



Actuar juntos, por el medioambiente



10 !



Ecoenergíes
Barcelona



Apago la luz

- ✓ Apago la luz cuando salgo de una sala
- ✓ Aprovecho, siempre que sea posible, la luz natural
- ✓ Cuando es posible, ajusto la intensidad de la luz a mi necesidad
- ✓ Ilumino solamente la zona necesaria
- ✓ Informo de posibles problemas y propongo mejoras





Apago los aparatos

- ✓ Apago completamente mi pantalla y mi ordenador antes de irme
- ✓ Utilizo el modo stand-by en las interrupciones breves
- ✓ Ajusto la luminosidad de mi pantalla a mis necesidades
- ✓ Cuando me voy me aseguro que los aparatos están bien apagados (video proyector, impresora, scanner, etc.)





Ajusto la temperatura

- ✓ Limito la utilización de la calefacción y de la climatización de mi cuarto y de mi vehículo
- ✓ Dejo las ventanas y puertas cerradas cuando el sistema de climatización está en funcionamiento
- ✓ Cierro las puertas para conservar el frío en verano y el calor en invierno
- ✓ Informo los problemas de temperatura y los aparatos defectuosos





Ahorro agua

- Recuerdo cerrar los grifos
- Utilizo el sistema de reducción de descarga de agua si los inodoros disponen de él
- Cuando lavo un objeto o un equipo no malgasto el agua
- Informo de los escapes de agua





Imprimo responsable

- ✓ Imprimo en blanco y negro y a doble cara cuando es posible
- ✓ Preferentemente leo los documentos en la pantalla en vez de imprimirlos
- ✓ Reviso los documentos en pantalla antes de imprimirlos
- ✓ Archivo la documentación electrónicamente, tanto como sea posible





Reduzco los residuos

- ✓ Limito mi utilización de objetos desechables al máximo posible
- ✓ Bebo mi café en una taza reutilizable antes que en un vaso de plástico o cartón
- ✓ Utilizo productos con embalaje compacto
- ✓ Utilizo bolsas reutilizables antes que bolsas en plástico desechables





Separo los residuos

- ✓ Separo los residuos y los deposito en el contenedores previstos para su uso (metal, vidrio, plástico, papel/cartón)
- ✓ Tiro las pilas y los cargadores en los contenedores previstos para su uso
- ✓ Sigo las instrucciones de reciclaje indicadas en los productos y los embalajes
- ✓ Siempre que sea posible, reciclo los consumibles informáticos y los equipos electrónicos





Limito mis desplazamientos

- Me organizo para limitar los desplazamientos inútiles
- Organizo video conferencia cuando es posible
- Adapto la solución de comunicación a las necesidades de la reunión: teléfono, web-conferencia, video conferencia





Busco desplazamientos alternativos

- Priorizo mis desplazamientos andando o en bicicleta
- Siempre que sea posible utilizo los transportes públicos en mis trayectos cotidianos
- Cuando es posible para los trayectos más largos elijo el tren
- Intento compartir el coche en mis desplazamientos





Adopto una eco-conducción

- Adopto una velocidad uniforme y segura
- Limito las fases de bajo régimen y de sobre régimen de mi motor
- Controlo la presión de mis neumáticos
- Limito el uso de la climatización

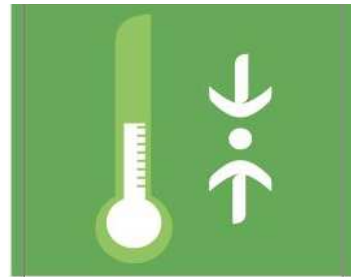




Apago la luz



Apago los equipos de oficinas



Ajusto la temperatura



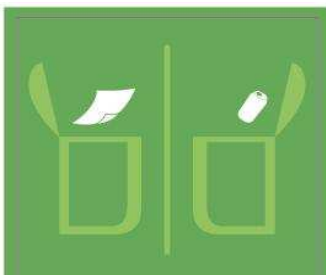
Ahorro agua



Imprimo de forma responsable



Reduzco los residuos



Separo los residuos



Reduzco mis desplazamientos



Busco desplazamientos alternativos



Adopto una Ecoconducción

