров	да нет
	Организация фудшеринга — проявление экономики совместного потребления	да нет
	Сбор упаковки, пакетов для повторного использования	да нет
	Организована сдача картриджей для принтера на перезаправку. Перезаправка картриджей не влияет на качество печати, зато позволяет уменьшить объем отходов офиса	да нет
Информационное сопровождение РСО	Размещены указатели с обозначением товара / материала на / у контейнеров с отходами для вторичной переработки	да нет
	Размещены четкие и наглядные инструкции по сортировке отходов офиса	да нет
	Рядом с принтером установлен информационный плакат о сокращении расхода бумаги и дальнейшем размещении использованной бумаги	да нет
	Создан чат коллег для шеринга / обмена товарами с целью минимизации образования отходов	да нет
	Организован буккроссинг	да нет
	Сотрудники информированы о городской двухпоточной системе сбора отходов	да нет
	Проводятся мастер-классы по отдельному сбору отходов и дальнейшим путям утилизации/переработки	да нет
	Проводятся лекции, направленные на формирование привычек по экономии ресурсов	да нет
	Принимаете участие в разовых акциях по сбору отдельных фракций, стартапах и т.д.	да нет

Здоровьесбережение и комфорт сотрудников «зеленого офиса»

Предлагаем чек-лист, который позволит оценить, насколько в вашем офисе комфортно работать. Поставьте галочку рядом с элементами критериев, которые реализованы у вас.

→ После заполнения чек-листа, оцените, сколько ячеек осталось незаполненными. Чем больше пустых ячеек, тем больше пунктов рекомендуется запланировать для внедрения.

Направления создания комфорта для сотрудника «зеленого офиса»

Решения в физической среде	Микроклимат
☐ Большая площадь помещения, высокие потолки	☐ Система климат-контроль. Система мониторинга микроклимата ECOSMART
☐ Выделение пространства для зеленых уголков, зон или комнат	☐ Увлажнение воздуха — увлажнители, зеленые растения
☐ Наличие площади для социального взаимодействия	☐ Обеззараживание воздуха — автоматические приборы, использование растений с антибактериальным эффектом, применение аромамасел
☐ Обеспечение нетоксичного офиса: использованы экологичные сертифицированные материалы для отделки и мебели, электронные устройства и их кабели расположены далеко от обогревательных приборов — это сведет к минимуму выделение опасных веществ	☐ Регулярная влажная уборка поверхностей: вредные вещества часто скапливаются в частицах пыли
☐ Наличие комнаты интроверта для одиночной работы. Возможна организация кабинета психолога / комнаты медитации / комнаты тишины / комнаты без технологий	☐ Отсутствие посторонних запахов
☐ Использование элементов биофильного дизайна, светлых тонов в интерьере	☐ Возможность выбора оптимального температурного режима для каждого — зонирование теплых пространств и прохладных мест
☐ Использование источников естественного освещения	☐ Приточно-вытяжная вентиляция, микропроветривание, регулярное проветривание помещения в отсутствие сотрудников

«Умные» решения	Здоровьесбережение	Эргономика
☐ Умные системы вентиляции, очистки и кондиционирования воздуха	☐ Соблюдение техники безопасности при уборке — проведение инструктажа сотрудников, при необходимости обеспечение средствами индивидуальной защиты, применение сертифицированных средств для уборки	☐ Соответствие рабочего пространства нормам охраны труда
☐ Автоматизация систем энергосбережения	☐ Наличие мест «моментальной смены обстановки»	☐ Зонирование пространства для работы, отдыха и контакта с другими сотрудниками
☐ Цифровые решения, поддерживающие концепцию Healthy building: шеринг, социальные коммуникации, здоровый образ жизни, здоровое потребление и т.д.	☐ Соблюдение норм нетоксичного офиса на кухне (посуда, СВЧ) при использовании средств бытовой химии и гигиены	☐ Верный подбор уровня освещенности. Обеспечено эффективное для работы сочетание прямого и рассеянного света, естественного и искусственного
☐ Технология бесконтактного доступа в здание — PORT Technology	☐ Соблюдение правил гигиены (антибактериальность и бесконтактность): 1) бесконтактная гигиена рук: бесконтактные диспенсеры с мылом и сенсорная сантехника; 2) бесконтактные контейнеры для сбора отходов; 3) бесконтактный смыв унитаза; 4) бесконтактные средства уборки — в основе их работы инновационный биопрепарат. Бесконтактная эксплуатация снижает риск перекрестного инфицирования. Биопрепарат в дозаторе для туалета является профилактическим средством для поддержания чистоты труб, сливов, системы канализации	☐ Регулируемая по высоте офисная мебель из экологичных материалов, позволяющая чередовать режимы работы стоя и сидя
☐ Бесконтактный СКУД: пользователи смогут управлять и создавать цифровые приглашения или использовать свое мобильное устройство в качестве электронного пропуска для доступа в здание и помещение	☐ «Здоровые» точки питания, предлагающие кастомизированный план здорового питания	☐ Светлая цветовая гамма, в которой выдержан офис и рабочее место. Пастельные оттенки не вызывают утомляемости
☐ Умный паркинг. Доступ на территорию паркинга обеспечивается считыванием госномеров через Bluetooth. Услуги вalet-паркинга	☐ Стимулирование правильных привычек	☐ Эргономичная организация рабочего места сотрудника (канцелярия, размер ноутбука, стола и т.д.)
☐ Электротранспорт. Владельцы электрокаров смогут беспрепятственно подзарядить автомобили на наземном и в подземном паркинге	☐ Соответствие уровней шума, вибрации, электромагнитных волн, радиации и других физических факторов СанПиН 1.2.3685-21	☐ Учет эргономических показателей в предварительном и рабочем проектах офиса/здания в соответствии с ГОСТом Р ИСО 26800-2013

7

Как выбрать растения для «зеленого офиса»

	Вопрос	Ответ
1	Для растения имеется место в офисе (не на сквозняке, не рядом с кондиционером и батареей)?	да нет
2	Является ли растение внешне привлекательным?	да нет
3	За растением легко ухаживать?	да нет
4	Растение требует мало света (теневыносливо)?	да нет
5	У вас и сотрудников нет аллергии на растение? Оно неаллергенно?	да нет
6	Растение имеет слабый запах или запах отсутствует?	да нет
7	Растение не образует споры и пыльцу?	да нет
8	Растение медленно растет?	да нет
9	Растение, в том числе его сок, нетоксично для людей?	да нет
10	Растение имеет крупные листовые пластины (большую площадь поверхности листьев)?	да нет
11	Определен сотрудник, который будет отвечать за уход за растением?	да нет

Тест позволит вам принять решение о выборе растений для вашего офиса.

Если вы ответили «да» на большую часть вопросов, растение подходит для вашего офиса. Если вы не знаете ответа на вопрос, его всегда можно посмотреть в **методическом пособии «Методы внедрения стандартов “зеленого офиса” на территории города Москвы»**.

8

Проверка знаний о «зеленом» образе жизни

Предлагаем вашему вниманию тест, позволяющий проверить знания ваши и ваших сотрудников о «зеленом» образе жизни, не только в офисе, но и дома. Если вы не знаете ответа на вопрос, его всегда можно посмотреть **в методическом пособии «Методы внедрения стандартов “зеленого офиса” на территории города Москвы»**. Также ответы размещены в конце данного пособия, но рекомендуем не смотреть сразу в ответы, а попробовать ответить самостоятельно.

→ Данный опрос можно применять как перед началом внедрения концепции в вашем офисе, так и после того, как концепция внедрена, например при приеме на работу новых сотрудников.

→ В каждом вопросе **три** верных варианта ответа

1 Как отходы влияют на природную среду (обращение с отходами — опасные, ТКО, раздельный сбор, влияние отходов на окружающую среду)

1. Для чего нужен раздельный сбор отходов?

- ☐ Для выделения ценных фракций вторичных материальных ресурсов
- ☐ Для уменьшения количества отходов, вывозимых на полигоны
- ☐ Для эффективной утилизации отходов
- ☐ Для повторного использования всех отходов в офисе
- ☐ Для смешивания отходов разных классов

3. Какие отходы нельзя захоранивать согласно Распоряжению Правительства РФ, поскольку они содержат ценные фракции?

- ☐ Бумага и картон
- ☐ Текстиль
- ☐ Пищевые отходы
- ☐ Стекло
- ☐ Подгузники

5. Какие виды пластика безопасны при контакте с продуктами питания и напитками?

- ☐ 1, 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6, 7
- ☐ 2

2. Какие отходы являются опасными?

- ☐ Отходы I и II классов, приводящие к серьезному нарушению экологического баланса в окружающей среде
- ☐ Химические источники тока
- ☐ Ртутьсодержащие лампы
- ☐ Макулатура
- ☐ Ветошь

4. Чем опасен пластик с маркировкой 3, 7?

- ☐ Токсичен для человека
- ☐ Не перерабатывается в России
- ☐ Идет на переработку
- ☐ Относится к I классу опасности
- ☐ Выделяет при контакте с продуктами вредные вещества

6. Какие отходы выделяют в окружающую среду большое количество тяжелых металлов?

- ☐ Батарейки
- ☐ Аккумуляторы
- ☐ Ртутные лампы
- ☐ Покрышки
- ☐ Журналы

II Роль растений в жизни человека (какие ядовиты)

7. Какие растения являются токсичными, в том числе выделяют токсичный сок?

- ☐ Молочай
- ☐ Фикус
- ☐ Хлорофитум
- ☐ Юкка
- ☐ Диффенбахия

8. Какие растения активно очищают воздух в офисе?

- ☐ Фикус
- ☐ Хлорофитум
- ☐ Драцена
- ☐ Фиалка
- ☐ Кактус

9. Какими положительными свойствами обладают растения?

- ☐ Увеличивают концентрацию углекислого газа
- ☐ Поглощают загрязнители
- ☐ Выполняют эстетическую функцию
- ☐ Имеют сильный запах
- ☐ Регулируют микроклимат

III Зачем и как экономить природные ресурсы (энергосберегающие подходы — использовать лампу накаливания или LED-лампы, водосбережение)

10. Как можно экономить электроэнергию?

- ☐ Установить лампу накаливания или LED-лампу
- ☐ Установить принтер и сканер
- ☐ Закрывать окна шторами
- ☐ Ставить офисную технику в «спящий режим»
- ☐ Выключать свет при выходе из помещения

11. Какой тип освещения лучше?

- ☐ Использование ртутных ламп
- ☐ Автоматическое освещение с датчиком движения
- ☐ Использование настольных ламп
- ☐ Отсутствие возможности регулировки освещения разных зон
- ☐ Гармоничное сочетание естественного и искусственного света

12. Какая техника экономит электроэнергию?

- ☐ Техника класса А и выше
- ☐ Многофункциональная
- ☐ Дорогая
- ☐ Тяжелая
- ☐ Выключенная

IV Как транспорт влияет на окружающую среду

13. Какие способы ездить на работу являются экологичными?

- ☐ Автобус
- ☐ Такси
- ☐ Личный автомобиль
- ☐ Подвозить коллегу на личном автомобиле
- ☐ Велосипед

14. Выбросы каких загрязняющих веществ производит автотранспорт?

- ☐ Углекислый газ
- ☐ Бенз(а)пирен
- ☐ Водород
- ☐ Монооксид азота
- ☐ Водяной пар

15. Какие вещества относятся к парниковым газам?

- ☐ Углекислый газ
- ☐ Монооксид азота
- ☐ Водяной пар
- ☐ Оксид серы
- ☐ Бенз(а)пирен

V Экологически ответственные подходы организации питания

16. Какую тару лучше использовать при покупке кофе в офисе?

- ☐ Свою кружку
- ☐ Пластиковый стаканчик
- ☐ Бумажный ламинированный стаканчик
- ☐ Стаканчик из переработанных материалов
- ☐ Термос

17. Какой критерий важен при покупке обеда?

- ☐ Локальный производитель
- ☐ На упаковке изображен зеленый лист
- ☐ Упаковка сделана из пластика маркировки 5
- ☐ Можно приобрести продукты в свою тару (ланч-бокс)
- ☐ Упаковка сделана из пластика маркировки 7

18. Какие загрязняющие вещества могут выделяться из пластика?

- ☐ Маркировка 1 фталаты
- ☐ Маркировка 5 ПВХ
- ☐ Маркировка 3 ПВХ
- ☐ Маркировка 6 стирол
- ☐ Маркировка 4 стирол

VI Как токсичные отделочные материалы влияют на здоровье

19. Что может являться источником токсичности в офисе?

- ☐ Яркие краски на стенах
- ☐ Тонер для принтера
- ☐ Средство для уборки
- ☐ Сертифицированный материал
- ☐ Переработанный картон

20. Как снизить поступление загрязнителей в организм человека?

- ☐ Озеленить помещение
- ☐ Поддерживать температуру в офисе на уровне 21°C
- ☐ Поддерживать воздух сухим
- ☐ Проводить регулярную влажную уборку помещения
- ☐ Не проветривать помещение

21. Какие из нижеприведенных товаров могут содержать токсичные вещества?

- ☐ Мебель из ДСП
- ☐ Внутреннее покрытие консервных банок
- ☐ Обои, изготовленные из ПВХ
- ☐ Разделочная доска из дерева
- ☐ Кухонная утварь из стекла

22. В «грязную» тройку наиболее токсичных металлов входят

- ☐ Свинец
- ☐ Кадмий
- ☐ Ртуть
- ☐ Медь
- ☐ Никель



Имидж экологически ответственной компании, или Как продвигать идеи «зеленого офиса»

Продвижение идей «зеленого офиса» среди сотрудников

Коммуникационное сопровождение	Образовательный блок	Экомероприятия
☐ Видеоролики в рамках концепции «зеленого офиса»	☐ Расчет углеродного следа и экологического следа каждого сотрудника и организации в целом с помощью программ в Интернете и приложений	☐ Конкурсы и соревнования на лучшее «зеленое» рабочее место, лучший «зеленый офис» с поощрением сотрудников (денежные премии, сертификаты и др.)
☐ Экоштаб внутри команды, инициативные группы	☐ Корпоративный сайт с разделом по «зеленому офису»: как с серьезными советами по работе в офисе, так и с простыми — для личного или домашнего использования. Приводите интересные изображения, истории, факты, отзывы коллег	☐ Конкурс на лучшее семейное экомероприятие (волонтерство, проведение лекции, мастер-классы на экологическую тематику)
☐ Экотимбилдинг	☐ Экскурсии — посещение экологических троп, естественно-научных музеев, Музея воды, экологических выставок и т.д.	☐ Участие в акциях «Час Земли», «Электровесна», Clean-up day, «зеленых» фестивалей, «Экошина» и т.д.
☐ Информационные доски. Постоянно информируйте коллег не только об экомероприятиях внутри компании, но и на специальных досках вывешивайте информацию о внешних мероприятиях — у партнеров, клиентов, коллег, в городе. Это могут быть и показы фильмов, и экологические акции, и праздники экомоды, и выставки по здоровому питанию	☐ Образовательные воркшопы, мастер-классы для сотрудников и их детей своими силами или с помощью приглашенных специалистов	☐ Конкурсы на лучшую экокружку, на лучшее фото об осени, на лучший видеоролик на тему «Как я собираю отходы дома»

Предлагаем чек-лист, который позволит оценить уровень положительного имиджа компании, что делает ваша организация для формирования «зеленого» имиджа. Поставьте галочку рядом с элементами критериев, которые реализованы вашей компанией.

→ После заполнения чек-листа, оцените, сколько ячеек осталось незаполненными. Чем больше пустых ячеек, тем больше пунктов рекомендуется запланировать для внедрения.

Коммуникационное сопровождение	Образовательный блок	Экомероприятия
☐ Пропаганда эковолонтерства: - Направление добровольчества в сфере охраны природы — одно из приоритетных направлений Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года. - Важность эковолонтерства и необходимость системного развития этого направления добровольчества отражена в перечне поручений, утвержденных Президентом РФ 03.07.2020 № Пр-1069	☐ Анонсы, плакаты, листовки, памятки, пост-релизы по тематикам: - Электросбережение - Теплосбережение и кондиционирование - Раздельный сбор отходов - Снижение водопотребления - Сбережение природных ресурсов	☐ Участие в мероприятиях по активному продвижению и пропаганде альтернативного транспорта (например, поездка на велосипеде на работу и пригородные поездки)
☐ Организация периодических информационных рассылок в рамках реализации и продвижения концепции «зеленого офиса»	☐ Регулярное обучение сотрудников. Разработка программы, направленной на экологическое просвещение, проведение экологических мероприятий (лекций, семинаров, кинопросмотров и т.д.)	☐ Проведение экомероприятий по продвижению совместных поездок, использования автобусов, велосипедов или пеших прогулок для встреч

Экопривычки в офисе

☐ Пропаганда шеринг-индустрии (чат и мероприятия по обмену вещами, предметами декора). Экологичный «книговорот» — организация буккроссинга в качестве разовых акций/на постоянной основе

☐ Напоминания о водосбережении рассылаются среди сотрудников офиса, размещаются в местах общего пользования.

Напоминания об энергосбережении рассылаются среди сотрудников офиса для отключения при выходе из офиса в течение длительного времени, длинных выходных.

Напоминания об энергосбережении размещаются в местах общего пользования (например, над выключателями света, кухней, комнатами отдыха)

☐ Размещение агитационных плакатов. По возможности, реже используйте ламинатор. Ламинированная бумага непригодна к переработке, при этом пластиковый слой сотни лет разлагается на свалке

☐ Использование в корпоративных шаблонах для электронной почты подпись к письму с призывом не распечатывать его без необходимости

☐ Рассылки. Еженедельный короткий бюллетень, посвященный одному вопросу. Помните: информация должна быть простой, понятной всем, интересной, с конкретными шагами

Инфраструктура

☐ Организация места для буккроссинга

☐ Комплексные системы мониторинга и управления энергопотреблением, связанные с инженерными системами офиса, помогут максимизировать энергосбережение в офисе

☐ Создание условий для удаленной работы: контракты, Интернет

☐ • Взимание платы за парковочные места.

- Продвижение легкового и общественного транспорта.
- Льгота на городской велосипед.
- Охраняемая парковка для велосипедов, душ и помещения для сушки одежды.
- Информация об устойчивом использовании транспорта.
- Доступна информация о совместных поездках (вахтах), велосипедных ресурсах и т.д.
- Офис предоставляет сотрудникам карты для пеших и велосипедных прогулок по городу

☐ Командировки:

- предпочтение ж/д поездкам;
- предпочтение прямым рейсам на воздушном транспорте;
- предпочтение телеконференций и удаленных встреч

Экопривычки в офисе

- ☐
- Размещение агитационных плакатов:

 - «Разогревайте пищу только в предназначенных для этого емкостях. При высоких температурах, контакте с жирами и кислотами в составе продуктов пластиковая посуда может активно выделять в пищу токсичные вещества».
 - «Покупайте продукты без упаковки, когда это возможно. А значит, чаще покупайте их на развес, в свою тару (контейнеры, авоськи, экосумки, тонкие сетчатые мешочки и т. п.)»

Инфраструктура

- ☐
- Продвижение использования автомобилей с нулевым уровнем выбросов. Зарядные устройства для электромобилей. Резервирование парковочных мест для электромобилей

Внешняя кампания

Мероприятия	Инфраструктура
☐ Страница на официальном сайте, посвященная участию организации в экологических проектах	☐ Сертификация по зеленым стандартам
☐ Сувенирная продукция	☐ Партнерские проекты
☐ Посты в соцсетях об участии сотрудников организации в экоакциях, эковолонтерстве	☐ Легкодоступное местоположение для клиентов. Веб-сайт с расписанием и маршрутами общественного транспорта. Охраняемая парковка для велосипедов
☐ Участие в конкурсах и премиях	☐ Внедрение системы экологического менеджмента (СЭМ)
☐ Помощь в стартапах	☐ Разработка экологической политики; принятие экологически ориентированных решений

10.1.

План-график внедрения концепции
«зеленый офис»,
или 10 шагов к экологически
ответственному поведению

Направление	Мотивация	План работы
1 Водосбережение	1. Экономия денежных средств. 2. Ресурсосбережение. 3. ...	1. Установить счетчики горячего и холодного водоснабжения. 2. Установить датчики протечки. 3. ...
2 Теплосбережение		
3 Электросбережение		

Предлагаем заключительную часть продвижения концепции «зеленый офис». Заполните план-график внедрения концепции и/или ее доработки/усиления. В таблице оставлено место для записи плана в соответствии с направлениями концепции. Вносите достижения, когда удалось достичь исполнение, приводите даты достижений. Желаем успеха!

→ Рекомендуемая группировка плана — сначала внедрили необходимое (обязательные критерии, которые приведены в чек-листах данного пособия), затем более дорогостоящее, сложное и менее важное для вашей организации.

Дата (план)	Достижения	Ответственные лица (ФИО)	Трудности и ограничения, комментарии
1. 10.01.2022 2. 3.	1. Достиг/не достиг 2. 3.		

Направление		Мотивация	План работы
4	Бумажосбережение		
5	Закупки		
6	Экопросвещение		

Дата (план)	Достижения	Ответственные лица (ФИО)	Трудности и ограничения, комментарии

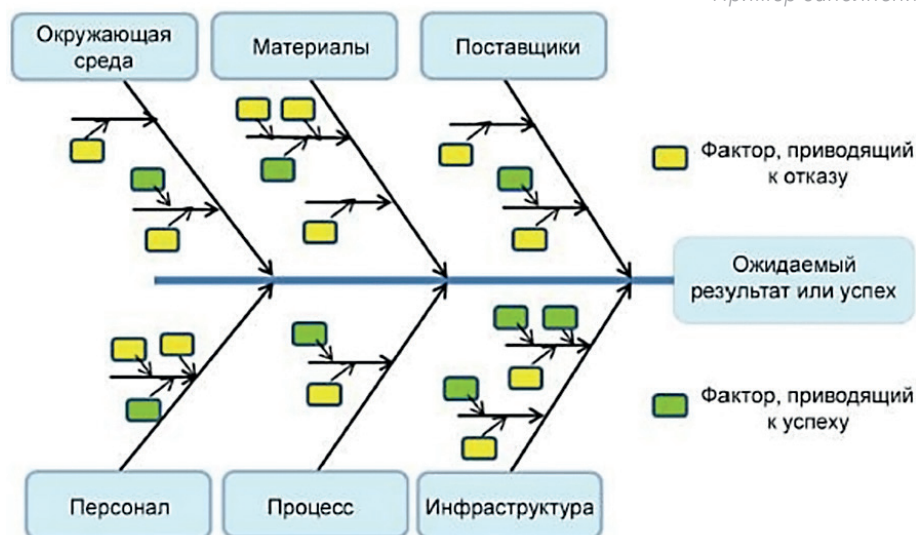
Направление		Мотивация	План работы
7	Озеленение		
8	Экоимидж		
9	Отходы		
10	Транспорт		

Дата (план)	Достижения	Ответственные лица (ФИО)	Трудности и ограничения, комментарии

10.2.

План-график внедрения концепции «зеленый офис», или 10 шагов к экологически ответственному поведению

План-график внедрения концепции «зеленый офис» можно представить в виде диаграммы Исикавы.

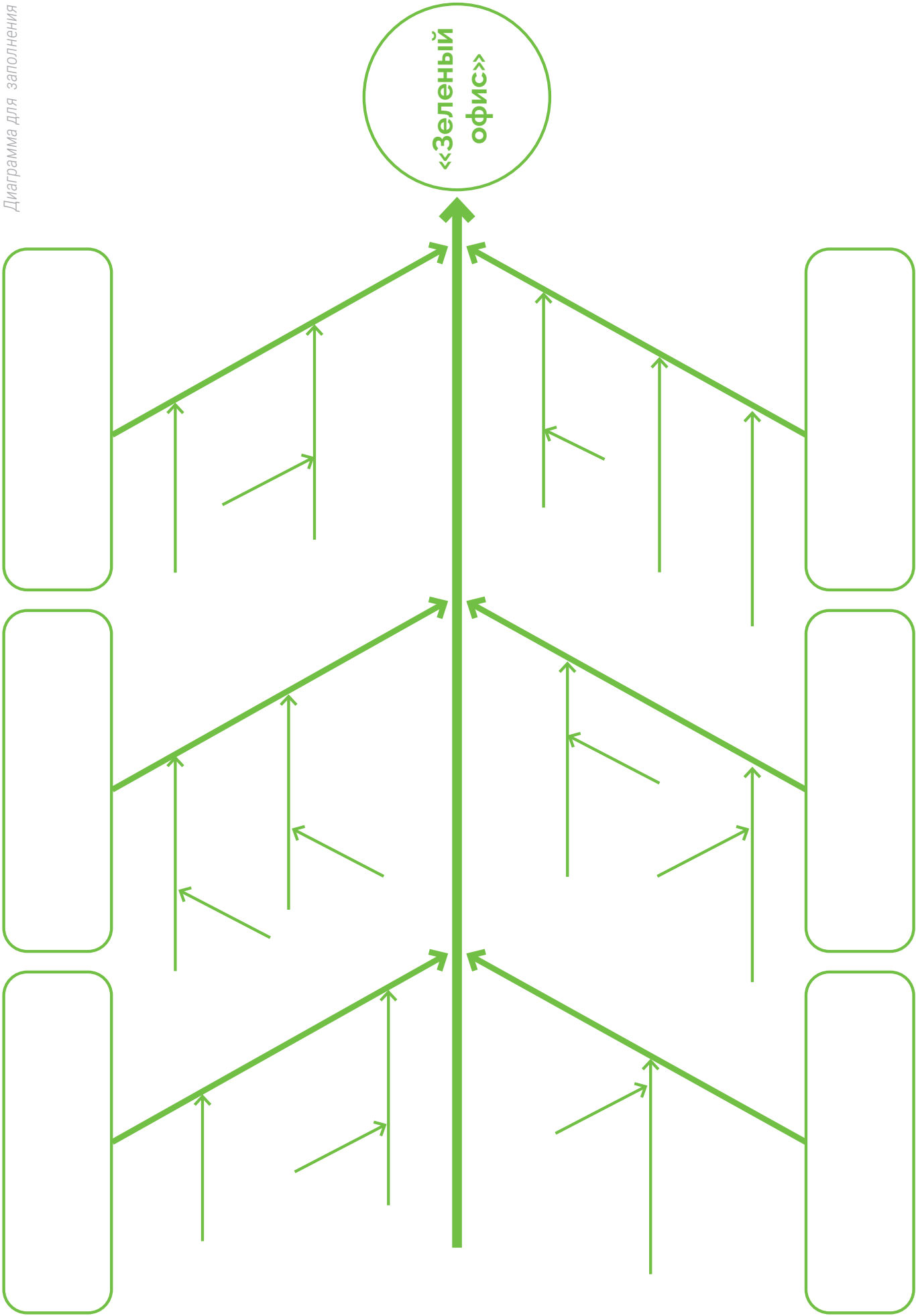


Шаги при проведении анализа

- 1 Установить эффект, который необходимо проанализировать, и отобразить его в качестве «головы рыбы» на диаграмме; эффект может быть как положительным (цель — создание «зеленого офиса»), так и отрицательным (проблема — невозможность реализации и поддержания концепции «зеленого офиса»).
- 2 Согласовать основные категории причин. Обычно используемые категории включают:
 - а) методы, механизмы, управление, материалы, рабочую силу;
 - б) материалы, методы и процессы, окружающую среду, оборудование, людей, измерения.
- 3 Спросить «Почему?», «Как это может произойти?».
- 4 Итеративно исследовать причины и влияющие факторы в каждой категории, добавляя каждый к «костям» диаграммы.



После заполнения диаграммы вы сможете оценить риски по внедрению концепции «зеленого офиса» в вашей организации.



Вопрос	Ответ на основе методических материалов
Что такое «зеленый офис»?	«Зеленый офис» — комплекс внедренных практик, позволяющих повысить эффективность эксплуатации объекта, обеспечить комфорт и безопасность рабочего места сотрудников и минимизировать негативное воздействие на окружающую среду.
Какие 4 основных направления лежат в основе концепции «зеленый офис»?	Концепция «зеленый офис» включает в себя следующие аспекты: • Ресурсосбережение. Внедрение целей устойчивого развития и концепции 3R. Максимально эффективное использование электроэнергии, воды, бумаги и других материалов, а также финансов. Снижение объема образующихся отходов и повышение доли отходов, передаваемых на переработку. • Здоровьесбережение. При организации рабочего места — забота о здоровье и безопасности сотрудников, выбор товаров, необходимых для работы офиса, в том числе с учетом критерия их безопасности, отсутствия вредных для здоровья веществ. • «Зеленые» закупки. Выбор экологически предпочтительных товаров, необходимых для работы офиса — например, отделочных материалов, мебели, офисной техники, бумаги, канцтоваров, средств для уборки, расходных материалов и т. п. • Экологическая ответственность. Просвещение сотрудников в области экологической безопасности, климатических рисков, формирование положительного имиджа и экологической политики компании.
Какие международные документы/концепции имеют отношение к «зеленому офису»?	Концепция «зеленого офиса» перекликается с данными международными концепциями — устойчивое развитие, ESG, 5R.
Какие задачи можно решить благодаря внедрению концепции «зеленый офис»?	Экономические, экологические, социальные Сегодня «зеленый офис» позволяет решить целый комплекс задач. Как правило, их разделяют на три направления: экономическое, экологическое и социальное. Первое — экономит ресурсы компании, сокращает затраты, ведет к финансовой устойчивости компании. Второе — способствует минимизации выбросов и сбросов загрязняющих веществ, снижению климатических рисков, увеличению степени извлечения вторичных материальных ресурсов и утилизации опасных отходов. Третье — формирование положительного имиджа и репутации компании, экологической политики и просвещения сотрудников в области обеспечения экологической безопасности и устойчивого развития.

Какие международные и российские стандарты соотносятся с концепцией «зеленый офис»?	Международные стандарты: LEED, BREEAM, WELL, DGNB. Российские стандарты: ECOGREENOFFICE, EcoPro, Зеленые стандарты, GREEN ZOOM.
Какие 4 вида «зеленого офиса» вы знаете?	Экологичный, нетоксичный, энергоэффективный, низкоуглеродный офис.
Какие способы экономии природных ресурсов вы знаете?	Электро-, тепло-, водосбережение, экономия бумаги и других расходных материалов; ответственные закупки.
Что такое «раздельный сбор отходов» (РСО)?	Раздельный сбор отходов — это система, при которой отходы сортируются по видам (стекло, картон и бумага, металл, батарейки и лампочки, пластик). Разделение мусора позволяет уменьшить количество вывозимого на полигоны мусора, а также выделить из общей массы отходов материалы, которые могут быть переработаны и использованы повторно, поскольку содержат ценные фракции.
Сколько существует классов опасности отходов? Приведите примеры отходов разных классов опасности в вашем офисе	К I классу опасности относятся ртутьсодержащие лампы. К II классу опасности относятся батарейки. К III классу опасности относятся картриджи с тонером. К IV классу опасности относится наибольшее количество отходов: элементы компьютерной техники, пустые картриджи, мебель из искусственных материалов, элементы климатической техники, загрязненные пластиковые контейнеры и пакеты, коврики из резины и текстиля и многое другое. К V классу опасности относится незагрязненная стеклянная тара, целлюлоза, мебель из натурального дерева, пищевые отходы (при подтверждении протоколами биотестирования).
Что влияет на комфорт сотрудников в офисе?	На комфорт сотрудников влияют физические факторы, планировка пространства, используемые материалы, озеленение, цветовая гамма, качество воздуха, эргономичность.
Как влияет на здоровье сотрудников загрязненный воздух в офисе? Что является источником токсического воздействия на человека в офисе?	Источником токсического воздействия могут быть поступающие загрязнители с поверхности отделочных материалов, мебели; испаряющиеся токсичные вещества при нагреве пластика. У сотрудников повышается утомляемость, часты приступы плохого самочувствия, головные боли, аллергические реакции.
Какие способы улучшения качества воздуха в офисе вам известны?	Озеленение (растения насыщают воздух кислородом, регулируют влажность воздуха, очищают от загрязнителей и патогенных микроорганизмов), использование увлажнителей, обеззараживателей, систем вентиляции и других приборов.

Какие виды транспорта являются наиболее экологичными?	Велосипед, общественный транспорт, корпоративные шатлы.			
Что такое углеродный след и как его снизить офису и его сотрудникам?	Углеродный след (carbon footprint) — это экологический след потребления в эквиваленте выброса углекислого газа, т. е. количество необходимых для удовлетворения наших потребностей сырьевых материалов. Для уменьшения углеродного следа необходимо снижать потребление ресурсов и энергии, рационально подходить к потреблению и отходам.			
Какие экологические просветительские мероприятия и акции вам известны? В каких удалось принять участие?	<table><tr><td>Раздельный сбор: • Clean-up day • Международный день очистки водоемов, 5 июня • ЭлектроВесна и ЭлектроОсень • Международный день без бумаги, последний четверг октября • Очистим планету от мусора • Разделяй • Мусоранет • Добрые крышечки </td><td>Способы экономии и эффективного использования природных ресурсов: • Час Земли • Посади лес • Всемирный день посадки леса, 14 мая • Сохраним лес • Международный день воды, 22 марта • Фудшеринг • Доброворот • Акция ИКЕА — сбор вещей </td><td>Экологическая информационная кампания и просвещение: • На работу на велосипеде • День без автомобиля, 22 сентября • Всемирный день окружающей среды, 5 июня • Марш парков • Зеленый счетчик </td></tr></table>	Раздельный сбор: • Clean-up day • Международный день очистки водоемов, 5 июня • ЭлектроВесна и ЭлектроОсень • Международный день без бумаги, последний четверг октября • Очистим планету от мусора • Разделяй • Мусоранет • Добрые крышечки	Способы экономии и эффективного использования природных ресурсов: • Час Земли • Посади лес • Всемирный день посадки леса, 14 мая • Сохраним лес • Международный день воды, 22 марта • Фудшеринг • Доброворот • Акция ИКЕА — сбор вещей	Экологическая информационная кампания и просвещение: • На работу на велосипеде • День без автомобиля, 22 сентября • Всемирный день окружающей среды, 5 июня • Марш парков • Зеленый счетчик
Раздельный сбор: • Clean-up day • Международный день очистки водоемов, 5 июня • ЭлектроВесна и ЭлектроОсень • Международный день без бумаги, последний четверг октября • Очистим планету от мусора • Разделяй • Мусоранет • Добрые крышечки	Способы экономии и эффективного использования природных ресурсов: • Час Земли • Посади лес • Всемирный день посадки леса, 14 мая • Сохраним лес • Международный день воды, 22 марта • Фудшеринг • Доброворот • Акция ИКЕА — сбор вещей	Экологическая информационная кампания и просвещение: • На работу на велосипеде • День без автомобиля, 22 сентября • Всемирный день окружающей среды, 5 июня • Марш парков • Зеленый счетчик		
Как влияют «зеленые» закупки на формирование новых ценностей в офисе?	«Зеленые» закупки помогают сформировать осознанное экологическое мышление сотрудников и культуру потребления. Также «зеленый» подход офиса к закупкам показывает его ответственность по отношению к окружающей среде. «Зеленые» закупки зачастую являются инвестицией в будущее, в результате внедрения которых офис/компания снизит потребление энергии и ресурсов с возможностью получения экономической выгоды.			
Какие существуют подходы к укреплению положительного имиджа компании с позиции концепции «зеленого офиса»?	Укрепление имиджа компании/офиса может проходить благодаря: • «зеленой» сертификации офиса и внедренных технологий; • участия офиса в конкурсах/премиях на звание «зеленый»; • ведения внешней информационной кампании среди граждан и партнеров, участие в «зеленых» стартапах, кейсах и других общественно-полезных проектах.			

Наносит ли ваш офис вред окружающей среде? Как снизить негативное влияние?

Офис может оказывать негативное влияние через углеродный след, размещение отходов, выделение токсичных веществ от отделки и мебели, избыточное расходование природных ресурсов — воды, материалов, энергии и т.д. Внедрение концепции «зеленого офиса» позволит добиться выполнения следующих экологических задач:

- Снижение негативного воздействия офиса на окружающую среду (выбросы, сбросы, твердые отходы).
- Снижение экологических рисков за счет внедрения эффективных практик: разумное регулирование количества образующихся отходов (снижение потребления, предотвращение образования отходов), управление отходами — организация раздельного сбора отходов, гарантированный вывоз и утилизация ответственными поставщиками услуг.
- Формирование экологической ответственности сотрудников в офисе и жизни.
- Вклад в снижение вероятности возникновения экологических катастроф глобального масштаба (экологические риски, климатические риски).
- Формирование культуры поведения в области устойчивого развития.
- Сокращение объема потребляемых ресурсов.

Проверка знаний о «зеленом» образе жизни

I Как отходы влияют на природную среду (обращение с отходами — опасные, ТКО, раздельный сбор, влияние отходов на окружающую среду)**1. Для чего нужен раздельный сбор отходов?**

- ☒ Для выделения ценных фракций вторичных материальных ресурсов
- ☒ Для уменьшения количества отходов, вывозимых на полигоны
- ☒ Для эффективной утилизации отходов
- ☐ Для повторного использования всех отходов в офисе
- ☐ Для смешивания отходов разных классов

2. Какие отходы являются опасными?

- ☒ Отходы I и II классов, приводящие к серьезному нарушению экологического баланса в окружающей среде
- ☒ Химические источники тока
- ☒ Ртутьсодержащие лампы
- ☐ Макулатура
- ☐ Ветошь

3. Какие отходы нельзя захоранивать согласно Распоряжению Правительства РФ, поскольку они содержат ценные фракции?

- ☒ Бумага и картон
- ☒ Текстиль
- ☐ Пищевые отходы
- ☒ Стекло
- ☐ Подгузники

4. Чем опасен пластик с маркировкой 3, 7?

- ☒ Токсичен для человека
- ☒ Не перерабатывается в России
- ☐ Идет на переработку
- ☐ Относится к I классу опасности
- ☒ Выделяет при контакте с продуктами вредные вещества

5. Какие виды пластика безопасны при контакте с продуктами питания и напитками?

- ☐ 1, 3
- ☒ 4
- ☒ 5
- ☐ 6, 7
- ☒ 2

6. Какие отходы выделяют большое количество тяжелых металлов в окружающую среду?

- ☒ Батарейки
- ☒ Аккумуляторы
- ☒ Ртутные лампы
- ☐ Покрышки
- ☐ Журналы

II Роль растений в жизни человека (какие ядовиты)

7. Какие растения являются токсичными, в том числе выделяют токсичный сок?

- ☒ Молочай
- ☒ Фикус
- ☐ Хлорофитум
- ☐ Юкка
- ☒ Диффенбахия

8. Какие растения активно очищают воздух в офисе?

- ☒ Фикус
- ☒ Хлорофитум
- ☒ Драцена
- ☐ Фиалка
- ☐ Кактус

9. Какими положительными свойствами обладают растения?

- ☐ Увеличивают концентрацию углекислого газа
- ☒ Поглощают загрязнители
- ☒ Выполняют эстетическую функцию
- ☐ Имеют сильный запах
- ☒ Регулируют микроклимат

III Зачем и как экономить природные ресурсы (энергосберегающие подходы — использовать лампу накаливания или LED-лампу, водосбережение)

10. Как можно экономить электроэнергию?

- ☒ Установить лампу накаливания или LED-лампу
- ☐ Установить принтер и сканер
- ☐ Закрывать окна шторами
- ☒ Ставить офисную технику в «спящий режим»
- ☒ Выключать свет при выходе из помещения

11. Какой тип освещения лучше?

- ☐ Использование ртутных ламп
- ☒ Автоматическое освещение с датчиком движения
- ☒ Использование настольных ламп
- ☐ Отсутствие возможности регулировки освещения разных зон
- ☒ Гармоничное сочетание естественного и искусственного света

12. Какая техника экономит электроэнергию?

- ☒ Техника класса А и выше
- ☒ Многофункциональная
- ☐ Дорогая
- ☐ Тяжелая
- ☒ Выключенная

IV Как транспорт влияет на окружающую среду

13. Какие способы ездить на работу являются экологичными?

- ☒ Автобус
- ☐ Такси
- ☐ Личный автомобиль
- ☒ Подвозить коллегу на личном автомобиле
- ☒ Велосипед

14. Выбросы каких загрязняющих веществ производит автотранспорт?

- ☒ Углекислый газ
- ☒ Бенз(а)пирен
- ☐ Водород
- ☒ Монооксид азота
- ☐ Водяной пар

15. Какие вещества относятся к парниковым газам?

- ☒ Углекислый газ
- ☒ Монооксид азота
- ☒ Водяной пар
- ☐ Оксид серы
- ☐ Бенз(а)пирен

V Экологически ответственные подходы организации питания

16. Какую тару лучше использовать при покупке кофе в офисе?

- ☒ Свою кружку
- ☐ Пластиковый стаканчик
- ☐ Бумажный ламинированный стаканчик
- ☒ Стаканчик из переработанных материалов
- ☒ Термос

17. Какой критерий важен при покупке обеда?

- ☒ Локальный производитель
- ☐ На упаковке изображен зеленый лист
- ☒ Упаковка сделана из пластика маркировки 5
- ☒ Можно приобрести продукты в свою тару (ланч-бокс)
- ☐ Упаковка сделана из пластика маркировки 7

18. Какие загрязняющие вещества могут выделяться из пластика?

- ☒ Маркировка 1 фталаты
- ☐ Маркировка 5 ПВХ
- ☒ Маркировка 3 ПВХ
- ☒ Маркировка 6 стирол
- ☐ Маркировка 4 стирол

VI Как токсичные отделочные материалы влияют на здоровье

19. Что может являться источником токсичности в офисе?

- ☒ Яркие краски на стенах
- ☒ Тонер для принтера
- ☒ Средство для уборки
- ☐ Сертифицированный материал
- ☐ Переработанный картон

20. Как снизить поступление загрязнителей в организм человека?

- ☒ Озеленить помещение
- ☒ Поддерживать температуру в офисе на уровне 21°C
- ☐ Поддерживать воздух сухим
- ☒ Проводить регулярную влажную уборку помещения
- ☐ Не проветривать помещение

21. Какие из нижеприведенных товаров могут содержать токсичные вещества?

- ☒ Мебель из ДСП
- ☒ Внутреннее покрытие консервных банок
- ☒ Обои, изготовленные из ПВХ
- ☐ Разделочная доска из дерева
- ☐ Кухонная утварь из стекла

22. В «грязную» тройку наиболее токсичных металлов входят

- ☒ Свинец
- ☒ Кадмий
- ☒ Ртуть
- ☐ Медь
- ☐ Никель





 eco-office.org



 info.greenoffice@yandex.ru



 vk.com/ecogreenoffice

Учебное издание

10 шагов для внедрения «зеленого офиса»

Рабочая тетрадь

Публикуется оригинал-макет в авторской редакции

Подписано в печать 29.06.2022. Формат 60×90/8. Усл. печ. л. 7,0.
Бумага офсетная. Тираж 100 экз. Изд. № 12172. Заказ №

Издательство Московского университета. 119991, Москва, ГСП-1,
Ленинские горы, д. 1, стр. 15 (ул. Академика Хохлова, 11).
Тел.: (495) 939-32-91; e-mail: secretary@msupress.com
Отдел реализации. Тел.: (495) 939-33-23; e-mail: zakaz@msupress.com
Сайт Издательства МГУ: <http://msupress.com>

Отпечатано в ООО «Прожектор». 125362, г. Москва, ул. Циолковского, д. 4
Тел.: +7 (495) 532-42-46; e-mail: zakaz@projector.studio

