

NORDCOM

digital solution
for transportation

GUIDA PRATICA ALLA SOSTENIBILITÀ IN AZIENDA

NOVEMBRE 2020

FNM
idee in movimento

a cura della funzione CSR-Sostenibilità di FNM S.p.A.

INDICE

MOBILITÀ SOSTENIBILE 4
EFFICIENZA ENERGETICA 5
ACQUA 6
CARTA 7
PLASTICA 8
ECONOMIA CIRCOLARE 9
QUALITÀ DELL'ARIA 10
SMART WORKING 11
SALUTE 12
COVID 19 13

Questa Guida è stata realizzata dalla Funzione CSR-Sostenibilità di FNM S.p.A., nell'ambito del progetto di formazione "Strumenti e strategie per lo sviluppo della responsabilità ambientale e sociale in azienda", per diffondere le buone pratiche e i comportamenti sostenibili in azienda.

www.fnmgroup.it

Con il contributo di Area Formazione di Legislazione Tecnica
Progetto Grafico: Legislazione Tecnica
Portale informativo: **www.legislazionetecnica.it** - **areaformazione.legislazionetecnica.it**

AGENDA 2030

L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU..

Definisce 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (Sustainable Development Goals – SDGs), articolati in 169 target che rappresentano una bussola per porre l'Italia e il mondo su un sentiero sostenibile, per raggiungere 3 traguardi fondamentali entro il 2030:

- porre fine alla povertà estrema
- combattere la disuguaglianza e l'ingiustizia
- porre rimedio al cambiamento climatico



L'Agenda 2030 rappresenta una grande novità: per la prima volta è stato espresso un chiaro giudizio di non sostenibile attuale modello di sviluppo, non solo sul piano ambientale, ma anche su quello economico e sociale, superando così l'idea che la sostenibilità sia una questione esclusivamente ambientale e affermando una visione integrata delle diverse dimensioni dello sviluppo a cui tutti i Paesi aderenti sono chiamati a contribuire.



9 IMPRESE, INNOVAZIONE E INFRASTRUTTURE

11 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI

12 CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI

13 LOTTA CONTRO IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

MOBILITÀ SOSTENIBILE

Se ti muovi a piedi o in bicicletta anziché in auto per solo 4 chilometri al giorno, in un anno risparmi 200 euro in benzina e 300 Kg di anidride carbonica; mezz'ora di passeggiata al giorno a piedi o in bici è un toccasana per la salute: dimezza i rischi di malattie al cuore e alla circolazione, di sviluppare il diabete, condizioni di obesità e riduce di un terzo la probabilità dell'ipertensione.

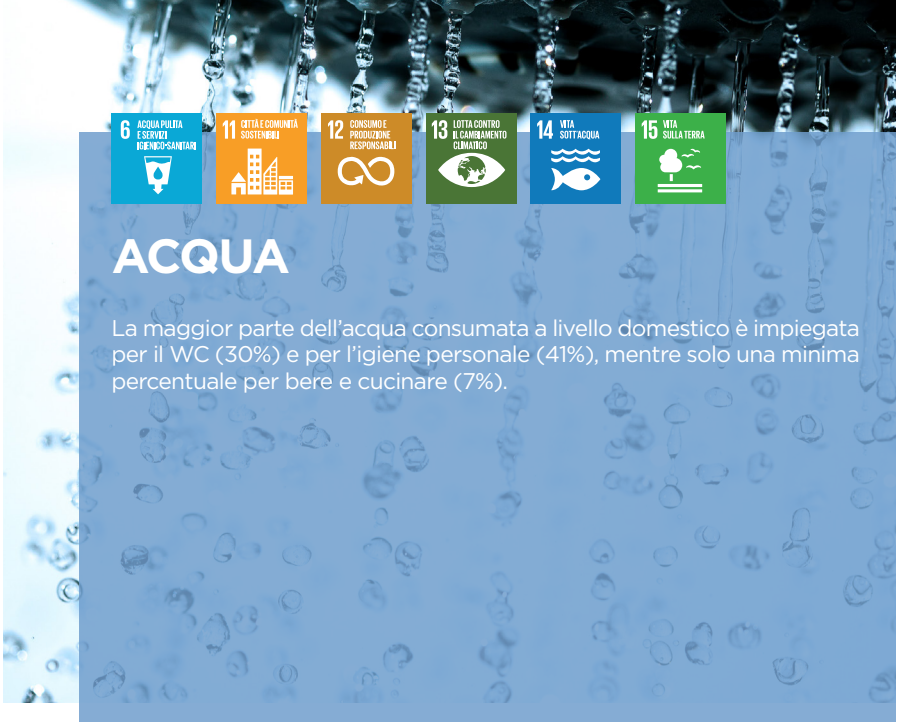
- Privilegia l'uso della bicicletta e dei mezzi pubblici, specialmente per tragitti brevi.
- Privilegia il ricorso a car sharing e bike sharing, anche in forme auto-organizzate, per ridurre il numero di veicoli in circolazione e aumentare la produttività del mezzo.
- Usa i mezzi pubblici.
- Condividi l'auto con altri che fanno il tuo stesso percorso (car pooling).
- Mantieni una velocità moderata in autostrada: viaggiare a 110 km/h anziché 130 km/h riduce i consumi anche del 30%.
- Mantieni un'andatura regolare in città, evitando frenate brusche e accelerazioni. Utilizza le marce alte appena le condizioni lo consentono, limita la circolazione con il motore a giri elevati.
- Controlla una volta al mese la pressione degli pneumatici: con 0,5 bar in meno rispetto al valore previsto dalla casa automobilistica i consumi aumentano anche del 3%.
- Elimina i pesi superflui dall'auto.



EFFICIENZA ENERGETICA

10 lampade da 100 watt accese per quattro ore al giorno comportano l'emissione in atmosfera di 600 Kg di anidride carbonica e 150 euro di consumi in un anno. Un impianto fotovoltaico da 4 kW permette di risparmiare 68,64 tonnellate di CO_2 immesse in atmosfera e 29,17 tonnellate di petrolio equivalente non bruciate.

- Privilegia la luce solare a quella artificiale; dove possibile, alzare le tapparelle o aprire le persiane nelle ore di esposizione solare e non accendere le luci.
- Accendi la luce solo quando è necessario ed esclusivamente per fornire la giusta illuminazione.
- A fine giornata lavorativa, o in caso di non occupazione prolungata, spegni le luci dell'ufficio, delle aule, degli ambienti comuni (bagni, corridoi, sale riunioni, ecc..).
- Spegni il PC in caso di inutilizzo per assenza maggiore di 2 ore (il computer in stand-by riduce il consumo solo del 2%; spegnere completamente il computer e periferiche a parità di tempo comporta risparmi di energia più elevati).
- Spegni il monitor nella pausa pranzo o in caso anche di breve inutilizzo del PC, separatamente dall'unità operativa del computer (il solo schermo acceso comporta circa l'80-85% del consumo complessivo del computer).
- In relazione all'uso di ascensori, in linea generale e quando possibile, scendi le scale a piedi anziché utilizzare l'ascensore; l'impianto ha un consumo notevole e la riduzione dell'utilizzo porta a un significativo risparmio energetico.
- Verifica che sia impostata la funzione "energy saving" o "risparmio energetico" delle apparecchiature informatiche per la stampa/fotocopiatura.
- Prima di stampare un documento verifica l'effettiva necessità; potrebbe essere sufficiente la copia informatica.
- Privilegia, ove possibile, l'uso della posta elettronica per mandare messaggi e lettere.



ACQUA

La maggior parte dell'acqua consumata a livello domestico è impiegata per il WC (30%) e per l'igiene personale (41%), mentre solo una minima percentuale per bere e cucinare (7%).

- Chiudere i rubinetti mentre ci si lava i denti o ci si rade. Questa semplice accortezza permette di risparmiare 6 litri d'acqua ogni minuto.
- Fai attenzione alla cassetta del water. Quelle tradizionali hanno una capacità di 12 litri ma i modelli in commercio permettono di scegliere tra un getto da 6 e uno da 12 a seconda delle necessità, per un risparmio idrico di circa 26.000 litri di acqua all'anno.
- Preferisci la doccia al bagno. Grazie a questa accortezza è possibile diminuire del 75% il consumo d'acqua.
- Installa rubinetti areati. Consentono di risparmiare acqua pur mantenendo la stessa pressione e dimezzando i consumi.
- Ripara i rubinetti che gocciolano. Con l'intervento di un idraulico in pochi minuti si può risolvere un problema che causa la perdita di 21.000 litri di acqua all'anno per ogni rubinetto.
- Fai lavatrice, e lavastoviglie solo a pieno carico. Quest'accortezza comporterà un risparmio di elettricità di diminuire i consumi d'acqua di 8.200 litri all'anno.
- Recupera l'acqua meteorica per irrigare il giardino o innaffiare i fiori nel balcone.



CARTA

Per produrre una tonnellata di carta da cellulosa vergine occorrono 15 alberi, 440.000 litri di acqua e 7.600 kWh di energia elettrica.
Per produrre una tonnellata di carta riciclata bastano 1.800 litri di acqua e 2.700 kWh di energia elettrica.

- Stampa mail, file e documenti ufficiali solo se estremamente necessario.
- Quando possibile riduci il carattere, l'interlinea e i bordi di un documento prima di stamparlo.
- Ricorda sempre che un foglio ha due lati su cui poter fotocopiare!
- Laddove possibile utilizza esclusivamente fogli di recupero.
- Evita di fare copie cartacee: inoltrare invece testi e documenti preferibilmente via mail.
- Stampa più slides sul medesimo foglio e, prima di procedere alla stampa stessa, verificare l'anteprima di stampa. Quando è possibile, utilizza la modalità di stampa "economy" o "bozza".
- Abbi premura di differenziare sempre la carta.



PLASTICA

Per produrre le bottiglie che ogni anno vengono utilizzate in Italia occorrono 350.000 t di PET (PoliEtilenTereftalato) ovvero 665.000t di petrolio (che corrispondono a circa 4.650.000 barili di petrolio) e si emettono in atmosfera 910.000t di CO_2eq. Con l'avvio nel periodo pre-Covid del progetto "FNM Plastic FREE", l'iniziativa volta a ridurre il consumo di plastica monouso all'interno delle sedi e degli uffici delle società del Gruppo FNM e di NORDCOM e, grazie a buone pratiche che coinvolgono la vita quotidiana dei dipendenti, è stata fatta la sostituzione di bicchieri e palette di plastica nei distributori automatici di bevande con bicchieri di carta e palette bio che consentirà l'eliminazione in un anno più di 1 milione di prodotti di plastica monouso, pari a circa 2 tonnellate. Tutti i dipendenti di NORDCOM hanno ricevuto una borraccia personalizzata riutilizzabile per abbattere l'utilizzo di bottiglie di plastica monouso.

- Porta sempre una borraccia o un thermos al posto di comprare sempre bottiglie di plastica, fruendo dell'acqua pubblica o dei distributori pubblici di acqua potabile.
- Acquista cibo sfuso e utilizza piccoli sacchetti in tessuto.
- Acquista detersivi sfusi e utilizza contenitori riutilizzabili.
- Elimina e non utilizzare bicchieri, posate e piatti usa-e-getta di plastica.
- Utilizza sempre gli appositi contenitori della raccolta differenziata degli imballaggi in plastica.
- Cerca di svuotare meglio che puoi gli imballaggi e, se è possibile, schiacciali prima di metterli nel contenitore della raccolta differenziata.
- Utilizza il meno possibile buste monouso e non compostabili.
- Utilizza e riutilizza le buste compostabili.



ECONOMIA CIRCOLARE

In Italia, il riciclo degli imballaggi è aumentato da 701 Kton nel 2009 a 1.020 Kton nel 2018, con un relativo aumento del 45%.
Sul totale di imballaggi di plastica immessi al consumo la percentuale di quelli avviati al riciclo è aumentata dal 33 al 45%, a fronte di un obiettivo europeo del 50% al 2025 e del 55% al 2030.
Per tutti i rifiuti, l'obbiettivo primario resta comunque sempre quello indicato dalla regola delle 4 R: RIDURRE, RIUTILIZZARE, RICICLARE, RECUPERARE.

- Utilizza materiali riciclabili o riutilizzabili.
- Preferisci il vetro alla plastica riutilizzando più volte la stessa bottiglia, facendo rifornimento ai distributori pubblici, direttamente alle fonti o presso i distributori automatici presenti sul territorio.
- Per fare la spesa usa borse riutilizzabili, ceste o cassette evitando gli shopper usa e getta; scegli i prodotti sfusi e alla spina sia per gli alimenti che per la cura della casa e della persona e preferisci i prodotti concentrati o da diluire: così facendo acquisterai solo il quantitativo di cui hai bisogno e ridurrai gli sprechi.
- Recupera gli avanzi di cibo (insieme alle buste in carta o bioplastica biodegradabile e compostabile) nella raccolta dell'umido: si trasformeranno in ottimo compost.
- Limita al massimo gli imballaggi, ad esempio per la merenda dei bambini o per conservare i cibi utilizza i contenitori da frigo: eviterai di gettar via ogni giorno bustine di plastica, alluminio o sacchetti di carta, igienizzandoli a ogni utilizzo.
- Prima di gettare via apparecchi elettronici ed elettrodomestici, assicurati che non esistano modi per ripararli o pezzi di ricambio da acquistare.



3 SALUTE E BENESSERE
11 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI
12 CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI
13 LOTTA CONTRO IL CAMBIAMENTO CLIMATICO
14 VITA SOTT'ACQUA
15 VITA SULLA TERRA

QUALITÀ DELL'ARIA

Tra le fonti fossili, il carbone genera il 30% dell'elettricità in Europa, il 50% negli USA e il 75% in Cina (40% nel mondo). Il petrolio contribuisce per circa il 5% della produzione mondiale di energia elettrica, il gas per il 23%, con una previsione di aumento nei prossimi anni, dovuta alle riserve recentemente individuate, alla facilità di trasporto e utilizzo, alle crescenti necessità di energia dei Paesi in via di sviluppo. L'UE ha concordato di fissare per il 2030 un obiettivo comune del 32% di energia utilizzata da fonti rinnovabili e del 14 % per la quota di energia rinnovabile utilizzata nei trasporti. Nei Paesi EU la quota dell'energia rinnovabile nel consumo di carburante per i trasporti è salita dall'1,5 % nel 2004 all'8,3 % nel 2018 mentre in Italia nel 2018 è stata pari al 7,7%.

- Contieni la temperatura interna delle abitazioni entro i 20 °C.
- Non riscaldare inutilmente box, magazzini e locali non abitati.
- Cerca di limitare l'accensione di camini, barbecue o stufe, specie se a legna.
- Se disponi di altri sistemi di riscaldamento (Gas metano, pompe di calore o altre fonti rinnovabili) non utilizzare l'impianto di riscaldamento a legno.
- In caso di utilizzo di stufe a pellet scegli sempre pellet certificato.
- Esegui ogni anno la manutenzione ordinaria delle caldaie e degli impianti di riscaldamento e ogni due anni il controllo dei fumi.
- Evita sprechi di energia.
- Scegli elettrodomestici a basso consumo.
- Non posizionare le prese d'aria dei condizionatori su vie di intenso traffico.
- Tieni chiuse le finestre, soprattutto nei piani bassi.
- Non bruciare carta o cartone, giornali e riviste, Tetra Pak, legna verniciata o scarti di falegnameria, legna vecchia da mobili o infissi.



SMART WORKING E USO DISPOSITIVI TECNOLOGICI

Basterebbe anche un solo giorno a settimana di smart working per i tre quarti dei lavoratori pubblici e privati che utilizzano l'automobile, per ridurre del 20% il numero di km percorsi in un anno. In questo modo si otterrebbe:

- un risparmio di circa 950 t di combustibile;
- una riduzione di oltre 2,8 milioni di t di CO_2;
- una riduzione di 550 t di polveri sottili e di 8.000 t di ossidi di azoto.

Quindi, un significativo impatto positivo sulla salute della popolazione.

- Scegli un locale luminoso, ma con esposizione indiretta a radiazione solare. Evita di lavorare in un locale buio con sorgenti luminose artificiali. Disponi la tua scrivania per sfruttare al massimo la luce naturale e, se hai bisogno di illuminare la tua postazione con una luce artificiale, scegli una lampada al LED.
- Modifica periodicamente la password evitando di ripetere informazioni personali facilmente reperibili.
- Aggiorna periodicamente i device con le ultime patch di sicurezza.
- Evita, se possibile, l'uso promiscuo di strumenti aziendali e di quelli personali.
- Effettua regolarmente backup dei dati e delle attività lavorative.



SALUTE

In ufficio

Mantenere la stessa posizione troppo a lungo, non fare pause regolarmente, oltre all'abitudine di tenere posture errate, sono fattori che possono sfociare in patologie muscolo-scheletriche, stress e affaticamento visivo.

- La sedia deve essere regolabile, per adattarsi all'utilizzatore, e girevole, per agevolare i cambi di posizione senza ruotare la colonna vertebrale. Inoltre, deve avere una base a 5 razze antiribaltamento, con rotelle per agevolare lo spostamento.
- È importante regolare l'altezza della sedia, affinché i piedi possano appoggiare completamente sul pavimento e le ginocchia formino un angolo di 90° tra cosce e gambe.
- Il piano di lavoro deve essere regolato in modo da garantire il facile appoggio dei gomiti senza inficiare sulla posizione di seduta, che deve restare diritta.
- La tastiera del PC deve trovarsi a 10-15 cm dal bordo del piano di lavoro, per facilitare l'appoggio dei palmi delle mani.
- Lo schermo deve essere regolabile in altezza e adattabile alle caratteristiche dell'utilizzatore, per limitare l'affaticamento della vista e garantire una postura rilassata della testa. Per questo, salvo nel caso di un utilizzo non continuativo, la posizione dello schermo deve essere frontale.
- La distanza dello schermo ottimale è compresa tra i 50 e i 70 cm, mentre il margine superiore dello schermo deve essere all'altezza degli occhi, in modo che lo sguardo sia leggermente rivolto verso il basso, con un'inclinazione di 20°.
- L'illuminazione dell'ambiente di lavoro deve permettere un'ottimale visione delle informazioni, sia dallo schermo che dai supporti cartacei.
- Il rumore nell'ambiente di lavoro non deve causare disturbo ai presenti: la rumorosità dovrebbe restare sotto i 55 dB o, meglio ancora, tra i 35 e i 45 dB negli ambienti d'ufficio dov'è necessaria la concentrazione.



3 SALUTE E BENESSERE

COVID 19

In azienda

Questa scheda indica per le persone presenti le precauzioni sanitarie e comportamentali generali da adottare per il contrasto e il contenimento della diffusione del Covid-19.
E' bene attenersi sempre e in ogni caso anche a tutte le altre disposizioni previste dall'informativa e dai protocolli aziendali e dalle indicazioni delle Autorità competenti.

- Non recarsi in azienda se si presentano sintomi influenzali (es. tosse, raffreddore, congiuntivite) o febbre superiore a 37,5°C, chiamare tempestivamente il proprio medico di base, informare il proprio Responsabile e il Responsabile dell'Area Risorse Umane.
- Rispettare la distanza interpersonale di almeno 2 metri in qualsiasi attività e in qualsiasi luogo di lavoro (nei corridoi, negli uffici, nei locali sosta, ecc.).
- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, utilizzare un disinfettante a base di alcol come prescritto dalla normativa vigente.
- Indossare la mascherina sempre se in presenza di altri colleghi (in ufficio se non da soli e sempre nei locali comuni: corridoi, bagni, macchinette caffè e aree break, scale, ascensori ecc.).
- Evitare tassativamente le strette di mano, gli abbracci e gli assembramenti garantendo in ogni caso il distanziamento di almeno 2 metri.
- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).
- Utilizzare solo la propria postazione di lavoro.
- Sono da evitare ogni qualvolta possibile le riunioni in presenza.
- Aerare completamente l'ufficio almeno due volte al giorno, favorire il ricambio d'aria in tutti gli ambienti di lavoro e mantenere i luoghi di lavoro ordinati, in modo da agevolare la pulizia e l'igienizzazione delle superfici di contatto.



sede legale: P.le Cadorna, 14 - 20123 Milano (MI)
sedi operative: Via Paleocapa, 7 - 20121 Milano (MI)
Via Leopardi, 14 - 20123 Milano (MI)

sito internet: **www.nord-com.it**
e-mail: **info@nord-com.it**
telefono: +39 (02) 72151901
fax: +39 (02) 72151909