



SUSTAINABILITY GUIDE САВЕТИ И ТРИКОВИ ЗА ОДРЖИВИ РАЗВОЈ



Одрживи развој подразумева испуњавање наших тренутних потреба, без угрожавања будућих генерација да задовоље своје потребе.

Овај водич је написан за све запослене у УЕФА и Фудбалском савезу Србије, као и за све оне који би могли имати користи од датих савета, а циљ је подизање свести о одрживом развоју као и помоћ у уштеди времена, смањивању трошкова и повећању сопствене добробити кроз 15 једноставних начина којима се промовише идеја унапређења и очувања друштвеног, економског и еколошког окружења. Да би сте очували своје здравље, саветујемо вам да урадите вежбе у трајању од најмање 20 минута дневно и да обратите пажњу на ваш животни стил (исхрана, спавање, пушење, итд).

Наш циљ да свако активно учествује и прати ових 15 препорука.

Сигурни смо да можемо рачунати на вас и да ће се ваши напори у циљу смањења негативног утицаја на животну средину исплатити.

Сада је све на вама!

Sustainable development means meeting our current needs without compromising the ability of future generations to meet theirs.

This guide has been written for all employees of UEFA and the Football Federation of Serbia, as well as anyone else who could benefit from the advice given. It aims to raise awareness of sustainable development and help you to save time, cut costs and enhance your well-being in 15 simple ways, promoting respect for our social, economic and ecological environment. To respect your own health, you are encouraged to do at least 20 minutes' exercise a day and to pay attention to your lifestyle (diet, sleep, smoking, etc.).

Our objective is for everyone to play an active part and follow all 15 recommendations.

We are sure that we can count on you and that your efforts to reduce your environmental footprint will pay off.

Now it's over to you!



КОРИСТИТЕ ЈАВНИ ПРЕВОЗ

Чињеница: У просеку, путовање аутомобилом производи 160g Co₂/km, што је 50 пута више него помоћу подземне железнице и дупло више када се користи аутобуски превоз.

Наш савет: Користите јавни превоз колико је то могуће више.

USE PUBLIC TRANSPORT

Fact: On average, travelling by car produces 160g of CO₂/km, which is 50 times more than using the underground and twice as much as if you take the bus.

Our advice: Use public transport as much as possible.

КОРИСТИТЕ ВОЗ

Чињеница: по путнику, возови производе 12g Co₂/km - што је 13 пута мање од авиона.

Наш савет: Користите возове за службена путовања што је више могуће. Железничке станице су обично у сваком случају ближе центру града него аеродроми.

TAKE THE TRAIN

Fact: Per passenger, trains produce 12g of CO₂/km – that's 13 times less than planes.

Our advice: Use trains for business trips as much as possible. Train stations are usually closer to the city centre than airports are anyway.

**АУТОМОБИЛ – ГРУПНИ ПРЕВОЗ**

Чињеница: Око 80% људи који путују аутомобилом путују сами.

Наш савет: Ако морате да идете аутомобилом, покушајте да буде у групи. Такви концепти услуга у Србији већ постоје. Групна возња не само да смањује утицај на животну средину и трошкове путовања, већ и ограничава загушења у саобраћају.

CARPPOOLING

Fact: Around 80% of people who travel by car travel alone.

Our advice: If you must go by car, try to carpool. There are carpooling services in Serbia. Carpooling not only reduces the environmental impact and cost of travel, it also limits traffic congestion.



БУДИТЕ „ECO-FRIENDLY“ ВОЗАЧ

Чињеница: Потрошња горива може да варира и до 40% у зависности од тога како возимо.

Наш савет: Возите одговорно, на пример уз искључивање мотора када заустављате возило дуже од 30 секунди или возите сталожено, избегавајући нагла заустављања и поновна убрзања. Начин на који возите може повећати или смањити негативан утицај на животну средину који има употреба аутомобила. Добро одржаван аутомобил такође производи 20% мање CO₂ и троши 10% мање горива.

BE AN ECO-FRIENDLY DRIVER

Fact: Fuel consumption can vary by 40% depending on how we drive.

Our advice: Drive responsibly, for example by switching off your engine when you stop for more than 30 seconds or by driving smoothly, avoiding sudden stops and starts. The way we drive can increase or reduce the environmental impact of using a car. A well-maintained car also produces 20% fewer CO₂ emissions and consumes 10% less fuel.

**ОРГАНИЗУЈТЕ ВИДЕО КОНФЕРЕНЦИЈЕ**

Чињеница: Путовање утиче на наше здравље, као и на животну средину.

Наш савет: Организујте видео конференције кад год је то могуће. Оне имају низ предности јер штеде време, смањују стрес и умор и стварају мање загађења. Можете да делите информације брзо и електронским путем, тако да нема потребе за папиром или мастилом.

ORGANISE VIDEOCONFERENCES

Fact: Travelling affects our health as well as the environment.

Our advice: Organise videoconferences whenever possible. They have a number of advantages, including helping you to save time, reducing stress and fatigue and creating less pollution. You can share information quickly and electronically, so there's no need for paper or ink.



КОРИСТИТЕ ПРИРОДНО СВЕТЛО

Чињеница: Остављање светла на десет минута три пута дневно за годину дана је еквивалентно остављајући га даноноћно за једну недељу/седмицу.

Наш савет: Искључите светло када напуштате канцеларију, чак и за тренутак!

Такође, покушајте да седите тамо где има довољно природног светла и само укључите светло ако је стварно потребно. Расвета учествује са 15 до 20% искоришћене енергије у канцеларијама, па је сходно томе важна радна позиција.

USE NATURAL LIGHT

Fact: Leaving a light on for ten minutes three times a day for a year is equivalent to leaving it on round the clock for one week.

Our advice: Switch off the light when you leave the office, even for just a moment!

Also, try to sit where there is plenty of natural light and only switch the light on if you really need to.

Lighting represents 15 to 20% of energy use in offices, which is why desk location is important.

**ПРИЛАГОДИТЕ СВОЈЕ ГРЕЈАЊЕ И КЛИМАТИЗАЦИЈУ ПРОСТОРА**

Чињеница: Смањивање грејања за 1°C смањује употребу енергије за 7%.

Наш савет: немојте прегревати своју канцеларију зими или превише расхлађивати лети. Отворите прозоре уместо укључивања климе када је топло, а ако је клима апсолутно неопходна, избегавајте расхлађивање простора испод температуре од 26 °C.

ADJUST YOUR HEATING AND AIR CONDITIONING

Fact: Turning the heating down by 1C cuts energy use by 7%.

Our advice: Don't overheat your office in winter or overcool it in summer. Open windows instead of turning on the air conditioning when it's hot, and if air conditioning is absolutely necessary, avoid setting the temperature below 26C.



ИЗБЕГАВАЈТЕ УПОТРЕБУ У “STANDBY” НАЧИНУ РАДА

Чињеница: Компјутер у “standby” начину рада и даље троши 20 до 40% енергије коју користи када је укључен, а штампач више од 80%.

Наш савет: Искључите уређаје и извуците пуњаче и остале каблове, када их не користите. Уређаји у „standby” режиму настављају да користе енергију и нека канцеларијска опрема остаје у “standby” режиму 24 сата током 7 дана седмично.

BEWARE OF USING STANDBY MODE

Fact: A computer in standby mode continues to consume 20 to 40% of the energy it uses when it's switched on, and a printer more than 80%.

Our advice: Switch off your devices and unplug chargers and other cables when you're not using them. Devices in standby mode continue to use energy and some office equipment tends to be left on standby 24/7.

**ТРОШИТЕ МАЊЕ ВОДЕ**

Чињеница: Недостатак воде утиче на трећину светске популације и ниједан континент није имун.

Наш савет: Немојте трошити природни ресурс који постаје све више реткост. Можете једноставно сачувати воду усвајањем неколико добрих животних навика као што су туширање уместо купке, остављање отворене славине без потребе, проверавање цурења, коришћење кишнице, итд. Пијте воду из чесме уместо флаширане воде јер је 100 пута јефтинија и њен утицај на животну средину је 1.000 пута мањи.

USE LESS WATER

Fact: Water shortages affect a third of the world's population and no continent is immune.

Our advice: Don't waste a natural resource that is becoming increasingly rare. You can easily save water by adopting a few good habits in your day-to-day lives, such as having showers instead of baths, not leaving taps running unnecessarily, checking for leaks, reusing rainwater, etc. Drink tap water rather than bottled water because it is 100 times cheaper and its impact on the environment is 1,000 times smaller.



КОРИСТИТЕ ПАПИР ЕФИКАСНИЈЕ

Чињеница: Три четвртине канцеларијског отпада је папир.

Наш савет: само штампајте документе или мејлове ако је апсолутно неопходно. Увек штампајте на обе стране, црно-бело и на 100% рециклираном и/или еко обележеном папиру (FSC, PEFC, EU Ecolabel Blue Angel, итд). И када вам лист одштампаног папира више не буде потребан, може се користити као отпадни папир и треба га рециклирати.

MAKE BETTER USE OF PAPER

Fact: Three-quarters of office waste is paper.

Our advice: Only print documents or emails if it's absolutely necessary. Always print on both sides, in black and white, and on 100% recycled and/or eco labelled paper (FSC, PEFC, EU Ecolabel, Blue Angel, etc.). And when a piece of printed paper is no longer useful, it can be used as scrap paper and should be recycled afterwards.

**НАПРАВИТЕ МАЊЕ ОТПАДА**

Чињеница: Радник у канцеларији производи 120kg отпада годишње.

Наш савет: како би се ограничила количина отпада, користити посуде за виšekратну употребу, као што су адекватне шоље за кафу, цегери - торбе за куповину, пуњиве производе и производе који су за виšekратну употребу или производе за дуготрајну употребу. Испуните вашу флашу водом из славине и избегавајте коришћење пластичних кеса, чаша за једнократну употребу, итд.

CREATE LESS WASTE

Fact: An office worker produces 120kg of waste each year.

Our advice: In order to limit waste, use reusable containers, such as proper coffee cups, reusable shopping bags and refillable, rechargeable, reusable or long-life products. Fill your water bottle from the tap and avoid using plastic bags, disposable cups, etc.



СОРТИРАЈТЕ СВОЈ ОТПАД

Чињеница: 50% отпада су сировине

Наш савет: сортирање отпада је први корак ка рециклажи. Нормално је да се то уради код куће и требало би да буде тако и у канцеларији. Рециклажа је веома корисна јер отпад једне особе може се претворити у ресурсе за друге. Требало би да имате канте за рециклажу у вашој канцеларији.

SORT YOUR WASTE

Fact: 50% of waste is raw materials

Our advice: Sorting your waste is the first step towards recycling. It's normal to do it at home and it should be in the office too. Recycling is very useful because one person's waste can be turned into another person's resources. You should have recycling bins in your office.

**ПОШТУЈМО ОКОЛИНУ**

Чињеница: Време потребно за разлагање појединих производа.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| • Марамича - 3 месеца | • Жвакаће гуме 5 година |
| • Кора воћа 3 до 6 месеци | • Лименке 10 до 100 година |
| • Новине 6 до 12 месеци | • Пластична боца од 100 до 1.000 година |
| • Пикавац цигарете од 1 до 5 година | • Пластична кеса од 100 до 1.000 година |
| | • Стакло 4.000 година |

Наш савет: Од виталног значаја је не бацати смеће на земљу, с обзиром да је неким стварима потребно много времена да се разложе.

RESPECT THE ENVIRONMENT

Fact: It takes this long for the following products to decompose.

- | | | | |
|------------------|----------------|------------------|--------------------|
| • Tissue | 3 months | • Tin can | 10 to 100 years |
| • Fruit peel | 3 to 6 months | • Plastic bottle | 100 to 1,000 years |
| • Newspaper | 6 to 12 months | • Plastic bag | 100 to 1,000 years |
| • Cigarette butt | 1 to 5 years | • Glass | 4,000 years |
| • Chewing gum | 5 years | | |

Our advice: It is vital not to drop your rubbish on the ground, as some things take a very long time to decompose.



ЈЕДИТЕ ОДГОВОРНО

Чињеница: Просечна храна путује 2.400 km до 4.800 km из места производње до вашег тањира.

Наш савет: Да би сте били одговоран потрошач, изаберите домаће производе, сезонске - идеално оне који су органски или из фер трговине или имају еко-етикету. Где је то могуће, требало би да се одлучите за трајне секундарне и/или рециклиране производе који се могу поново употребити или напуњене/поново напуњене.

EAT RESPONSIBLY

Fact: The average foodstuff travels 2,400 to 4,800km from its place of production to your plate.

Our advice: To be a responsible consumer, choose local, seasonal products – ideally those that are organic or fair trade or have an eco-label. Where possible, you should also opt for lasting recyclable and/or recycled products that can be reused or refilled/recharged.

**ДАЈТЕ ПРОИЗВОДИМА ДРУГИ ЖИВОТ**

Чињеница: Већина производа се баца када се не искористе.

Наш савет: Производе треба поново искористити када год је то могуће, чак и ако немамо додатне користи од њих самих. Ово је нарочито тачно када је у питању спортска опрема: размислити давање ваше старе опреме јер ће јој то бити други живот и то збирним донирањем.

GIVE PRODUCTS A SECOND LIFE

Fact: Most products are thrown away when they are no longer used.

Our advice: Products should be reused as much as possible, even if we have no further use for them ourselves. This is particularly true where sports equipment is concerned: consider giving your old equipment a second life by donating it to community groups.



1. Који проценат укупне потрошње енергије једне канцеларије представља осветљење?
2. Колико енергије троши ТВ када је у „standby“ режиму у односу на начин рада када је укључен?
3. Колико приближно литара воде фирма са 100 запослених утроши за годину дана?

1. What percentage of an office's total energy consumption does lighting represent?
2. How much energy does a TV use when it's in standby mode compared with when it's switched on?
3. Approximately how many litres of water does a company with 100 employees use in a year?

ЗАХВАЛНОСТ

Посебну захвалност за успешну сарадњу као и за учешће у конкурс за избор ликовних радова којима је илустрована ова публикација дугујемо ученицима основних школа Соња Маринковић, Лаза Костић, Деспот Стефан Лазаревић, Михајло Пупин, Сава Шумановић, Синиша Николајевић, Краљ Петар II Карађорђевић и Ђорђе Крстић из Београда, Стефан Немања, Чегар, Стеван Синђелић, Мирослав Антић, Душан Радовић, Зоран Ђинђић, Ђеле Кула и Коле Рашић из Ниша, Ђура Даничић, Прва војвођанска бригада, Васа Стајић, Коста Трифковић, Никола Тесла, Доситеј Обрадовић и Бранко Радичевић из Новог Сада као и основним школама Светозар Марковић, Милутин и Драгиња Тодоровић, Вук Стефановић Караџић, Радоје Домановић, Мома Станојловић, Трећи крагујевачки Батаљон, Ђура Јакшић и Драгиша Михајловић из Крагујевца. Такође се захваљујемо свима који су својим трудом допринели изради ове публикације и свима који ове препоруке примењују у свакодневном животу.

ACKNOWLEDGEMENTS

Special thanks to the pupils of Sonja Marinković, Laza Kostić, Despot Stefan Lazarević, Mihajlo Pupin, Sava Šumanović, Siniša Nikolajević, Kralj Petar II Karađorđević and Đorđe Krstić primary schools in Belgrade, Stefan Nemanja, Čegar, Stevan Sindelić, Miroslav Antić, Dušan Radović, Zoran Đinđić, Ćele Kula and Kole Rašić primary schools in Nis, Đura Daničić, Prva vojvođanska brigada, Vasa Stajić, Kosta Trifković, Nikola Tesla, Dositej Obradović and Branko Radičević primary schools in Novi Sad, and Svetozar Marković, Milutin i Draginja Todorović, Vuk Stefanović Karadžić, Radoje Domanović, Moma Stanojlović, Treći krugujevački Bataljon, Đura Jakšić and Dragiša Mihajlović primary schools in Krugujevac for their kind cooperation and the pictures they provided to illustrate this guide. Thanks also to everyone else who contributed to this publication, and to everyone who puts these recommendations into practice in their day-to-day lives.



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 27 27
UEFA.com UEFA.org

WE CARE ABOUT FOOTBALL
