

POLITICA GESTIONE AMBIENTALE

La policy fa riferimento a il gruppo Green Media lab
(Green Media Lab srl SB, Green Media Lab Communications SL
e MagNet srl SB)

INDICE

Premessa	3
Scopo	3
Destinatari	3
Politica sulla gestione dei rifiuti	4
1. Definizioni utili	4
2. Obiettivi	4
3. Procedure di smaltimento rifiuti	5
3.1 Guida alla differenziazione	5
3.2 Smaltimento dei rifiuti elettronici RAEE	5
3.3 Corretto smaltimento di sostanze nocive in modalità smart working	6
Politica sugli acquisti sostenibili	8
Politica di efficientamento energetico	10
1. Utilizzo di energia rinnovabile	10
2. Ottimizzazione delle strutture e sistemi aziendali	10
3. Mobilità sostenibile	10
4. Monitoraggio e report dei consumi	11
5. Formazione e sensibilizzazione ambientale	11
6. Innovazione e miglioramento continuo	11
Consigli pratici per comportamenti più responsabili	12

Premessa

Il gruppo riconosce la sua fondamentale dipendenza dagli ecosistemi naturali e la loro salute. Per queste motivazioni Green Media Lab si impegna a svolgere le proprie attività nella maniera più responsabile possibile, cercando di ridurre al minimo gli impatti ambientali generati, tracciarli, e li dove possibile compensare tali impatti. Al contempo la società è consapevole che le sue attività caratteristiche non hanno impatti rilevanti sull'ecosistema.

Consapevoli del fatto che le attività svolte dal gruppo possono generare sostanziali impatti positivi in termini di esternalità indirette, il gruppo si impegna nelle seguenti attività:

- Il Cda si impegna a prendere in considerazione gli aspetti ambientali nell'ambito delle strategie aziendali;
- Il Cda revisiona almeno annualmente le performance ambientali;
- Educare e sensibilizzare i propri stakeholders sulle tematiche ambientali;
- Appoggiare in maniera proattiva i propri stakeholders nel percorso di trasformazione in termini di sostenibilità;
- Creare prodotti, servizi, procedure, meccanismi e atteggiamenti innovativi in termini ecosistemici al fine di preservare e rigenerare l'ecosistema;
- Green Media lab si impegna a tracciare gli impatti generati dai propri processi aziendali in termini di Scope 1,2,3 e riporterà annualmente tali impatti su tutti i canali idonei per una comunicazione aziendale trasparente;
- Incoraggiare la partecipazione dei dipendenti alla partecipazione ad attività di volontariato e lasciare libertà nella scelta di associazioni o realtà ambientali da appoggiare;

Scopo

La presente Politica di Gestione Ambientale definisce gli impegni, gli obiettivi e le procedure dell'organizzazione per garantire la tutela ambientale, la conformità normativa e il miglioramento continuo delle proprie prestazioni ambientali. Essa rappresenta il quadro di riferimento per tutte le politiche aziendali in materia di sostenibilità e gestione ambientale.

Destinatari

Questa politica si applica a tutti i dipendenti, collaboratori, fornitori e stakeholder coinvolti nelle attività aziendali. È responsabilità di ciascun soggetto adottare comportamenti in linea con i principi enunciati per minimizzare gli impatti ambientali delle attività svolte.

Politica sulla gestione dei rifiuti

Il seguente documento (di seguito anche “policy”) riporta la definizione e le procedure di smaltimento dei rifiuti seguite da Green Media Lab.

1. Definizioni utili

Per i fini di questa policy, si fanno riferimento alla seguenti definizioni di rifiuti urbani.

Rientrano nella tipologia dei **rifiuti urbani**:

- a) Rifiuti domestici, anche ingombranti, provenienti da locali e luoghi adibiti ad uso di civile abitazione;
- b) Rifiuti non pericolosi provenienti da locali e luoghi adibiti ad usi diversi da quelli di cui alla lettera a), assimilati ai rifiuti urbani per qualità e quantità, ai sensi dell'articolo 198, comma 2, lettera g) D. Lgs. n. 152/2006.

Nell'ambito dei rifiuti urbani rientrano anche i rifiuti speciali assimilati agli urbani. Si tratta in pratica di rifiuti speciali non pericolosi provenienti da locali o luoghi adibiti ad usi diversi dalla civile abitazione e che sono assimilati per quantità e qualità ai rifiuti urbani (art. 184, comma 2, lett. b), D. Lgs. n. 152/2006.

La categoria dei **rifiuti assimilabili agli urbani** comprende:

- a) Rifiuti di carta, cartone e tetrapak®, quali imballaggi carta da fotocopie, buste, stampa, quotidiani, illustrati, libri, opuscoli colorati, cataloghi, miscela di carte e cartoni di diverse qualità, esclusa carta chimica.
- b) Rifiuti di plastica quali bottiglie, flaconi, puntali che abbiano o no contenuto liquidi, con esclusione dei contenitori per fitofarmaci e per presidi medico- chirurgici, che sono stati bonificati e sterilizzati.
- c) Rifiuti di vetro e alluminio, quali lattine, contenitori, bottiglie, vetro di scarto, frammenti di vetro, rottami di vetro sia bianco che colorato con l'esclusione dei vetri da tubi raggio-catodici delle lampade a scarica, lampade al neon e similari, ed altri vetri contaminati da sostanze radioattive.
- d) Rifiuti di metalli ferrosi e metalli non ferrosi e loro leghe.

2. Obiettivi

Green Media Lab si impegna a:

- Monitorare, analizzare ed ottimizzare gli impatti ambientali derivanti dalle diverse attività;

- Promuovere, anche in sede di progettazione dei servizi di igiene ambientale, una gestione dei rifiuti orientata ai principi di differenziazione, riduzione, riciclaggio, riutilizzo ed alla ottimizzazione ambientale dei processi di raccolta, trasporto e conferimento;
- Assicurare la responsabilizzazione ed il coinvolgimento dell'intero personale, ciascuno secondo le proprie attribuzioni e competenze, nel miglioramento dei processi favorendo la partecipazione attiva di tutti i lavoratori;
- Attuare un processo di sensibilizzazione e formazione dell'intero personale diffondendo i principi del miglioramento continuo della qualità dei servizi erogati, della tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro e del rispetto dell'ambiente.

Per tutti i rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche:

- Green Media Lab si impegna a recuperare tutti i materiali forniti in dotazione ai dipendenti per poterli rigenerare o ricondizionare (e.g. computer, vari ed eventuali). Laddove non fosse possibile dare una seconda vita agli apparecchi, l'azienda provvederà a consegnare i rifiuti alle riciclerie apposite;
- Green Media Lab si impegna a raccogliere e smaltire correttamente i RAEE aziendali (e.g. lavastoviglie, microonde etc);
- Green Media Lab si impegna a smaltire correttamente i prodotti contenenti sostanze nocive (e.g. batterie), recuperandole dai dipendenti e portandole alle isole ecologiche apposite.

3. Procedure di smaltimento rifiuti

Per tutti i rifiuti generati all'interno degli uffici, Green Media Lab segue le linee guida definite dal Comune di Milano. Per questo sono stati installati tutti i cestini necessari per garantire la corretta differenziazione e smaltimento dei rifiuti assimilabili agli urbani. Inoltre per disincentivare l'uso scorretto delle attività di riciclo e smaltimento, l'azienda ha deciso di eliminare tutti i cestini delle singole postazioni di lavoro e di creare invece un'area centralizzata.

3.1 Guida alla differenziazione

Sopra ogni postazione di raccolta differenziata è posizionata una guida chiara e visibile, che indica con immagini e descrizioni cosa buttare e dove:

- **Cestino per rifiuti organici:** avanzi di cibo, bucce di frutta e verdura, fondi di caffè;
- **Cestino per plastica:** bottiglie, contenitori e imballaggi di plastica;
- **Cestino per vetro:** bottiglie, barattoli e contenitori di vetro;
- **Cestino per carta:** carta da ufficio, giornali e cartone;
- **Cestino per rifiuti indifferenziati:** tutti i rifiuti non riciclabili o compostabili.

Le immagini e le spiegazioni sono progettate per essere facilmente comprensibili, per ridurre il rischio di errori e garantire una corretta differenziazione dei rifiuti.

3.2 Smaltimento dei rifiuti elettronici RAEE

Fatte salve le indicazioni fornite dalle Autorità in materia di raccolta differenziata, con particolare riguardo al Centro di Coordinamento RAEE15, Green Media Lab richiede ai propri dipendenti di osservare le seguenti indicazioni, sia in ufficio che in modalità smart working:

- Cancellare la memoria dei dispositivi e/o delle memorie di massa destinate allo smaltimento (questo, a fini di una corretta gestione dei dati);
- Accertarsi sempre in quale categoria rientrano le apparecchiature da eliminare, ai fini della individuazione delle corrette modalità di smaltimento (es. monitor, laptop e notebook sono classificate R316, mentre le macchine fotocopiatrici sono R4) poiché alcune tipologie non vengono ritirate a domicilio, ma devono essere portate ai centri di conferimento;
- Sigillare eventuali componenti fragili, soprattutto se già incrinati o rotti, al fine di evitare la dispersione dei frammenti durante il trasporto e/o la raccolta;
- Disassemblare e smaltire separatamente negli appositi contenitori toner e/o cartucce esaurite chiudendole in una busta di plastica;
- Gestire con cautela lo smaltimento di batterie ricaricabili e batterie primarie esauste, seguendo le istruzioni che accompagnano i dispositivi e/o le apparecchiature cui sono destinate (in particolare, rivolgere attenzione alle batterie che presentino perdite o rigonfiamenti).

Qualora le informazioni per il corretto smaltimento delle attrezzature indicate non siano disponibili ai lavoratori in modalità smart working, queste dovranno essere trasmesse dall'azienda ai lavoratori.

3.3 Corretto smaltimento di sostanze nocive in modalità smart working

Green Media Lab s'impegna in un'analisi delle apparecchiature utilizzate nel contesto lavorativo di smart working per individuare le eventuali sostanze nocive con cui i lavoratori potrebbero entrare in contatto, considerando che:

- Alcune sistemazioni temporanee si basano sul ripristino di ambienti di lavoro inizialmente lasciati in disuso e/o destinati al rinnovamento, su cui non è stato svolto alcun monitoraggio, sia in spazi pubblici che privati;
- Gli spazi di lavoro ricavati in ambito domestico presentano criticità spesso sottovalutate, specie in rapporto alla loro occasionale accessibilità da parte di soggetti inconsapevoli (es. bambini, animali domestici ecc.).

È evidente che le stesse verifiche sono difficilmente estendibili ai luoghi di lavoro privati utilizzati in piena libertà dal lavoratore in modalità smart working.

Green media Lab s’impegna quindi a trasmettere al lavoratore le informazioni utili alla prevenzione di situazioni di rischio presenti anche in locali privati, come ad esempio quelle relative alla gestione delle emergenze.

Green Media Lab si impegna in un approccio cautelativo che prevede di:

- Attuare un'indagine preliminare in merito alla tipologia di sostanze (es. toner, inchiostri, ecc.) che l'impiego dei propri mezzi di lavoro e i loro componenti comporta;
- Comprendere quali sostanze (es. ozono, polveri sottili, ecc.) siano rilasciate nell'ambiente lavorativo durante il loro utilizzo, sia in condizioni di uso proprio che in ambito emergenziale;
- Prevedere una prassi di controllo e prevenzione che tuteli gli altri lavoratori e/o i soggetti più fragili (es. conservare il toner di ricambio in un luogo non facilmente accessibile), eventualmente informandoli delle eventuali criticità anche al fine di instaurare un meccanismo di monitoraggio condiviso.

Politica sugli acquisti sostenibili

La presente Policy si fonda sui principi enunciati nel Codice Etico di Green Media Lab SRL in pieno rispetto con i Diritti Umani dei Dipendenti e delle Comunità locali, rispecchiando i valori discendenti dalla mission aziendale.

In quest'ottica, il gruppo si impegna a promuovere tali principi con i propri fornitori individuando, monitorando e gestendo gli impatti ambientali, sociali ed economici all'interno della catena di approvvigionamento. Pertanto, il gruppo è costantemente impegnato ad acquistare materiali, beni e servizi etici e responsabili, secondo le indicazioni della norma ISO 20400. (Per maggiori dettagli vedi il [codice condotta fornitori](#)).

In linea con quanto è stato enunciato sopra e in particolare per quanto concerne la pratica prevista per gli acquisti sostenibili, con la presente Policy Green Media Lab si impegna a:

- Evitare un impatto sociale e ambientale negativo nella catena di fornitura;
- Ridurre l'impatto ambientale derivante dalle attività operative tramite l'acquisto di prodotti che rispettano standard ambientali riconosciuti.

Le pratiche di approvvigionamento sostenibile in cui la Società è impegnata a tutti i livelli all'interno della propria organizzazione sono le seguenti:

- Acquisto di beni e utilizzo di servizi in linea con i principi internazionali volti a promuovere e proteggere i Diritti Umani riconosciuti dai principi del Global Compact delle Nazioni Unite (definiti dalla Dichiarazione Universale dei Diritti Umani) e dalla Dichiarazione dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro (ILO) sui principi e diritti fondamentali nel lavoro per chiunque sia impegnato nella catena di approvvigionamento aziendale;
- Inclusione dei criteri di sostenibilità come parte del processo di valutazione dei fornitori e appaltatori;
- Applicazione della legislazione ambientale e di sicurezza, compresi gli obblighi internazionali in materia di cambiamenti climatici e sviluppo sostenibile quali la riduzione delle emissioni di CO2 e la protezione della biodiversità;
- Accordare priorità ai Fornitori che hanno inserito pratiche etiche e sostenibili all'interno della propria organizzazione e le perseguono anche all'interno della propria catena di approvvigionamento;
- Promuovere un livello di consapevolezza della sostenibilità tra i partner della catena di fornitura e incoraggiarli ad adottare pratiche sostenibili;
- Acquistare beni e servizi, che riflettono le specifiche o gli standard ambientali adeguati e riconosciuti al fine di perseguire il miglioramento continuo delle pratiche interne di approvvigionamento;
- Evitare l'uso di prodotti potenzialmente nocivi per l'ambiente quando sia disponibile un'alternativa meno dannosa;

-
- Utilizzare prodotti che hanno un impatto minimo sull'ambiente, sia locale, sia globale. I fattori presi in considerazione includeranno la sostenibilità della produzione, i trasporti, l'energia utilizzata, il consumo di materie prime, la produzione di rifiuti e la percentuale di contenuto riciclato oppure un elevato fattore di riciclabilità;
 - Ridurre l'impatto delle consegne e favorire l'approvvigionamento di materiali, prodotti e servizi provenienti dai mercati locali;
 - Ove possibile, acquistare prevalentemente da fornitori locali, intesi entro un raggio di 80 km dall'area geografica in cui il prodotto verrà utilizzato o in cui l'azienda svolge le proprie attività;
 - Ove possibile, consumare e acquistare di meno identificando e eliminando pratiche dispendiose nelle operazioni interne ed in quelle esterne su cui Società abbia influenza;
 - Riciclare i materiali alla fine del loro ciclo di vita, laddove ciò sia possibile e, qualora non possibile, assicurare lo smaltimento nel modo più ecologicamente corretto ed adeguato.

Al fine di garantire che tutti i fattori ambientali nonché sociali siano concretamente presi in considerazione nelle decisioni di acquisto con la presente Policy Green Media Lab SRL si impegna inoltre a porre in essere un monitoraggio regolare dell'implementazione degli impegni di approvvigionamento responsabile e del rispetto di standard etici, sia da parte dei fornitori che da parte del gruppo stesso. (Per maggiori dettagli sui processi di acquisto vedi [Policy Flusso di Acquisti](#)).

Politica di efficientamento energetico

Green Media Lab si impegna a promuovere l'efficienza energetica all'interno dei propri uffici e spazi, integrando soluzioni innovative per ridurre l'impatto ambientale e ottimizzare i consumi energetici. In linea con i principi di responsabilità sociale e ambientale, l'azienda ha adottato una serie di misure per migliorare il rendimento energetico degli impianti, delle apparecchiature e dei sistemi di climatizzazione. Questa politica mira a delineare l'impegno dell'agenzia nel ridurre il consumo energetico, favorire l'uso di energie rinnovabili, migliorare l'efficienza dei sistemi aziendali e sensibilizzare il personale sui temi ambientali.

1. Utilizzo di energia rinnovabile

Green Media Lab si impegna a utilizzare energia 100% rinnovabile per coprire il proprio fabbisogno energetico quotidiano. L'azienda ha adottato Garanzie di Origine (GO) che certificano l'uso di energia prodotta da impianti rinnovabili con doppia certificazione rilasciata da GSE e TÜV SÜD. Ciò consente di garantire che tutta l'energia consumata negli uffici provenga da fonti sostenibili, riducendo al minimo l'impatto ambientale associato al nostro fabbisogno energetico.

Come parte del nostro impegno per una gestione energetica più efficiente, siamo in fase di installazione di **pannelli solari** sul tetto dell'edificio di Green Media Lab.

2. Ottimizzazione delle strutture e sistemi aziendali

Green Media Lab si impegna a ottimizzare l'efficienza energetica di tutte le strutture aziendali, attraverso l'adozione di soluzioni tecnologiche avanzate per ridurre i consumi energetici. A tal fine, l'agenzia ha implementato diverse iniziative, tra cui:

- **Sistemi di illuminazione ad alta efficienza energetica**, come lampade LED e sensori di presenza, per ridurre il consumo di energia negli spazi comuni e nelle aree di lavoro.
- **Controllo termico ottimizzato**, tramite l'uso di termostati programmabili e sistemi di climatizzazione efficienti, che regolano automaticamente la temperatura in base all'occupazione degli spazi e agli orari di lavoro.
- **Apparecchiature elettroniche ad alta efficienza**: tutte le apparecchiature utilizzate nell'ufficio sono dotate di modalità stand-by automatiche per minimizzare il consumo energetico quando non in uso.

3. Mobilità sostenibile

Green Media Lab promuove l'uso di **mezzi di trasporto a basso impatto**. L'azienda ha scelto un parco auto aziendale ibrido per ridurre le emissioni di CO₂ e i consumi di carburante. Inoltre, si incentiva l'uso di mezzi pubblici, biciclette e soluzioni di mobilità condivisa per ridurre l'impatto

ambientale derivante dagli spostamenti dei dipendenti (per maggiori dettagli vedi [policy sugli spostamenti e viaggi](#)).

4. Monitoraggio e piano di riduzione

L'agenzia si impegna a monitorare costantemente i propri impatti ambientali derivanti dai propri processi aziendali, realizzando report periodici per valutare le performance e adottare misure correttive e migliorative.

Green Media Lab tratterà tali impatti attraverso le categorie di Scope 1, 2 e 3 (emissioni dirette, indirette da energia e indirette da altre attività) e fornirà una comunicazione trasparente. I risultati saranno condivisi pubblicamente attraverso il bilancio di sostenibilità e altri canali aziendali idonei, in modo da garantire una comunicazione chiara e continua con i nostri stakeholder.

Inoltre, oltre al monitoraggio, abbiamo sviluppato un piano di riduzione dell'impatto ambientale che comprende un piano di decarbonizzazione, con azioni concrete volte a migliorare l'efficienza energetica, ridurre il consumo di risorse, ottimizzare la gestione dei rifiuti e diminuire le emissioni lungo tutta la nostra catena del valore.

5. Formazione e sensibilizzazione ambientale

Green Media Lab si impegna a promuovere la **formazione continua** in ambito ambientale per tutti i propri dipendenti. L'agenzia organizza regolarmente **sessioni di sensibilizzazione e formazione** sulle tematiche legate all'efficienza energetica, alla sostenibilità e ai comportamenti eco-compatibili. Questi programmi hanno lo scopo di aumentare la consapevolezza ambientale tra il personale e favorire l'adozione di pratiche sostenibili anche nella vita quotidiana.

6. Innovazione e miglioramento continuo

Green Media Lab si impegna a **investire in innovazione** per ridurre costantemente i propri consumi energetici e migliorare l'efficienza. L'agenzia adotta tecnologie all'avanguardia e cerca continuamente soluzioni che consentano un utilizzo più responsabile delle risorse, con un focus continuo sull'ottimizzazione dei processi aziendali. Ogni anno vengono analizzati i progressi fatti e vengono adottati nuovi obiettivi per garantire un miglioramento continuo.

Consigli pratici per comportamenti più responsabili

Energia e risparmio energetico

L'utilizzo di energia e combustibili fossili è la prima causa responsabile del riscaldamento globale, cambiare il proprio fornitore di energia in favore di un fornitore di energia rinnovabile è il primo passo per un consumo più responsabile.

Come dichiarato dall'ISPRA sostituire 1 kWh di energia da fonti fossili con 1 kWh di energia verde comporta la riduzione di 5 kg di CO₂ presente nell'atmosfera.

Consigli pratici

1. Cambia la tua bolletta e scegli un fornitore di energia da fonte rinnovabile.
Fornitori di energia rinnovabile: Repower, Octopus, È nostra, Sorgenia.
Passando a energia da fonti rinnovabili puoi risparmiare circa 1,380 kg CO₂eq all'anno¹ (l'equivalente di 6 viaggi in aereo andata e ritorno Milano-Parigi)^{2,3}
2. Preferisci la luce naturale a quella artificiale il più possibile.
3. Preferisci lampadine a LED per la tua casa.
Le lampadine a LED consumano 10% in meno di energia rispetto alle tradizionali lampadine alogene.⁴
4. Ricordati di staccare le spine quando non utilizzi i dispositivi elettronici, oppure utilizza una presa multipla a cui collegare tutte le spine, in modo da poter spegnere tutto con un unico gesto.
5. Quando finisci di utilizzare un apparecchio elettronico spegnilo (e.g. computer, tv) al posto di metterli in stand-by.
Alcuni dispositivi possono consumare anche piccole quantità di energia anche se in stand-by, per questo vengono chiamati "energy vampires".⁵ Con questo piccolo gesto puoi risparmiare circa 1.14kg di CO₂e all'anno.^{6 7}
6. Quando scegli un elettrodomestico, controlla l'etichetta e prediligi gli apparecchi ad alta efficienza energetica.
Classi energetiche: Classe A (uguale o inferiore a 100 KWh/annui), Classe B (da 101 a 124 KWh/annui), Classe C (da 125 a 155 KWh/annui), classe D (da 156 a 194 KWh/annui),

¹ <https://energy.lifegate.it/>

² <https://www.gov.uk/government/publications/greenhouse-gas-reporting-conversion-factors-2020>

³ <https://ourworldindata.org/travel-carbon-footprint>

⁴ <https://ec.europa.eu/>

⁵ <https://www.energy.gov/articles/4-ways-slay-energy-vampires-halloween>

⁶ <https://www.enea.it/>

⁷ <https://www.eea.europa.eu/>

Classe E (da 195 a 243 KWh/annui), Classe F (da 244 a 303 KWh/annui), Classe G (superiore a 303 KWh/annui).

Apparecchi elettronici

Col passare degli anni e lo sviluppo della tecnologia, gli apparecchi elettronici sono diventati una parte integrante della nostra vita. Tuttavia la velocità con cui questi vengono prodotti e consumati non è compatibile con quella a cui vengono smaltiti. Basti pensare che dal 2015 al 2020 i rifiuti elettronici sono aumentati del 21%.

Consigli pratici

Nel caso tu debba acquistare un dispositivo elettronico prediligi quelli rigenerati a quelli nuovi. Questa scelta permette di promuovere l'economia circolare e ridurre gli sprechi.

Fornitori: Fairphone, Swappie, Backmarket.

1. Non smaltire i RAEE nella raccolta indifferenziata ma portali alle isole ecologiche.

Isole ecologiche Milano: viale Zara 100, via Valvassori Peroni 56 c/o Biblioteca, via Oglio 18, viale Tibaldi 41, viale Legioni Romane 54, via Anselmo da Baggio 55, via Quarenghi 21, via Guerzoni 38.

2. Fai attenzione ai "rifiuti invisibili": le email che invii, l'utilizzo del cloud, l'utilizzo dei motori di ricerca. Cancella ciò che non serve ed evita di mettere troppe persone in copia, telefona ove possibile, comprimi gli allegati nelle email.

Evitando di mandare le email superflue (una stima che si aggira intorno alle 10 per persona alla settimana) risparmiaresti 0.8kg CO2eq all'anno.^{8 9}

Mobilità urbana

Il settore dei trasporti ha un impatto significativo non solo sull'ambiente ma anche sull'inquinamento acustico, il traffico, il consumo di suolo, l'incidentalità.

Consigli pratici

1. Prediligi spostamenti in bici, a piedi o con micro mobilità elettrica per i tragitti brevi.
2. Prediligi la sharing mobility all'acquisto di un mezzo.

Servizi sharing bike e monopattini: BikeMi, Swapfiets, Mobike, Bird, Bit Mobility, Dott, Helbiz, Lime.

⁸ [book: how bad are bananas?the carbon footprint of everything, Mike Berners-Lee \(2020\)](#)

⁹ <https://www.ovoenergy.com/>

Servizi sharing moto: Cooltra, Mimoto, Cityscoot, Acciona.

Servizi sharing auto: Enjoy, Zity, ShareNow.

3. Organizzati con i tuoi colleghi per il tragitto comune, da casa all'ufficio e viceversa.

Alimentazione

Il settore agroalimentare contribuisce alla produzione di un terzo delle emissioni totali di gas climalteranti. Oltre ad essere un'industria particolarmente inquinante è soggetta a numerose altre problematiche quali lo spreco alimentare, la sicurezza alimentare e lo sfruttamento dei braccianti.

Fare scelte consapevoli al supermercato risulta quindi importante per lo sviluppo di un settore e una filiera del food più puliti e responsabili.

Consigli pratici

1. Riduci gli sprechi alimentari pianificando la tua lista della spesa e riutilizzando gli avanzi dei pasti precedenti.
Si stima che in media una famiglia genera 8,86 kg di rifiuti di cibo di cui il 25% ancora edibile e il 7% commestibili e ancora nel packaging.¹⁰
2. Usa l'app *toogoodtogo* quando non hai niente in frigo, ti consentirà di ottenere un pasto/spesa/merenda a un prezzo ridotto che altrimenti verrebbe buttato il giorno seguente.
3. Prediligi l'assunzione di pasti vegetariani e/o vegani.
Se non sai che pasti cucinare visita il sito web Veguary e Cucina Botanica.
Una dieta onnivora che permetterebbe di sfamare tutta la popolazione globale al 2050 prevede un consumo settimanale di: 196g di pesce, 300g di carne, un uovo, 1750g di latticini.
Fonte: [rapporto Lancet](#)
4. Nell'acquisto di prodotti alimentari prediligi prodotti con certificazioni quali:



FAIRTRADE

Certificazione di
commercio equo
solidale



Certificazione di
agricoltura biologica



Certificazione di
agricoltura biologica

¹⁰ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0921344916300441>

Acquisti

Il consumo critico rappresenta una scelta vincente per vivere uno stile di vita più responsabile. Con consumo consapevole si intende la pratica di organizzare le proprie abitudini di acquisto sulla base di criteri ambientali e sociali, accordando la propria preferenza ai prodotti che posseggono requisiti ulteriori rispetto a quelli comunemente riconosciuti come la qualità e il prezzo.

Consigli pratici

1. Quando fai un acquisto prova a porti prima queste domande:
 - a. Mi serve davvero?
 - b. Non posso usare qualcos'altro?
 - c. Posso prenderlo il prestito o noleggiarlo?
 - d. È un prodotto di buona qualità?
 - e. Di cosa è fatto?
 - f. Si può riciclare?
2. Prediligi l'acquisto di prodotti di materiali di seconda mano.
Abbigliamento: Humana Vintage, mercati dell'usato, il mercatino, Vinted, Depop.
Arredamento: il mercatino, stooping milano (pagina IG di scambio e regalo mobili), te lo regalo se te lo vieni a prendere (gruppo FB).
3. Prediligi l'acquisto di prodotti in negozio piuttosto che online per evitare le emissioni derivanti dal trasporto.
4. Prediligi i prodotti con un packaging snello e di materiale riciclato.

Natura

Il contatto con la natura è in grado di apportare numerosi benefici sulla salute sia psichica che fisica di ogni individuo. Passare tempo in natura o in contesti ricchi di elementi naturali può: ridurre stress e l'ansia, rigenerare dall'affaticamento mentale e fisico, aumentare le energie, migliorare le performance lavorative-scolastiche, la creatività, la produttività e le relazioni sociali.

Consigli pratici

1. Compra una pianta da mettere sulla tua scrivania o vicino a te quando lavori. Alcune piante sono in grado di ridurre gli effetti delle radiazioni elettromagnetiche prodotte dai dispositivi elettronici.

Diversi studi dimostrano che il “forest bathing”, ovvero la pratica che prevede l’immersione nella natura come boschi o foreste, riduce significativamente i livelli di cortisolo diminuendo così lo stress.¹¹

Es. [PianTina](#)

2. Prova a passare 20 minuti al giorno in natura urbana, almeno 5 ore al mese in un paesaggio semi naturale e almeno 3 giorni all'anno in paesaggio completamente naturale.

¹¹ <https://link.springer.com/>