

SABIAS QUÉ?

Por cada folio que se recicla, se ahorra la energía equivalente al funcionamiento, durante una hora, de dos bombillas de bajo consumo de 20 vatios, que dan la misma luz que dos bombillas incandescentes de 100 vatios

Con 15 botellas de plástico transparentes reciclados se fabrica un forro polar.

Fabricar papel nuevo a partir del antiguo consume del 30 al 55% menos de energía que fabricar papel del árbol.

El mercurio de una pila botón puede contaminar 600.000 litros de agua, es decir el equivalente al agua que necesita un pueblo de 3000 habitantes en un año o una familia de 4 personas durante toda una vida.



ASOCIACIÓN GADITANA DE ESPINA BÍFIDA E HIDROCEFALIA Y DISCAPACIDADES

AFINES (AGEBH)

C/ Medina Sidonia nº 15-17 CÁDIZ

Teléfono/ Fax: 956266684

www.agebh.org



SENSIBILIZACION MEDIOAMBIENTAL



COLABORA:



ASOCIACIÓN GADITANA DE ESPINA BÍFIDA E
HIDROCEFALIA Y DISCAPACIDADES AFINES



Buenas prácticas ambientales en el trabajo. Son un conjunto de medidas que debemos aplicar a nuestros hábitos en el trabajo para ser más respetuosos con el medio ambiente y minimizar la huella ecológica. Es aquí donde los trabajadores/as tienen un papel fundamental a la hora de implantar y llevar a cabo medidas responsables poniendo en práctica la regla de las 3 erres: **REDUCIR, REUTILIZAR, RECICLAR.**

AGUA

- Instalar grifos monomando; regulan mejor la temperatura y ahorran hasta un 50%
- No abras el grifo a tope; un caudal moderado es suficiente y no se desperdicia agua
- No uses el inodoro como cubo de basura, coloca papeleras en los baños. Cada vez que vacías el inodoro gasta entre 6 y 12 litros de agua.

ENERGÍA

- La climatización representa hasta el 60% del consumo eléctrico total de un edificio., entre 19º y 22º es suficiente para mantener una sensación confortable; y si te ausentas durante unas horas, baja el termostato a 15º.
- Antes de subir la temperatura de la calefacción o de recurrir al aire acondicionado, opta por medidas que no consuman energía, como ponerte un jersey o bloquear el sol con un toldo o persiana. Bajar 1 grado la calefacción o subir 1 grado la temperatura del aire acondicionado te ahorra un 8% de consumo.
- Apaga la calefacción de las salas que no se utilicen y cierra las puertas. Y al cerrar la oficina baja las persianas; evitarás importantes pérdidas de calor.

ILUMINACION

- Apaga siempre las luces que no estén en uso, y aprovecha al máximo la iluminación natural del sol; es gratuita y no contamina
- Sustituye bombillas normales por otras de bajo consumo; consumen 5 veces menos y duran 8 veces más. Las bombillas incandescentes transforman en luz sólo el 5% de la energía que consumen.
- No apagues los fluorescentes si los vas a volver a encender en breve ya que el mayor consumo se produce en el encendido.

APARATOS DE OFICINA

- Apaga del todo los aparatos electrónicos que no estés utilizando; en el modo “stand-by” siguen consumiendo un tercio de la energía que usan cuando están encendidos. Lo mismo sucede con los cargadores de móviles; desenchúfalos.
- Compra impresoras, ordenadores y fotocopiadoras que dispongan de sistemas de ahorro energético “Energy Star”, y configúralo para reducir al mínimo el consumo durante el tiempo de inactividad o de espera.
- En el ordenador y el móvil utiliza el salvapantallas de color negro; reduce hasta un 70% el consumo.
- Apaga la pantalla del ordenador para periodos de inutilización de más de 10 minutos y el ordenador entero para periodos más de hora.

RESIDUOS

- No abandonar, verter o eliminar los residuos de forma incontrolada y separarlos en sus correspondientes contenedores.
- La producción de papel, cartón, vidrio y metales requiere de mucha energía; así que reduce tu consumismo y, especialmente de aquellos productos de usar y tirar o sobreempaquetados.
- Separa para reciclar; el reciclaje supone un gran ahorro. Por ejemplo, una tonelada de papel reciclado reduce el consumo de 4 mil 200 kilowatts de electricidad.

TRANSPORTE

- El uso inmoderado del automóvil es la principal fuente de contaminación atmosférica en las ciudades. El coste energético del uso del automóvil es 6 veces superior al de cualquier medio de transporte. Además de contribuir al cambio climático y a los problemas respiratorios, genera contaminación acústica, problemas de estrés y accidentes.
- ¿Sabías que el 50% de los trayectos son de menos de 2 km, una distancia que se podría realizar perfectamente caminando?
- Al superar los 100km/h se multiplica el consumo de combustible.
- En paradas de más de 1 minuto es recomendable apagar el motor.

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa” - *Mahatma Gandhi*

