



Kisokos

FUTUREAL

ÜDVÖZÖLJÜK A BUDAPEST ONE IRODAHÁZBAN!

Ez az összefoglaló azért készült, hogy a Budapest ONE irodaházban dolgozók mindennapjait megkönnyítse. Fogadják szeretettel és hasznosítsák a mindennapokban.

A Budapest ONE csapata



FUTUREAL

fejezetek:

1.

Általános információk.....3

*Cím, Nyitvatartás,
Portaszolgálat, Üzemeltetés*

2.

Megközelíthetőség6

Gyalogosan és autóval

3.

Parkolás.....9

*Irodaházban: Mélygarázs
Irodaház közelében: P+R, parkolóház*

4.

Szolgáltatások.....17

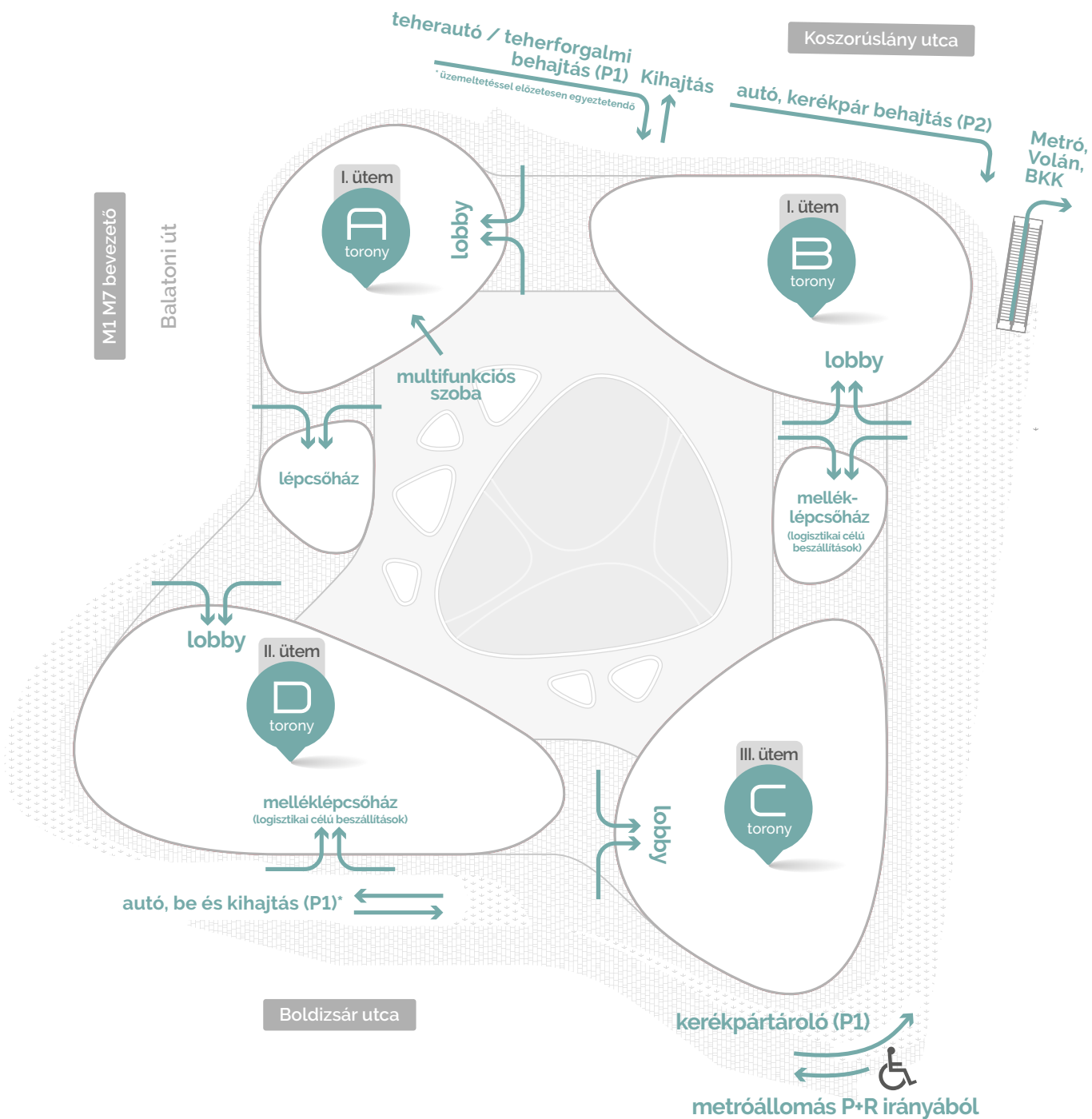
*Irodaházban, Etele pláza
Környékbeli üzletek, szolgáltatások*

5.

Fenntartható irodaház 23



ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK



BUDAPEST ONE IRODAHÁZ

- I. ÜTEM - A, B TORNYOK
1112 Budapest, Koszorúslány utca 1.
(címadress: 1112 Budapest, Balatoni út 2/A)
- II. ÜTEM - D TORONY
1112 Budapest, Boldizsár utca 2.
- III. ÜTEM - C TORONY
1112 Budapest, Boldizsár utca 4.

NYITVATARTÁS

Az épület az év 365 napján
nyitva van 24 órás portaszolgálattal.

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

PORTASZOLGÁLAT

- A Budapest ONE 24 órában nyitva tart és négy recepcióval üzemel
- Az irodaházban történő közlekedés és a vendégfogadás minden recepción biztosított
- A csomagok, levelek, postai szolgáltatások kezelését a bérlő saját hatáskörében végzi

ÜZEMELTETÉS, ONLINE HIBABEJELENTÉS

- 24 órás üzemeltetési felügyelet a helyszínen
- 24 órás hibabejelentő rendszer:
Dome Facility Service Kft
Kérem, keresse saját cégén belül illetékes kollégáját, a bejelentő oldalt csak kijelölt személy használhatja
- Részletes épülethasználati kézikönyv a Dome Facility-vel kapcsolattartó kollégáknál megtekinthető
- 24 órás biztonsági szolgálat elérhetősége:
+36 70 636 5528

EGYÉB KÖZÉREDEKŰ INFORMÁCIÓK





MEGKÖZELÍTHETŐSÉG

GYALOGOS MEGKÖZELÍTÉS



Gyalogos távolság a Budapest ONE irodaháztól, percben megadva



Kelenföld vasútállomás végállomás



Az irodaépület közvetlen közelében 1 p

8E, 40, 40B, 40E, 87, 88, 88A, 87, 88, 88A, 108E, 153, 172, 173, 187, 188, 188E, 272

Az irodaépület közelében 5-7 p

732, 760, 762, 763, 764



1-es végállomása 7 p

19-es, 49-es végállomása 6 p



Helyközi járatok - buszpályaudvar 7 p

nyugat-magyarországi régió



Kelenföld vasútállomás 7 p

elővárosi, belföldi és nemzetközi járatok állomása



M1 és M7 autópálya 2 p

közös bevezető szakasz



AUTÓS MEGKÖZELÍTÉS

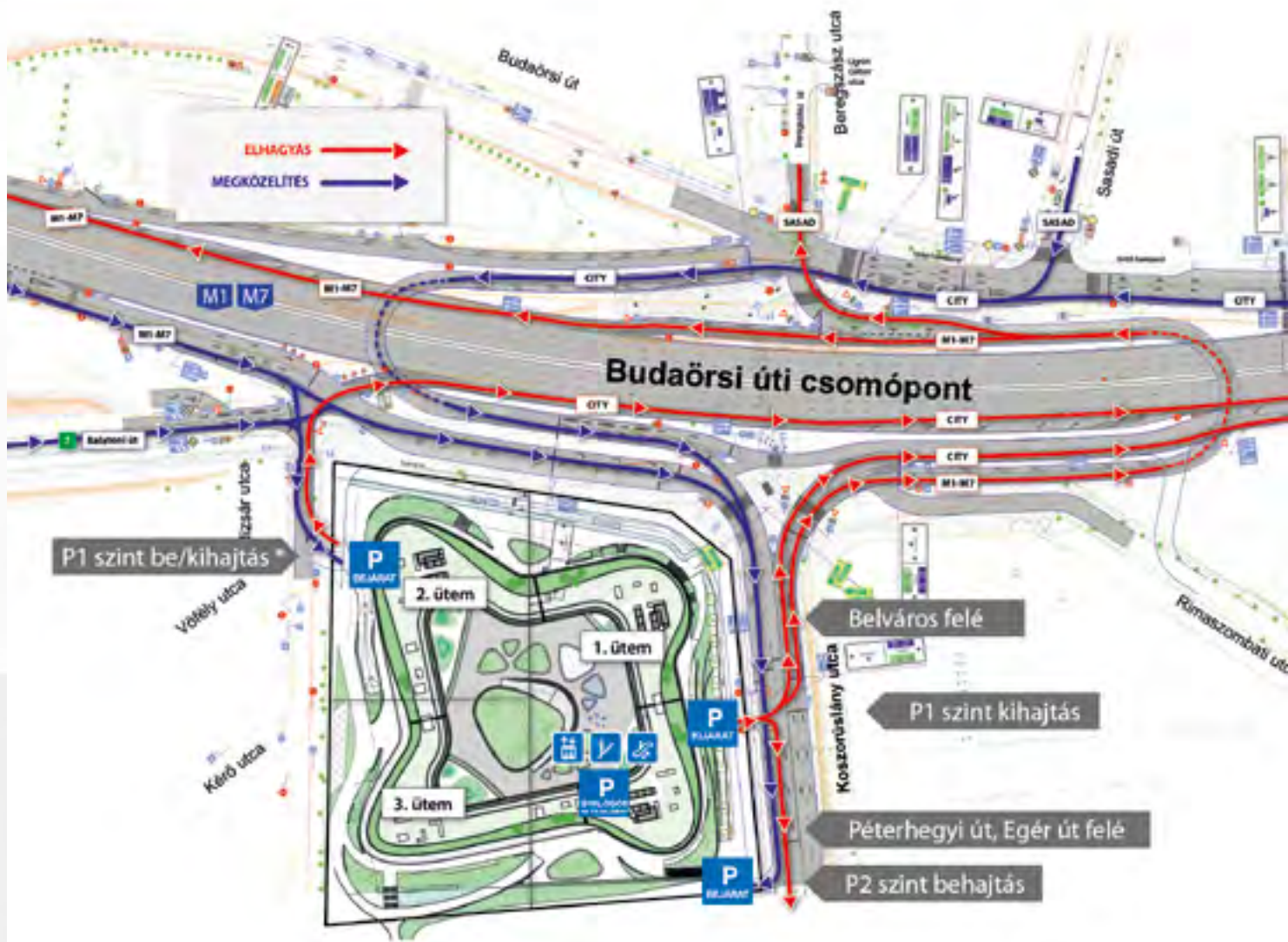
A Budapest ONE irodaház **I. üteme** a **Koszorúslány utca** irányából közelíthető meg.

Mind az agglomeráció irányából, mind a belváros felől érkező a **Budaörsi úti csomópont** biztosítja a Koszorúslány utca elérését.

Az épület P1 szinti elhagyásánál a jelzőlámpás csomópontban balra kanyarodva a csomóponton keresztül a **belváros** és az agglomeráció is gyorsan elérhető, jobbra kanyarodva, a **Péterhegyi út** az Egér út felé biztosít kapcsolatot.

A Budapest ONE irodaház **II. és III. üteme**
legoptimálisabban a **Boldizsár utca**
irányából közelíthető meg.

A mélygarázs átjárhatósága az ütemek között biztosított.



Buszpályaudvar



PARKOLÁS

PARKOLÁS: IRODAHÁZ MÉLYGARÁZS

- **417 férőhely** az A és B torony alatti 3 szintes mélygarázsban
- **221 férőhely** a C torony alatti 2 szintes mélygarázsban
- **246 férőhely** a D torony alatti 2 szintes mélygarázsban

P1 SZINT I. II. III. ÜTEM

A mélygarázs átjárhatósága az ütemek között biztosított.

A tehergépkocsival történő ideiglenes megközelítéssel kapcsolatban érdeklődjön az épületüzemeltetőnél.

I. ÜTEM

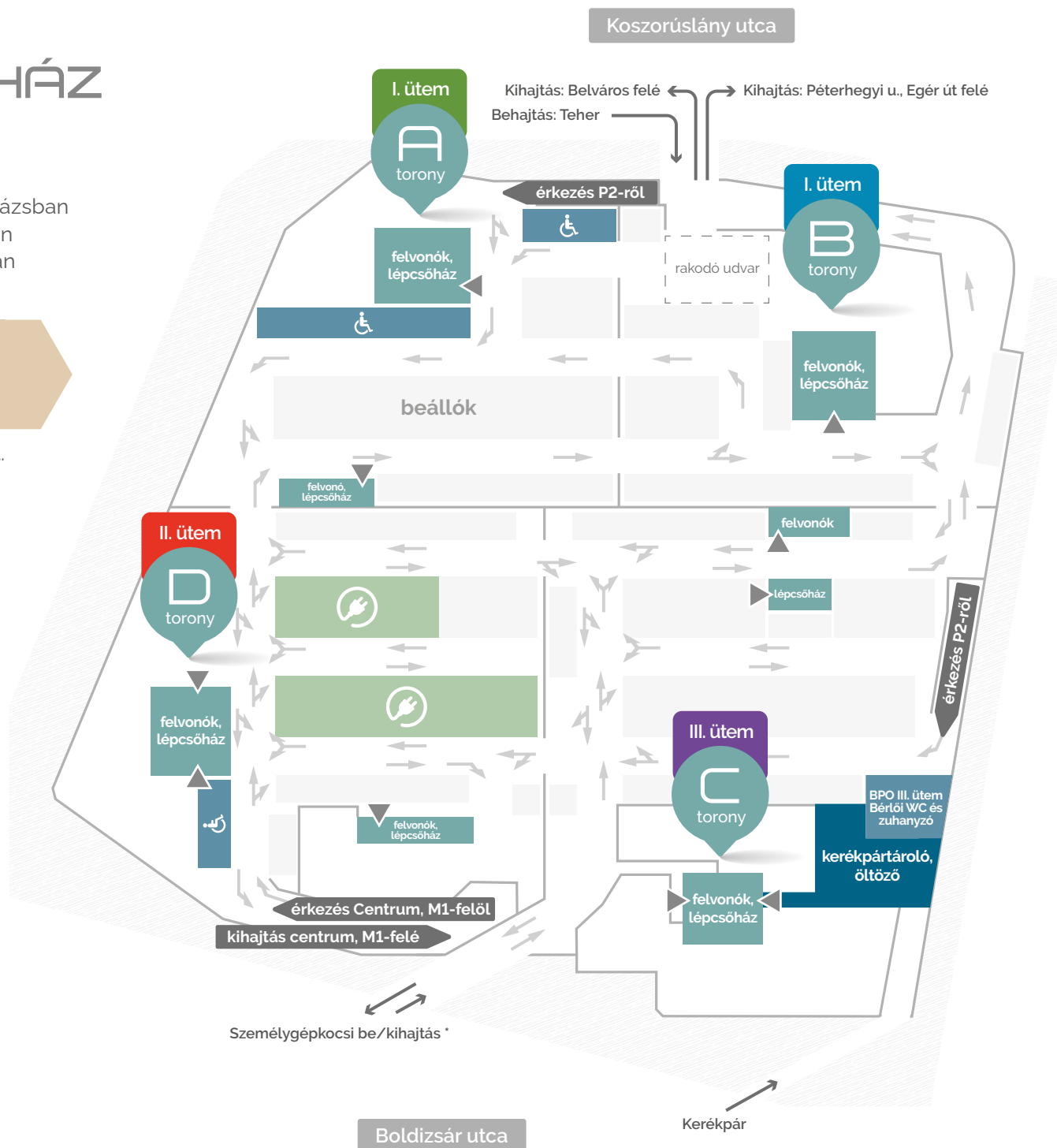
- Tehergépkocsi-behajtás a P1 kijáraton keresztül
- Színkód: "A torony" zöld
- Színkód: "B torony" kék

II-III. ÜTEM

- Kerékpárbehajtás a Boldizsár u. felől
- Személygépkocsi be/kihajtás a Boldizsár u. felől
- Színkód: "II. ütem" piros
- Színkód: "III. ütem" lila
- Kerékpártároló
- Zuhanyzó
- Öltöző
- Toalett



A használatl kapcsolatban érdeklődjön az épületüzemeltetőnél.



PARKOLÁS: IRODAHÁZ MÉLYGARÁZS

P2 SZINT I. II. III. ÜTEM

A mélygarázs átjárhatósága az ütemek között biztosított.

I. ÜTEM

- Kerékpárbehajtás a Koszorúslány u. felől
- Színkód: "A torony" zöld
- Színkód: "B torony" kék

II. ÜTEM

- Színkód: piros
- Zuhanyzó
- Öltöző

III. ÜTEM

- Színkód: lila



bérlőnként dedikált elektromosautó-
töltési lehetőségek

A használattal kapcsolatban érdeklődjön az
épületüzemeltetőnél.



PARKOLÁS: IRODAHÁZ MÉLYGARÁZS

P3 SZINT I. ÜTEM

I. ÜTEM

- Színcód: "A torony" zöld
- Színcód: "B torony" kék



*bérlőnként dedikált elektromosautó-
töltési lehetőségek*

A használattal kapcsolatban érdeklődjön az
épületüzemeltetőnél.



PARKOLÁS: P+R



KELENFÖLDI PÁLYAUDVAR ÖRMEZŐ FELŐLI OLDAL

- **Örmező P1:** 485 férőhely, Budaörsi út, M4 mertókijárat
- **Örmező P2:** 500 férőhely, buszvégállomás

KELENFÖLDI PÁLYAUDVAR ETELE TÉR FELŐLI OLDAL

- **Etele P1:** 247 férőhely, Gyergyótölgyes utca és a Somogyi út
- **Etele P2:** 221 férőhely, Somogyi út

PARKOLÁS: BUDAPEST ONE PARKOLÓHÁZ



CÍM

Budapest, Balatoni út 3.
(Balatoni út / Menyecske utca kereszteződés)



- A Budapest One parkolóházában elérhető az **instant parkolás** funkció, amely lehetővé teszi a felhasználók számára az automatikus bejutást és sorompónyitást, amihez még a **mobiltjüket sem szükséges elővenni**.
- Az instant parkolás mellett az applikációval is nyitható a sorompó.



www.parkl.net



• 299 férőhely

- A fizetős parkolása a közforgalom számára is elérhető. Behajtás előtt az applikációt regisztrálni szükséges a beléptetőkérttyával nem rendelkező felhasználóknak.

- A parkolóházban állandó parkolóhellyel rendelkező bérlőink használhatják a Parkolóház beléptetőkérttyáját is
- Foxpost csomagautomata

Fontos!

Kérjük bérlőinket, akik dedikált hellyel rendelkeznek a Parkolóházban, a Parkl applikáció instant belépés lehetőségét kapcsolják ki az alkalmazásban és kérttyájukat használják a belépéshez.

PARKOLÁS: BUDAPEST ONE PARKOLÓHÁZ



I. Applikáció letöltése

- A Parkl Android és iOS platformokra egyaránt elérhető

II. Regisztráció

- Gyors regisztráció az applikációban csupán néhány adat megadásával (E-mail-cím, rendszám, telefonszám, bankkártya-adatok)

III. Instant parkolás

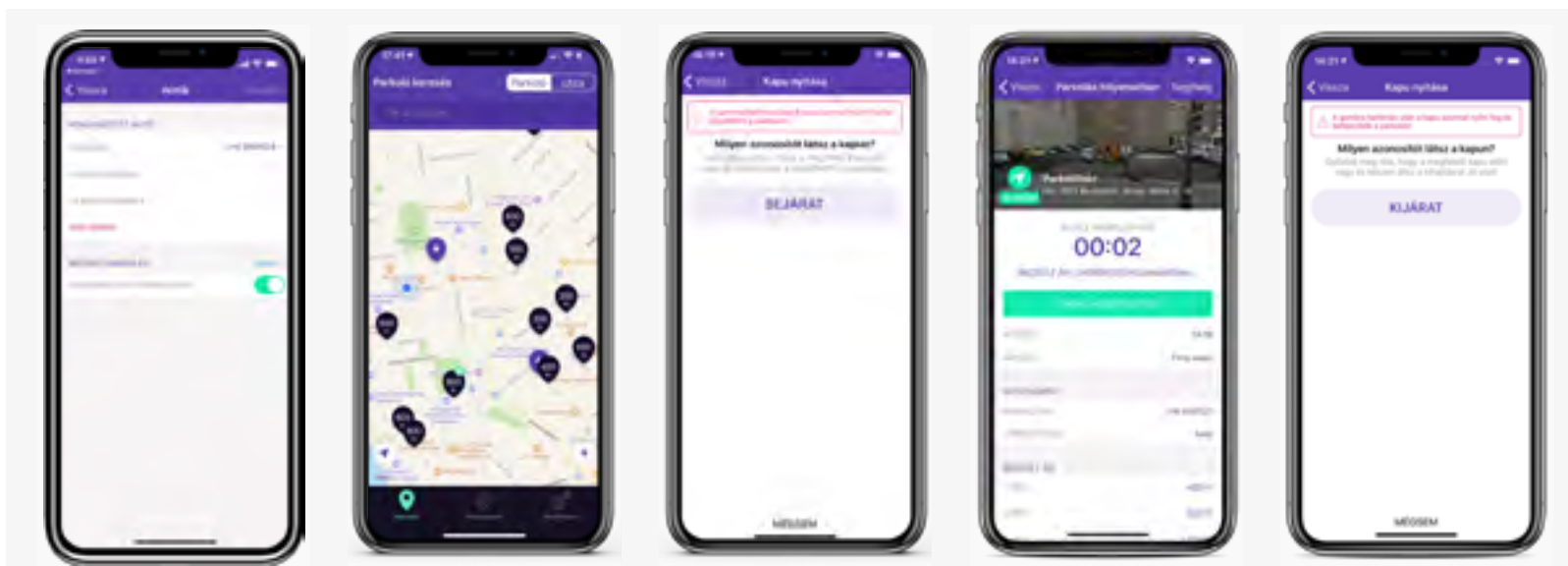
- Automatikus bejutás és sorompónyitás a parkolóházban a mobiltelefon használata nélkül is
- Az app Beállítások/Autók oldalán az INSTANT PARKOLÁS szolgáltatás bekapcsolása és a rendszám megadása szükséges
- Ezt követően a folyamat automatikus a rendszámleolvasó kamera segítségével

IV. Parkolás indítása telefonos nyitással

- Térképes nézetben koppintás a Budapest One Parkolóház parkoló ikonjára
- A „Parkolás indítása” feliratra koppintás, majd a bejárat kiválasztása
- A kapu előtt a „Bejárat” gombra kell nyomni

V. Parkolás leállítása

- A parkolás befejezéséhez a kijárat sorompójánál koppintás a képernyő tetején a parkolás részletei/ parkolás befejezése gombokra
- A nyitáshoz a „Kijárat” gomb kiválasztása
- Instant parkolásnál a kapu automatikusan kinyílik. Kihajtást követően az applikáció értesítést küld
- A fizetés a regisztrált kártyával automatikusan történik. A parkolásról e-mailben nyugtát küld

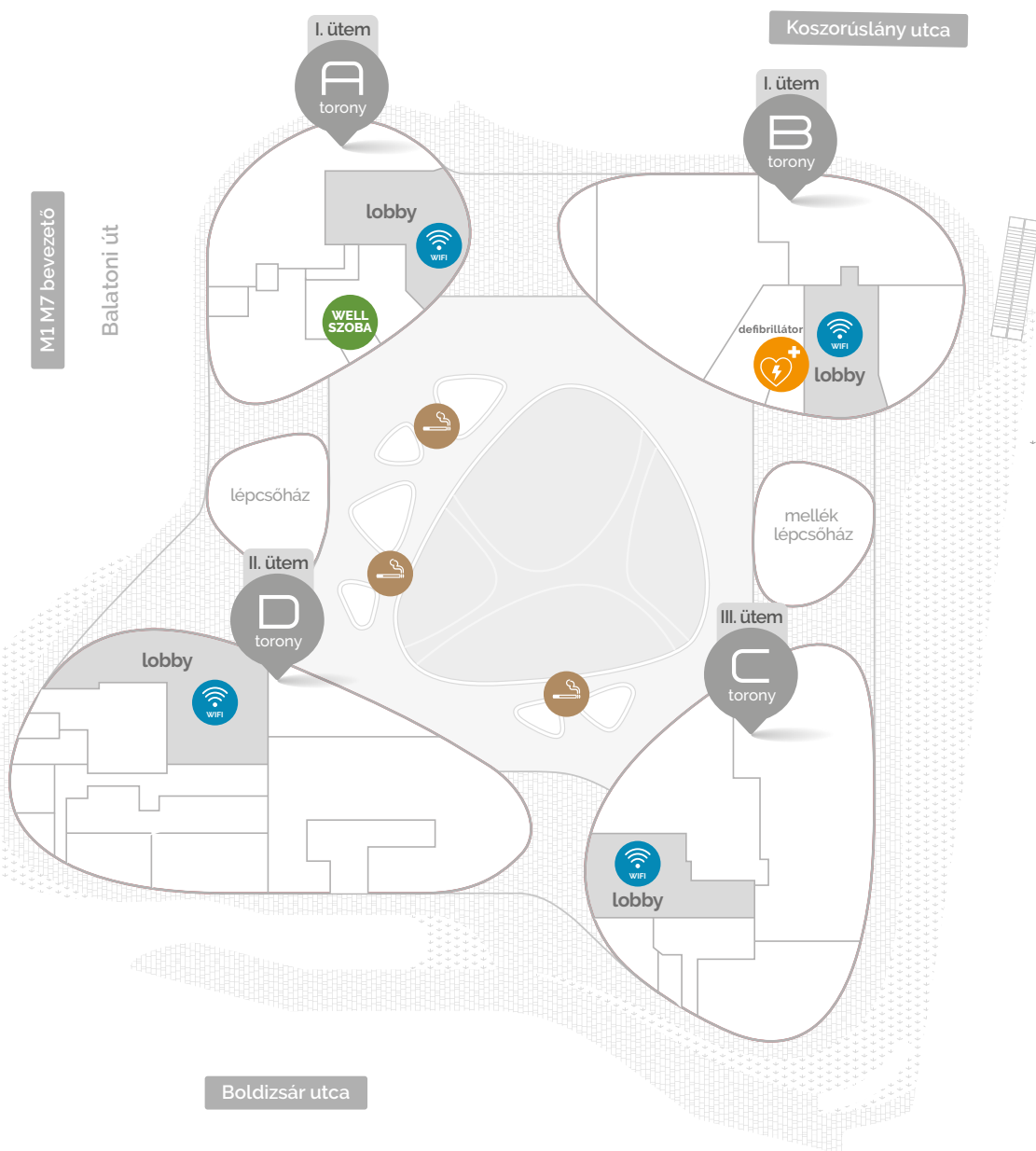




SZOLGÁLTATÁSOK

SZOLGÁLTATÁSOK

Földszint



- **Vendégfogadás:** használja a QR kódos beléptető rendszert. Alkalmazásáról az irodavezetőjénél tud tájékozódni
- **Defibrillátor:** 1 db, a B torony földszinti lobbyjában. Vészhelyzet esetén hívja a 24 órás biztonsági őrszolgálatot a +36 70 636 5528 számon, illetve értesítse a mentőket (104) is.
- **Wifi:** A recepciók, a földszinti közös területek és garázsszintek wifivel ellátottak.
- **WELL szoba:** Az irodaház földszintjén, a retail szinten található. Legyen szó relaxációról, edzésről, tanulásról, csoportos önfejlesztésről, kulturális és jótékonyági programokról vagy klubéletéről, akár vásárok, menedzserszűrés, szakkörök, játékok esetleg pop up szolgáltatások (pl. varrás, manikűr pedikűr) szervezéséről, az ideális tér rendelkezésre áll, hogy maximálisan támogassa a célok megvalósulását, legyen az: közösségépítés, relaxáció, önszerveződés, tanulás, játék, egészség.

A WELL szoba **házi rendje** [ITT](#) érhető el.



WELL szoba programok és részvételi feltételek.

<https://system.easypractice.net/book/bpowell>



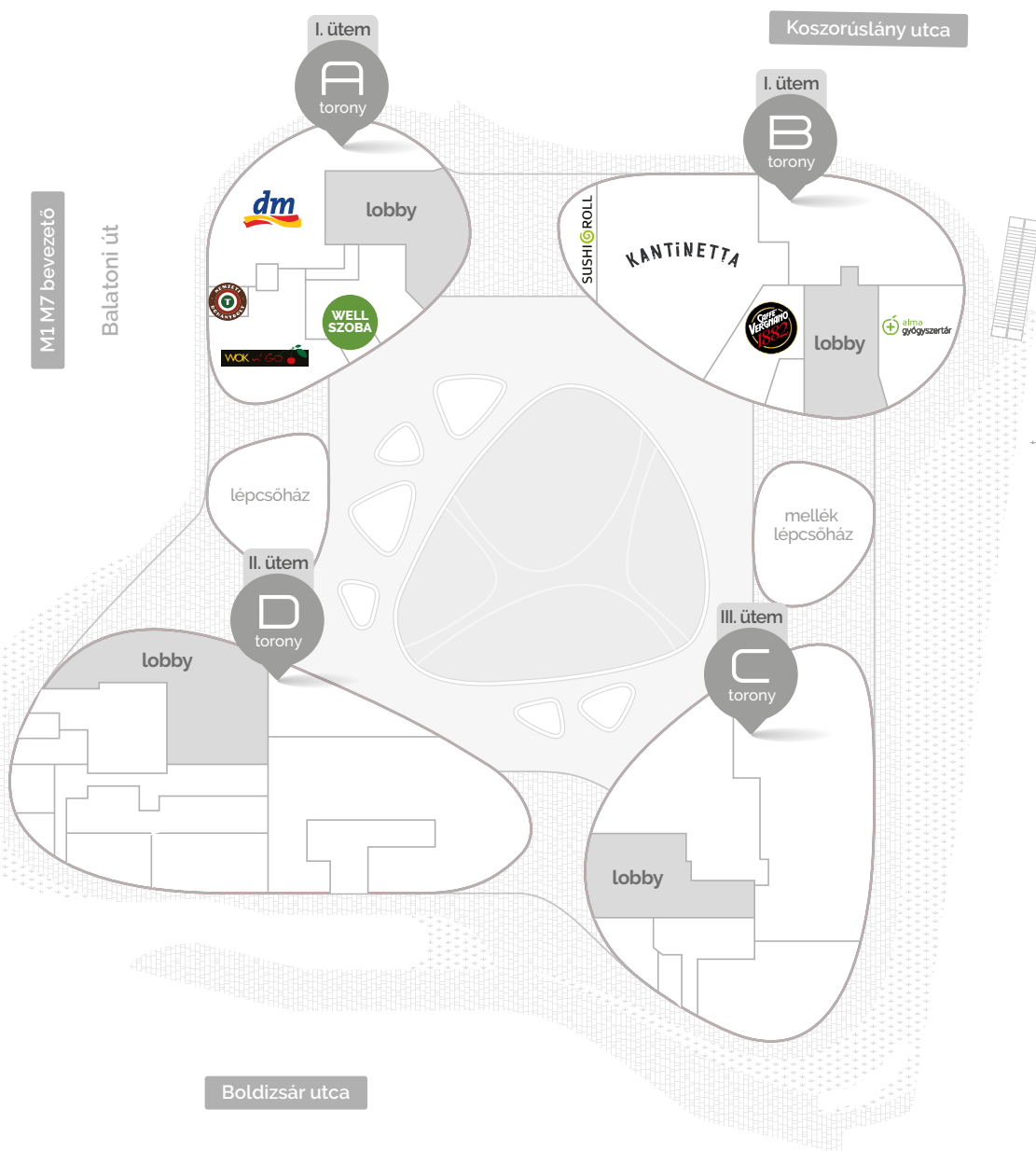
WELL szoba használat bővebb információk, PDF dokumentum.

https://www.futurealgroup.com/wp-content/uploads/2024/01/BP-ONE-Well-tutorial_20240124.pdf

- **Tetőtéri futópálya:** Az A és B tornyokban a VIII. emeletig használja a liftet, onnan a tetőtér lépcsőn keresztül közelíthető meg. C és D tornyokban a felvonó közvetlenül a futópálya szintre (9. emelet / tetőszint) érkezik fel. Átöltözési és zuhanyzási lehetőség a B toronyban a P2 szinten, a C és D tornyokban P1 szinten található Kérjük, vegyék figyelembe, hogy a futópálya kizárólag saját felelősségre használható. A futópálya csak az irodaházban dolgozók számára elérhető.
- **Kerékpártárolási lehetőség:** az A, B tornyokban a P2 parkolósinten, a C és D tornyokban a P1 parkolósinten
- **Kerékpárszerelő állomás:** az A, B tornyokban a P2 parkolósinten, a C és D tornyokban a P1 parkolósinten
- **Zuhanyzó, öltöző:** B toronyban a P2 szinten, C és D tornyokban a P1-es szinten
- **Elektromos autótöltő:** minden bérlőnek a saját parkoló helyeik között elektromosautó-töltőállomás áll rendelkezésére az épületben. A használattal kapcsolatban érdeklődjön az épület üzemeltetőjénél.
- **Dohányzás:** „A” és „C”, tornyok illetve melléklobby előtt a kijelölt helyszíneken 7,5 méter távolságban a bejáratától, homlokzattól és levegőbeszívási pontoktól.
- **Egyéb:** cipőtisztítógép, elemtárolók, vízgépek a recepciókon az irodaházban

KERESKEDELMI EGYSÉGEK

Földszint



"A" TORONY

DM

- Nyitvatartás:
 - H: zárva
 - K-P: 8.00-19.30
 - SZ: 9.00-14.00
 - V: zárva
- Tel: +36 30 412 5080

Wok n' Go

- Nyitvatartás:
 - H-P: 9.00-19.00
 - SZ-V: zárva
- Tel: +36 70 642 9995

Nemzeti dohánybolt

- Nyitvatartás:
 - H-P: 6.00-21.00
 - SZ-V: 8.00-19.00

"B" TORONY

Caffé Vergnano

kávézó a B lobbyban

- Nyitvatartás:
 - H-P: 7.30-14.00
 - SZ-V: zárva
- www.caffevergnano.hu
- www.facebook.com/caffevergnano1882hu

Alma gyógyszertár

- ügyeleti díj nélkül
- kéthetente megújuló akciók
- Alma kedvezménykártya
- Webshop, a Foodpanda szolgáltatáson keresztül ingyenes kiszállítással
- Nyitvatartás: Non-stop
- Tel1: 06 1 793 5590
- Tel2: 06 20 534 9775
- www.almapatikak.hu

Kantinetta

étterem és kávézó

- változatos és ízletes reggeli- és ebédkinálat
- tematikus napok
- találkozási pont és közösségi tér egyben
- a dolgozói belépőkártya fizetőeszközként használható, használatához különböző kedvezmények társulnak
- Nyitvatartás:
 - H-P: 7.30-15.00
 - SZ-V: zárva
- Tel: +36 20 426 3613
- www.kantinetta.hu
- www.facebook.com/kantinetta.hu

Sushi Roll

- Nyitvatartás:
 - H-P: 11.00-15.00
 - SZ-V: zárva
- www.facebook.com/sushirollbudapest

SZOLGÁLTATÁSOK ÉS ÜZLETEK AZ IRODAHÁZ KÖZELÉBEN



Bankok

- OTP ATM **5 p** - Etele tér 10.
- K&H ügyfélpont **14 p** - Budawest Irodaház, Rétköz u. 5.
- MKB Bank **26 p** - Fehérvári út 95.



Gyalogos távolság a Budapest ONE irodaháztól, percben megadva



Vásárlás

- SPAR **7 p** - Kérő u. 1.
- Spar Supermarket **12 p** - Etele út 58-60.
- Prima **19 p** - Tétényi út 63.
- Tesco Express **22 p** - Bartók Béla út 105-113.
- Aldi **27 p** - Soproni út 60.
- Nemzeti Dohánybolt **21 p** - Etele út 32



Éttermek, cukrászdák

- Lipóti pékség **3 p** - Kelenföldi vá. aluljáró szint
- McDonalds **4 p** - Budaörsi út 112.
- Bake My Day pékség **5 p** - Kérő u. 14-16.
- Don Pepe **7 p** - Menyecske u. 15.
- Erdős és Fiai cukrászda **7 p** - Etele tér 3.
- Sütizz **8 p** - Neszmélyi út 82.
- Burger King **17 p** - Etele út 53.
- Lumi pékség **18 p** - Tétényi út 63.



Sport

- Chili Fitness 2 **13 p** - Etele út 57.
- Griff Squash& Fitness Club **13 p** - Bartók Béla út 152.
- Újbudai Sportcentrum **13 p** - Bátfai út 52/B
- KissLife Fitness & Gym **15 p** - Tétényi út 63.
- Fitness Újbuda **28 p** - Nándorfejevári út 40.
- Thor Gym **32 p** - Nándorfejevári út 40.
- Chili Fitness 5 **35 p** - Hengermalom út 19-21.



Benzinkutak

- OMV **5 p** - M1 és M7 elágazás
- MOL **8 p** - Budaörsi út 126.
- Lukoil **23 p** - Bartók Béla út 105.
- Shell **25 p** - Tétényi út 2.



Egészségügy

- Kelen Kórház **12 p** - Than Károly u. 20.
- Szent Imre Kórház **20 p** - Tétényi út 12-16
- Medical Center **29 p** - Bartók Béla út 92.



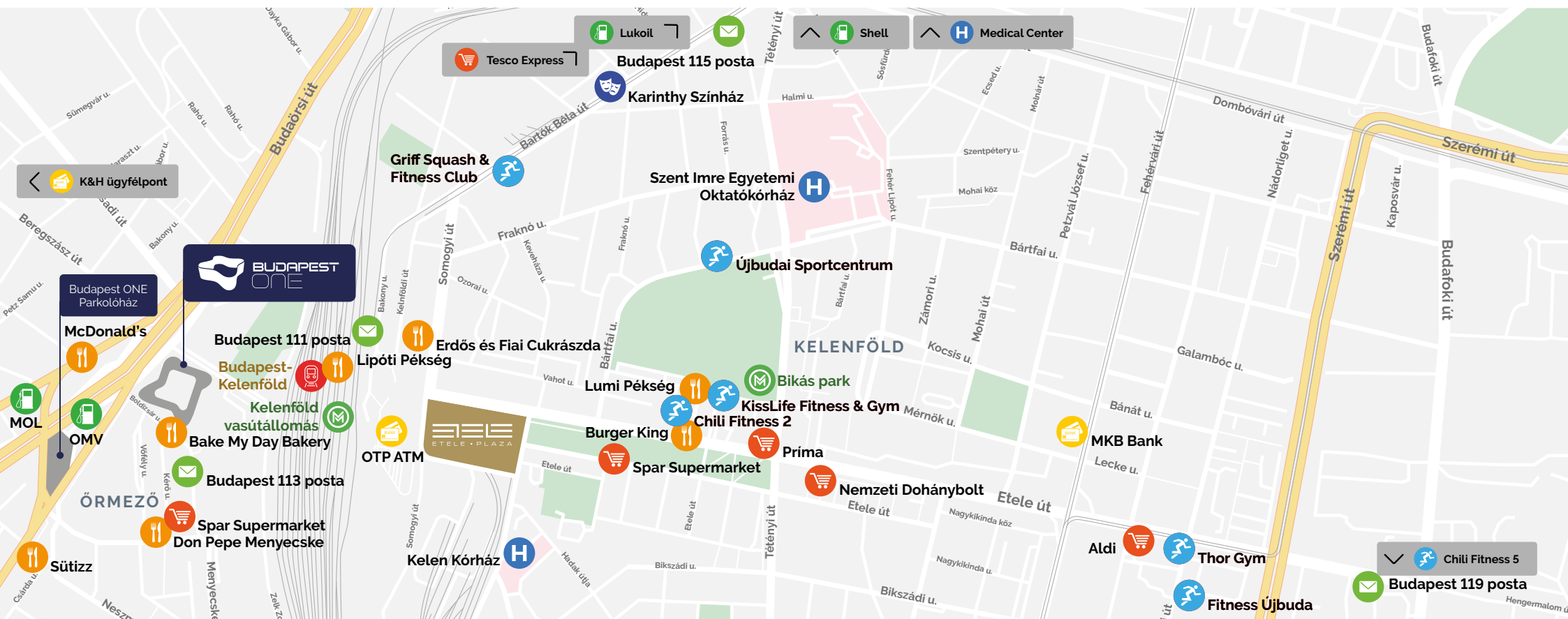
Posták

- Budapest 113 posta **5 p** - Kérő utca 3.
- Budapest 111 posta **7 p** - Etele tér 3.
- Budapest 115 posta **20 p** - Bartók Béla út 112.
- Budapest 119 posta **36 p** - Hengermalom út 19-21.



Szórakozás

- Karinthy Színház **17 p** - Bartók Béla út 130.



SZOLGÁLTATÁSOK ÉS ÜZLETEK AZ IRODAHÁZ KÖZELÉBEN



A Budapest ONE irodaháztól **5 percre található az Etele Plaza**, a főváros legújabb bevásárló és szórakoztatóközpontja, Magyarország első okosplázája. Az újgenerációs plázában a látogatókat eddig sosem tapasztalt látványvilág, szolgáltatások, digitális és építészeti megoldások várják.

- 137.000 m² összterület
- 55.000 m² bérbeadható terület
- 180 üzlet 3 emeleten
- A legtagasabb hazai ételudvar közel 2500 férőhellyel
- Egyedülálló multiplex mozi
- 1 edzőterem: Life1
- 4000 m² zöldterület
- 1250 parkolóhely, melyből 40 VIP, 130 elektromos-autótöltő állomás
- Magyarország legnagyobb egybefüggő homlokzati üvegfelülete
- Budapest leghosszabb egybefüggő, interaktív LED-falai
- Egyénre szabott vásárlói élmény a saját fejlesztésű mobilalkalmazáson és felhőalapú szolgáltatáson keresztül
- Okospadok és digitális játékszőnyeg
- „Stay Safe” – egészséges és biztonságos vásárlás
- Környezetbarát BREEAM-minősített megoldások



SZOLGÁLTATÁSOK ÉS ÜZLETEK AZ IRODAHÁZ KÖZELÉBEN



ETELE Cinema - A mozizás új élménye az Etele Plazában

- 14 terem 7000 négyzetméteren
- Mesébe illő KIDS terem gyerekeknek
- 1600 fő befogadására alkalmas
- Dönthető háttámlájú dizájnszékek és állítható ülőfelület
- Összekapcsolt, elválasztó karfa nélküli kanapészékek külön-külön dönthető kialakítással
- A PREMIUM termék ülőhelyein extra széles karfák fa asztalkákkal, beépített pohártartóval és vezeték nélküli Qi-töltővel
- Dolby Atmos és 7.1 hangrendszerek páratlan hangélménnyel
- 4K lézer vetítési technológia
- Pixelvezérelt fénytechnika
- Rendezvényhelyszínnek is kiváló





FENNTARTHATÓ IRODAHÁZ

MITŐL FENNTARTATÓ IRODAHÁZ A BUDAPEST ONE?



EGÉSZSÉG ÉS JÓLLÉT

- ellenőrzött levegőminőség
- kontaktusszám csökkentése a közös területeken
- jól szabályozható, káprázásmentes világítás;
- gondos akusztikai és hőkomfort-tervezés;
- akadálymentes, az egyetemes tervezés elveinek megfelelő környezet;
- biofilikus dizájn
- tetőtéri futópálya
- nyugalmat sugárzó falszínek
- multifunkciós szoba
- fitnesstermek a közelben
- biciklitároló és zuhanyzó
- könyvcserепont



TISZTA VÍZ ÉS ALAPVETŐ KÖZTISZTASÁG

- ellenőrzött ivóvízminőség
- mindenki számára elérhető vízvételi pontok a lobbyban és a futópályánál
- Legionella baktérium elleni védekezés



MEGFIZETHETŐ ÉS TISZTA ENERGIA

- BB, vagyis a közel nulla energiaigényre vonatkozó követelményeknek megfelelő energetikai besorolás
- a távfűtés révén 0% lokális CO₂-kibocsátás
- az irodaház elektromosáram-igényét részben napelemes rendszer biztosítja
- hővisszanyerős légtechnikai rendszer
- korszerű épületautomatikai rendszer

MITŐL FENNTARTATÓ IRODAHÁZ A BUDAPEST ONE?



TISZTESSÉGES MUNKA ÉS GAZDASÁGI NÖVEKEDÉS

- méltó, jól felszerelt, egészséges és biztonságos munkakörnyezetet biztosítunk bérlőink munkavállalói számára



FENNTARTHATÓ VÁROSOK ÉS KÖZÖSSÉGEK

- multimodális közlekedési csomópont közvetlen környezetében elhelyezkedő irodaház
- belső udvar, amely számos rekreációs lehetőséget nyújt bárki számára, így a helyi közösséget is szolgálja



FELLÉPÉS AZ ÉGHAJLATVÁLTOZÁS ELLEN

- az időjárás viszonyosságainak és a klímaváltozásnak ellenálló épületszerkezetek
- vízfogyasztás és energiafogyasztás mérése a BMS rendszerbe integráltan
- jelenlétérzékelők és szivárgásérzékelők
- alacsony energiafelhasználású liftek
- az időjárás függvényében szabályozott, alacsony vízfogyasztású öntözőrendszer
- alacsony vízfogyasztású szaniterek
- napvédő árnyékolók használata
- szelektív hulladékgyűjtés (az üveget is beleértve) és tömörítés
- az épület kivitelezésekor keletkező építési és bontási hulladék újrahasznosítása nagy arányban (a nem veszélyes hulladékok esetében legalább 75%-ban) megtörtént

MITŐL FENNTARTATÓ IRODAHÁZ A BUDAPEST ONE?



SZÁRAZFÖLDI ÖKOSZISZTÉMÁK VÉDELME

- biodiverzitást növelő kert
- a BREEAM ökológiai követelményeinek teljesítése



PARTNERSÉG A CÉLOK ELÉRÉSÉÉRT

- a Futureal külső helyszíneken erdőt telepít
- A Futureal alapító tagja a Magyar Környezettudatos Építés Egyesületének (HuGBC)- ez a szakmai platform és közösség 2009 óta az építésgazdaság minden területét átfogja. Szakmai érdekviseletet látunk el a fenntartható épített környezet megvalósítását célzó aktuális és jövőt formáló kérdésekben. A World Green Building Council nemzetközi közösség tagjaként előre mutató nemzetközi gyakorlatokra és tagjaink tudására, tapasztalatára, innovatív megoldásaira építve, szemléletformáló és oktatási tevékenységeket végzünk, tudásbázist nyújtunk.



Az épület első üteme már megszerezte a BREEAM Very good minősítést, a második és harmadik üteme pedig a tervezési fázisra a BREEAM Excellent minősítést, illetve folyamatban van a legmagasabb szintű WELL minősítés megszerzése is. A komplexum mindemellett az országban elsőként szerezte meg a nyilvános projektek közül a WELL Core Health and Safety minősítést.

MITŐL FENNTARTATÓ IRODAHÁZ A BUDAPEST ONE?



A BREEAM rendszert kifejlesztő és üzemeltető angol építés-kutatási szervezet, a BRE (Building Research Establishment) a minősítési rendszert 2008 óta tette elérhetővé a nemzetközi piacokon is. A rendszer 9 kategóriába csoportosítva fogalmazza meg a fenntarthatósági kritériumokat, ezzel holisztikus módon mérve a minősített projekt teljesítményét. A kritériumok jellemzően az Európai, illetve hazai szabványokat követik. Az új építésű projekteket jellemzően két lépcsőben, a tervezési fázisban (design stage) és a kivitelezést követően (post construction) minősítik.



Az Egyesült Államokból származó WELL minősítés az egyik legújabb nemzetközi minősítő rendszer, mely hazánkban is elérhető. Ez a rendszer annyiban különbözik például a BREEAM rendszertől, hogy ez a minősítés kifejezetten az egészséges és élhetőbb belső terek kialakítására, illetve értékelésére helyezi a hangsúlyt. Emiatt a WELL Standard fejlesztői kifejezetten javasolják is, hogy a WELL minősítés mellett a minősítendő projekt egésze valamelyik zöldépület minősítő rendszer szerint is minősítve legyen. A WELL minősítési rendszer új verziója tíz témakörben fogalmaz meg alapkövetelményeket és ajánlásokat a jobb beltéri környezet kialakítása érdekében: levegőminőség, víz, táplálkozás, fény, mozgás, hőkomfort, akusztika, anyaghasználat, szellemi környezet és közösség. A tervezési fázisban lehetőség van előminősítés megszerzésére is, ami lehetővé teszi, hogy a projektet már korai fázisában az egészséget támogató épületként lehessen azonosítani. A projekt befejezésekor - a beküldött dokumentációk ellenőrzése után - helyszíni ellenőrzések, mérések és mintavételezések után kapja meg a projekt a végleges minősítést.

MIT TEHETÜNK A FENNTARTHATÓSÁGÉRT?



KÖZLEKEDJEN
KÖRNYEZETTUDATOSAN,
KERÉKPÁRRAL!



TUDTA, HOGY...

...egy átlagos autó teljes életciklusa során 20-80 tonna CO₂-t juttat a levegőbe? És nem csak akkor, amikor rátaposunk a gázra!

...a járművek károsanyag-kibocsátása jelentős mértékben hozzájárul a légkörben található, klímaváltozást okozó gázok koncentrációjának növekedéséhez!

...a szennyezőanyagok nagy mennyiségben tartalmaznak rákkeltő, illetve a légzőrendszert károsító anyagokat; a legveszélyeztetettebbek a 0 és 4 év közötti gyermekek!

...az autók ultrafinomrészecske-kibocsátása következtében évente 300 ezer ember hal meg az EU-ban!

ÍGY SEGÍTHET...

Rövid utakra ne üljön autóba, mert az üzemanyagfogyasztás és a CO₂-kibocsátás is sokkal magasabb, ha hideg a motor!

Autózás helyett gyalogoljon vagy használja a tömegközlekedési eszközöket!

Próbálja ki az ötletes ökoújdonságokat: AeYo, OneWheel, SoloWheel vagy Segway, elektromos gördeszka, elektromos roller, görkori!

Vegyen részt a „Bringázz a munkába” kampányban a Bubi kerékpárjaival vagy saját vagy a saját kerékpárjával!

MIT TEHETÜNK A FENNTARTHATÓSÁGÉRT?



AZ ÉLET
FORRÁSA A VÍZ



TUDTA, HOGY...

... A víz a bioszféra egyik legfontosabb eleme?

... A Föld felszínének 70%-át borítja, ám ennek csak a 2,5%-a édesvíz.

... A Földön több mint 1,1 milliárd ember nem jut friss ivóvízhez és 2 milliárdan élnek nem megfelelő higiéniai körülmények között, ami évente 5 millió ember halálát okozza.

... Magyarországon az átlagos vízfogyasztás naponta személyenként 100 liter.

ÍGY SEGÍTHET...

Ne folyassa feleslegesen a vízcsapot!

A mosó- és mosogatógépet akkor indítsa el, ha tele van!

Inkább gyorsan zuhanyozzon a kádban fürdés helyett!

A toalett használatakor egyszerű a szabály: kis dolog - kis gomb, nagy dolog - nagy gomb...

MIT TEHETÜNK A FENNTARTHATÓSÁGÉRT?



MINDEN PAPÍRLAP
FÁNAK SZÜLETETT



TUDTA, HOGY...

... egy tonna papír előállításához több víz szükséges, mint bármilyen más termék elkészítéséhez?

... a papíripar a harmadik legnagyobb fosszilisenergia-igényű ágazat és a papír fehéritéséhez használt klór is rendkívül környezetterhelő.

... egy idős fa 200 kg oxigént termel. Ez több, mint egy ember éves szükséglete.

ÍGY SEGÍTHET...

Ne nyomtasson, fénymásoljon vagy ha mégis elkerülhetetlen,

használja a papír mindkét oldalát!

Jegyzeteljen használt papírra!

Újrahasznosított papírral fák életét mentheti meg!

MIT TEHETÜNK A FENNTARTHATÓSÁGÉRT?



**A TERMÉSZETES FÉNYNÉL
NINCSEK TERMÉSZETESEBB!**



TUDTA, HOGY...

... a régi típusú izzólámpák az energia 95%-át elpazarolják!

... a rossz megvilágítás munkánk hatékonyságát is ronthatja és fejfájást, szemfájdalmat, álmoságot, szédülést, hát- és nyakfájást, általános fáradtságot okozhat!

... ha az íróasztal lámpáját használja mennyezeti megvilágítás helyett, nem fogyasztja feleslegesen az áramot és még jobban is lát!

ÍGY SEGÍTHET...

Ha elhagyja a helyiséget, oltsa le maga után a lámpát!

Világítson kompakt fénycsöves lámpákkal vagy térjen át LED-re!

Ne világítsa túl a környezetét, törekedjen az optimális megvilágításra!

MIT TEHETÜNK A FENNTARTHATÓSÁGÉRT?



ÉP TESTBEN
ÉP LÉLEK!



TUDTA, HOGY...

... a beltéri levegőminőség jelentős hatással van az egészségre?

... A szobanövények kiszűrik a szén-dioxidot és javítják a beltéri levegőminőséget.

... A belső térben használt anyagok, bútorok kipárolgása is káros lehet az egészségre.

ÍGY SEGÍTHET...

Tartsa tisztán a környezetét, gyakori kézmosással sok fertőzést elkerülhet!

Vegye magát körül növényekkel, szebb és egészségesebb lesz a környezete!

A beltéri anyagok, bútorok kiválasztásánál részesítse előnyben a környezetbarát anyagokat és technológiákat!

MIT TEHETÜNK A FENNTARTHATÓSÁGÉRT?



VAN ESZKÖZÜNK AZ
ENERGIAPAZARLÁS ELLEN!



TUDTA, HOGY...

... 60 Wattot fogyasztanak a készenléti állapotban lévő különböző eszközök?

... Ha optimális fényerőre állítja a képernyőjét, akár 25% -os megtakarítást is elérhet, miközben a szemét is kíméli.

... Egy hét alatt felforralt, de fel nem használt forró víz 2 400 Watt energia pazarlását jelenti!

ÍGY SEGÍTHET...

Használjon A vagy A+ energiafogyasztású készülékeket!

Ne hagyja a készülékeit Stand by üzemmódban, húzza ki a nem használt töltőket!

Ne forraljon több vizet, mint szükséges!

MIT TEHETÜNK A FENNTARTHATÓSÁGÉRT?



HULLADÉKGAZDÁLKODJON
OKOSAN!



TUDTA, HOGY...

... a körforgásba kerülő szennyező anyagok visszajutnak hozzánk? Így tovább terjesztik a szennyezést, mind természeti környezetünket, mind az ember egészségét veszélyeztetve.

... 15 000 darab műanyag szemét úszik négyzetkilométerenként az óceánokban.

... A magyar lakosság évente 4,2-4,4 millió tonna szemetet termel, ami egy átlag magyar állampolgárra vetítve több mint 1 kg naponta.

ÍGY SEGÍTHET...

Használjon például vászontáskát és saját bögrét műanyag zacskók és műanyagpoharak helyett!

Keresse a visszaváltható, illetve újrahasznosított csomagolást!

A szemét értelmetlen pénzkidobás Önnek és terhelés a környezetnek!

MIT TEHETÜNK A FENNTARTHATÓSÁGÉRT?



A TISZTASÁG FÉL
EGÉSZSÉG!



TUDTA, HOGY...

... Magyarországon évente összesen 3 Gellért-hegynyi szemét keletkezik?

... A magyar lakosság évente 4,2-4,4 millió tonna szemetet termel, ami egy átlag magyar állampolgárra vetítve több mint 1 kg naponta.

... A hazai lerakók nagy része sajnos engedély nélkül működik vagy nem felel meg az előírásoknak.

ÍGY SEGÍTHET...

Az újrahasznosítás környezetbarát, gyűjtse szelektíven a hulladékot!

Ne szemeteljen, tartsa tisztán a környezetét!

A cigarettacsikket az arra kijelölt tárolóba dobja!

Érezze jól magát irodaházunkban!



FUTUREAL