



BÜROÖKOLOGIE

10 Tipps/Idee zur Energie– kostensparenden und Gesundheitsfördernden-Maßnahmen

Beleuchtung

Das Tageslicht ist das angenehmste und gesündeste Licht überhaupt:

⇒ Benützen Sie das Tageslicht so viel wie möglich.

Lüftung

Das Wohlbefinden am Arbeitsplatz hängt stark von der Qualität der Innenraumluft ab.

⇒ Lüften Sie die Räume regelmässig kurz und kräftig.

Bewegung

Gesundheit hat viel mit Essen und Bewegung zu tun.

⇒ Fahren Sie mit Velo, Mofa oder Tram zur Arbeit

Essen

⇒ Nehmen Sie sich doch auch für kleine Mahlzeiten Zeit ,um sich beim Essen zu konzentrieren

Papierverbrauch

⇒ Papier doppelseitig nutzen, Texte verkleinern

⇒ Mails nicht ausdrucken

Abfall & Recycling

⇒ Papier und Karton ; PET und Glass getrennt entsorgen

Energieverbrauch

⇒ Geräte über Mittag, am Abend und über das Wochenende ausschalten

⇒ Bildschirme bei Pausen von mehr als 15 Min. ausschalten

⇒ Kaffeemaschinen nur anstellen und laufen lassen, wenn sie auch benötigt werden.