

# Keskkonnateadliku töötaja meelespea



## Kustutan tuled!

Ruumist viimasena lahkudes kustutan tule. Võimalusel kasutan ära õuest tuleva loomuliku valguse.



## Jälgin, mida ja millest süüa/joo!

Eelistan kraanivett pudeliveele. Väldin ühekordseid toidunõusid. Eelistan kodumaist ja mahedat toitu.



## Väldin jäätmete teket ja kogun neid liigiti!

Väldin mittevajalike ja ülepakendatud toodete ostmist. Kasutan kontoritarbeid, sh paberit, säästlikult.



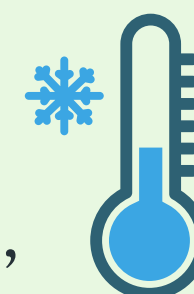
## Kasutan seadmeid energiatõhusalt!

Tööpäeva lõpus lülitan kuvari ja arvuti vooluvõrgust välja. Lõunale minnes lülitan välja kuvari.



## Reguleerin temperatuuri vastavalt vajadusele!

Reguleerin radiaatorit vastavalt ilmale, riietusele jms. Optimaalne temperatuur kontoris on +20 kuni +22°C. Akna avamine peale kütmist või selle ajal raiskab energiat. Kütan tuba, mitte ilma!



## Planeerin tööle-koju käimise säästvalt!

Tulen tööle jalgsi, jalgratta või ühistranspordiga. Kui tulen autoga, siis kasutan selle maksimaalset mahutavust (jagan teistega).



## Kasutan paberit säästlikult!

Prindin/kopeerin ainult kahepoolsest. Kogun ja korduskasutan ühelt poolt puhast paberit (nt märkmepaberina).



## Kasutan kontoritarbeid mõistlikult!

Kui soovin hankida uut kontoritarvet, veendun, et seda juba kontoris olemas pole. Oluline on ära kasutada olemasolevad töökorras kontoritarbed.



## Terves kehas terve vaim!

Teen tööpäeva jooksul piisavalt pause ja võimlemisharjutusi, et vältida töö iseloomust tulenevaid vaevusi. Kasutan oma kontorimööblit (nt töötooli) nii, et oleks mugav ja ergonoomiline.

