



SA Tehvandi Spordikeskus

Töötaja kestlikkuse meelespea

- Hoian end – oma vaimset ja füüsilist tervist. Püüan vältida tööstressi tekkimist oma aega nutikalt planeerides. Pakun kolleegidele tuge ning vajadusel küsin ise abi. Puhkan ekraani vaatamisest regulaarselt silmi ja istuva töö puhul sirutan end üks kord tunni jooksul.
- Eelistan tööletulekuks keskkonnasõbralikke liiklusvahendeid (ühistransport, jalgratas) või liigun jalgsi. Jagan sõitu ja jalutuskäiku.
- Ruumist lahkudes kustutan tuled ning jälgin, et ka kliendid samu põhimõtteid rakendaks. Tööpäeva lõpus lülitan välja või madalama energiatarbimise tasemele) kõik seadmed, mida ei kasutata (võimalusel automaatikasüsteemide kaudu).
- Planeerin oma sõite keskuste vahel ja tarnijate juurde targalt ühildades erinevaid tegevusi ühe sõidu sisse
- Vähendan paberikasutust: prindin vähem, eelistatult mustvalgelt ja kahepoolset. Taaskasutan ühepoolset paberit.
- Taaskasutan ja kasutan materjale ja tooteid lõpuni. Saadan ringlusse asjad, millele võib leida uue omaniku (sh. leitud ja unustatud asjad).
- Olen võimalusel asjatundlik prügi sorteerija: 1) puhas papp ja paber; 2) pakendid; 3) biojätmed; 4) olmejätmed ja 5) taara 6) ohtlikud jätmed (nt patareid).



- Tarbin targalt vett: eelistan pudeliveele kraanivett ja kontrollin, et vesi ei oleks jäänud voolama rajatistel ja hoonetes.
- Kui liigun üksi ja ilma koormata, siis eelistan käia treppidest ja jätan liftikasutuse neile, kellel seda praktikas vaja läheb.
- Vähendan digiprügi: kustutan regulaarselt üleliigsed e-kirjad (esmajoones mahukate manustega), tühistan tarbetute uudiskirjade tellimused, tühjendan regulaarselt rämpspostkasti, kustutan (või palun teenuse pakkujal) vanad ja ebavajalikud failid arvutist ja serverist.
- Söögikordadel ja kohvipausidel väldin ühekorranõusid ja plastpakendeid.
- Koostöös tarnijatega suurendan kohaliku ja taimse toidu osakaalu toitlustusteenuse pakkumisel.
- Eelistan keskkonnasäästlikke puhastuvahendeid ja muud olmekeemiat rajatistel ja hoonetes.
- Suunana viisakalt kliente rakendama meelepeas toodud põhimõtteid selles osas mis võimalik ning olen tolerantne erinevate sotsiaalsete gruppide osas.
- Teen julgelt ettepanekuid muutmaks keskused keskkonnateadlikumaks ja võimalusel teen ettepanekuid paremate lahenduste osas ning osalen korraldatud koolitustel.

