

چک‌لیست انرژی

هدف: کاهش و بهبود مصرف انرژی				
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
			پایش مصرف انرژی	۱
			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"/>
			جلوگیری از اتلاف انرژی	۲
			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 باز گذاشتن 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"/>

بازیابی انرژی (احیاء انرژی)		۳
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"/>
سیستم روشنایی		۴
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 برچسب 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 فیوالکترونیک 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"/>
تجهیزات اداری		۵
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"/>

۶ آشپزخانه / آبدارخانه		
<input type="checkbox"/>	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"/>	بازکردن درب یخچال و فریزر تنها در مواقع ضروری	
<input type="checkbox"/>	یخ‌زدایی 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"/>	همدما 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"/>	نشتن ظروف در زیر جریان آب (به جای آن پر کردن سینک ظرفشویی و به‌کارگیری ماشین ظرفشویی تنها زمانی که ظرفیت آن تکمیل است).	
۷ رختشوی‌خانه / لاندری (برای سازمان‌هایی که دارای مهمانسرا هستند)		
<input type="checkbox"/>	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	
۸ فرهنگ‌سازی		
<input type="checkbox"/>	جنبش خاموش کردن	
<input type="checkbox"/>	آموزش کارکنان برای استفاده بهینه و دعوت به کاهش مصرف انرژی	



چک لیست آب

هدف: کاهش و بهبود مصرف آب				
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
۱				
			پایش مصرف آب	
			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.	<input type="checkbox"/>
۲				
			جلوگیری از اتلاف آب	
			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 لوله کشی جهت جلوگیری از نشتی	<input type="checkbox"/>
			برنامه منظم تعویض واشرهای معیوب و تعمیر لوله‌های آب آسیب دیده	<input type="checkbox"/>
۳				
			سرویس های بهداشتی	
			نصب تنظیم کننده جریان (رگولاتور)، روی سردوش برای کاهش مصرف از ۲۰ لیتر در دقیقه به ۱۲ لیتر در دقیقه، (۴۰٪ صرفه جویی آب)	<input type="checkbox"/>
			نصب شیرهای زمان دار (خودکار) به طوری که اگر شیر آب از روی بی توجهی 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 می تواند صرفه جویی شود.)	<input type="checkbox"/>
۴				
			آشپزخانه / آبدارخانه	
			تنظیم جریان آب مطابق با نوع شستشو	<input type="checkbox"/>

				رها نکردن جریان آب شستشو یا آبکشی	<input type="checkbox"/>
				خیساندن ظروف کثیف قبل از قرار دادن آن‌ها در ظرفشویی (جهت کوتاه کردن زمان شستشو)	<input type="checkbox"/>
				پرکردن ظرفشویی‌ها با حداکثر ظرفیت جهت به حداقل رسانی دفعات شستشو	<input type="checkbox"/>
				باز نکردن یخ غذا در آب و قرار دادن آن در معرض هوا	<input type="checkbox"/>
۵ باغچه / فضای سبز					
				انتخاب گیاهانی که با اقلیم و بارندگی منطقه سازگار است.	<input type="checkbox"/>
				پرهیز از ایجاد باغچه‌هایی که به سرعت خشک می‌شود.	<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 آبیاری و جانمایی تجهیزات (آب‌پاش ریز، آبیاری قطره‌ای ریشه‌ها، و ...)	<input type="checkbox"/>
				تعمیر شیب جهت نفوذ آب به خاک بدون فرسایش آن	<input type="checkbox"/>
				استفاده مجدد از آبی که در آشپزخانه برای شستشوی میوه‌ها و سبزیجات استفاده شده است	<input type="checkbox"/>
				برای آبیاری (سیستم حلقه بسته { جمع‌آوری 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 / ۱ لیتر در ساعت / ۱ متر مکعب در سال
- چکه آب / چکه های اتفاقی / ۰.۵ لیتر در ساعت / ۵ مترمکعب در سال
- چکه آب / چکه های سریع / ۱.۵ لیتر در ساعت / ۱۵ مترمکعب در سال
- چکه آب / شیر فلکه سیفون توالت / ۳ لیتر در ساعت / ۹۰ مترمکعب در سال
- نشست آب / ۱۰ لیتر در ساعت / ۹۰ مترمکعب در سال
- نشست جدی شیر فلکه سیفون توالت / ۳۰ لیتر در ساعت / ۲۵۰ مترمکعب در سال

چک لیست پسماند

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

<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 انفرادی (مانند کره، مربا، کیک، آیموه و ...) که می‌تواند بدون لطمه به بهداشت باشد.			
<input type="checkbox"/>	امکان ارائه وعده‌های غذایی نیم‌پرس برای افراد کم‌غذا			
۶	کاهش اثرات زیست محیطی			
<input type="checkbox"/>	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 وسایل غیر لازم که هنوز قابل استفاده هستند به جوامع محلی			
۷	اقدامات فرهنگی			
	آموزش کارکنان و پیمانکاران			

چک‌لیست خرید

هدف: مصرف بهتر، خرید سبز تر				
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
۱ عمومی				
			خرید مایحتاج ضروری (پرهیز از خرید غیر ضروری)	<input type="checkbox"/>
			خرید اینترنتی	<input type="checkbox"/>
			ارزایی 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 توالیت در مکانهای شستشو با دمنده های 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 آشپزخانه / آبدارخانه				
			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، آیمپه، آب معدنی)				<input type="checkbox"/>
	مجهز کردن آشپزخانه به تجهیزات پربازده انرژی				<input type="checkbox"/>
	انتخاب پاک‌کننده‌هایی با حداقل آلودگی و مواد آسیب‌رسان				<input type="checkbox"/>
۳ رختشوی خانه / لاندری (سازمان‌هایی که دارای آن هستند)					
	مجهز کردن رختشوی خانه به ماشین‌هایی به 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"/>
۴ مبلمان و تجهیزات اداری					
	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 توالنت 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"/>
				باغ / فضای سبز	۵
				استفاده از کودهای آلی یا بیولوژیکی و محصولات باغی	<input type="checkbox"/>
				کاشت گونه‌های گیاهی بومی	<input type="checkbox"/>
				فروشگاه (سازمان‌هایی که دارای شرکت تعاونی هستند)	۶
				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"/>
				اقدامات فرهنگی	۷
				درگیر نمودن کارکنان در انتخاب محصولات سبز	<input type="checkbox"/>
				آگاه‌سازی کارکنان	<input type="checkbox"/>

چک‌لیست تدارکات

هدف: وارسی ذخایر، مدیریت و کنترل				
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	همپوشانی
۱ تحویل گرفتن کالا				
			بررسی بسته‌بندی محصولات تحویل داده شده به سازمان	<input type="checkbox"/>
			بررسی این که محتویات بسته‌ها آسیب ندیده باشند.	<input type="checkbox"/>
			برگرداندن کالاهای خسارت دیده به پشتیبان	<input type="checkbox"/>
۲ مدیریت انبار				
			ساماندهی سیستماتیک انبار	<input type="checkbox"/>
			استقرار مقررات انبار طبق دستورالعمل تهیه شده توسط پشتیبان یا هر کسی که روی برچسب، نام برده شده است.	<input type="checkbox"/>
			بررسی بسته‌بندی‌ها از لحاظ این که طی ذخیره‌سازی آسیب ندیده باشند.	<input type="checkbox"/>
			تهیه برنامه زمان‌بندی حفاظت انبار و فروشگاه‌های عمده‌فروش	<input type="checkbox"/>
			به روز رسانی لیست مواد ذخیره شده	<input type="checkbox"/>
			مستندسازی سوء مدیریت یا مشکلات انبار	<input type="checkbox"/>
۳ مواد شیمیایی و پر خطر				
			بررسی بسته‌بندی محصولات تحویل گرفته شده	<input type="checkbox"/>
			نگهداری تمام مواد شیمیایی (به ویژه خطرناک) در مکان مشخص، حفاظت شده و ایمن	<input type="checkbox"/>
			رعایت دستورالعمل تهیه شده توسط شرکت سازنده {دستورالعمل نگهداری یا مصرف}	<input type="checkbox"/>
			برچسب‌گذاری مواد پر خطر	<input type="checkbox"/>
			پرهیز از ذخیره‌سازی موادی که می‌توانند در مکان‌های مشابه فعل و انفعال داشته باشند.	<input type="checkbox"/>
			اطمینان از وضعیت ذخایر نگهداری شده برای اجتناب از هر حادثه‌ای (دمای مناسب، تهویه و ...)	<input type="checkbox"/>
			اجتناب از در معرض آفتاب یا هر سطح گرم دیگری قرار گرفتن محصولات قابل اشتعال	<input type="checkbox"/>
			محدود کردن دسترسی به مواد پر خطر و کنترل استفاده از آن‌ها	<input type="checkbox"/>
۴ ضایعات و نشت				

				اجتناب از حوادث و آلودگی با استفاده از تجهیزات مناسب ذخیره مواد در مواقع لزوم	<input type="checkbox"/>
				بستن درب و شیرها جهت کاهش نشستی	<input type="checkbox"/>
				اقدامات فرهنگی	۵
				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
۱ شناسایی میزان مصرف کاغذ			
			بررسی مصرف کاغذ به صورت ماهیانه در واحدها
			محاسبه میزان مصرف کاغذ به صورت ماهیانه
			ارزیابی پیمانکاران خرید کاغذ
۲ بهبود سیستم مصرف کاغذ			
			استفاده از دو روی کاغذ
			استفاده از گزینه چاپ از دوطرف دستگاه کپی و پرینتر
			کاهش حاشیه‌های کاغذ (تغییر تنظیمات در کامپیوتر)
			استفاده از پاورپوینت در جلسات به جای پرینت کاغذی (در حد امکان)
			کاهش پرینت اسناد و جایگزینی تا حد امکان با نسخه‌های الکترونیک
			پرینت نکردن فکس‌های دریافتی (دریافت بر روی کامپیوتر)
			استفاده صحیح از دستگاه‌های کپی و پرینت (یادگیری و استفاده از قابلیت‌های آن‌ها)
			دفتر بدون کاغذ
			سیستم انهدام کاغذهای محرمانه
			استفاده از قسمتهای سفید کاغذ استفاده شده
			{تعریف مسئولیت برای کارکنان خدماتی جهت تهیه کاغذ یادداشت از قسمت‌های سفید کاغذهای استفاده شده در زمان‌های فراغت}
			استفاده از کاغذ بازیافتی
			محدود کردن استفاده از کپی و پرینت رنگی
			عودت تونر و کارتریج جوهر چاپگرها و دستگاه کپی به تامین کننده
۳ اقدامات فرهنگی			
			آموزش روش‌های کاهش مصرف



چک لیست حمل و نقل

هدف: استفاده مؤثر از وسائل نقلیه و کاهش مصرف انرژی و آلودگی هوا				
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات	
مدیریت حمل و نقل				
			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 گروهي 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 ...)	<input type="checkbox"/>
			نیازمند سفرهای کاری	<input type="checkbox"/>
			تجمیع سفرهای کاری	<input type="checkbox"/>
			استفاده از خودروهایی کم‌مصرف	<input type="checkbox"/>
			استفاده از خودروهایی دیزلی	<input type="checkbox"/>
			استفاده از خودروهایی هیبریدی	<input type="checkbox"/>
			استفاده از خودروهایی با سوخت‌های پاک (الکتريکي، 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			
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات
همپوشانی			
۱			
			پایش میزان صدا
<input type="checkbox"/>			اندازه‌گیری شدت صوت و ثبت آن
<input type="checkbox"/>			بازرسی تغییرات شدت صوت در مکان‌های پر سروصدا
۲			
جلوگیری از ایجاد صداهای مزاحم			
<input type="checkbox"/>			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 فن دار با نمونه‌های بی صدا و جدید
<input type="checkbox"/>			صحبت کردن با صدای آرام
<input type="checkbox"/>			قانون بی صدا 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 پارتنیشن برای جداسازی محل کار همکاران
<input type="checkbox"/>			پذیرش محموله‌ها در ساعات مورد توافق
<input type="checkbox"/>			جایجایی ماشین‌های پر سروصدا به مکان‌های عایق‌بندی شده یا جای دیگری از سازمان و اطراف آن
۳			
حفاظت از کارکنان			
<input type="checkbox"/>			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

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

حد پایین / 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)

چک‌لیست هوا

هدف: کاهش و بهبود مصرف انرژی			
مصدق	زمان اجرا	مسئول	اقدامات
همپوشانی			
۱			
			پایش کیفیت هوا
			شناسایی منابع آلوده‌کننده و حذف آن‌ها با کاهش اثرات آن‌ها <input type="checkbox"/>
۲			
			کیفیت هوای داخلی
			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 محصولات 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"/>
۳			
			کیفیت هوای بیرونی دفتر
			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 سرماسازی CFC که باعث تخریب لایه ازن می‌شود. <input type="checkbox"/>
			کنترل نشی در سیستمهای سرماساز <input type="checkbox"/>
			استفاده از کپسولهای آتش‌نشان و سیستم مه‌ار آتش که خالی از مواد هالوژنه است (هالوژنها مخرب لایه ازن هستند) <input type="checkbox"/>
۴			
			مواد آلرژی‌زا

				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"/>