

green 
CAMPUS
GUIDE



**NACHHALTIGES HANDELN
AN DER DEUTSCHEN
SPORTHOCHECHSCHULE KÖLN**

”

Was kann ich selber beitragen?

Mehr als Sie denken!

Spoho bewegt | nachhaltig



INHALT

Vorwort	5
1. Energie sparen	6
Energiespartipps im Büro und zu Hause	6
Energiespartipps in Sportstätten	8
Energiespartipps in Seminarräumen	8
2. Mobilität umweltfreundlich gestalten	9
3. Abfall vermeiden	10
4. Papierverbrauch senken	11
5. Essen und Trinken	
– gesund und nachhaltig	12
6. Wasser schützen	12





Liebe Studierende, liebe Beschäftigte!

Klimaschutz, Ressourcenschonung und Kreislaufwirtschaft sind wichtige Transformationsfelder unserer Gesellschaft – auch für die Deutsche Sporthochschule Köln.



[Link zur Webseite](#)

Nachhaltiges Handeln ist ein Gemeinschaftswerk. Jede kleine Aktion bringt Veränderungen.

Daher listen wir in unserem **GREEN CAMPUS GUIDE** einige Tipps auf, mit denen jede*r von Ihnen zu einer nachhaltigeren Universität beitragen kann.

Das Verhalten der Nutzer*innen in den Sportstätten, Seminarräumen, Laboren und Büros hat maßgeblichen Einfluss auf den Energie- und Ressourcenverbrauch der Sporthochschule.

Der Green Campus Guide ist ein Wegweiser für Studierende und Beschäftigte mit praktischen Tipps für einen nachhaltigen Alltag an der Sporthochschule und darüber hinaus.

Vielen Dank!

¹ Der CO₂-Fußabdruck ist das Ergebnis einer Emissionsberechnung bzw. CO₂-Bilanz. Er gibt an, welche Menge von Treibhausgasen durch eine Aktivität, einen Prozess oder eine Handlung freigesetzt wird.



Energiespartipps
im Büro & zu Hause



Heizen

Drehen Sie das Thermostat maximal auf Stufe 3 und bitte wieder zurück auf 0 oder *, wenn Sie den Raum länger verlassen.

Info: Jedes Grad weniger Heizen senkt Ihren Verbrauch und den CO₂-Ausstoß um etwa 6 %. Achten Sie auch darauf, etwaige Möbel nicht zu nah an der Heizung zu platzieren, denn nur so kann die Luft gut um den Heizkörper zirkulieren. Stellen Sie das Thermostat auf Stufe 2, wenn Sie das Fenster zum Stoßlüften öffnen. Stellen Sie das Thermostat ebenfalls auf Stufe 2, wenn Sie mehrere Stunden nicht vor Ort sind. Denken Sie vor allem vor Homeoffice-Tagen und vor Wochenenden daran, die Heizung herunter zu drehen, wenn Sie das Büro verlassen. Sprechen Sie sich gerne mit Ihren Kolleg*innen ab, so dass diese für Sie die Temperatur herunterregeln, sofern Sie selbst das einmal vergessen haben.



Lüften

Achten Sie darauf, regelmäßig frische Luft in Ihr Büro möglichst durch das vollständige Öffnen der Fenster zu lassen. Fünf bis zehn Minuten Stoßlüften mit weit geöffnetem Fenster verbraucht weniger Wärmeenergie, als das Fenster dauerhaft „auf Kipp“ offen stehen zu lassen!

Info: Eine Querlüftung sorgt für einen besonders schnellen Luftaustausch. Im Winter bei niedrigen Außentemperaturen oder Wind reichen drei bis fünf Minuten. Im Frühjahr oder Herbst kann der komplette Luftaustausch zehn bis zwanzig Minuten dauern.



Licht

Vergessen Sie nicht, konsequent das Licht auszuschalten, wenn Sie es nicht benötigen oder wenn Sie das Büro verlassen.

Info: Hat Ihre Steh- oder Tischlampe nicht nur einen Schalter, sondern wird sie auch mit einem Netzteil betrieben, ziehen Sie den Stecker oder stecken ihn in eine abschaltbare Steckerleiste, denn sie können auch im ausgeschalteten Zustand Strom verbrauchen.



Nutzung elektronischer Geräte

Um Strom sparen zu können, sollte jeder PC in Arbeitspausen in den Energiesparmodus versetzt werden, dann verringert sich der Verbrauch bereits deutlich. In den Energieoptionen lassen sich genaue Energiespar-Einstellungen vornehmen. Nachts und bei längeren Arbeitspausen sollte der PC ausgeschaltet werden.

Achten Sie bitte, gerade bei Laptops, auf das Herunterfahren der Geräte. Eine reine Stromabschaltung durch z.B. Abschaltung über eine Steckleiste hilft hier nicht, der Betrieb würde über den Akku aufrecht erhalten bleiben, **der Akku des Laptops entlädt sich und muss am nächsten Arbeitstag wieder aufgeladen werden.** Schalten Sie Ihre Monitore nach Beendigung Ihrer Arbeit ab, auch diese benötigen im Stand By-Betrieb unnötig Energie.

Info: Auch die Helligkeit und die Farbintensität der Displays bei Monitoren, Tablets und Smartphones beeinflussen den Stromverbrauch – je heller und bunter, desto höher der Strombedarf.

Bei Smartphones, Tablets und Laptops gibt es jede Menge Dienste, die auch ohne aktive Nutzung Strom verbrauchen – die GPS-Ortung, WLAN oder auch Bluetooth gehören dazu. Schalten Sie diese also nur dann ein, wenn Sie den Dienst wirklich brauchen. Haben Sie hierzu Fragen? Dann helfen Ihnen unsere Kolleg*innen der ze.IT gerne weiter.

Viele Geräte im Arbeitsalltag werden nur sehr selten benutzt, verbrauchen aber durchgehend Strom.

Schalten Sie Kaffeemaschinen und andere Maschinen aus, sobald sie nicht mehr benötigt werden und ziehen Sie den Stecker. Die neuen Multifunktionsdrucker/-kopierer an der DSHS sollten bei längerer Abwesenheit abgeschaltet werden (z.B. am Wochenende).





Energiespartipps in Sportstätten



Lüften

Achten Sie darauf, bei Sportstätten, in denen Sie händisch die Fenster öffnen können, diese nur zum **Stoßlüften** zu benutzen. Vermeiden Sie ein ständiges Offenhalten der Fenster in „Kippstellung“ in den Hallen während der Nutzungszeit.



Licht

Schalten Sie die Hallenbeleuchtung bei Betreten der Halle ein und wieder aus, wenn Sie die Halle oder andere Räumlichkeiten der Sporthochschule verlassen.



Wasser

Achten Sie auf unnötigen Wasserverbrauch und **reduzieren Sie Ihre Duschzeit** auf circa 5 Minuten. Bitte achten Sie auch nach dem Benutzen der Dusch- und Toilettenräume auf das Ausschalten des Lichts und Schließen der Fenster.



Energiespartipps in Seminarräumen



Lüften

Achten Sie auch in den Seminarräumen bitte auf **regelmäßiges Stoßlüften**. Das „Fenster auf Kipp“ kühlt Räume unnötig aus und sollte nach Möglichkeit vermieden werden.



Licht

Vermeiden Sie auch hier eine ständige Beleuchtung und schalten Sie das Licht nach Beendigung des Unterrichts konsequent aus.





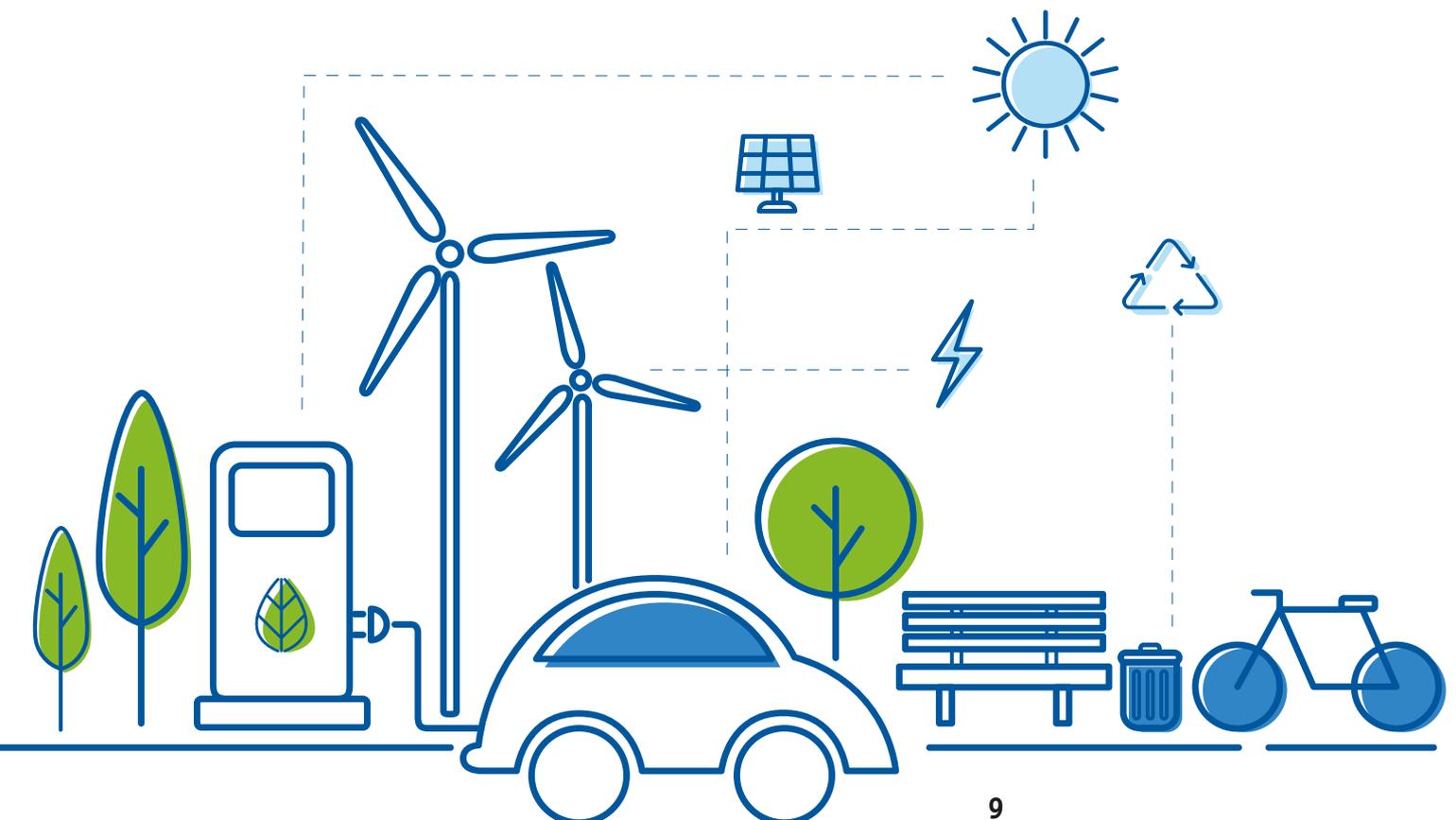
2. MOBILITÄT UMWELT-FREUNDLICH GESTALTEN

Ob mit öffentlichen Verkehrsmitteln, in Fahrgemeinschaften, mit dem Rad, zu Fuß oder via Carsharing: **es gibt viele Möglichkeiten klimafreundlich unterwegs zu sein.**

Die Sporthochschule ist verkehrsgünstig gelegen und mit dem öffentlichen Nahverkehr der Stadt Köln gut zu erreichen. Zwischen der Bahnhaltestelle und dem Campus liegen nur wenige Meter. Zudem kann man die Sporthochschule mit dem Fahrrad auf gut ausgebauten Radwegen erreichen. Auf dem Campus gibt es verschiedene Möglichkeiten, Fahrräder sicher abzustellen.

Mit dem neuen Landesreisekostengesetz ist nun vor

jeder Dienstreise zu prüfen, ob die Reise durch digitale Formate ersetzt werden kann. Bei der Wahl des Beförderungsmittels sind neben Wirtschaftlichkeit insbesondere Aspekte des Klimaschutzes zu berücksichtigen. Bitte prüfen Sie vor jeder Reise, ob sie notwendig ist und wählen Sie das umweltverträglichste Transportmittel – das sind in der Regel die öffentlichen Verkehrsmittel. Wenn Sie die Bahn nutzen, werden die Kosten auch dann erstattet, wenn diese höher als die Kosten für PKW oder Flugzeug sind. Innerhalb von Deutschland bzw. auf anderen Kurzstrecken verzichten Sie bitte nach Möglichkeit gänzlich auf Flugreisen.





3. ABFALL VERMEIDEN

Abfälle vermeiden schont Ressourcen und schützt Mensch und Umwelt. **Jede*r kann zur Abfallvermeidung und zu Recycling einen Beitrag leisten:** Korb oder Einkaufstasche statt Plastik- oder Papiertüte, lose Waren statt aufwändig verpackter Produkte, Mehrweg- statt Einwegflaschen oder Dosen.

Im Büro können Sie die Mehrweg-Schüsseln des Studierendenwerks nutzen, um Ihr Mittagessen mitzunehmen. Nutzen Sie auch die Angebote der Mensa sowie des Campus-Cafés und vermeiden Einwegbecher für Ihren „Coffee-to-go“. Greifen Sie auf Ihre Tassen, Thermo- und Keramikbecher zurück. Nutzen Sie auch die auf dem Campus zur Verfügung gestellten Wasserspender und füllen Sie Ihre wiederverwendbaren Wasserflaschen vor Ort regelmäßig mit frischem Wasser auf.



Mülltrennung

Die DSHS hat ein neues Abfallentsorgungskonzept erarbeitet. Ziel ist es, Abfalltrennung und -entsorgung effizienter zu gestalten und damit eine ökologische und ökonomische Optimierung zu erreichen. Daneben sollen Abfälle reduziert werden. Durch die neuen, zentral auf den Gebäudeetagen verorteten Trennstationen, welche jeweils aus 4 Kammern (Restmüll, Papier, Altglas, Wertstoffe) bestehen, werden Restmülleimer insbesondere in den Büroflächen ersetzt.

Die Zentralisierung der Abfallbehälter in Entsorgungsstationen reduziert Wegezeiten des Reinigungspersonal, den Verbrauch von Müllbeuteln und zusätzlich wird der Abfall durch die Trennung einer besseren Verwertung zugeführt.

Die Papiermülleimer verbleiben in den Büros und können zum Sammeln des Papiers vor der Entsorgung in den zentralen Trennstationen genutzt werden.

Die Standorte der Trennstationen finden Sie hier:

https://intranet.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Intranet/Aktuelles_News_Termine/Dokumente/Lageplan_Abfalltrennsysteme_Final_22.05.23.pdf





4. PAPIERVERBRAUCH SENKEN

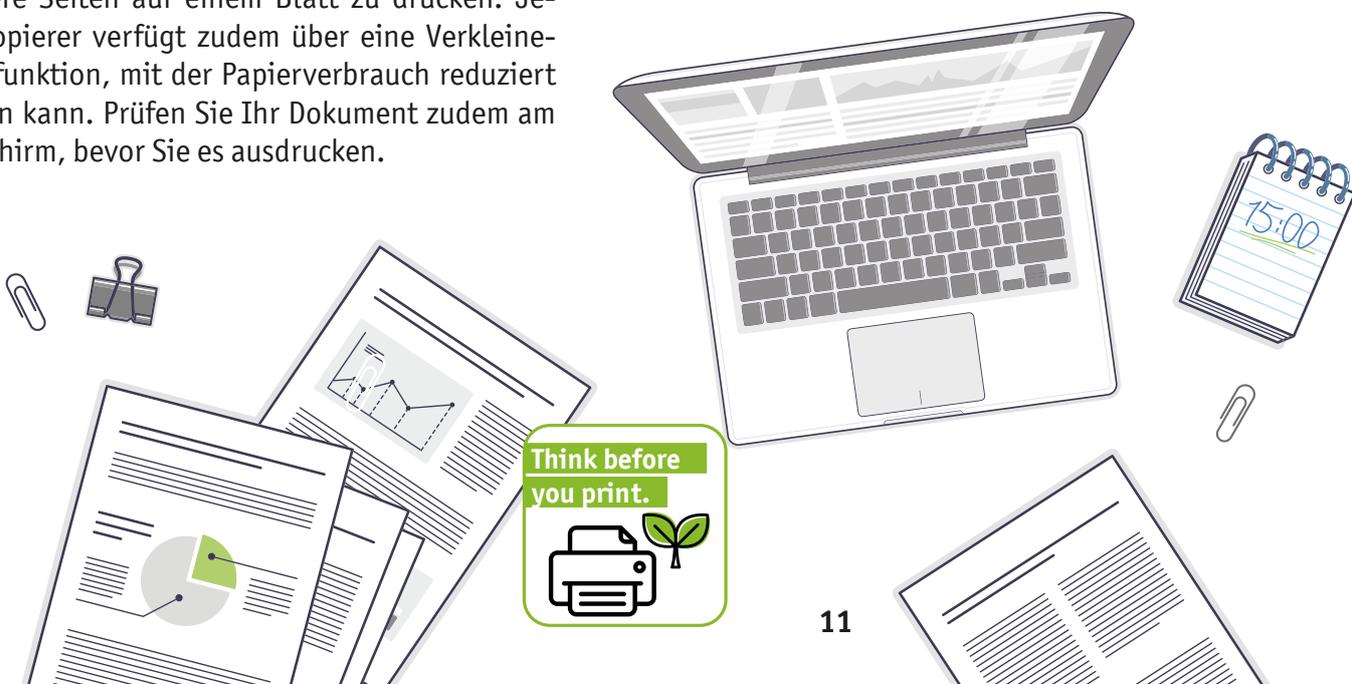
Papier ist ein natürlicher Rohstoff, der in der Herstellung sehr viel Energie und Wasser verbraucht. Papier zu sparen bedeutet daher auch, Ressourcen zu schonen und den ökologischen Fußabdruck zu verringern

Jede*r von uns kann wesentlich dazu beitragen, weniger Papier zu verbrauchen. Prüfen Sie vor jedem Druck, ob Sie die Unterlage nicht auch in digitaler Version nutzen können. Sollten Sie eine Unterlage drucken, nutzen Sie die technischen Möglichkeiten, um z.B. doppelseitig und/oder mehrere Seiten auf einem Blatt zu drucken. Jeder Kopierer verfügt zudem über eine Verkleinerungsfunktion, mit der Papierverbrauch reduziert werden kann. Prüfen Sie Ihr Dokument zudem am Bildschirm, bevor Sie es ausdrucken.

Sie können in der Signatur Ihrer Emails darauf hinweisen, dass diese nur gedruckt werden soll, wenn dies wirklich notwendig ist:

„Wirklich drucken? **Sparen Sie pro Seite ca. 200 ml Wasser, 2 g CO₂ und 2 g Holz**“ oder „Save Paper – Think before you print“.

Einseitig bedrucktes Papier sowie Falschdrucke können – sofern keine vertraulichen Daten enthalten sind – auf der Rückseite noch als Notizzettel genutzt werden.





5. ESSEN & TRINKEN – GESUND UND NACHHALTIG

Unsere Ernährung benötigt einen großen Teil der verfügbaren Landflächen und ist deshalb für viele Umweltprobleme mitverantwortlich. Dabei schneiden tierische Lebensmittel gegenüber pflanzlichen schlechter ab. Durch unseren Ernährungsstil können wir deshalb großen Einfluss auf unseren Umweltfußabdruck und die Gesundheit nehmen. Eine gesunde und geschmackvolle Ernährung ist vor allem eines: abwechslungsreich. Klima- und umweltfreundlich wird sie mit der zentralen Daumenregel: Weniger tierische Produkte, mehr Biolebensmittel.

Nutzen Sie das vegetarische oder vegane Angebot in unserer Mensa – vielleicht am Anfang auch nur einen Tag in der Woche?

Die **Deutsche Sporthochschule Köln** stellt Ihnen kostenfrei Trinkwasser an Zapfstellen zur Verfügung. An zentralen Standorten auf dem Campus sind sieben Wasserspender installiert. Hier erhalten Sie gekühltes stilles oder sprudelndes Wasser. Zum Befüllen bringen Sie bitte Ihre eigenen Becher oder Flaschen mit.



6. WASSER SCHÜTZEN

Steigende Temperaturen, sinkende Niederschlagsmengen, mehr Hitzetage – auch in Deutschland wird Wasserknappheit zum Problem. Wir sollten den Wasserverbrauch reduzieren und bewusster mit Wasser umgehen. So können wir die lebenswichtige Ressource Wasser schonen.

Ein sparsamer Wasserverbrauch schützt nicht nur die knappe Ressource, er senkt auch die Kosten für Wasser und Energie an unserer Hochschule. Insbesondere die Nutzung von Warmwasser ist energieintensiv, daher waschen Sie sich die Hände nach Möglichkeit mit kaltem Wasser. Stellen Sie in den Räumlichkeiten der Hochschule aber auch zu Hause nur voll beladene Wasch- und Spülmaschinen an. Sparen Sie beim Händewaschen und Duschen Wasser, indem Sie den Hahn nicht unnötig aufgedreht lassen.







Gestaltung und Satz: Tanja Görres, Hochschulmarketing



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Spoho bewegt | nachhaltig

