

## چکلیست انرژی

هدف: کاهش و بهبود مصرف انرژی				
مصدّق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
<b>۱ پایش مصرف انرژی</b>				
			بررسی کنتور برق، حداقل ماهی یکبار	<input type="checkbox"/>
			نصب کنتور در هر واحد برای پایش میزان مصرف انرژی	<input type="checkbox"/>
			محاسبه هزینه‌های مصرف انرژی برای واحدهای سازمان	<input type="checkbox"/>
			شناسایی فعالیت‌های پرمصرف انرژی	<input type="checkbox"/>
			مشخص کردن مکان‌های پرمصرف انرژی در سازمان	<input type="checkbox"/>
<b>۲ جلوگیری از اتلاف انرژی</b>				
			نگهداری پیشگیرانه از تجهیزات، شامل گرم‌کننده‌ها و سیستم تهویه	<input type="checkbox"/>
			تمیز کردن و تعویض مرتب فیلترهای سیستم تهویه	<input type="checkbox"/>
			کنترل هر چه بیشتر مصرف آب گرم	<input type="checkbox"/>
			نصب هواده بر روی شیرهای آب برای کاهش مصرف آب گرم	<input type="checkbox"/>
			انتخاب سیستم‌های عایق‌بندی بادوام برای به حداقل رساندن اتلاف حرارت و منابع	<input type="checkbox"/>
			بررسی عایق‌بندی لوله‌های آب گرم برای کاهش اتلاف انرژی	<input type="checkbox"/>
			انتخاب ترموستات‌هایی که قادر باشند حداقل و حداکثر دما را برنامه‌ریزی کنند. (همچنین از گرم یا سرد کردن افراطی اتاق‌ها توسط کارکنان جلوگیری شود.)	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از بازگذاشتن در و پنجره‌ها برای به حداقل رساندن مصرف انرژی توسط گرم‌کننده‌ها و تهویه‌ها	<input type="checkbox"/>
			خاموش کردن تهویه هوا و تنظیم گرمای داخلی اتاق‌های خالی در حداقل میزان	<input type="checkbox"/>
			حفظ پنجره‌ها از نور آفتاب برای محدود کردن استفاده از سیستم سرمایشی (به وسیله سایبان، پرده، کرکره، حفاظ، صفحات بازتابنده گرما و ...)	<input type="checkbox"/>
			نصب درهای گردان برای محدود کردن اتلاف انرژی	<input type="checkbox"/>
			نصب شیشه‌های دوجداره	<input type="checkbox"/>
			تعمیر یا تعویض تجهیزات معیوب با وسایل پربازده و مقرون به صرفه	<input type="checkbox"/>
			برنامه‌ریزی و مدیریت منطق کنترلی در حرکت آسانسورها	<input type="checkbox"/>

<b>بازیابی انرژی (احیاء انرژی)</b>				<b>۳</b>
			بازیابی حرارت تولید شده توسط واحدهای سرماساز به منظور گرم کردن آب	<input type="checkbox"/>
			نصب حلقه‌های بسته (closed loops) برای بازیابی و استفاده مجدد از بخار	<input type="checkbox"/>
<b>سیستم روشنایی</b>				<b>۴</b>
			بررسی روشنایی و رصد کردن مدت زمان روشن بودن چراغ‌های مختلف طی روز	<input type="checkbox"/>
			استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف، به ویژه در مکان‌های پرمصرف (یک لامپ فلورسنت، ۶۰ وات و یک لامپ کم‌مصرف ۱۱ وات انرژی مصرف می‌کند).	<input type="checkbox"/>
			نصب تایمر و سنسورهای حرکتی در موقعیت‌های ویژه (سرویس‌های بهداشتی، راه‌پله‌ها، راهروها، پارکینگ‌ها و ...)	<input type="checkbox"/>
			کدگذاری کلیدهای برق (استفاده از برجسب یا کد رنگی به طوری که قادر باشید تنها چراغ‌هایی را که نیاز دارید روشن کنید).	<input type="checkbox"/>
			کاهش روشنایی عمومی در طی روز و اطمینان از این که چراغ‌های بیرونی تنها در شب روشن است (برای مثال شما می‌توانید از صفحات فتوالکتریک یا پیل نوری استفاده کنید)	<input type="checkbox"/>
			استفاده از نور طبیعی به جای چراغ‌های مصنوعی (در صورت امکان)	<input type="checkbox"/>
			بازآرایی محل کار برای استفاده بهینه از نور طبیعی	<input type="checkbox"/>
			اطمینان از این که چراغ اتاق‌های خالی خاموش است (کارت‌های مغناطیسی، به طور خودکار زمانی که فرد اتاق را ترک می‌کند جریان برق چراغ‌ها را قطع می‌کند).	<input type="checkbox"/>
			استفاده از انرژی خورشیدی	<input type="checkbox"/>
<b>تجهیزات اداری</b>				<b>۵</b>
			عمل کردن ماشین‌های اداری مطابق با دستورالعمل تولیدکننده	<input type="checkbox"/>
			خاموش کردن وسایل زمانی که استفاده‌ای از آن‌ها نمی‌شود (دستگاه کپی در حالت آماده به کار می‌تواند معادل بیش از ۸۰٪ از انرژی‌ای که در وضعیت فعال استفاده می‌کند را مصرف نماید).	<input type="checkbox"/>
			قرار ندادن چاپگرها، دستگاه‌های کپی و ... در حالت آماده به کار (standby)	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از روشن گذاشتن کامپیوترها در زمان استراحت طولانی و بیش از ۳۰ دقیقه (در حالت آماده به کار یک کامپیوتر ۹۵ وات مصرف دارد).	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از روشن گذاشتن صفحه نمایش کامپیوتر در صورت عدم نیاز بیش از ۱۰ دقیقه (ضمناً اسکرین‌سیورها مصرف انرژی کمتری از حالت عادی ندارند).	<input type="checkbox"/>
			استفاده از پرینترها به صورت مشترک (در صورت امکان)	<input type="checkbox"/>

آشپزخانه / آبدارخانه			۶
		پرهیز از روشن گذاشتن وسایل آشپزخانه تا صبح (ترک عادت)	<input type="checkbox"/>
		توجه به دمای آشپزخانه، در زمان نصب یا تغییر محل یخچال و فریزر (افزایش بیش از ۵ درجه سانتی‌گرادی دمای اتاق، افزایش ۳۰ درصدی مصرف انرژی را برای فریزر در پی دارد).	<input type="checkbox"/>
		خاموش کردن وسایلی که مورد نیاز نیستند.	<input type="checkbox"/>
		استفاده از ظروف آشپزی که قطرشان با اجاق گاز متناسب و سازگار است.	<input type="checkbox"/>
		گذاشتن درب ظروفی که در حال پخت غذا هستند (جوشیدن یک لیتر آب در ظرف پوشش‌دار، تنها ۲۵٪ از انرژی مورد نیاز ظروف بدون در را نیاز دارد).	<input type="checkbox"/>
		باز کردن درب یخچال و فریزر تنها در مواقع ضروری	<input type="checkbox"/>
		یخ‌دایی دوره‌ای یخچال و فریزرهایی که یخ‌سازند. (آنتی‌فراست نیستند).	<input type="checkbox"/>
		خنک کردن غذا قبل از قرار دادن در داخل یخچال یا فریزر	<input type="checkbox"/>
		همدمای کردن غذای داخل یخچال یا فریزر با محیط قبل از داغ کردن آن	<input type="checkbox"/>
		خاموش کردن قهوه‌جوش/چای‌ساز بعد از هر بار استفاده	<input type="checkbox"/>
		جوشاندن آب متناسب با میزان مصرف	<input type="checkbox"/>
		تنظیم دمای آب طبق نیاز آشپزخانه و شستشو	<input type="checkbox"/>
		نُشستن ظروف در زیر جریان آب (به جای آن پر کردن سینک ظرفشویی و به‌کارگیری ماشین ظرفشویی تنها زمانی که ظرفیت آن تکمیل است).	<input type="checkbox"/>
رختشوی خانه / لاندری (برای سازمان‌هایی که دارای مهمانسرا هستند)			۷
		پرکردن ماشین لباسشویی تا آخرین حد ظرفیت	<input type="checkbox"/>
		استفاده از دمای پایین برای شستشو	<input type="checkbox"/>
		انتخاب ماشین لباسشویی با سرعت بالا برای کوتاه کردن زمان خشک کردن	<input type="checkbox"/>
		پرهیز از بیش از حد پر کردن خشک‌کن‌ها و در نهایت افزایش زمان خشک کردن	<input type="checkbox"/>
		برنامه‌ریزی شستشو به طوری که خشک‌کن‌ها به طور ممتد استفاده شوند تا در نهایت از اتلاف گرما جلوگیری شود.	<input type="checkbox"/>
		برنامه‌ریزی برای استفاده طی ساعات کم‌مصرف	<input type="checkbox"/>
فرهنگ‌سازی			۸
		جنبش خاموش کردن	<input type="checkbox"/>
		آموزش کارکنان برای استفاده بهینه و دعوت به کاهش مصرف انرژی	<input type="checkbox"/>



## چک لیست آب

هدف: کاهش و بهبود مصرف آب			
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات
<b>همپوشانی ۱</b>			
			پایش مصرف آب
			<input type="checkbox"/> بررسی کنتور آب، حداقل ماهی یکبار
			<input type="checkbox"/> نصب کنتور در هر واحد برای پایش میزان مصرف آب
			<input type="checkbox"/> محاسبه هزینه‌های مصرف آب برای واحدهای سازمان
			<input type="checkbox"/> شناسایی فعالیت‌هایی که مصرف آب بالایی دارند.
			<input type="checkbox"/> مشخص کردن مکان‌هایی که مصرف آب بالایی دارند.
<b>۲ جلوگیری از اتلاف آب</b>			
			<input type="checkbox"/> نصب دستگاه ذخیره آب در مکان مناسب (تنظیم کننده جریان، سنسورهای جریان آب، فلکه های بسته شدن خودکار، توالتهایی با حجم سیفون کم و ...)
			<input type="checkbox"/> اجتناب از بازگذاشتن شیرآب در مواقع ضروری (تاکید و آموزش)
			<input type="checkbox"/> اجتناب از شستشو با فشار زیاد و شلنگ
			<input type="checkbox"/> بررسی مرتب تجهیزات لوله‌کشی جهت جلوگیری از نشتی
			<input type="checkbox"/> برنامه منظم تعویض واشرهای معیوب و تعمیر لوله‌های آب آسیب‌دیده
<b>۳ سرویس‌های بهداشتی</b>			
			<input type="checkbox"/> نصب تنظیم‌کننده جریان (رگولاتور)، روی سردوش برای کاهش مصرف از ۲۰ لیتر در دقیقه به ۱۲ لیتر در دقیقه، (۴۰٪ صرفه‌جویی آب)
			<input type="checkbox"/> نصب شیرهای زمان‌دار (خودکار) به طوری که اگر شیر آب از روی بی‌توجهی باز ماند، بعد از مدتی به طور خودکار بسته شود.
			<input type="checkbox"/> استفاده از فلاش تانک دو زمانه یا تغییر شناور فلاش تانک تک زمانه (بیش از ۳۰٪ از مصرف کل آب سازمان از این طریق می‌تواند صرفه‌جویی شود).
<b>۴ آشپزخانه / آبدارخانه</b>			
			<input type="checkbox"/> تنظیم جریان آب مطابق با نوع شستشو

			رها نکردن جریان آب شستشو یا آبکشی	<input type="checkbox"/>
			خیساندن ظروف کثیف قبل از قراردادن آنها در ظرفشویی (جهت کوتاه کردن زمان شستشو)	<input type="checkbox"/>
			پرکردن ظرفشوییها با حداکثر ظرفیت جهت به حداقلرسانی دفعات شستشو	<input type="checkbox"/>
			باز نکردن یخ غذا در آب و قرار دادن آن در معرض هوا	<input type="checkbox"/>
<b>باغچه / فضای سبز</b>				<b>۵</b>
			انتخاب گیاهانی که با اقلیم و بارندگی منطقه سازگار است.	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از ایجاد باغچههایی که به سرعت خشک می شود.	<input type="checkbox"/>
			آبیاری در صبح زود یا دیر هنگام شب، برای محدود کردن تبخیر و جلوگیری از سوختن گیاهان	<input type="checkbox"/>
			نصب سیستم خودکار آب پاشی و جانمایی تجهیزات (آب پاش ریز، آبیاری قطره ای ریشه ها، و ...)	<input type="checkbox"/>
			تعبیه شیب جهت نفوذ آب به خاک بدون فرسایش آن	<input type="checkbox"/>
			استفاده مجدد از آبی که در آشپزخانه برای شستشوی میوه ها و سبزیجات استفاده شده است برای آبیاری {سیستم حلقه بسته}	<input type="checkbox"/>
			جمع آوری آب باران برای آبیاری	<input type="checkbox"/>
			نصب سیستم حلقه بسته (closed loops) برای بازیابی و استفاده مجدد از آب	<input type="checkbox"/>

نکته:

- چکه شیر آب / ۰,۱ لیتر در ساعت / ۱ متر مکعب در سال
- چکه آب / چکه های اتفاقی / ۰,۵ لیتر در ساعت / ۵ متر مکعب در سال
- چکه آب / چکه های سریع / ۱,۵ لیتر در ساعت / ۱۵ متر مکعب در سال
- چکه آب / شیرفلکه سیفون توالت / ۳ لیتر در ساعت / ۹۰ متر مکعب در سال
- نشست آب / ۱۰ لیتر در ساعت / ۹۰ متر مکعب در سال
- نشست جدی شیرفلکه سیفون توالت / ۳۰ لیتر در ساعت / ۲۵۰ متر مکعب در سال

## چک لیست پسماند

هدف: کاهش، استفاده مجدد و بازیافت پسماند				
همپوشانی	اقدامات	مسئول	زمان اجرا	مصدق
۱	سیستم مدیریت و ممیزی پسماند			
<input type="checkbox"/>	شناخت منابع مهم تولیدکننده پسماند			
<input type="checkbox"/>	تعیین کمیت و ترکیب پسماند			
<input type="checkbox"/>	تعیین هزینه زباله‌های هر واحد (منابع تلف شده)			
<input type="checkbox"/>	انطباق با قانون (مورد رسیدگی، نگهداری و دفع تمام زباله‌ها)			
<input type="checkbox"/>	رعایت استانداردهای مدیریتی و زیست محیطی			
<input type="checkbox"/>	شناسایی زباله‌های خطرناک برای جداسازی			
<input type="checkbox"/>	داشتن روش‌هایی جهت اندازه‌گیری دقیق زباله			
<input type="checkbox"/>	اولویت‌بندی کمینه‌سازی زباله			
<input type="checkbox"/>	تمرکز بر کاهش زباله در خط مشی دفتر سبز			
۲	کاهش زباله			
<input type="checkbox"/>	هدف‌گذاری کمی جهت کاهش زباله			
<input type="checkbox"/>	برنامه زمان‌بندی کاهش زباله			
<input type="checkbox"/>	سفارش مواد مطابق با نیاز سازمان در به حداقل رساندن پسماند			
<input type="checkbox"/>	نگهداری و تعمیر تجهیزات در اولویت نسبت به تعویض آن			
<input type="checkbox"/>	انتخاب محصولات پایدار و استفاده صحیح در افزایش طول عمر آنها			
<input type="checkbox"/>	استفاده از محصولات قابل تعویض به جای انواع دورریختنی			
<input type="checkbox"/>	محدود کردن استفاده از محصولات بسته‌بندی			
<input type="checkbox"/>	اتخاذ رویکردهای نوین برای کاهش تولید زباله در جلسات کاری و مراسم‌های ویژه			
<input type="checkbox"/>	{استفاده نکردن از لیوان‌های یکبار مصرف (پلاستیکی و کاغذی)}			
<input type="checkbox"/>	استفاده از روش‌های نوین در بازاریابی			
<input type="checkbox"/>	خرید موادی که حداقل بسته‌بندی را دارند.			

			بهبودسازی خرید با پرهیز از سفارش‌های کم کیفیت	<input type="checkbox"/>
			اولویت دادن به فروشندگانی که بسته‌بندی‌های خود را پس می‌گیرند.	<input type="checkbox"/>
			بررسی و مطالعه روش‌های نوین کاهش زباله	<input type="checkbox"/>
<b>تفکیک زباله</b>				<b>۳</b>
			تفکیک کاغذ	<input type="checkbox"/>
			تفکیک شیشه	<input type="checkbox"/>
			تفکیک بطری‌های پلاستیکی	<input type="checkbox"/>
			تفکیک قوطی‌های فلزی	<input type="checkbox"/>
			تفکیک پسماندهای آلی (خوراکی)	<input type="checkbox"/>
			تفکیک سایر پسماندها (پسماندهای خطرناک)	<input type="checkbox"/>
			بررسی مرتب تفکیک پسماند	<input type="checkbox"/>
			ساماندهی فضای کار جهت تفکیک انواع پسماند	<input type="checkbox"/>
			تشخیص ظروف از روی رنگ، برچسب یا علامت (pictogram) برای انواع مختلف پسماند	<input type="checkbox"/>
			بررسی امکان فروش زباله‌های تفکیک شده به بازیافت‌کنندگان (کاغذ، مقوا، پلاستیک، فلزات، شیشه، پسماند آلی)	<input type="checkbox"/>
			ارزیابی پیمانکاران دریافت پسماندهای تفکیک شده	<input type="checkbox"/>
<b>پسماندهای غیر قابل بازیافت</b>				<b>۴</b>
			دفع پسماندهای غیر قابل بازیافت و استفاده مجدد با بکارگیری روشهای مناسب (مطابق با قوانین موجود)	<input type="checkbox"/>
			تفکیک پسماندهای خطرناک از بی‌خطر برای جلوگیری از آلودگی و برای تسهیل کار	<input type="checkbox"/>
			در نظر گرفتن احتیاط لازم برای دفع پسماندهای خطرناک	<input type="checkbox"/>
			دور نینداختن باتری‌ها به همراه پسماندهای خانگی	<input type="checkbox"/>
<b>آشپزخانه / آبدارخانه</b>				<b>۵</b>
			بررسی تاریخ انقضاء مواد غذایی و استفاده از مواد خوراکی که قبلاً خریداری شده است.	<input type="checkbox"/>
			اطمینان از شرایط نگهداری مواد تازه و فاسدشدنی در دمای مناسب	<input type="checkbox"/>
			هدیه غذاهای اضافی برای جلوگیری از دور ریختن (به بنیادهای خیریه و ...)	<input type="checkbox"/>
			کودسازی و یا هدیه اضافه غذا به مدارس و یا امور خیریه	<input type="checkbox"/>



			نصب ظروف ویژه برای انواع ضایعات در انبار پسماند، جهت بهسازی، بسته بندی و جداسازی	<input type="checkbox"/>
			جمع‌آوری پسماند آلی، به طور جداگانه به منظور تهیه کود یا استفاده از آن‌ها به عنوان غذای حیوانات	<input type="checkbox"/>
			بازیافت بطری‌های پت و شیشه‌ای (بازیافت یک تن شیشه، ۱۰۰ کیلوگرم سوخت نفتی را ذخیره می‌کند) و همچنین قوطی‌ها و بسته‌بندی‌های فلزی (قلع و آلومینیوم)	<input type="checkbox"/>
			عدم تخلیه روغن به داخل سینک ظرفشویی یا توالت‌ها برای جلوگیری از مسدود شدن لوله‌ها و اختلال در سیستم فاضلاب	<input type="checkbox"/>
			ذخیره ضایعات مایع در ظروف مناسب و دفع صحیح آن‌ها	<input type="checkbox"/>
			استفاده نکردن از ظروف غذایی یک‌بار مصرف	<input type="checkbox"/>
			کاهش استفاده از سهمیه افرادی (مانند کره، مربا، کیک، آبمیوه و ...) که می‌تواند بدون لطمه به بهداشت باشد.	<input type="checkbox"/>
			امکان ارائه وعده‌های غذایی نیم‌پرس برای افراد کم‌غذا	<input type="checkbox"/>
			<b>کاهش اثرات زیست محیطی</b>	<b>۶</b>
			درک امکان تعریف بومی از پردازش ضایعات	<input type="checkbox"/>
			نسوزاندن زباله در فضای بیرونی، پراکنده نکردن آنها در طبیعت و یا دفع کردن آنها	<input type="checkbox"/>
			انتخاب محصولاتی که حداقل آلودگی و حداکثر پایداری را دارند	<input type="checkbox"/>
			جایگزینی ظروف یکبار مصرف گیاهی با انواع پلاستیکی و کاغذی آن	<input type="checkbox"/>
			بازیافت وسایل برقی و الکترونیکی و اهداء وسائل غیر لازم که هنوز قابل استفاده هستند به جوامع محلی	<input type="checkbox"/>
			<b>اقدامات فرهنگی</b>	<b>۷</b>
			آموزش کارکنان و پیمانکاران	

## چک لیست خرید

هدف: مصرف بهتر، خرید سبزتر

مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
				۱
			خرید مایحتاج ضروری (پرهیز از خرید غیرضروری)	<input type="checkbox"/>
			خرید اینترنتی	<input type="checkbox"/>
			ارزیابی پیمانکاران	<input type="checkbox"/>
			خرید محصولات محلی (برای کاهش آلودگی ناشی از حمل و نقل)	<input type="checkbox"/>
			خرید محصولات قابل بازیافت	<input type="checkbox"/>
			خرید محصولات قابل تعمیر	<input type="checkbox"/>
			خرید محصولات بازیافتی	<input type="checkbox"/>
			خرید محصولات سبز (دارای نشان)	<input type="checkbox"/>
			خرید محصولات سازگار با محیط زیست (زیست تجزیه پذیر)	<input type="checkbox"/>
			خط مشی خرید دستگاه‌های اداری	<input type="checkbox"/>
			استفاده از محصولات و تجهیزات سازمان	<input type="checkbox"/>
			در نظر گرفتن میزان مصرف آب و انرژی هنگام خرید تجهیزات	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از خرید محصولات یکبار مصرف	<input type="checkbox"/>
			شناسایی و انتخاب پیمانکارانی که قبلاً معیارهای راندمان (بهره‌وری سبز) را اجرا کرده و با عودت بسته‌بندی‌ها و استفاده از مواد آن موافق است.	<input type="checkbox"/>
			جایگزینی جایگاه کاغذ توالت در مکانهای شستشو با دمنده های هوای داغ به عنوان ذخیره کننده انرژی	<input type="checkbox"/>
			اجاره تجهیزات که به ندرت در سازمان استفاده می‌شوند به جای خریدن آنها	<input type="checkbox"/>
			خرید جیوه و کادمیوم مناسب برای باتری و باتری‌های قابل شارژ جهت استفاده مجدد از آنها	<input type="checkbox"/>
				۲
			انتخاب محصولات آلی	<input type="checkbox"/>

			انتخاب میوه‌ها و سبزیجات فصلی	<input type="checkbox"/>
			استفاده از محصولات تازه با مقدار کم یا بدون مواد افزودنی نگهدارنده و رنگ‌دهنده با بسته‌بندی‌های کوچک	<input type="checkbox"/>
			خریدن بسته‌های بزرگ به جای اقسام یک نفره (کره، مربا، کیک، آبمیوه، آب معدنی)	<input type="checkbox"/>
			مجهر کردن آشپزخانه به تجهیزات پربازده انرژی	<input type="checkbox"/>
			انتخاب پاک‌کننده‌هایی با حداقل آلودگی و مواد آسیبرسان	<input type="checkbox"/>
<b>رختشوی خانه / لاندری ( سازمان‌هایی که دارای آن هستند)</b>				<b>۳</b>
			مجهر کردن رختشوی‌خانه به ماشین‌هایی با کلاس A انرژی (ذخیره کننده حداقل ۲۳٪ مصرف انرژی) و ماشین‌های لباسشویی با پایین‌ترین میزان مصرف آب	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از استفاده از مواد شوینده دارای سفیدکننده Bleach (محصولات کلر) فسفات، EDTA، NTA، .	<input type="checkbox"/>
			استفاده از مواد شوینده گیاهی	<input type="checkbox"/>
			استفاده از شوینده‌هایی که حاوی مواد فعال در دمای پایین (۳۰ درجه سانتی‌گراد) است.	<input type="checkbox"/>
			پیروی از میزان پیشنهاد شده برای جلوگیری از آلودگی غیرضروری آب	<input type="checkbox"/>
			انتخاب محصولات خشک شده پاک‌کننده با حداقل آلودگی	<input type="checkbox"/>
			اگر به طور معمول با پاک‌کننده خشک کار می‌کنید، برگرداندن رخت‌آویزها و جایگزینی پوشش‌های حفاظتی پلاستیکی با پوشش‌های پارچه‌ای یا کاغذی	<input type="checkbox"/>
<b>مبلمان و تجهیزات اداری</b>				<b>۴</b>
			استفاده از اثاثیه‌ای که به آسانی دورریختنی نبوده و عمدتاً قابل بازیافت است.	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از اثاثیه‌ای که از چوب غیربومی ساخته شده و در صورت امکان خرید محصولات با برچسب FSC	<input type="checkbox"/>
			نصب جایگاه قابل پر کردن صابون و شامپو برای کاهش بسته‌بندی‌ها و بهینه سازی مصرف آنها	<input type="checkbox"/>
			استفاده از کاغذهای توالت قابل بازیافت	<input type="checkbox"/>
			انتخاب مواد پاک‌کننده غلیظ دوستدار سلامت و محیط زیست	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از استفاده از ضدعفونی‌کننده‌ها در تمیزکاری	<input type="checkbox"/>
			خریدن کارتریج و تونر جوهر قابل استفاده مجدد، که بتوان به تامین کننده عودت داد.	<input type="checkbox"/>
			خریدن کاغذ با حداقل ۵۰٪ فیبرهای قابل بازیافت، یا کاغذهای فاقد مواد سفیدکننده	<input type="checkbox"/>
			استفاده از تجهیزاتی با مصرف انرژی پایین و داشتن ترکیبات قابل بازیافت و طول عمر بلندمدت	<input type="checkbox"/>

			استفاده از باتری‌های قابل شارژ	<input type="checkbox"/>
<b>باغ / فضای سبز</b>				<b>۵</b>
			استفاده از کودهای آلی یا بیولوژیکی و محصولات باغی	<input type="checkbox"/>
			کاشت گونه‌های گیاهی بومی	<input type="checkbox"/>
<b>فروشگاه (سازمان‌هایی که دارای شرکت تعاونی هستند)</b>				<b>۶</b>
			تشویق فروشگاه‌ها به فروش محصولات ساخته شده با روش‌های دوستدار محیط زیست	<input type="checkbox"/>
			ممنوعیت فروش وسایل ساخته شده از گونه‌های گیاهی یا جانوری حفاظت شده یا در معرض خطر انقراض	<input type="checkbox"/>
<b>اقدامات فرهنگی</b>				<b>۷</b>
			درگیر نمودن کارکنان در انتخاب محصولات سبز	<input type="checkbox"/>
			آگاه‌سازی کارکنان	<input type="checkbox"/>

## چک لیست تدارکات

هدف: واریسی ذخایر، مدیریت و کنترل			
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات
<b>همپوشانی ۱</b>			
			تحويل گرفتن کالا
			بررسی بسته بندی محصولات تحويل داده شده به سازمان
			بررسی این که محتویات بسته ها آسیب ندیده باشند.
			برگرداندن کالاهای خسارت دیده به پشتیبان
<b>مدیریت انبار ۲</b>			
			ساماندهی سیستماتیک انبار
			استقرار مقررات انبار طبق دستورالعمل تهیه شده توسط پشتیبان یا هر کسی که روی برچسب، نام برده شده است.
			بررسی بسته بندی ها از لحاظ این که طی ذخیره سازی آسیب ندیده باشند.
			تهیه برنامه زمان بندی حفاظت انبار و فروشگاه های عمده فروش
			به روز رسانی لیست مواد ذخیره شده
			مستندسازی سوء مدیریت یا مشکلات انبار
<b>مواد شیمیایی و پر خطر ۳</b>			
			بررسی بسته بندی محصولات تحويل گرفته شده
			نگهداری تمام مواد شیمیایی (به ویژه خطرناک) در مکان مشخص، حفاظت شده و ایمن
			رعایت دستورالعمل تهیه شده توسط شرکت سازنده {دستورالعمل نگهداری یا مصرف}
			برچسب گذاری مواد پر خطر
			پرهیز از ذخیره سازی موادی که می توانند در مکان های مشابه فعل و انفعال داشته باشند.
			اطمینان از وضعیت ذخایر نگهداری شده برای اجتناب از هر حادثه ای (دمای مناسب، تهویه و ...)
			اجتناب از در معرض آفتاب یا هر سطح گرم دیگری قرار گرفتن محصولات قابل اشتعال
			محدود کردن دسترسی به مواد پر خطر و کنترل استفاده از آنها
<b>ضایعات و نشت ۴</b>			

			اجتناب از حوادث و آلودگی با استفاده از تجهیزات مناسب ذخیره مواد در مواقع لزوم	<input type="checkbox"/>
			بستن درب و شیرها جهت کاهش نشتی	<input type="checkbox"/>
<b>اقدامات فرهنگی</b>				<b>۵</b>
			آموزش کارکنان جهت بکارگیری استاندارد و قوانین تعیین شده	<input type="checkbox"/>

## چک لیست کاغذ

هدف: کاهش و بهبود مصرف کاغذ			
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات
			<b>۱ شناسایی میزان مصرف کاغذ</b>
			<input type="checkbox"/> بررسی مصرف کاغذ به صورت ماهیانه در واحدها
			<input type="checkbox"/> محاسبه میزان مصرف کاغذ به صورت ماهیانه
			<input type="checkbox"/> ارزیابی پیمانکاران خرید کاغذ
			<b>۲ بهبود سیستم مصرف کاغذ</b>
			<input type="checkbox"/> استفاده از دو روی کاغذ
			<input type="checkbox"/> استفاده از گزینه چاپ از دوطرف دستگاه کپی و پرینتر
			<input type="checkbox"/> کاهش حاشیه‌های کاغذ (تغییر تنظیمات در کامپیوتر)
			<input type="checkbox"/> استفاده از پاورپوینت در جلسات به جای پرینت کاغذی (در حد امکان)
			<input type="checkbox"/> کاهش پرینت اسناد و جایگزینی تا حد امکان با نسخه‌های الکترونیک
			<input type="checkbox"/> پرینت نکردن فکس‌های دریافتی (دریافت بر روی کامپیوتر)
			<input type="checkbox"/> استفاده صحیح از دستگاه‌های کپی و پرینت (یادگیری و استفاده از قابلیت‌های آن‌ها)
			<input type="checkbox"/> دفتر بدون کاغذ
			<input type="checkbox"/> سیستم انهدام کاغذهای محرمانه
			<input type="checkbox"/> استفاده از قسمت‌های سفید کاغذ استفاده شده
			<input type="checkbox"/> {تعریف مسئولیت برای کارکنان خدماتی جهت تهیه کاغذ یادداشت از قسمت‌های سفید کاغذهای استفاده شده در زمان‌های فراغت}
			<input type="checkbox"/> استفاده از کاغذ بازیافتی
			<input type="checkbox"/> محدود کردن استفاده از کپی و پرینت رنگی
			<input type="checkbox"/> عودت تونر و کارتریج جوهر چاپگرها و دستگاه کپی به تامین کننده
			<b>۳ اقدامات فرهنگی</b>
			آموزش روش‌های کاهش مصرف





## چک لیست حمل و نقل

هدف: استفاده مؤثر از وسائل نقلیه و کاهش مصرف انرژی و آلودگی هوا				
مصدّق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
			مدیریت حمل و نقل	۱
			تعهد مدیریت (انتصاب فردی برای هماهنگی و ...)	<input type="checkbox"/>
			بررسی رفت و آمد پرسنل	<input type="checkbox"/>
			ایجاد نظام تشویق کارکنان	<input type="checkbox"/>
			استفاده از برنامه‌های مسافرتی محل کار در سازمان‌های بزرگ‌تر سرویس گروهی کارکنان	<input type="checkbox"/>
			نصب تابلو اعلانات	<input type="checkbox"/>
			مسافرت‌های با تخفیف	<input type="checkbox"/>
			پول نقد برای محل پارک ماشین	<input type="checkbox"/>
			طرح‌های لیزینگ و اجاره	<input type="checkbox"/>
			گروه‌های استفاده‌کنندگان از دوچرخه	<input type="checkbox"/>
			حذف سفرهای غیرضروری	<input type="checkbox"/>
			استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات (تله‌کنفرانس، ویدئو کنفرانس، چت و ..) به جای جلسات حضوری	<input type="checkbox"/>
			نیازمند سفرهای کاری	<input type="checkbox"/>
			تجمیع سفرهای کاری	<input type="checkbox"/>
			استفاده از خودروهای کم‌مصرف	<input type="checkbox"/>
			استفاده از خودروهای دیزلی	<input type="checkbox"/>
			استفاده از خودروهای هیبریدی	<input type="checkbox"/>
			استفاده از خودروهای با سوخت‌های پاک (الکتریکی، گازسوز، سوخت زیستی، هیدروژنی و ...)	<input type="checkbox"/>
			استفاده از قطار به جای هواپیما	<input type="checkbox"/>
			تضمین امکان استفاده از آژانس را برای مواقع ضروری	<input type="checkbox"/>
			ارائه اطلاعات سیستم حمل و نقل عمومی به کارکنان	<input type="checkbox"/>

			با هم روی کارکنان (Carpooling)	<input type="checkbox"/>
			سبک رانندگی سبز (آرام و بدون شتاب، خاموش کردن در ترافیک و پشت چراغ قرمز، رعایت سرعت‌های بهینه با توجه به نوع اتومبیل متفاوت است).	<input type="checkbox"/>
			استفاده از دوچرخه	<input type="checkbox"/>
			پارکینگ دوچرخه ایمنی و محافظت شده	<input type="checkbox"/>
			تغییر امکانات (امکانات دیگری که مورد نیاز است دوش‌ها و رختکن‌ها است)	<input type="checkbox"/>
			کمپین روز «ماشین‌تان را در خانه بگذارید»	<input type="checkbox"/>

## چک لیست صدا

هدف: سلامت کارکنان				
مصداق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
				<b>۱</b>
پایش میزان صدا				
			اندازه‌گیری شدت صوت و ثبت آن	<input type="checkbox"/>
			بازرسی تغییرات شدت صوت در مکان‌های پر سروصدا	<input type="checkbox"/>
				<b>۲</b>
جلوگیری از ایجاد صداهای مزاحم				
			کاهش صدا در سطوح مختلف عملیاتی و اداری	<input type="checkbox"/>
			تنظیم صدای زنگ تلفن‌ها بر روی صدای پایین	<input type="checkbox"/>
			جایگزینی کامپیوترهای قدیمی فن‌دار با نمونه‌های بی‌صدا و جدید	<input type="checkbox"/>
			صحبت کردن با صدای آرام	<input type="checkbox"/>
			قانون بی‌صدا کردن تلفن‌های همراه به هنگام ورود به دفتر	<input type="checkbox"/>
			نصب عایق صوتی و روش‌های دیگر کاهش ارتعاشات	<input type="checkbox"/>
			انجام فعالیت‌های پر سروصدا در زمان‌هایی که حداقل مزاحمت را برای کارکنان و اطرافیان داشته باشد.	<input type="checkbox"/>
			استفاده از پارتیشن برای جداسازی محل کار همکاران	<input type="checkbox"/>
			پذیرش محموله‌ها در ساعات مورد توافق	<input type="checkbox"/>
			جابجایی ماشین‌های پر سروصدا به مکان‌های عایق‌بندی شده یا جای دیگری از سازمان و اطراف آن	<input type="checkbox"/>
				<b>۳</b>
حفاظت از کارکنان				
			اطلاع دادن به کارکنان از اثرات دراز مدت سلامتی تحت تأثیر آلودگی صوتی	<input type="checkbox"/>
			آماده سازی کارکنان در معرض اصوات بلند برای حفظ سلامت گوش	<input type="checkbox"/>
			نمایش پوسترهایی در معرض دید کارکنان جهت ارتقاء آگاهی آنان	<input type="checkbox"/>

طبق ضوابط اروپا، ۴ سطح آرامش صوتی باید در سازمان ها برقرار شود

حد پائین / حد مناسب / حد بالا dBA	نوع فضا
۴۵/۴۰/۳۵	راهروها
۴۵/۴۰/۳۵	اتاق کار
۳۵/۳۰/۲۵	اتاق‌ها (شب هنگام)
۴۰/۳۵/۳۰	اتاق‌ها (طی روز)

## چک لیست هوا

## هدف: کاهش و بهبود مصرف انرژی

مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
			<b>پایش کیفیت هوا</b>	<b>۱</b>
			شناسایی منابع آلوده کننده و حذف آن‌ها یا کاهش اثرات آن‌ها	<input type="checkbox"/>
			<b>کیفیت هوای داخلی</b>	<b>۲</b>
			تعیین مکان‌هایی که سیگار کشیدن در آن ممنوع است.	<input type="checkbox"/>
			تعیین مکان‌هایی مخصوص سیگار کشیدن	<input type="checkbox"/>
			انتخاب اسپری‌هایی که از گازهای محرک استفاده نمی‌کنند.	<input type="checkbox"/>
			اطمینان از برچسب‌گذاری دربارهٔ دستورالعمل استفاده از مواد شوینده (مانند: در فضای بسته نگهداری نشود، بخارها استنشاق نشود، و ...)	<input type="checkbox"/>
			استفاده از محصولاتی که عاری از حلال هستند برای جلوگیری از انتشار ترکیبات فرار	<input type="checkbox"/>
			استفاده از مواد پاک‌کنندهٔ تجزیه‌پذیر	<input type="checkbox"/>
			عدم اختلاط مواد پاک‌کننده با هم (واکنش بین مواد می‌تواند باعث افزایش سمیت شود.)	<input type="checkbox"/>
			درخواست خاموش کردن موتورهای وسائط نقلیه از فروشندگان، هنگام تحویل اجناس	<input type="checkbox"/>
			<b>کیفیت هوای بیرونی دفتر</b>	<b>۳</b>
			بررسی مرتب و نگهداری از دیگ‌های بخار و تجهیزات سرماساز	<input type="checkbox"/>
			تعویض مرتب فیلتر تجهیزات تهویه هوا	<input type="checkbox"/>
			جایگزینی کوره‌های قدیمی با سوخت نفتی و یا انواع گازسوز	<input type="checkbox"/>
			تنظیم لیستی از کلیهٔ تجهیزات سرماساز (تهویهٔ هوا، یخچال و فریزرها)، بررسی محفظهٔ هوا و کاهش یا از بین بردن مواد سرمازای CFC که باعث تخریب لایه ازن می‌شود.	<input type="checkbox"/>
			کنترل نشتی درسیستمهای سرماساز	<input type="checkbox"/>
			استفاده از کپسولهای آتش نشان و سیستم مهار آتش که خالی از مواد هالوژنه است (هالوژنها مخرب لایه ازن هستند)	<input type="checkbox"/>
			<b>مواد آلرژی‌زا</b>	<b>۴</b>

			مطمئن شدن از اینکه شبکه آب گرم و مخازن آب گرم به خوبی نگهداری می شوند (نگهداشتن دما، حداقل در ۵۵ درجه سانتی گراد)	<input type="checkbox"/>
			پاکسازی مخازن و شیرهای آب در زمان بسته بودن ممتد سیستم	<input type="checkbox"/>
			پاکسازی مکانهای کپک زده با سفید کننده و تهویه آنها جهت کاهش رطوبت	<input type="checkbox"/>
			جلوگیری از رشد کرم (لیسه) با محدود کردن استفاده از فرش، قالیچه و آویزهای دیواری	<input type="checkbox"/>