

SENSIBILIZACION AMBIENTAL

¿Qué puedes hacer para reducir?



Calefacción

1. Cerrar persianas y cortinas por la noche.
2. Ventilar solo 10 minutos y hacerlo en el momento más cálido del día, con la calefacción apagada.
3. Regular a 20 °C los termostatos durante el día, a 17 °C durante la noche y reducir a 10 °C cuando se ausente.
4. Aumentar en lo posible la incidencia directa del sol.



Climatización

5. Ventilar la casa o despacho en las horas más frías del día, normalmente a primera hora.
6. Evitar en lo posible la incidencia directa del sol.
7. Poner en posición de Off los sistemas de climatización durante ausencias prolongadas en las estancias.
8. Regular a un máximo de 25 °C el termostato, cada grado que bajas la temperatura consume alrededor de un 7% más de energía.



Residuos

9. Comprar productos aprovechables al 100%, con alta durabilidad, embalajes mínimos y ecoetiquetados.
10. Tener siempre en mente la estrategia de las tres erres: reducir, reutilizar y reciclar, en ese orden
11. Separar y depositar los residuos en su contenedor.
12. No imprimir nada que no sea imprescindible.
13. Usar papel sucio siempre que sea posible, y deposítalo en el contenedor correspondiente cuando no te sirva.



Energía

14. Hacer buen uso de la luz natural
15. Apagar SIEMPRE la luz cuando no se esté usando. Incluso si son fluorescentes, ya que no se deterioran ni se gastan más si los enciendes y apagas.
16. Antes de encender la luz, abre las persianas y mueve las lamas para que entre luz.
17. Desconectar los aparatos de la red, ya que el Stan By también supone un consumo. Por ejemplo:
 - Ordenador → Coste de Stan By: 7.76 €/año
 - Monitor de ordenador → Coste de Stan By: 2.82 €/año
 - Impresora → Coste de Stan Bv: 17.52 €/año