

Fenntartható irodai működés - A kis lépések összeadódnak

Az iroda a fővárosi működésnek egyik fontos helyszíne: emberek százezrei töltik itt munkanapjaik jelentős részét, miközben a kiemelkedően nagy irodaállomány működtetése folyamatos energia- és erőforrás-felhasználással jár. Az épület fűtése és hűtése, a világítás, az informatikai eszközök és egyéb elektromos berendezések mind energiafelhasználással járnak. Emellett folyamatosan használunk vizet, papírt és különböző irodaszereket, miközben az étkezés és a beszerzés is további környezeti hatásokkal jár.

Az irodai környezet fenntarthatóbbá tétele nemcsak környezetvédelmi, hanem városi, gazdasági és munkakörnyezeti kérdés is. Mindez a mindennapi működésben meghozott számos kisebb döntésen és szokáson múlik, amelyek együttesen jelentős környezeti hatást eredményezhetnek. Érdeemes tehát megismerni, hogy a vállalat napi működésének mely pontjain van tér, lehetőség és igény az érdemi változtatásra.

Az épület adottságai

Az iroda fenntarthatóságát az épület adottságai jelentősen meghatározzák. Az **energiahatékony épületszerkezet, a korszerű fűtési-hűtési és szellőztetési rendszerek, a megfelelő árnyékolás, az épületautomatizálás és a megújuló energia használata** egyaránt hozzájárulhatnak az energiafelhasználás és az üzemeltetési költségek csökkentéséhez, miközben komfortosabb munkakörnyezetet teremtenek az ott dolgozóknak.

Az Európai uniós szabályozás is egyre nagyobb hangsúlyt helyez ezekre a szempontokra: az Épületek energiahatékonyságáról szóló irányelv (EPBD) alapján 2030-tól az új épületeknél a zéró emissziós épület lesz az alapkövetelmény. Az EU Taxonómia szintén konkrét energiahatékonysági és környezeti kritériumokat határoz meg bizonyos épületekhez kapcsolódó tevékenységekre.

Ezért, ha a vállalatnak lehetősége van az irodahelyszín kiválasztására vagy az épület fejlesztésére, érdemes az energetikai tanúsítványon és a látványosabb intézkedéseken túl a konkrét **energetikai és műszaki adottságokat, a tényleges energiafogyasztást, a megújuló energia használatát és a beltéri környezet minőségét** is figyelembe venni. Egy megfelelő épület nemcsak a környezeti terhelést csökkentheti, hanem **alacsonyabb energiaköltséget, nagyobb munkavállalói komfortot és a vállalat ESG- és fenntarthatósági céljainak támogatását** is jelentheti.

Nem csak az épület, a használat módja is számít

A budapesti vállalatok egy jelentős részének nincs saját tulajdonú irodája, így a bérelt ingatlanok megannyi velejárójára nincs közvetlen ráhatása. Az iroda környezeti teljesítményét azonban nem kizárólag az épület műszaki adottságai határozzák meg. Ugyanilyen fontos, hogy hogyan használjuk az adott infrastruktúrát - amelyre már egy meglévő adottságokkal rendelkező iroda esetében is komoly hangsúlyt lehet fektetni.

Egy bekapcsolva hagyott monitor, egy üres helyiségben működő világítás, a túlzott fűtés vagy hűtés, egy feleslegesen kinyomtatott dokumentum vagy egy egyszer használatos műanyag palack önmagában kis hatásúnak tűnhet. Ha azonban ugyanez naponta, több munkatárs által történik, a hatások összeadódnak.

Ezért az irodai fenntarthatóságban kétféle megközelítés egészítheti ki egymást:

- **műszaki és infrastrukturális megoldások**, amelyek hatékonyabbá teszik az iroda működését;
- **viselkedési és szervezeti változások**, amelyek csökkentik a felesleges erőforrás-felhasználást.

A kettő együtt lehet igazán hatékony: nemcsak azt érdemes megvizsgálni, hogy milyen energiahatékony eszközt használunk, hanem azt is, hogy szükség van-e az adott eszköz folyamatos működésére.

Az erőforrásokkal való takarékoság nem csak az energiáról szól

Az energia mellett az iroda más erőforrásokat is folyamatosan használ. A víz esetében például már egyszerű műszaki megoldásokkal – például perlátorokkal vagy víztakarékos WC-öblítéssel – is csökkenthető a fogyasztás.

Hasonlóan fontos a papír- és egyéb hulladék mennyiségének csökkentése. Az EU hulladékhierarchiája alapján a legfontosabb lépés nem a hulladék újrahasznosítása, hanem **a hulladék keletkezésének megelőzése**. Egy iroda esetében ezért a szelektív gyűjtés mellett legalább ilyen fontos a felesleges nyomtatás, az egyszer használatos termékek és a szükségtelen beszerzések visszaszorítása.

Az iroda a fogyasztási szokásokra is hatással van

A munkahely nemcsak a munkavégzés helyszíne, hanem egyben fogyasztási környezet is. A munkatársak naponta döntenek arról, mit vásárolnak, mit fogyasztanak, hogyan étkeznek, milyen csomagolást használnak, illetve milyen termékeket vesznek igénybe.

Az étkezés különösen fontos terület, mivel az élelmiszer-termelés jelentős környezeti hatással jár. A globális élelmiszerrendszer a szántóföldektől a konyhai szemetesekig az üvegházhatású gázok kibocsátásának 30%-áért felelős.

Sokat számít tehát, ha egy vállalat a rendezvényeken és a közös étkezéseknél (akár a munkahelyi étkezdében, ha van ilyen) **fenntarthatóbb választási lehetőségeket tesz elérhetővé** – például növényi alapú fogásokat, szezonális alapanyagokat vagy újrahasználható étkezési eszközöket.

A körforgásos szemléletben ugyanakkor nemcsak az a fontos, hogy mit fogyasztunk, hanem az is, mi történik az élelmiszerrel annak teljes életciklusa során. Az élelmiszer a termeléstől és beszerzéstől a fogyasztáson át egészen a hulladékkezelésig egy összekapcsolt rendszer része. Ezért a fenntarthatóbb működés szempontjából nemcsak a fogyasztás módjának megváltoztatása fontos, hanem az is, hogy a keletkező szerves hulladékot minél tovább tartsuk a körforgásban, például komposztálással.

A Kihívás - mit tud tenni a vállalat?

A fenntartható iroda kialakítása során a mindennapi működésben bevezetett kisebb változtatásokkal is sokat tehetünk.

A kihívás során válasszatok ki az alábbi területek közül legalább 3-at, és vezessetek be konkrét intézkedéseket egy hónapon keresztül!

1. Energiatakarékos iroda

Csökkentsétek az iroda energiafelhasználását a használati szokások és az eszközök tudatosabb beállításával!

- Állítsátok energiatakarékos üzemmódra a számítógépeket, monitorokat, nyomtatókat és egyéb eszközöket.
- A nem használt helyiségekben kapcsoljátok le a világítást, és ahol indokolt, alkalmazzatok **LED-világítást vagy mozgásérzékelős kapcsolást.**
- A fűtést és hűtést a tényleges használathoz igazítsátok, és munkaidőn kívül csökkentsétek a fogyasztást.
- A konyhai berendezéseket – például a mosogatógépet – csak megfelelő töltöttség mellett és ECO-programmal használjátok.

2. Kevesebb víz, kevesebb műanyag

Tegyétek egyszerűbbé és természetesebbé a víztakarékos, újrahasználható megoldásokat!

- Szereljétek **perlátort / víztakarékos csapbetétet** a mosdók és a konyha csapjaira.
- PET-palackos víz helyett biztosítsatok **csapvizet vagy szűrt vizet**, például vízsűrővel, kancsóval vagy vízadagolóval.
- Ösztönözzétek a munkatársakat **saját kulacs és pohár** használatára.
- Meetingeken is váltsátok ki az egyszer használatos palackokat és poharakat kancsóval, pohárral vagy újrahasználmható megoldással.

3. Papír- és csomagoláscsökkentés

Nézzétek meg, mi az, amit valójában nem kellene kinyomtatni vagy egyszer használatos csomagolásban megvásárolni!

- Csak akkor nyomtassatok, ha valóban szükséges; ahol lehet, használjatok **digitális dokumentumokat és elektronikus aláírást**.
- Alapértelmezetté tegyétek a **kétoldalas és fekete-fehér nyomtatást**.
- Használjatok újrahasznosított papírt, és a még használható egyoldalas lapokat használjátok jegyzetelésre.
- Csökkentsétek az irodába érkező **felesleges csomagolásokat**, és ahol lehet, válasszatok újrahasználmható megoldást.
- Ebédhez, kávéhoz használjatok **saját ételhordót, bögrét és evőeszközt** az egyszer használatos termékek helyett.

4. Fenntarthatóbb étkezés az irodában

Egy hónapon keresztül alakítsatok át legalább egy étkezési szokást!

Például:

- Vezessetek be **heti legalább egy húsmentes napot**.
- A közös gyümölcs- és zöldségbeszerzésnél részesítsétek előnyben a **szezonális és hazai termékeket**.
- Szervezzetek egy **„ételtakarékossági” hetet**, amely során mérték vagy megbecsültök minden kidobott ételt.
- Tartsatok **csomagolásmentes ebédnapot**, amikor mindenki újrahasználmható dobozban hozza vagy vásárolja az ebédet.
- Meetingekre és közös reggelikre válasszatok **szezonális, helyi, lehetőleg növényi alapú és minimális csomagolású** ételeket - Egyes csomagolásmentes boltokban (pl. Nepazarolj) az ételek összeállítását, bekészítését is vállalják!
- **Szervezzetek irodai élelmiszer-cserepontot!**
Nézzétek át otthoni kamráitokat, és hozzátok be a bontatlan, még felhasználható, de feleslegessé vált élelmiszereket. Helyezzétek el őket egy közös „szabadpolcon”,

ahonnan a kollégák szabadon vihetnek, így csökkentve az élelmiszerpazarlást. Esetleg minőségmegőrzési ideje is lejárt? Tájékoztadjatok a Nébih [kiadványából](#), vajon ehető-e még.

- Az irodai hűtőben alakítsatok ki rendszert a **megmaradt ételek kezelésére**, hogy minél kevesebb kerüljön a kukába. Ha már biztosan nem eszed meg, de még fogyasztható az étel, címkézd fel egy figyelemfelkeltő üzenettel (például: „Fogadj örökbe!” vagy „Ments meg a kidobástól!”), és ajánld fel kollégáidnak.
- **Komposztálási megoldás bevezetése:** próbáljatok ki egy irodai komposztálási megoldást az ételmaradékok kezelésére – például **bokashit, amely zárt, szagmentes és rendszerként is használható** –, vagy szervezzétek meg a szerves hulladék elszállítását külső komposztálóba.

5. Zöldebb beszerzés

A fenntarthatóság ne csak az irodában használt termékekre, hanem arra is terjedjen ki, hogy mit vásárol a vállalat.

- Irodaszerekből részesítsétek előnyben az **újratölthető, tartós vagy újrahasznosított** termékeket.
- Tisztítószerекnél keressetek **környezetkímélőbb, koncentrátum vagy utántölthető** megoldásokat.
- Új eszköz vásárlásakor vizsgáljátok meg, hogy valóban szükséges-e a csere, és ha igen, válasszatok **energiahatékony** terméket.
- A beszerzési döntésekben jelenjenek meg **fenntarthatósági szempontok**, például a csomagolás, az újrahasználatosság, az energiahatékonyság vagy a termék eredete.
- Gondoljátok át, hogy a fontosabb beszállítók milyen **fenntarthatósági és ESG-követelményeket** alkalmaznak, és ezekből melyek relevánsak a vállalat számára.

6. Tegyétek láthatóvá a változást!

A fenntartható működés akkor válik tartóssá, ha a munkatársak számára egyszerű és egyértelmű, hogy mit, miért és hogyan érdemes csinálni.

- Szervezzetek közös céges workshopot, és együtt azonosítsátok, hogy miben lehetne fejlődni, döntsétek el a prioritásokat és hogy mire fognak koncentrálni októberben
- Helyeztetek ki rövid, figyelemfelkeltő üzeneteket: **„Kapcsold le a villanyt!”**, **„Ne nyomtass, ha nem szükséges!”**, **„Használd az ECO-programot!”**, **„Töltsd újra a kulacsod!”**, **„Használd a szelektív hulladékgyűjtőt!”**, **„Írd rá, ha ehet belőle más is!”**
- Indítsatok egy hónapos **„zöld iroda” mini-kampányt**, amelyben minden héten egy új szokást vezettek be.

- Szervezetek játékos kihívást, amibe minél több munkatársat be tudtok vonni, például **kulacsszépversenyt, húsmentes nap, vagy közös ételpazarlás-mérés.**
- A lift helyett ösztönözzétek a **lépcsőhasználatot**, ahol ez reálisan megoldható.

A cél nem az, hogy minden intézkedést egyszerre vezessetek be, hanem hogy **legalább néhány konkrét változtatás ténylegesen beépüljön az iroda mindennapi működésébe.**

A kihívás teljesítése

1. **Válasszatok legalább 3 területet** a fenti hatból.
2. A hónap során vezessetek be legalább **1 konkrét intézkedést területenként.**
3. Ahol lehet, **mérjétek is az eredményt** – például hány PET-palackot váltottatok ki, hány húsmentes napot tartottatok, mennyi papírt használtatok
4. A hónap végén a Klímasprint felületén, az október havi kihívásnál **foglaljátok össze röviden, mit vezettetek be és milyen tapasztalataitok voltak.**

Források, hasznos linkek:

Az EU épületállományának fenntarthatósági, épületenergetikai kérdéseiről és szabályozásairól [itt](#), [itt](#) és [itt](#) olvashattok. A hulladék-kezelés szabályozásának keretrendszeréről pedig [itt](#).

Az Energiaklub [ebben a cikkében](#) foglalja össze, hogy miért érdemes már a KKV-knak is belevágnia az energia-átmenetbe.

A kihívások összeállításakor a [Zöldövezet Társulás](#) Működj zölden! Szemléletformáló kisokosa is a segítségünkre volt