



# INPS INSIEME PER IL TUO FUTURO

Best practices INPS  
per la sostenibilità



## Evita lo spreco di carta: non stampare o fotocopiare

Utilizza la stampante o la fotocopiatrice solo quando è indispensabile!

Documenti e presentazioni possono essere visionati su schermo e portati in riunione o meeting salvati su cloud o cartelle condivise.

### Contribuisci a:

Ridurre l'uso della carta

Risparmiare energia elettrica



Una tonnellata di carta =  
15 alberi +  
440.000 litri di acqua +  
7.600 Kwh di energia  
elettrica

## Usa il fronte retro, su carta riciclata, se proprio devi stampare

Quando non puoi evitare di stampare usa la modalità fronte retro.

Verifica sempre dall'anteprima di stampa che formato ed impaginazione siano corretti.

### Evita sprechi!

*Ben l'80% dei documenti stampati non vengono mai più consultati dopo la stampa!*

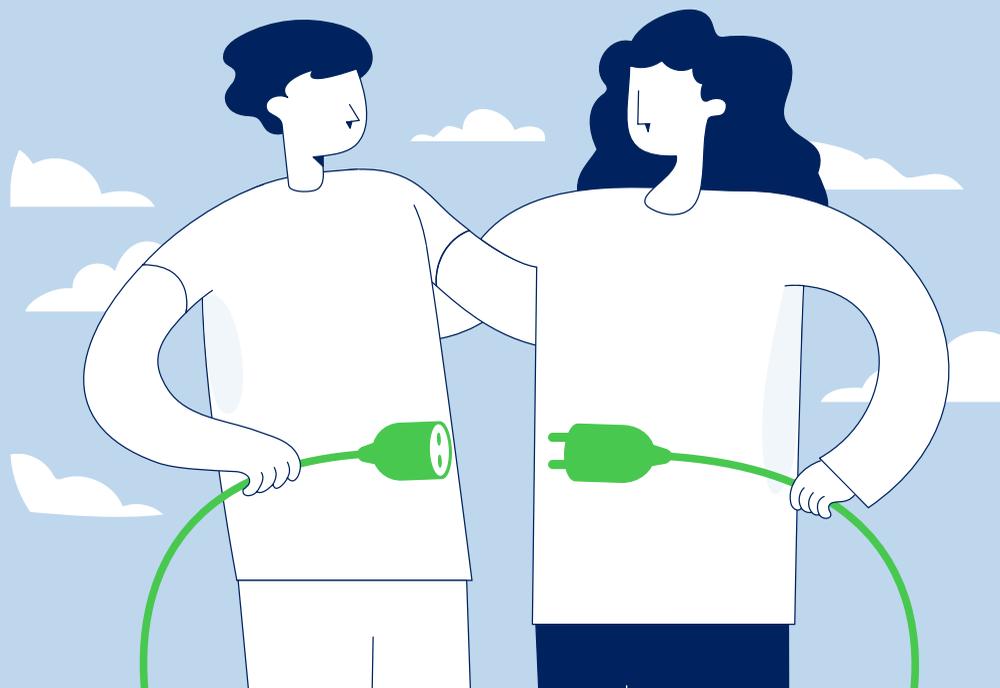


## Illuminazione e risparmio energetico

Preferisci la **luce naturale**, più distensiva e rilassante per gli occhi rispetto a quella elettrica.

Quando lasci l'ufficio, esci dall'aula o vai via da casa, ricordati di **spegnere le luci!**

Metti il pc in **stand by** quando non lo usi per brevi periodi e spegnilo quando non lo utilizzi per alcune ore.



## Consuma l'energia giusta, usa le scale

Ogni corsa di ascensore evitata permette un risparmio medio di **50 Watt/ora di energia**, equivalente al consumo orario di due lampadine di media potenza.

Se si moltiplica per il numero di corse effettuato in Italia (Paese che conta il record mondiale di 850.000 ascensori installati), il risparmio annuo raggiunge quota 2.000 GWh, pari al consumo energetico di una città come Pisa.

**La tua salute ne gioverà!**



## Riscaldamento ed aria condizionata

**Tieni porte e finestre chiuse** per evitare sprechi sia in estate che in inverno.

Se nel tuo ufficio, a casa o nella tua aula è presente un **impianto autonomo** ricordati di spegnerlo quando vai via.



## Spostamenti casa-lavoro, scuola università 1/2

Ci sono tante soluzioni che puoi adottare in alternativa all'automobile privata:

### Usa la bicicletta

È il mezzo di trasporto più ecologico e salutare e la scelta migliore per ridurre l'impatto ambientale.

### Usa i mezzi pubblici

Non prediligere la tua auto, ma utilizza il treno, l'autobus o la metropolitana.

### Fai due passi

Fare almeno 10.000 passi al giorno fa bene alla salute, ti consente di risparmiare e ti permette di osservare meglio tutto ciò che ti circonda.





### Condividi il tragitto in auto con i colleghi o con i compagni di classe

Organizzati con i colleghi, gli amici o i compagni che che abitano vicino per andare in ufficio, a scuola o all'università con una sola vettura.

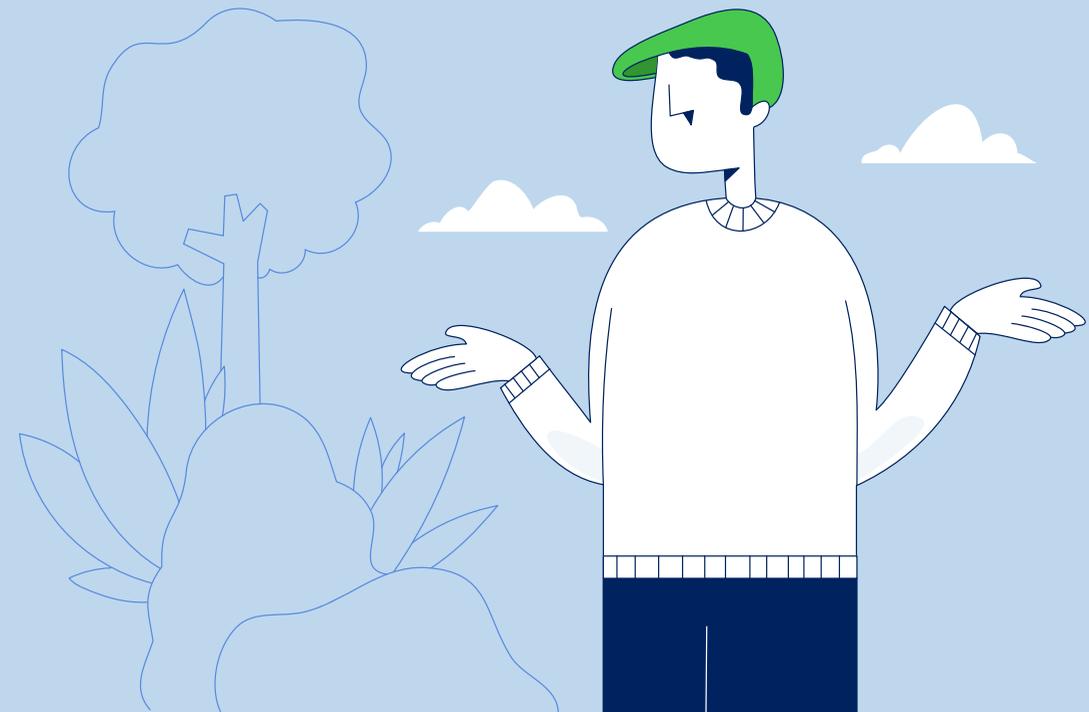
***Avrai nuovi amici, risparmierai e ridurrai l'impatto ambientale!***



### Crea contenuti brevi e concisi

Privilegia, se possibile, informazioni brevi, istantanee e precise.

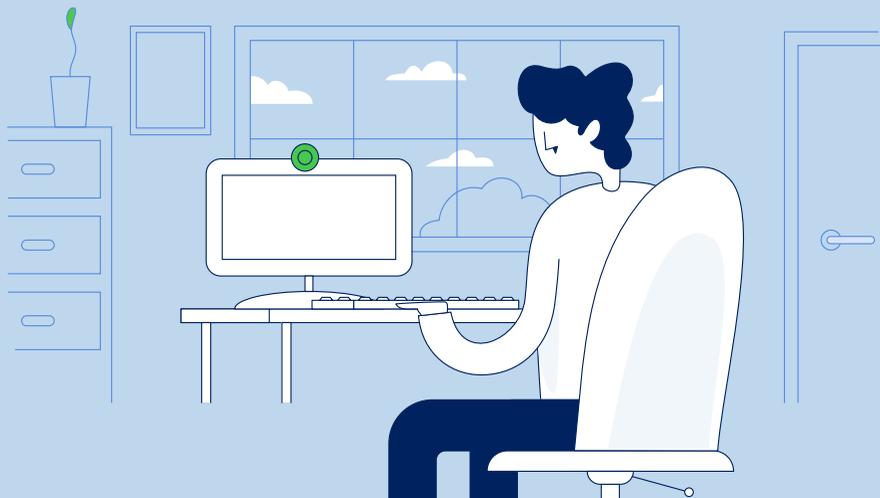
Leggi o guarda una pagina web senza soffermarti eccessivamente, se non necessario.



**Riduci al minimo la produzione di energia durante le riunioni aziendali e le riunioni online disattivando la webcam.**

Le chiamate online, tramite Microsoft Teams e tutte le altre piattaforme, contribuiscono in modo determinante alla Digital Carbon Footprint.

È stato studiato che le riunioni e le videochiamate producono circa 1 kg di CO<sub>2</sub> per sessione. Ciò è dovuto soprattutto all'accensione delle webcam. Uno studio riportato dalla rivista Forbes mostra che le riunioni e le videochiamate con le webcam spente consentono una riduzione dell'impatto di carbonio del 96%.



**Prolunga la vita dei tuoi dispositivi hardware e software**

Anche se è allettante sostituire gli apparecchi elettronici obsoleti, prolungare la loro vita è vantaggioso per l'ambiente.

Uno studio condotto dall'Università di Edimburgo ha dimostrato che la semplice estensione della durata del computer da 4 a 6 anni comporta una riduzione di circa 190 kg di emissioni di carbonio.

Con questi piccoli accorgimenti contribuisce a ridurre le quantità di rifiuti elettronici da smaltire.



### Ottimizza l'utilizzo della tua casella di posta elettronica

Le e-mail e le comunicazioni dovrebbero essere utilizzate in modo efficiente.

Riduci la tua impronta di carbonio con:

- l'annullamento di iscrizioni a distributori di posta elettronica indesiderati;
- la pulizia regolare della tua casella di posta elettronica;
- la compressione dei dati e la loro archiviazione su un sistema cloud.



#### Carbon Footprint di una mail:

email di spam  
0,3g CO<sub>2</sub>  
email personale  
semplice  
4g CO<sub>2</sub>  
email con un allegato  
50g CO<sub>2</sub>



### Mantieni una mentalità green sull'utilizzo dei dispositivi elettronici

- Regola le impostazioni di alimentazione del telefono cellulare
- Abbassa i livelli di luminosità dei monitor
- Blocca la riproduzione automatica durante la visione di un video
- Spegni i dispositivi o attiva la modalità di sospensione quando non li utilizzi

### Presta attenzione al «consumo fantasma»

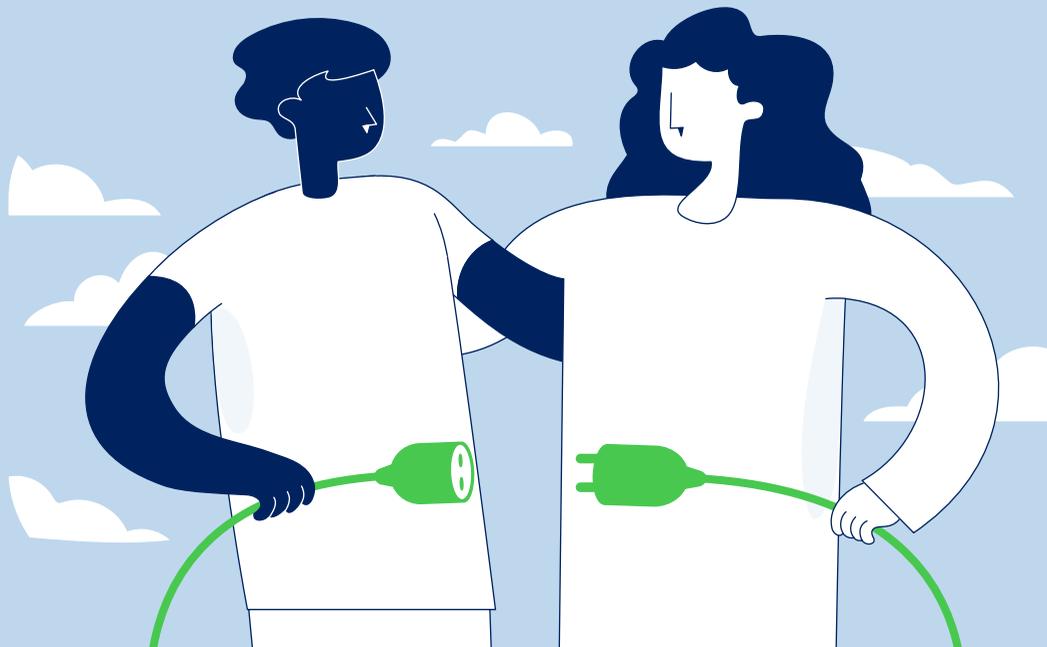
Secondo il New York Times, i laptop, a seconda del modello e dello stato della batteria, quando sono ancora collegati, pur se completamente carichi, continuano ad assorbire circa 4,5 kilowattora di elettricità in una settimana, o circa 235 kilowattora all'anno.



### Preferisci i cavi

Gli accessori wireless, come gli auricolari, uniscono design compatto e comodità. Tuttavia, la presenza di una batteria ne riduce la vita.

La ricarica wireless, per quanto comoda e innovativa, consuma quasi il 50% in più di energia rispetto alla ricarica via cavo e anche di più se il caricatore non è ben allineato con lo smartphone.



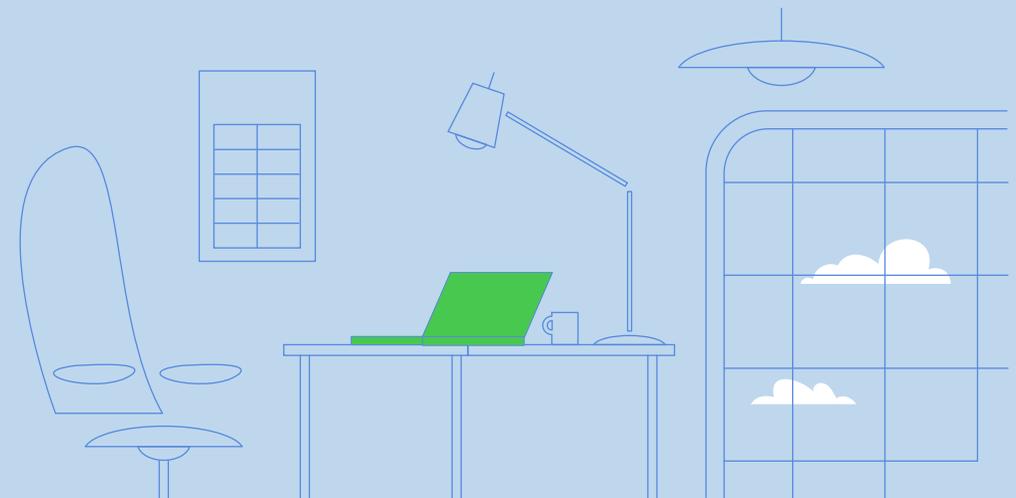
### Utilizza i browser più green

Gli attuali browser nativi sono progettati per utilizzare al meglio le risorse del sistema e consumare meno energia.

Preferire Microsoft Edge su Windows e Safari su MacOS garantisce un minor impatto ambientale degli strumenti digitali.

### Utilizza i temi scuri

Se hai un dispositivo con schermo OLED, attiva il tema scuro per ridurre il consumo della batteria e prolungarne la durata!



## Altri piccoli suggerimenti di sostenibilità

## Uso responsabile dell'energia 1/2

### Circondati di piante

Le piante aumentano l'assorbimento di anidride carbonica, ripristinano la concentrazione di ossigeno e rinvigoriscono l'ambiente!

### Evita post-it e foglietti volanti

I post-it non sono il modo più ecologico per memorizzare gli impegni, opta per agende digitali, calendari condivisi online e altri metodi alternativi più green!

### Scegli elettrodomestici ad alta efficienza energetica

Gli elettrodomestici con classe energetica **A++** o **A+++** permettono di ridurre i consumi energetici fino al 50% rispetto a modelli meno efficienti.

### Preferisci metodi tradizionali

Nelle giornate di sole, asciugare i vestiti all'aperto invece di utilizzare l'asciugatrice è un modo semplice per limitare gli sprechi.



### Sostenibilità in cucina

Quando cucini, spegni i fornelli qualche minuto prima della fine della cottura della pasta.

Questa continuerà a cuocere nell'acqua calda e avrai risparmiato energia senza compromettere il risultato finale!



La **raccolta differenziata dei rifiuti** è indispensabile per la salvaguardia dell'ambiente.

La **separazione in base ai materiali** permette di reindirizzare ciascun tipo di rifiuto verso il trattamento di smaltimento o recupero più adatto. Ecco alcuni piccoli accorgimenti:

### Ricicla materiali asciutti e puliti

Provvedere al riciclo di materiali asciutti e puliti significa evitare che il processo di riciclo subisca delle interferenze. Per gli imballaggi, soprattutto quelli alimentari, prima di buttarli assicurati che siano privi di residui alimentari.

### Riduci il volume degli imballaggi

Per rendere più efficace il servizio di raccolta schiaccia le lattine e le bottiglie di plastica e richiudile col tappo. Questo servirà ad occupare meno spazio e favorire il processo di riciclo.

## Fai la raccolta differenziata 2/3

### Dividi gli imballaggi composti da più materiali

Carta sporca, fazzoletti usati e scontrini **non vanno nella carta.**

Tieni sempre a mente che carta sporca, fazzoletti usati e scontrini non vanno nel contenitore della carta, ma nell'indifferenziata.

Il conferimento sbagliato peggiora la qualità della raccolta di carta e cartone.

## Fai la raccolta differenziata 3/3 Prova Junker App



Ti dice come differenziare ogni singolo prodotto che riconosce anche dal codice a barre.

Ti indica i materiali da cui è composto e in che bidone vanno gettati, secondo le regole del Comune in cui ti trovi.

E' un app gratuita disponibile per Android, iOS e Huawei.

**Scansiona il codice a barre del prodotto e scopri dove gettare il prodotto.**



## Riduci l'utilizzo della plastica

Per ridurre fino all'80% la quota di inquinamento derivante da produzione, utilizzo e consumo di plastica, l'UNEP suggerisce di eliminare tutta la plastica inutile. Alcuni piccoli accorgimenti:

### Bottiglie riutilizzabili

Porta con te la tua bottiglia/borraccia riutilizzabile e riempila quando è necessario.

### Contenitori per alimenti riutilizzabili

Se pranzi in ufficio o fai delle gite fuori porta, utilizza per il tuo pasto contenitori di acciaio inossidabile o e riempila quando è necessario.

### Prodotti sfusi e ricaricabili

Acquista prodotti sfusi e ricaricabili per ridurre i rifiuti plastici e promuovere un modello di consumo più responsabile.

## Acqua: bene prezioso e non infinito

Mentre ti lavi le mani o i denti evita di far scorrere l'acqua dal rubinetto quando non la utilizzi!

**Lasciare il rubinetto aperto per circa un minuto provoca uno spreco d'acqua che va dai 2 ai 5 litri.**



## Scelte alimentari 1/2

### Limita il consumo di carne

Sapevi che per produrre 1 Kg di carne sono necessari circa 11.000 litri d'acqua?

Limitare il consumo di carne è una scelta che contribuisce a preservare le risorse idriche.

Preferire una dieta a base di alimenti vegetali non solo riduce l'impatto ambientale, ma promuove uno stile di vita più sano e bilanciato!



## Scelte alimentari 2/2

### Prediligi cibi locali e di stagione

Per una scelta più sostenibile e salutare è una buona abitudine acquistare cibi a km0 prodotti localmente.

Mangiare cibi locali e di stagione riduce le emissioni inquinanti legate al trasporto, garantisce prodotti più freschi e nutrienti, e supporta l'economia locale.



## Riduci gli sprechi alimentari: Prova l'app **To Good To Go**

### Unisciti alla lotta contro lo spreco!

Sogniamo un mondo senza sprechi alimentari. Ogni giorno, buona parte del cibo di ristoranti, supermercati, bar e alimentari finisce sprecato soltanto perché non viene venduto in tempo.



Fai la differenza con l'app Too Good To Go, avrai la possibilità di acquistare deliziose *Surprise Bag* a un prezzo super vantaggioso.

L'app è gratuita ed è disponibile per Android, iOS e Huawei.



## Turismo sostenibile

Viaggiare in modo sostenibile significa adottare comportamenti a tutela dell'ambiente, rispettare le culture locali e contribuire allo sviluppo socioeconomico delle comunità ospitanti.

Prediligi destinazioni meno conosciute e periodi meno frequentati per ridurre l'impatto negativo sull'ambiente.



## Acquisti sostenibili

Per ridurre l'impatto ambientale relativo alla produzione e al trasporto dei prodotti da acquistare, è preferibile scegliere prodotti locali e/o fairtrade; per l'acquisto di capi di abbigliamento è consigliabile optare per brand sostenibili oppure per abiti di seconda mano.

**Fai acquisti solo quando è necessario!**

### Fairtrade

Commercio equo e solidale che ha lo scopo di garantire al produttore, e ai suoi dipendenti, un prezzo più giusto, assicurando anche la tutela del territorio.



## Calendario Giornate Internazionali delle Nazioni Unite

Il tuo impegno è strettamente allineato con i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) delle Nazioni Unite.

Ricorda le **Giornate Internazionali** promosse dall'Assemblea delle Nazioni Unite.



GENNAIO		FEBBRAIO		MARZO	
1	Giornata della Pace	2	Giornata della Vita	8	Giornata della Donna
27	Giornata della Memoria	4	Giornata della Lotta contro il Cancro	22	Giornata dell'Acqua
APRILE		MAGGIO		GIUGNO	
22	Giornata della Terra	21/22	Giornate della Diversità Culturale e Biologica	5	Giornata dell'Ambiente
28	Giornata per la Sicurezza sul Lavoro	31	Giornata per la Lotta al Fumo	20	Giornata del Rifugiato
LUGLIO		AGOSTO		SETTEMBRE	
11	Giornata della Popolazione	12	Giornate della Gioventù	12	Giornata senza Plastica
30	Giornata per l'Amicizia	31	Giornata della Solidarietà	22	Giornata senza Auto
OTTOBRE		NOVEMBRE		DICEMBRE	
2	Giornata della Non Violenza	16	Giornata della Tolleranza	9	Giornata contro la Corruzione
10	Giornata per la Salute Mentale	25	Giornata contro la Violenza sulle Donne	10	Giornata dei Diritti Umani



*A cura dell'Area Gestione della Sostenibilità - DC Benessere Organizzativo, Sicurezza e Logistica  
Progetto grafico e stampa DC Comunicazione*

*Via Aldo Ballarin, 42 - 00142 - Roma  
dc.comunicazione@inps.it*