



دليل السلوك  
صديق البيئة

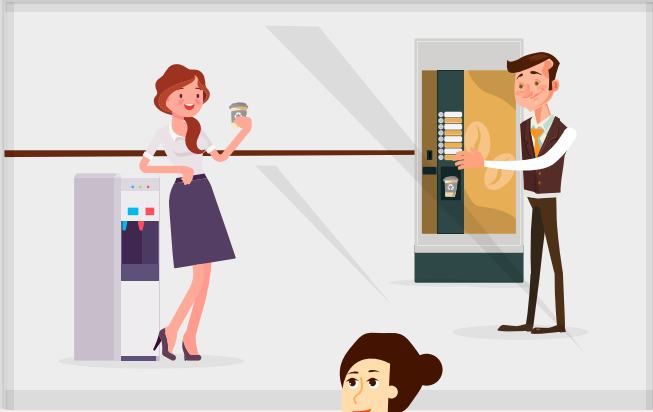


الممارسات  
المحمودة للحفاظ  
على البيئة



التجاري وفا بنك  
Attijariwafa bank

فيكم واثقون



# دليل السلوك صديق البيئة

## الممارسات المحمودة للحفاظ على البيئة

### الفهرس

4

6

10

14

18

22

26

30

34

7 ملايين سلوك صديق البيئة

01 أتصرف كالمواطن صديق البيئة

02 أخفض استهلاكى من الكهرباء

03 أضبط درجة الحرارة

04 أحافظ على الماء

05 أقتصد فى الورق

06 أقلص نفاياتى وأفرزها

07 أدبر تنقلاتى

عمر نفاية

# هدفنا » 7 ملايين سلوك « صديق البيئة

الأجهزة المعلوماتية، والإنارة،  
والتدفئة، والتكييف، والتنقلات،  
كلها جوانب من حياة المكتب التي  
تترك بصمتها في البيئة :

استهلاك الطاقة والمواد الأولية وإنتاج  
النفايات، وانبعاث الغازات المسببة  
للاحتباس الحراري، إلخ.

إن دليل السلوك صديق البيئة الذي  
بين أيديكم يجرّد الأعمال والممارسات  
المحمودة اليومية التي على كل واحد  
منا أن نعتمدها في العمل وفي البيت  
على حد سواء من أجل تقليص الأثر  
في البيئة والحفاظ عليها.

وقد التزم التجاري وفابنك، ضمن  
منهج المسؤولية الاجتماعية للمقولة،  
بتقليص بصمته في البيئة عبر أعمال  
لمموسة من حيث استهلاك الطاقة  
والماء والورق. كما بات البعد البعدي  
البيئي بعدا يُراعى في المشتريات  
والبناء وتجهيز المباني.

وفضلاً عن ذلك، تعتمد المجموعة  
نهجاً في تمويل مشاريع يفضّل  
الطاقات المتجددة والانتقال الطاقوي  
للمقاولات.

إن مجموعة التجاري وفابنك، إذ تضع  
هذا الدليل رهن تصرف مستخدميها،  
تسعى إلى إشراكهم في المسؤولية  
الاجتماعية للمقولة، وتدعوهم إلى  
تبني سلوك مسؤول وفعال حتى  
تصير التنمية المستدامة أولوية  
الجميع.

لو أن كل مستخدم بمجموعة  
التجاري وفابنك نفذ سلوكاً واحداً  
صديقاً للبيئة في اليوم، لكان ذلك  
يعني، في سنة واحدة، أكثر من 7  
ملايين سلوك إيجابي لصالح بيئتنا.

## ماذا يعني ذلك ؟

أن أكون مواطناً صديق البيئة يعني أن ألتزم كل يوم بسلوك بسيط وضروري في مواجهة الـرهانات البيئية والمناخية.

وهذا يعني مثلاً أن أفرز نفاياتي، وأقتصد الطاقة، وأحمي الطبيعة، وأستهلك بطريقة مسؤولة. ويعني كذلك أن أطلع على الممارسات الحميدة التي علي تبنيها وأن أصبح فاعلاً في التغيير.



# 01

## أتصرف كالمواطن صديق البيئة





## ما العمل ؟

### أكون واعيا بتأثيري

◀ أصبح واعيا بعواقب أعمالي اليومية على البيئة والمجتمع، وأبدل عاداتي السيئة كي أصبح مواطنا صديقا للبيئة.

### أقتني مشترياتتي بشكل مسؤول

◀ عند الشراء، أراعي البعد الاجتماعي والبيئي في مقتنياتتي. وأفضل التجهيزات المقتصدة في استهلاك الطاقة، والمنتجات القابلة لإعادة التدوير أو التي اعيد تدويرها. وأختار دائما المنتجات الحاملة للشهادات البيئية والاجتماعية والتجارة المنصفة.

### أغير استهلاكي

◀ سواء بالبيت أو بالمكتب، لا أشتري إلا ما أحتاج. هكذا أتجنب التبذير وإنتاج نفايات بلا جدوى.



### أعمل جماعيا

◀ إن حماية البيئة قضيتنا جميعا. وتوعية المحيط والمساهمة في تطوير العقلية والسلوك يدخل ضمن العمل الجماعي.



### سلوك التجاري وفا بنك



- إدراج معايير بيئية عند البناء وتجهيز البنيات التحتية الجديدة ؛

- سن سياسة شراء مسؤولة ؛

- توعية المستخدمين بالحفاظ على البيئة ؛

- تمويل مشاريع هيكلية في مجال الطاقات المتجددة ومواكبة الزبائن عند التحول الطاقوي.

## هل تعلم ؟

حسب تقديرات منظمة الأغذية والزراعة، تلت الأغذية المنتجة للاستهلاك تَهْدُر أو تَبْذُر، وهو ما يعادل 1,3 مليار طن من الأغذية سنويا. وحسب تقرير نشرته منظمة الأغذية والزراعة تحت عنوان « صفر نفايات في البحر الأبيض المتوسط»، فإن قرابة 45,1% من الإنتاج الغذائي يُهدر بالمغرب. وفي يونيو 2015، أطلقت المملكة، بشراكة مع منظمة الأغذية والزراعة، خطة عمل ترمي إلى تقليص التضييع والهدر الغذائي. ومن بين أهدافها: تخفيض الهدر الغذائي بنسبة النصف بحلول 2020.

## ما ذا يعني ذلك ؟

إن مكاتبنا تلتهم طاقة هائلة : 110 كيلوات/المتر المربع في السنة من الكهرباء تُستعمل خاصة للإضاءة وتشغيل المعدات المكتبية. والحال، أننا قادرون على تخفيض استهلاكنا من الكهرباء بالمكتب، وذلك باستعمال تجهيزات المكتب استعمالا مقتصدا ومسؤولا.



# 02

## أخفض استهلاكنا من الكهرباء





## ما العمل ؟

أستغل الإنارة الطبيعية قدر الإمكان

ببقي ضوء النهار هو أقل أنواع الإضاءة تلوينًا لكوكب الأرض وأقلها استهلاكًا للطاقة.



إذا لم أستعمل حاسوبي طول الوقت : أشغل إعداد وضع اليقظة التلقائي.

يستهلك حاسوب مكتبي ما يتراوح بين 80 و 200 واط. ويستهلك طاقة 3 مرات أقل في وضع اليقظة.



عندما أكون غائبًا (في اجتماع أو استراحة الغذاء) : أوقف تشغيل الشاشة. وعندما أغانر آخر النهار : أوقف تشغيل الحاسوب كله (الشاشة والوحدة المركزية).

يستهلك الحاسوب، في وضع اليقظة، 20% إلى 40% من الاستهلاك وهو في وضع التشغيل. ولذلك يجب توقيف تشغيله في حالة عدم الاستعمال.

## هل تعلم ؟

المغرب يستورد معظم الكهرباء، وهي تولد من الطاقة الأحفورية (البترول والفحم)، وتخلّف تلوينًا هوائيًا يساهم في ارتفاع أثر الاحتباس الحراري وتسريع سخونة المناخ. ويُنتظر، بعد التزامات المغرب بمناسبة مؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي في نسخته 22، أن يتطور إنتاج الطاقات المتجددة (طاقة الرياح والطاقة الشمسية) إلى 42% من إجمالي احتياجاته من الطاقة بحلول 2020 ثم إلى 47% بحلول 2025 قبل أن تصل 52% بحلول 2030.

عندما أغانر مكتبي أو قاعة اجتماع، أطفئ الإضاءة.

إن كل 10 دقائق من الإنارة غير المفيدة في اليوم تعني 5 أيام من الإنارة المتواصلة بعد سنة.



## سلوك التجاري وفا بنك

- تمويل مشاريع هيكليّة في مجال الطاقات المتجددة ومواكبة الزيناء عند التحول الطاقّي.

- توفير أجهزة متعددة الوظائف (طابعة / ماسح / تصوير النسخ) وتفضيل الاستعمال المشترك ؛

- برمجة وضع اليقظة التلقائي بالحواسيب المكتبية ؛

- اقتناء تجهيزات معلوماتية جديدة ذات علامة بيئية ؛

- التجهيز بالمؤقتات وأجهزة رصد الحركة من أجل التحكم في الإنارة ببعض الفضاءات؛

- تثبيت حلول الألواح الضوئية ببعض المباني.

## ما ذا يعني ذلك ؟

التكييف والتدفئة هما أكبر مصادر استهلاك الطاقة بمباني المقاولات. ويمكن تحقيق اقتصاد هائل في الطاقة وتقليص انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بالحفاظ على الحرارة شتاءً والبرودة صيفاً.



# 03

## أضبط درجة الحرارة





## ما العمل ؟

أتجنب الإفراط في تدفئة المكتب شتاءً، 20° درجة قصوى

◀ تخفيض الحرارة بدرجة مئوية واحدة يعادل نقصان استهلاك الطاقة بنسبة 7%.



أوقف تشغيل التدفئة عند مغادرة المكتب

◀ تمثل التدفئة 50% من مصاريف الطاقة بالمكاتب.



شتاءً، أغلق النوافذ والأبواب التي تفصلني عن فضاءات غير مدفأة أو قليلة التدفئة

◀ في الممرات والأدراج، درجة حرارة 16° كافية.

صيفاً، أخفض درجة الحرارة إلى 25° على الأقل

◀ التكييف في 26° بدل 25° يرفع استهلاك الطاقة السنوي بنسبة تتراوح بين 5% و 10%.

## هل تعلم ؟

يستهلك التكييف والتدفئة الكهرباء أساساً وكذلك الموارد الأحفورية غير المتجددة (الغاز...). كما تخلف سوائل تبريد مسؤولة عن ارتفاع الغازات المسببة للاحتباس الحراري في حالة انبعاثها في الهواء، وذلك بسبب أجهزة ناقصة الصيانة على الخصوص.

أوقف تشغيل التكييف عند المغادرة

◀ قد يرتفع استهلاك التكييف للطاقة إلى 20% في مباني المكاتب الكبرى.



## سلوك التجاري وفا بنك



- تنفيذ إدارة ممرضة، بالتدرج، في مجال التدفئة/التكييف؛
- تكييف عمل التدفئة / التكييف بالتدرج مع ساعات العمل والظروف المناخية طبقاً للمعايير؛
- اقتناء تجهيزات التدفئة والتكييف أقل استهلاكاً للطاقة وخالية من سوائل التبريد.

## ما ذا يعني ذلك ؟

يستهلك مستخدم المكتب ما معدله 10 إلى 30 لتر من الماء يوميا (دون احتساب التكييف والمطعم)، وهذا يعادل 300 ألف لتر مستهلكة في اليوم في مجموعة من حجم التجاري وفابنك. هناك عدة حلول لإدارة استهلاكنا للماء بطريقة مستدامة ومسؤولة.



# 04

## أحافظ على الماء





## ما العمل ؟

أغلق الماء عندما لا أستعمله.

لا أفتح الصنبور إلى حده.

إغلاق الصنبور عند استعمال الصابون مثلاً يسمح باقتصاد 150 لتر ماء من الماء في اليوم.

أغسل يدي بالماء البارد

إن استعمال الماء البارد يقتصد طاقة أكبر من استعمال الماء الدافئ، وينقص انبعاثات ثاني أكسيد الكربون.

أبلغ عن تسرب الماء لقسم اللوجيستك بالمجموعة

الصنبور الذي يقطر طيلة اليوم يضيع حوالي 100 لتراً أي 35 ألف لتر في السنة



## هل تعلم ؟

حسب العتبات التي وضعتها الأمم المتحدة، المغرب واحد من البلدان 45 في العالم التي تعاني من ندرة المياه. فقد تراجعت حصة المغرب من 1700 متر مكعب من الماء للفرد في السنة في سنوات 1970 إلى 720 متر مكعب حالياً. ويتوقع ألا تزيد عن 500 متر مكعب بحلول 2025.

لا أرمي شيئاً في الحمامات ولا ألقى مواد سامة في المجاري

إلقاء كمية كبيرة من النفايات في الحمامات تلوث الفرشاة المائية والمحيطات.



## سلوك التجاري وفا بنك

تثبيت صنابير جديدة مزودة بضابط صبيب بشكل تدريجي؛

- رصد التسربات؛

- تثبيت نظام ري بالتقطير في المساحات الخضراء بجميع مواقع المجموعة بالمغرب؛

- تجهيز الحمامات، تدريجياً، بطاردات ماء ذات صبيين وجهاز اقتصاد ماء



## ما ذا يعني ذلك ؟

يمثل الورق 75% من نفايات المكاتب، ويستهلك كل مستخدم 70 إلى 85 كلغ من الورق سنويا، وهو ما يعادل شجرتين سنويا. والحال أنه يمكن تحديد استهلاك الورق بنقص الطباعة وإعادة استعمال الورق المستعمل.



# 05

## أقتصد في الورق



أخفض استهلاكه ولا أطلع إلا ما هو ضروري

◀ يستهلك مستخدم المكتب ما يتراوح بين 70 و85 كلغ ورق سنويا، أي ما يعادل شجرتين في السنة.



أختار الورق المصنوع من خشب أشجار الغابات الخاضعة لإدارة مستدامة. وأفضل الورق المدور

◀ يمكن إعادة تدوير الورق حتى 7 مرات. وهو يقدم أفضل حصيلة بيئية (يستهلك ماء 6 مرات أقل والطاقة 4 مرات أقل من صنع ورق جديد).

أطلع دائما على وجهي الورقة وأفضل الأبيض والأسود

◀ الطباعة على وجهي الورقة يعني خفض استهلاك الورق بنسبة النصف، وكذلك حجم التخزين.



## هل تعلم ؟

استعمال الورق يؤدي إلى قطع أشجار الغابات، والحال أن الشجر يمتص ثاني أكسيد الكربون، وهو ما يخفف أثر الاحتباس الحراري ويحافظ على الأنظمة البيئية. وتعد صناعة الورق واحدة من بين الأنشطة الاقتصادية الخمسة الأكثر استهلاكاً للطاقة. كما أنها تستهلك كميات ماء كبيرة (صناعة 1 كلغ من الورق تستهلك 60 لتر من الماء) وتستهلك بعض المواد الكيميائية الملوثة تلبيبة للطلب على ورق أكثر بياضا.

أعيد استعمال الورق المطبوع على وجه واحد كمسودة

◀ ورقة مطبوعة واحدة من بين 6 بالمكتب لا تُستهلك أبداً، و43% المستخدمين يطبعون حتى 50 صفحة في اليوم.



## سلوك التجاري وفا بنك

تعميم الطابعات متعددة الوظائف والمشاركة؛

- تحديد إعدادات آلات الطباعة في نمط الطباعة على وجهي الورقة وبالأسود؛
- سياسة رقمنة العمليات والوثائق؛
- نشر استعمال اللوحات الرقمية والشاشات بقاعات الاجتماعات.
- استعمال الورق المدور المصادق عليه بشكل مكثف.



## ما ذا يعني ذلك ؟

كل واحد منا يخلف بالمكتب ما معدله 100 كغ من النفايات في السنة، 80% منها قابلة للتدوير... ولكنها لا تُدَوَّرُ بالكامل ولإحداث تغيير، نستطيع تقليص استهلاكنا وفرز نفاياتنا.



# 06

## أقلص نفاياتي وأفرزها





## ما العمل ؟

أضع نفاياتي في السلالت المناسبة

◀ 11 قنينة بلاستيكية مدورة تمكن من صناعة زوج حذاء رياضي.



النفايات السامة : المداد، والبطاريات، والأدوية؛  
أخصصها لعمليات الجمع التي تقوم بها المجموعة ببعض  
مواقعها

◀ تخلف 340 ألف طن من النفايات الخطيرة سنويا بالمغرب،  
ولا تخضع سوا 40 ألف طن للتثمين.

في وجبات الطعام، أضبط حصتي بما يناسب جوعي

◀ 1,3 مليار طن من الطعام تُلقى أو تهدر  
سنويا، وهذا يعادل ثلث الأغذية المنتجة  
بالكوكب.



## هل تعلم ؟

يخلف المغرب 7 ملايين طن من النفايات  
سنويا، 85% هي عبارة عن نفايات  
منزلية (حوالي 0.7 كلغ من النفايات /  
نسمة / اليوم).

بلغت نسبة جمع النفايات بالمغرب 85%  
غير أن تثمين النفايات لا يزال ضعيفا :  
10% فقط من الكميات المطروحة بالمطراح  
الخاضعة للمراقبة.

وقد التزم المغرب، ضمن البرنامج  
الوطني للنفايات المنزلية وشبه المنزلية،  
بتحقيق نسبة تدوير النفايات 30%  
بحلول 2020.

أفضل استعمال الكوب أو الفنجان على  
القنينات أو الأكواب البلاستيكية

يستهلك كل مستخدم ما يعادل 3 أكواب ذات  
استعمال وحيد في اليوم، وهذا يعني 650  
كوبا في السنة.



## سلوك التجاري وفا بنك

- اعتماد الفرز الانتقائي والتدوير بشكل تدريجي ببعض مواقع المجموعة؛
- تسليم المعدات المعلوماتية غير المستعملة لجمعيات من أجل تدويرها؛
- إشراك المومنين في منهج تقليص النفايات؛
- إرجاع الخرطوشات وعبوات المداد الفارغة إلى المومنين أو الجمعيات المتخصصة.

## ما ذا يعني ذلك ؟

التنقل جزء لا يتجزأ من حياتنا، سواء للذهاب إلى العمل، أو المدرسة، أو الترفيه، أو التسوق... فالمسافات بين السكن ومقر العمل تمثل 30% من استعمال وسائل النقل الطرقية. والحال أن هناك سُبلا متعددة للتنقل وبأقل تأثير في البيئة، والصحة والسرعة والرفاء عموما .



# 07

## أدبر تنقلاتي





## ما العمل ؟



في تنقلاتي أستعمل وسائل النقل النظيفة أو التنقل المشترك

◀ إذا كنت أسكن غير بعيد من المكتب، أتقل مشياً .

وأستعمل الترامواي أو أشارك سيارتي مع زملاء آخرين، كلما كان ذلك ممكناً ...

تجنباً للتنقلات بلا فائدة، ألجأ للمناظرات المرئية عن بعد والمناظرات الهاتفية



◀ الاجتماع عبر الهاتف يقتصد الوقت ويحد من الضغط. كما تسمح أنظمة المناظرات المرئية عن بعد بمشاركة الوثائق.

أتبنى السياقة المحترمة للبيئة

◀ تستهلك السيارة، في أثناء الكيلومتر الأول، الوقود بنسبة 50% أكثر، وتلوث 4 مرات أكثر. ولذلك، أشغل السيارة بهدوء، وأقود بمرونة، وأوقف المحرك بعد 30 ثانية من التوقف أو الازدحام، فهذا يعني اقتصاد الوقود بنسبة 40% وتقليل الانبعاثات الملوثة.

## هل تعلم ؟

تمثل وسائل النقل وحدها 57% من استهلاك البترول العالمي. وهي مسؤولة عن التلوث السمعي وعن انبعاث غازات أكسيد الأوزون وعن أكسيد أحادي الكربون، والحببيات الدقيقة التي تلوث البيئة.

ويمثل التنقل على الطريق 80% من استهلاك الطاقة الإجمالي. وهي تخلف انبعاثات ملوثة ذا تأثير مشهود في صحتنا .

أحرص على صيانة سيارتي

◀ تقتصد السيارة الخاضعة لصيانة جيدة 10% من الوقود وتلوث ب 20% أقل.

أفضل الأدراج على استعمال المصعد

◀ صعود الدرج يساعد على حرق السعرات الحرارية 7 مرات أكثر من استعمال المصعد، ويساعد الجسم على الحركة.



أبذل سلوك التجاري وفايتك

- وضع أنظمة المناظرات المرئية
- ترشيد التحصيل بالوكالات بتقليص عدد نقل الأموال؛
- تجديد حظيرة السيارات؛
- برمجة رحلات بين المواقع الرئيسية للمجموعة والدار البيضاء.



المناديل والمناديل الورقية..... 3 أشهر



ورق الجرائد..... من 3 أشهر إلى 12 شهرا



أعقاب السجائر..... سنتان



العلكة..... 5 سنوات



معلبات..... 10 إلى 100 سنة



قنينة بلاستيكية..... 100 إلى 1000 سنة



قنينة ألومنيوم..... 200 إلى 500 سنة



كيس بلاستيكي..... 400 سنة



بوليستيرين..... 1000 سنة



زجاج..... 4000 سنة.



## عمر نفاية



التجاري وفا بنك  
Attijariwafa bank