

Energía

Apaga los equipos informáticos, fotocopiadoras y otros aparatos electrónicos si los periodos de inactividad son superiores a una hora. No los dejes encendidos en espera.

Configura el salvapantallas del ordenador en modo "ahorro de energía" para que entre en funcionamiento después de 10 minutos sin actividad.

Usa la climatización, en tu puesto de trabajo o en tu casa, sólo cuando sea necesaria.

Aprovecha los sistemas naturales como el sol y las corrientes de aire exterior cuando la temperatura sea la adecuada y utiliza las cortinas, persianas o toldos.

Al acabar la jornada apaga todos los equipos informáticos

Aprovecha al máximo la luz natural y apaga las luces no necesarias.

Siempre que puedas, sube y baja por las escaleras: mejora tu salud y reduce el consumo energético.



General

Utiliza de forma preferente el papel reciclado o que no haya sido tratado con cloro.

Cuando sea posible, evita almacenar los documentos en papel y guárdalos en formato digital.

Utiliza la impresora sólo cuando sea necesario. Imprime, siempre que sea posible, por las dos caras y en formato folleto. Configura la impresora en baja calidad de impresión.

Reduce el uso del fax y de la impresora utilizando los medios de comunicación electrónica.

Siempre que sea posible compra y utiliza productos reciclados. Usa tóner o cartuchos de impresora reciclados y recicla los que gastes.

Residuos/Reciclaje

Aplica el código de conducta de las tres R: reducir, reutilizar y reciclar.

Separa los residuos y acondiciona un contenedor para depositar cada tipo en función de sus posibilidades y requisitos de gestión.

Deposita en puntos limpios o ecoparques los residuos que no tienen sistemas de recogida específicos.

Intenta evitar el uso de elementos desechables de plástico, así como los productos con excesivo embalaje.



No viertas al sistema de saneamiento los restos de productos de limpieza ni de ningún tipo de residuo impropio. Recuerda que el inodoro no es el cubo de la basura

Utiliza el papel reciclado para hacer fotocopias y reutiliza todo el papel impreso por una cara para imprimir borradores, notas, etc.

Ahorro de agua

Avisa al técnico si ves pérdidas en los grifos e informa a los usuarios para evitar los goteos. Un goteo continuo puede desperdiciar hasta 30 litros de agua al día.

Coloca difusores y limitadores de presión en los grifos.

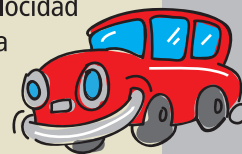
Coloca dispositivos de descarga de cisternas de dos tiempos, cisternas de bajo consumo o de capacidad limitada.

Movilidad

En la ciudad, el 50% de los viajes en coche son para recorrer menos de 3 km, y un 10% para menos de 500 m. No utilices el automóvil cuando no sea necesario: desplázate al trabajo andando, en bici o en transporte público, contribuirás a reducir las emisiones de CO₂ a la atmósfera de tu ciudad.

Conduce con suavidad, no aceleres ni frenes bruscamente. Mantén una velocidad moderada y usa la marcha más larga posible en cada momento.

Con un mantenimiento correcto, tu vehículo consume menos combustible. Una presión incorrecta en los neumáticos incrementa el gasto de combustible.



Manual de buenas prácticas en el trabajo

