

Kom igång med ert miljöarbete

Naturskyddsföreningens guide
till ett miljövänligare kontor



Naturskyddsföreningen

Kom igång

Den här guiden vänder sig främst till små och medelstora företag som ska eller precis har påbörjat sin resa mot ett hållbarare företagande. Kanske har du som läser detta rollen som hållbarhetsansvarig eller så har du just tagit saken i egna händer och vill flytta fram ert företags positioner i hållbarhetsarbetet. Alla kan inte göra allt – en bra början är att fundera kring hur just ditt företag kan göra störst miljönytta.

Klimatförändringarna har redan börjat. Men vi kan bromsa och begränsa effekterna. För att lyckas med det behöver vi alla bli en del av omställningen – företag, politiker, organisationer och vanligt folk. I förändringen till ett hållbart samhälle har du och ditt företag en viktig roll att spela.

I många fall ligger näringslivet redan i framkant när det gäller innovativa lösningar och miljöteknik. Konsumenternas önskan om ett näringsliv som tar miljöansvar bekräftas av flera undersökningar. Vi kan se konkret miljönytta när företag ser över produktionsleden i sin leverantörskedja eller när företag med en stor kundbas tar ställning eller förändrar ett erbjudande – då händer det saker och det kan gå fort.

För de flesta företag är det produktion eller försäljning av produkter som genererar den största miljöpåverkan, sedan kommer personalens resor och därefter kontorsverksamheten. Men det gör det inte mindre viktigt att börja med det som ligger närmast och kanske är enklast att påverka – kontoret.



Här följer tre steg som kommer göra ert kontor mer miljömässigt hållbart. Längst bak finns en märkningsguide som hjälper er att välja lämpliga miljömärkningar.

Steg 1

I steg 1 finns ett antal förslag på konkreta åtgärder för minskad miljöpåverkan. Det är många små steg och kanske inte de största miljöinsatserna som listas här, men de kan vara symboliska och pedagogiskt viktiga. Fokus nu är att komma igång.

Generellt

- Utse en miljöansvarig som blir sammankallande och som involverar alla.
- Sätt upp miljöinformation på ställen som exempelvis toalettdörrar och i fikarummet. Ta gärna inspiration från tipsen i den här guiden!
- Sätt upp en "reklam-nej-tack"-skylt på brevlådan.
- Läs primärt på skärmen för att minska mängden utskrifter.
- Måste du skriva ut – skriv ut dubbelsidigt och helst svart/vitt (bör vara default-läge i alla anställdas skrivarinställningar).
- Använd miljömärkt papper av returfiber.
- Företagspresent: Undvik prylar. Skänk pengar till välgörande ändamål eller klimatsmarta upplevelser.
- Ge bort en krukväxt, gärna miljömärkt och odlad i Sverige. Skippa snittblommorna.
- Möblera med krukväxter på kontoret – ger renare luft och en bättre arbetsmiljö.

9 luftrensare

Forskning som Nasa gjort visar att nio tropiska och subtropiska växter är särskilt luftrensande – aloe vera, bambupalm, spjutbärken, dracena, benjaminfikus, krysanthemum, fredskalla, svärmors tunga och ampellilja.

Standby

En av de största dolda strömtjuvarna är "standby-läget" som blivit allt mer vanligt för olika apparater. Detta mellanläge, varken av eller på, slukar ström motsvarande två procent av landets årliga elförbrukning.

6 000

Så många pappersark sparar du per år om alla dokument skrivs ut dubbelsidigt (om den månatliga utskriftsvolymen ligger på omkring 1 000 sidor). Utöver miljöfördelarna finns även uppenbara ekonomiska fördelar.

Återvinn

- Skapa en plats för källsortering – matrester/kompost, glas, papper, tidningar, kartonger, plastförpackningar, metallförpackningar, kemikalier, batterier, elektronik, glödlampor och brännbart.
- Panta returflaskor.

Köket

- Köp ekologiskt! Kaffe, te, mjölkdryck (gärna växtbaserad), frukt, frukost, fikabröd etc.
- Undvik "kaffekapslar".
- Använd vattenkokare istället för spisplatta för att koka upp vatten.
- Använd kranvatten och kolsyremaskin istället för att köpa vatten på flaska.
- Muggar, bestick, tallrikar etc – använd glas eller porslin istället för engångsartiklar av plast och papper.
- Diska i diskmaskin, välj gärna eko-programmet.
- Använd miljömärkta rengöringsprodukter.
- Laga droppande kranar.
- Ordna en kompost, idag finns enkla lösningar som passar kontor.

4

Så mycket mer vatten (i liter) går i genomsnitt åt vid handdisk jämfört med maskindisk.

80

Så många liter kan det drop-
pa från en droppande kran
på ett dygn. Det motsvarar
nästan 30 kubikmeter per år.

Tvål

I en miljömärkt tvål har alla
ämnen kollats så att de är så
snälla som möjligt för hälsan
och miljön.

WC

- Använd miljömärkt toapapper.
- Använd miljömärkta rengöringsprodukter.
- Investera gärna i snålspolande toaletter och kranar.
- Om hygienartiklar förekommer, använd miljömärkta. Använd inte antibakteriella produkter.
- Använd miljömärkt tvål – bättre för både hälsa och natur.
- Laga droppande kranar.

Transporter

- Välj i första hand cykelbud eller miljömärkt bud.
- Välj fraktnalternativ med lägst klimatpåverkan (i följande ordning: cykel, tåg, båt, bil, flyg) och välj miljömärkta transporter om möjligt.

El & energi

- Skicka mejl istället för vanlig post, gäller även julkort.
- Stäng av alla maskiner vid hemgång (standby-läge räcker inte).
- Släck ljuset när ingen är på kontoret. Kan underlättas med timer och/eller rörelsesensorer.

Gästföreläsare

Bjud in inspirerande gästföreläsare som lyfter rent praktiska vardagsnära frågor på arbetsplatsen, men också företagets hela miljöpåverkan i ett globalt perspektiv.

Nu är det dags att ta nästa kliv i ert miljöarbete. I det här steget fortsätter vi i första hand att arbeta med åtgärder på kontoret men nu lyfter vi också in resandet – en av de största miljöbovarna.

Steg 2

Kontoret | Köket

- Undvik matsvinn. Ta vara på gårdagens middag och ta med matlåda till kontoret.
- Se till att personalköket är en trevlig plats att äta på och att det finns ordentliga möjligheter att värma mat.
- Äter du på lunchrestaurang – ät på plats så undviker du engångsförpackningar. Välj gärna vegetariskt.
- Vid representationslunch bjud på vegetariskt, KRAV-godkänd/ekologiskt odlad och/eller närproducerat.
- Om du väljer kött – välj ekologiskt helst KRAV- märkt eller naturbete-skött. KRAV-märkt har högre krav på till exempel djurhållning och klimat.

Miljödäck

Använd miljödäck! Det sparar upp till 10 % av bränsleförbrukningen. Se även till att ha rätt lufttryck i däck. Det kan minska utsläppen med 80 kg koldioxid om året och dessutom spara dig cirka 430 kronor per år.

Återvinn

- Köp begagnade kontorsmöbler och -utrustning i den mån det går.
- Gå in på "Fixa grejen" (naturskyddsforeningen.se/fixagrejen) för att få tips på hur ni kan laga saker.
- En vaktmästare eller "fixaransvarig" är guld värd på en arbetsplats. Personen kan eventuellt även bli inköpsansvarig samt bli företagets resurs för miljöanpassade inköp.
- Håll utkik efter miljömärkningar.

El & energi

- Fjärrvärme är att föredra och välj miljömärkt el.
- Energismart belysning. Byt ut belysning och armatur mot LED-lampor och HF-armatur med TS-lysrör. Det finns även "LED-lysrör" som passar i vanliga lysrörsarmaturer.
- Se till att välja miljövänligt när ni inhandlar ny elektronik och välj bästa energiklass (se www.toptensverige.se).
- Välj ett webbhotell som använder sig av förnybara elkällor.
- Använd rullgardiner/persienner istället för luftkonditionering för att minska solinstrålningen varma dagar.

Grön elektronik

Greenpeace granskar och guidar konsumenter till grönare elektronik i sin "Guide to greener electronics".

500 kg CO₂

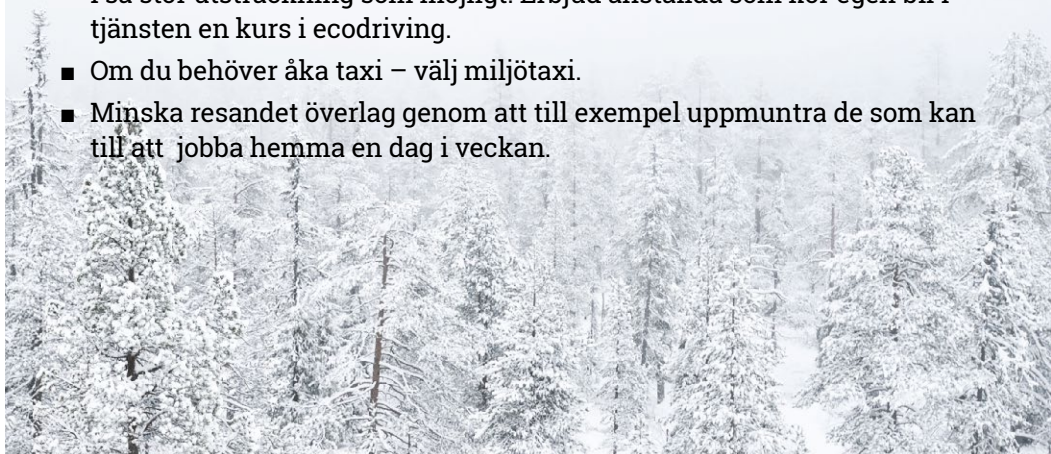
Genom att cykla istället för att ta en bensindriven bil fem kilometer varje dag sparar du 5 000 kr på ett år och minskar dina utsläpp med 500 kilo koldioxid.

1 kg nötkött

Maten vi äter står i genomsnitt för hela 25 % av människans klimatpåverkan. Ett kilo nötkött motsvarar 250 km bilåkning. Uppfödning av nötdjur står för nästan en femtedel av utsläppen av växthusgaser. Det är mer än trafikens utsläpp globalt!

Resor

- Vid tjänsteresa bör du, när det är möjligt, välja tåget, och i andra hand buss. Det är fullt genomförbart att helt välja bort inrikesflyget för de allra flesta destinationer i Sverige.
- Miljösubventionera månadskort och liknande för att uppmuntra anställda att åka kollektivtrafik. Gör upp med anställda som har långa pendlingsresor med tåg om att de kan få räkna in en del av pendlings-tiden som arbetstid om det är praktiskt möjligt att arbeta på tåget.
- Cykla (tjänstecykel eller cykelbidrag) och se till att det finns en säker och tillräckligt stor cykelparkering i anslutning till kontoret.
- Se till att det finns dusch och omklädningsrum på arbetsplatsen för att underlätta för anställda att cykla till jobbet.
- Välj i första hand videokonferens vid möten med deltagare från andra orter/länder.
- Ibland måste mötesdeltagare träffas fysiskt – välj då en plats nära en tågstation.
- Välj miljömärkta hotell och vandrarhem.
- Om tjänstebil, välj miljöbil (el, el-hybrid eller biogas) och kör ecodriving i så stor utsträckning som möjligt. Erbjud anställda som kör egen bil i tjänsten en kurs i ecodriving.
- Om du behöver åka taxi – välj miljötaxi.
- Minska resandet överlag genom att till exempel uppmuntra de som kan till att jobba hemma en dag i veckan.



Bra jobbat! Nu har ni kommit en bra bit på väg. I steg 3 tar vi arbetet med el och energi ett steg till. I all enkelhet börjar vi också kika på era leverantörer och investeringar.

Steg 3

El & energi

- Installera rörelsesensorer kopplade till beslysningen (korridorer/wc etc).
- Se över ventilationssystem och uppvärmning och energioptimera. Ta hjälp av energioptimeringsproffs för att hitta de bästa åtgärderna.
- Serva din elektronik – då håller den längre. Laga/reparera och byt ut om det behövs. Mobiltelefoner behöver inte bytas ut varje år, använd längre/köp begagnad. Vid inköp av nya datorer, välj TCO-certifierade.

Köket

- Installera resurssnåla kranar eller vattensparande kranmunstycken.
 - Byt kyl och frys cirka vart sjunde år. Välj energiklassificeringen A+++.
- Det räcker med att ha 18 minusgrader i frysen och 5 grader i kylan.

Leverantörer

- Ställ miljökrav på samarbetspartners och leverantörer.

Investeringar

- Investera i hållbara fonder.

Dator/mobil

En bärbar dator genererar 210 kg koldioxid vid tillverkningen.
En mobiltelefon 110 kg.

70 %

Installera resurssnåla kranar eller vattensparande kranmunstycken. Det kan minska förbrukningen med upp till 70 %.

LED

LED-lampor har en livslängd på 10 000-30 000 timmar, jämfört med halogen som ligger på 2 000-3 000. LED-lampor sparar 85 % energi jämfört med en glödlampa och 50 % mer än en halogenlampa.

A close-up photograph of green grass blades, likely from a lawn or field. The blades are covered in numerous small, clear water droplets, suggesting recent rain or dew. The lighting is soft, highlighting the texture of the grass and the glistening of the water. The background is slightly blurred, focusing attention on the foreground blades.

Nästa steg

Grattis! Har ni nu uppfyllt majoriteten av punkterna ovan har ni gjort ett betydelsefullt arbete för miljön. Uppmuntra andra personer/företag/leverantörer/kunder i era nätverk att följa ert goda exempel. Det är nu det långsiktiga arbetet börjar – efterlev och upprätthåll de miljöåtgärder ni just har implementerat. Först därefter, när de har satt sig och när de har blivit en naturlig del av er vardag, då kan det vara läge att tillföra och utveckla ert miljöprogram. Behöver ni fler tips eller undrar något är ni varmt välkomna att kontakta oss på Naturskyddsföreningen – er samarbetspartner för en hållbar framtid på en frisk och levande planet!

**Tillsammans för
en hållbar framtid
på en frisk och
levande planet.**

Naturskyddsföreningens vision

Märkningsguide

Miljömärkning är ett av Naturskyddsföreningens viktigaste verktyg för att driva på utvecklingen och få producenter att ta fram varor som är bättre ur miljösynpunkt. En miljömärkning kännetecknas av följande krav:

- Omfattande och relevanta miljökrav.
- Krav som fastställs oberoende av producenten.
- Oberoende kontroll av att kraven efterlevs.
- Krav med livscykelperspektiv.
- Krav som skärps succesivt.

Välj i första hand Bra Miljöval om det finns.



Bra Miljöval | Naturskyddsföreningens eget miljömärke som drivs utan vinstintresse. Det är den enda miljömärkningen där kraven utformas helt av en oberoende natur- och miljöorganisation. Märkningen finns för biobränsle, elenergi, fjärrvärme, försäkringar, kosmetika, kemiska produkter, textil, godstransporter, persontransporter och livsmedelsbutik.



Svanen | De nordiska ländernas miljömärkning. Verksamheten drivs på uppdrag av regeringen. Kraven för Svanmärkningen beslutas gemensamt av de nordiska länderna. Svanen-märkning finns bland annat på målarfärg, papper, hotell och rengöringsmedel.



EU Ecolabel (tidigare EU-blomman) | Svanens motsvarighet i Europa. I Sverige är märkningen inte så vanlig, men man kan hitta den på bland annat rengöringsmedel, skor, textil, lampor och färg. SIS Miljömärkning leder det svenska arbetet med att ta fram kriterier för EU Ecolabel på uppdrag av regeringen.



KRAV | Det svenska miljömärket för ekologisk odling. Ekologisk odling betyder att maten är producerad utan kemiska bekämpningsmedel, konstgödning och genmodifierade organismer. I Kravs regler ingår även kriterier för minskad klimatpåverkan, förbud mot många tillsatser, s.k. "e-nummer" (exempelvis nitrit i charkprodukter) och att ILO:s kärnkonventioner om mänskliga rättigheter i arbetslivet uppfylls.



EU-ekologiskt, kallas också EU-lövet | EU:s märkning av ekologiska produkter. Kemiska bekämpningsmedel, konstgödning och genmodifierade organismer får inte användas i odlingen. Reglerna för KRAV och EU-ekologiskt liknar varandra, men KRAV har hårdare regler framför allt på djurvälfärd samt på tillsatser och på klimatområdet. Ordet "ekologisk" på livsmedel är namnskyddat enligt EU:s förordning om ekologiska produkter.



MSC | Marine Stewardship Council (MSC), miljömärker fiske. MSC kontrollerar att fisket är lagligt, kommer från hållbara bestånd och krav ställs på redskapen för att minska skadorna på den marina miljön. MSC märker enbart vildfångad fisk.



Fairtrade | Fairtrade märker produkter där det är vanligt med dåliga arbetsförhållanden. Odlare och anställda i låg- och medelinkomstländer får förutsättningar att förbättra sina arbets- och levnadsvillkor genom minimipriser på varorna och en premie som går till utveckling av lokalsamhället. Märkningen finns framförallt på råvaror som kaffe, blommor och bananer, men också på sportbollar, guld och hudvårdsprodukter.



Blå ängeln | Blå Ängeln är en tysk märkning som bland annat används på papper och kontorsmaskiner. Symbolen tilldelas produkter och tjänster som ger tydliga miljömässiga fördelar jämfört med andra produkter och tjänster inom samma område. Kriterierna reglerar bland annat utsläpp, energiförbrukning, ljudnivå, livslängd och säkerhet för användaren.



Green Key | Green Key administreras i Sverige av Stiftelsen Håll Sverige Rent. Green Key är en ideell och oberoende märkning som finns i 41 länder med över 2100 anläggningar. I Sverige finns det drygt 100 Green Key anläggningar. Green Key finns för hotell, vandrarhem, konferensanläggningar mm som tar extra hänsyn till miljön. Märkningen är ett bevis på anläggningens arbete för en minskad miljöpåverkan och ett hållbart företagande.



TCO | TCO Certified märker it-produkter som skärmar, datorer, mobiltelefoner och headsets. Man ställer sociala krav och att varumärket ska ha ett miljöledningssystem. Det finns också krav på tungmetaller, halogener och energieffektivitet. Säkerhet, ergonomi och livslängd är också aspekter man tar hänsyn till.

På produkter där ingen av ovanstående märkningar finns bör dessa väljas före alternativ utan märkning:



FSC | Forest Stewardship Council (FSC) är en internationell certifiering av skogsbruk, som tar hänsyn till både ekonomi, miljö och sociala aspekter. Naturskyddsföreningen anser att FSC är bra som koncept men fungerar sämre i praktiken. Föreningen har därför efter upprepade kritiker mot systemet lämnat Svenska FSC och rekommenderar f.n. inte märkningen annat än som alternativ till produkter som saknar annan vederhäftig märkning.



Bluesign | Bluesign omfattar kemikalier, tillverkningsprocesser (utsläpp till vatten och luft, arbetsplatssäkerhet, socialt ansvarstagande) samt hälsofarliga ämnen i slutprodukten. Kraven omfattar dock inte fibertillverkningen eller val av material (till exempel inga krav på ekologisk odling eller restriktioner kring användning av syntetiska fibrer).



Naturskyddsföreningen



Naturskyddsföreningen

Naturskyddsföreningen är Sveriges största och mest inflytelserika miljöorganisation. Vi väcker engagemang för naturen, utbildar och sprider kunskap om miljö och hälsa, verkar för skydd och vård av värdefull natur, skapar opinion samt påverkar, granskar och utkräver ansvar av makthavare och lagstiftare.

Naturskyddsföreningen bidrar till konkreta lösningar för ett modernt, miljöanpassat samhälle på en frisk och levande planet. Sedan starten 1909 har vi varit med och räddat pilgrimsfalken (bilden), skapat naturreservat, bidragit till ekoboomen och påverkat viktiga politiska beslut, bland annat inom klimatområdet. Tillsammans kan vi påverka lokalt, regionalt, nationellt och globalt.

Naturskyddsföreningen

Åsögatan 115
Box 4625
116 91 Stockholm
PG 90 19 09-2
08-702 65 00
www.naturskyddsföreningen.se