

Aukeratu hizkuntza/ Elige idioma:

INGURUMEN
JARDUNBIDE
EGOKIAK UPV/EHU
[EUSK](#)

BUENAS PRÁCTICAS
MEDIOAMBIENTALES
EN LA UPV/EHU
[CAST](#)



INGURUMEN JARDUNBIDE EGOKIAK UPV/EHU_n



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAINASUN
CAMPUSA

CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

INGURUMEN JARDUNBIDE EGOKIAK

UPV/EHU_n



UPV/EHUren ingurumen konpromisoa



3 arauak: MURRIZTU, BERRERABILI, BIRZIKLATU



UPV/EHUko hondakinak murrizteko aholkuak



UPV/EHU_n birziklatzeko aholkuak



Energia aurrezteko aholkuak



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

UPV/EHUren INGURUMEN KONPROMISOA

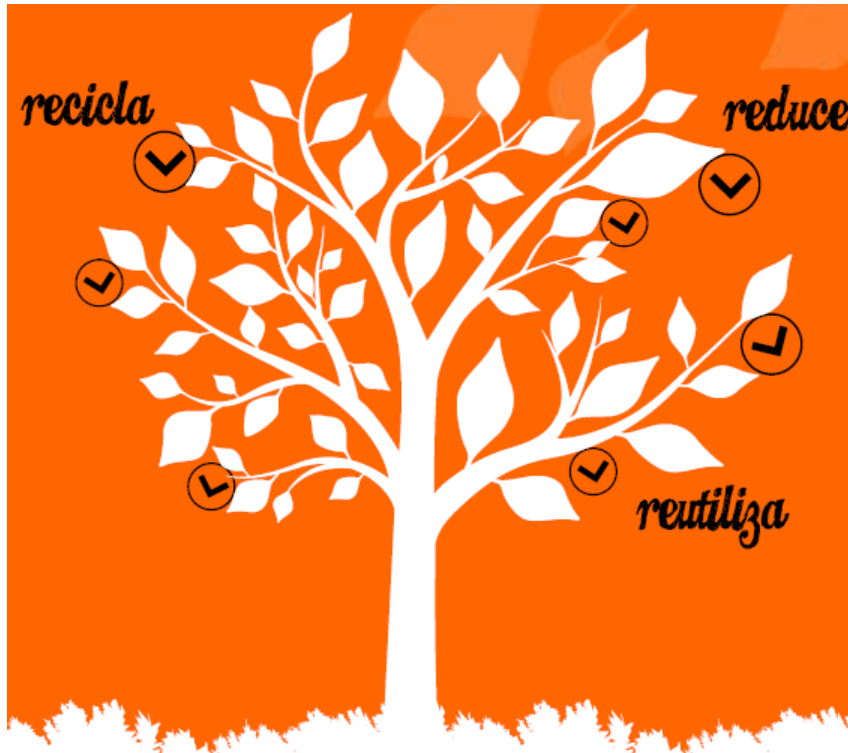
Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitateak ingurumen jardunbide egokiekiko konpromisoa hartu du. Unibertsitateaosatzen dugun pertsona guztioi dagokiguardura hori geure gain hartzea.

Ingurumen jardunbide egokien eskuliburu honetan gure unibertsitate komunitatearen ohikobaliabide eta energia kontsumoa murrizteko jarraitu beharreko estrategiak ikus daitezke.

Hainbat ekintza txikiren bidez, energia aurreztu eta planeta zaindu dezakegu.



3 ARAUAK: MURRIZTU, BERRERABILI, BIRZIKLATU



Kontsumoa MURRIZTU:

Alferrikako hondakinak sorrarazten dituen edozer saihestu.

BERRERABILI:

Objektuak eta materialak ahalik eta gehien erabili, baztertu, suntsitu edo tratatzera bidali aurretik.

BIRZIKLATU:

Materialak behar bezala sailkatuta utzi, produktu bera edo beste bat lortzeko baliabide material gutxiago erabiltzea ahalbidetzen duen prozesu natural edo industrial baten bidez berrerabiliak izan daitezten.

PAPERA AURREZTEA

Paper kontsumoa MURRIZTU:

- Ordenagailua erabili dokumentuak irakurtzeko (hobeto ikusteko, erabili zooma edo ctrl+saguko gurpiltxo, etab.).
- Eskanerra erabili papereko fotokopiak egin beharrean, eta, fotokopiak eginez gero, orriaren bi aldeak erabili.
- Bilkuretan, bertaratzen direnei fotokopiak banatu beharrean, ikus-entzunezko bitartekoak erabili informazioa erakusteko.
- Dokumentazioa formatu digitalean artxibatu (GORDE, GORDETALDE, etab.).
- Erabili posta elektronikoa barneko postaren edo posta arruntaren orde.
- Informazioa bitarteko digitalen bidez zabaldu eta argitaratu (web orrialdea, pantailak, iragarki taula digitalak, MOODLE, etab.).
- Dokumentuak ordenagailuan berrikusi inprimatu aurretik (erabili berrikuspen ortografikoa eta inprimatzeko aurrebista).
- Paperezko eskuoihalen eta ezpainzapien orde oihalezkoak edo eskuak lehertzeko makina elektrikoak erabili.



PAPERA AURREZTEA

Inprimatu behar izanez gero:

- Paper birziklatua eta gramaje gutxikoa erabili. Nahitaez paper zuria behar izanez gero, klororik gabea izan dadila.
- Beharrezkoa dena bakarrik inprimatu (ez inprimatu dokumentu osoa zati bat besterik behar ez baduzu).
- Inprimatu zirriborro moduan eta bi aldeetatik; eta, ahal izanez gero, bi orri edo gehiago alde bakoitzean, eta marjinak txikituta (konfiguratu inprimatzeko aukerak).

BERRERABILI:

- Berrerabili alde bakarretik erabilitako orriak.
- Berrerabili erabilitako karpetak eta gutun-azalak, lehengo helbideen gainean etiketak jarrita (barneko postarako 12 erabilerako gutun-azalak daude).

BIRZIKLATU:

- Berrerabili ezin den paper erabilia dagokion birziklatzeko edukiontzion utzi.

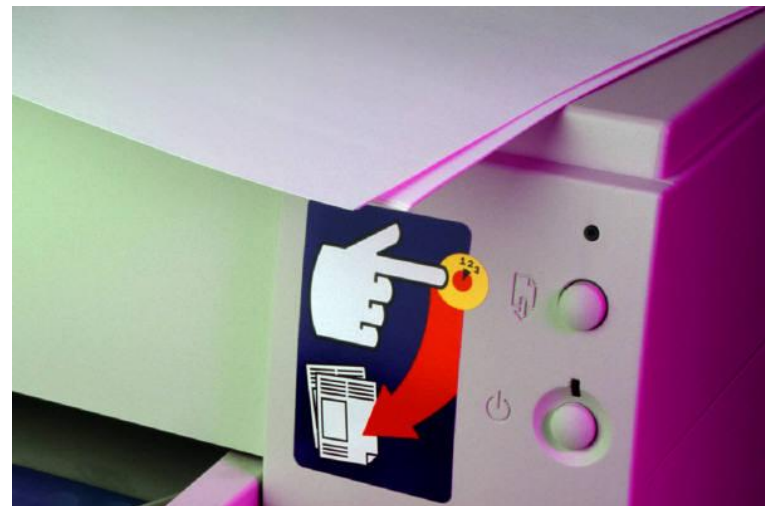
**EGUNEAN 6 ORRI AURREZTEN BADITUZU,
URTEAN 2 ZUHAITZ SALBATUKO DITUZU**



TONERRA AURREZTEA

Toner kontsumoa MURRIZTU:

- Saiatu koloretan ez inprimatzen, zuri-beltzean inprimatzea baino askoz ere garestiagoa baita.
- Erabili letra mota txikiagoak edo finagoak, eta letra lodi gutxiago erabili.
- Saiatu atzealde beltza duen irudirik ez inprimatzen.
- Inprimagailuak tonerra hustu baino dezente lehenago ematen du hori aldatzeko abisua; beraz, jarraitu inprimatzen inprimagailua gelditu arte.
- Aldatu inprimatzeko konfigurazioa (inprimagailuaren propietateak eta inprimatzeko hobespenak aukeratuta), gris eskalan, modu ekonomikoan edo zirriborro moduan inprimatzeko lehenetsita egon dadin, edo bi aldeetatik inprima dezan eta alde bakoitzean orri bat baino gehiago inprima ditzan.
- Hala behar izanez gero, konfigurazioa eskuz aldatu ahal izango duzu, kalitate hobean edo alde bakarretik inprimatzeko.



PLASTIKOA



Hondakin plastikoen sorrera MURRIZTU:

Vending makinetan, sakatu "edalontzirik gabe" aukera, eta erabili zure katilua.

Jantokietan, plastikozko edalontzien, plateren eta mahai tresnen ordez, garbitu eta berrerabili ditzakezun beste batzuk erabili.

Plastikozko botilatxoak eta edalontziak **BERRERABILI.**

BIRZIKLATU: plastikozko hondakinak dagokien birziklatzeko edukiontzian utzi.



BIRZIKLATZEN IKAS DEZAGUN

BAI

ONTZI URDINA

EZ

- ✓ Paper erabilia, baina garbia
- ✓ Egunkariak, aldizkariak, liburuak, gutun-azalak, etab.
- ✓ Inprimatutako publizitatea
- ✓ Paperaren eratorriak
- ✓ Koadernoak (alanbrerik, graparik, eta halakorik gabe)
- ✓ Paketatzeoko papera
- ✓ Paperezko poltsak

- ❖ Paper zikinak, erabilitako musuzapi edo ezpainzapiak
- ❖ Aluminio papera
- ❖ Plastifikatutako papera, argizari papera edo paper metalizatua
- ❖ Brik erako ontziak
- ❖ UPV/EHUn kartoia bereizita birziklatzen da

***Saiatu papera ez zimurtzen, leku gutxiago hartzeko eta, ondorioz, poltsa eta garraiatzeko baliabide gutxiago erabiltzeko.**



BIRZIKLATZEN IKAS DEZAGUN

BAI

ONTZI HORIA

EZ

•Metalezko ontziak:

- ✓Edarien eta kontserben latak
- ✓Puntu berdea duten aerosol hutsak

•Brik erako ontziak

•Elikagaien plastikozko ontziak:

- ✓Plastikozko botilak
- ✓Esnekien ontziak
- ✓Erabili eta botatzeko plastikozko sukalde tresneria
- ✓Plastikozko tapak eta tapoiak

•Higiene eta garbiketa produktuen plastikozko ontziak

•Plastikozko eta film gardenezko poltsak eta bilgarriak



- ❖Ontziak ez diren plastikoak
- ❖Ontziak ez diren metalak
- ❖Errotuladoreak, boligrafoak
- ❖Kableak eta mugikorren kargagailuak
- ❖CDak eta DVDak
- ❖Aerosol beteak eta industrialak
- ❖Aluminiozko erretiluak eta papera
- ❖Kortxo zurizko erretiluak eta burbuiladun paketatze plastikoa
- ❖Hortzetako eskuilak, orraziak
- ❖Pilak bereizita birziklatzen dira



***Ontziak hutsik eta garbituta utzi, eta zapaldu, leku gutxiago har dezaten.**



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

BIRZIKLATZEN IKAS DEZAGUN

BAI

ONTZI BERDEA

EZ

BEIRA

- ✓ Beirazko botilak eta edalontziak
- ✓ Kontserben ontziak
- ✓ Kosmetika produktuen eta lurrinen flaskoak

***Beirazko ontziak hutsik utz itzazu, taparik, kortxorik edo tapoirik gabe.**

KRISTALA

- ❖ Kristalezko baxerak
- ❖ Bonbillak eta fluoreszenteak
- ❖ Ispiluak
- ❖ Leihoetako kristalak
- ❖ Autoetako kristalak



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

BIRZIKLATZEN IKAS DEZAGUN

BAI

GAINERAKO HONDAKINEN
ONTZIA

EZ

- Materia organikoa eta paper edo ezpainzapi zikinak (konpostera bota daitezke)
- Plastikozko kuboak
- Gomazko eskularruak
- Sukaldeko tresnak
- Pixoihalak, konpresak eta tanpoiak
- Biberioak

Birzikla eta konposta daitekeen guztia



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAINASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

BIRZIKLATZEN IKAS DEZAGUN

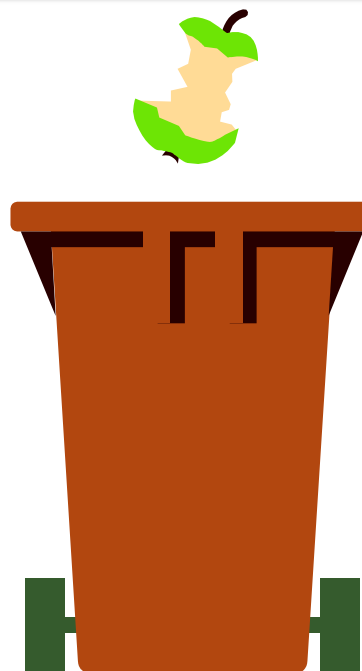
BAI

KONPOSTATZEKO
ONTZIA

EZ

- Materia organikoa
 - ✓ Frutak eta barazkiak
 - ✓ Loreak eta landareak
 - ✓ Arrautzen eta fruitu lehorren oskolak
- Janari hondarrak eta hezurak
- Paper, ezpainzapi, musuzapi eta arrautzen kartoizko ontzi zikinak
- Kortxozko tapoiak
- Infusioen poltsatxoak
- Kafe hondarrak eta iragazkiak

Konpostatu ezin den edozein material



***Aprobetxatu janaria eta, ahal izanez gero, ez bota.**



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

ENERGIA AURREZTEKO AHOLKUAK



MURRIZTU
KLIMATIZAZIOAREN
ENERGIA
KONTSUMOA

MURRIZTU ARGIEN
ENERGIA
KONTSUMOA

MURRIZTU EKIPOEN
ENERGIA
KONTSUMOA



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

KLIMATIZAZIOA

Klimatizazio sistema martxan dagoenean, itxi ateak eta leihoak (gela bat guztiz aireztatzeko nahikoa da leihoak 10 minutuz irekita edukitzea).

Aprobetxatu tenperaturaren erregulazio naturala. Udan, leiho batzuk pixka bat irekita utz daitezke, aire korronte txikiak sortzeko eta gela batzuk freskatzeko, aire girotua piztu beharrik izan gabe. Neguan, aldiz, gauetan beroa galtzea saihestu dezakegu, gortinak eta pertsianak itxiz.

Baldintza meteorologikoetara eta/edo urteko sasoiara egokitutako arroparekin joan lanera edo ikastera.

Klimatizazio ekipa bereizi bat baduzu:

- Itzali inor ez dagoenean, eta deskonektatu egunaren amaieran.
- Termostatoak tenperatura egokian erregulatu: neguan ez du 21 °C baino gehiago egon behar, ezta udan 25 °C baino gutxiago ere.
- Saiatu klimatizazio aparatuak ez estaltzen, horrek tenperatura erregulatzea zailtzen baitu.

Berotzeko edo hozteko sisteman areagotzen duzun gradu bakoitzeko, zure energia kontsumoa % 10 areagotzen da gutxi gorabehera.



ARGIAK

Aprobetxatu argi naturala.

Itzali inor erabiltzen ari ez den lekuetako argia. Ikasgelatik, bilkura gelatik, bulegotik edo komunetik irtetean, itzali argi guztiak; bereziki ikasketa aldiaren edo lanaldiaren amaieran.

Aukeratu kontsumo txikiko lanparak edo LED argiak. Ohiko goritasun lanparek baino % 80 energia elektriko gutxiago kontsumitzen dute eta 8 aldiz gehiago irauten dute.

Erabili hodi fluoreszenteak argi asko eta denbora luzean behar duten lekuetan.



EKIPO INFORMATIKOAK

Ekipo informatikoek produktua ingurumenarekiko errespetuz fabrikatu dela eta energiari dagokionez eraginkorra dela ziurtatzen duten etiketa ekologikoak izan ditzakete (esaterako, Energy Star).

Itzali ekipo informatikoak luzaroan erabili behar ez badituzu (esaterako, bazkaltzera joaten zarenean), eta bereziki lanaldiaren amaieran.

Itzali pantaila ordenagailua denboraldi motz batean erabili behar ez baduzu edo funtzioaren bat gauzatzen utzi behar baduzu.

Itzali haririk gabeko periferikoak (esaterako, sagua edo teklatuak) pilak edo bateriak aurrezteko.

Konfiguratu zure ordenagailua aldi batean erabili gabe egon denean energia aurrezteko teknikak aplika ditzan: pantaila babesle korporatiboa, beltza (5 minutura); monitorea automatikoki desaktibatzea (15 minutura); eta ekipoa hibernazio moduan jartzea (30 minutura).

Konektatu bulegoko hainbat ekipo etengailua duten konexio anitzeko oinarrietara (edo erregleta elektrikoak). Moztu korrontea on/off botoiari sakatuz; hala, ez duzu energiari gastatuko eta ekipoa zirkuitulaburretatik babestuko duzu.

Erabili eta zaindu ekipoa fabrikatzaileen zehaztapen teknikoei jarraituz. Ekipoak zaintzeak eta garbitzeak (hautsa kentzea) beren errendimendua hobetzen eta energia aurrezten laguntzen du.



Monitorea itzali mesedez

Por favor apaga el monitor

ni itzali gabe



Apágame



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

BESTE EKIPO ELEKTRIKO BATZUK

Gehiago erabili behar ez badituzu, itzali eta, ahal izanez gero, deskonektatu aparatu elektrikoak: ordenagailuak, funtzio anitzeko ekipiak, fotokopiagailuak, faxak, proiektagailuak, etab.

Eraginkortasun energetiko handieneko ekipa elektrikoak aukeratu, alegia, A etiketa energetikoa dutenak.

Ahal izanez gero, pilatu inprimatu edo fotokopiatu behar dituzun lan guztiak, eta bitartean ekipa horiek itzalita eduki (fotokopiagailu bat gau osoan piztuta gelditzen bada, 1.500 fotokopia egiteko adina energia kontsumi dezake).

Mugikorraren bateria guztiz kargatzen denean, kargagailua deskonektatu.

Erabili eskailerak eta saiatsu igogailurik ez erabiltzen. Oso osasungarria da eta energia aurreztuko duzu.



ENERGIA AURREZTEKO BESTE MODU BATZUK

•Ura:

- ✓Ez galdu urik alferrik edatean, garbitzean, dutxatzean, etab.
- ✓Ez erabili komunak paperontzi gisa.

•Garraioa:

- ✓Hiri barneko joan-etorri motzetan oinez edo bizikletaz ibili.
- ✓Joan-etorri luzeagoetan, garraio kolektiboa erabili edo autoa partekatu.



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

**Susta itzazu jardunbide egoki
hauek zure ingurukoen
artean**





BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN LA UPV/EHU



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAINASUN
CAMPUSA

CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN LA UPV/EHU



Compromiso medioambiental de la UPV/EHU



Las 3 R: REDUCE, REUTILIZA, RECICLA



Consejos para reducir residuos en la UPV/EHU



Consejos para reciclar en la UPV/EHU



Consejos para ahorrar energía



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

COMPROMISO MEDIOAMBIENTAL DE LA UPV/EHU

La Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea está comprometida con las buenas prácticas medioambientales. Esta responsabilidad es de todas las personas que formamos parte de la Universidad.

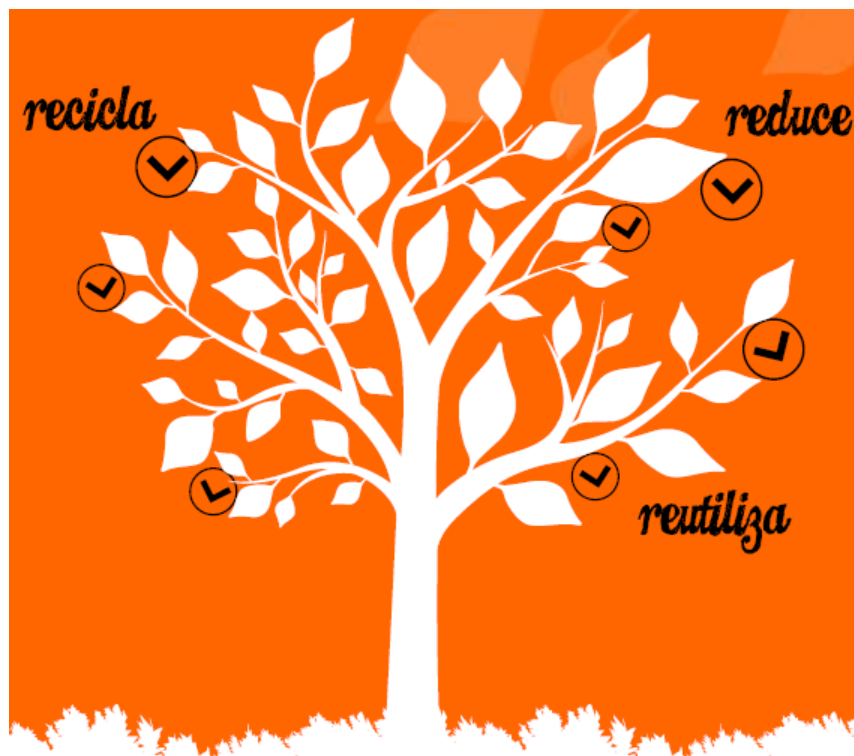
En este manual de buenas prácticas medioambientales recogemos las estrategias a seguir por nuestra comunidad universitaria para disminuir el consumo cotidiano de recursos y energía.

Con pequeños gestos ahorramos energía y cuidamos del planeta.



LAS 3 R

REDUCE, REUTILIZA, RECICLA



REDUCE el consumo:

Evita todo aquello que genera un desperdicio innecesario.

REUTILIZA:

Dales la máxima utilidad a los objetos y materiales antes de desecharlos, destruirlos o enviarlos a tratar.

RECICLA:

Clasifica y deposita los materiales adecuadamente, de forma que puedan ser reutilizados mediante un proceso natural o industrial, en el que se empleen menos recursos materiales para conseguir el mismo u otro producto.

AHORRO DE PAPEL

REDUCE el consumo de papel:

- Utiliza el ordenador para la lectura de documentos (para visualizar mejor, usa el zoom o ctrl+rueda del ratón, etc.).
- Usa el escáner en lugar de hacer fotocopias en papel, y en caso de fotocopiar hazlo a dos caras.
- En las reuniones, utiliza medios audiovisuales para visionar la información en lugar de repartir fotocopias a cada asistente.
- Archiva la documentación en formato digital (GORDE, GORDETALDE, etc.).
- Usa el correo electrónico en lugar del correo interno o postal.
- Difunde y publica la información por medios digitales (web, pantallas, tabloneros digitales, MOODLE, etc.).
- Revisa los documentos en el ordenador antes de imprimirlos (usa la revisión ortográfica y la vista previa de impresión)
- Sustituye las toallas y servilletas de papel por las de tela y el seca-manos eléctrico.



AHORRO DE PAPEL

En caso de tener que imprimir:

- Usa papel reciclado y de poco gramaje. Si excepcionalmente tiene que ser papel blanco, que sea libre de cloro.
- Imprime sólo lo necesario (no imprimas todo el documento si sólo necesitas una parte).
- Imprime en modo borrador y a doble cara, y si es posible dos páginas o más por cara con márgenes reducidos (configurar opciones de impresión).



REUTILIZA:

- Reutiliza el papel usado por una sola cara.
- Reutiliza carpetas y sobres usados colocando etiquetas encima de las direcciones antiguas (hay sobres de correo interno de 12 usos).

RECICLA:

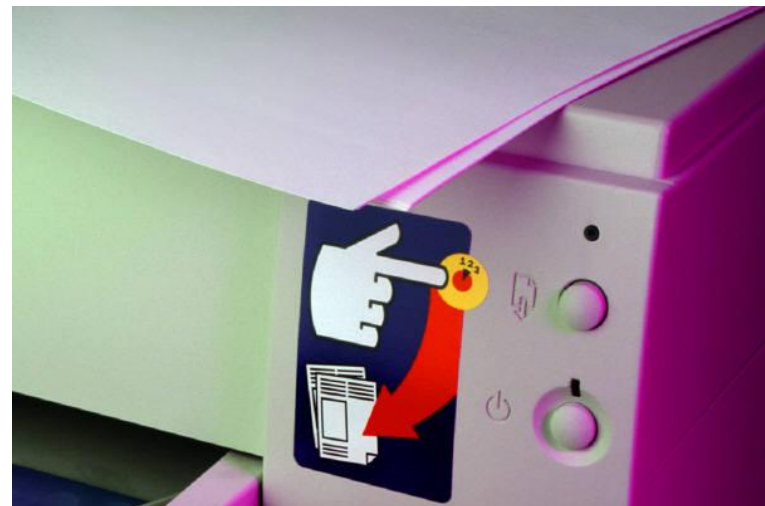
- Deposita el papel usado que no se pueda reutilizar en los contenedores de reciclaje de papel.

**SI AHORRAS 6 FOLIOS AL DÍA
SALVARÁS 2 ÁRBOLES AL AÑO**

AHORRO DE TÓNER

REDUCE el consumo de tóner:

- Evita imprimir en color, ya que resulta mucho más caro que imprimir en blanco y negro.
- Usa fuentes más pequeñas o finas y menos textos en negrita.
- Evitar imprimir imágenes con fondo negro.
- La impresora suele avisar del cambio de tóner bastante antes de que esté completamente vacío, por lo que sigue imprimiendo hasta que la impresora se detenga.
- Cambia la configuración de impresión (entrando en propiedades de impresora y en preferencias de impresión) para que salga por defecto en escala de grises, en modo económico o borrador, imprimir por ambas caras y más de una hoja por cara.
- Cuando puntualmente lo necesites, podrás cambiar manualmente la configuración para imprimir con una mejor calidad o en una sola cara.



PLÁSTICO



REDUCE la generación de residuos plásticos:

En las máquinas de vending pulsa la opción "sin vaso" y utiliza tu propia taza.

En los comedores evita los vasos, platos y cubiertos de plástico y usa unos que puedas lavar y reutilizar.

REUTILIZA los botellines y los vasos de plástico.

RECICLA: deposita los residuos de plástico en los contenedores de reciclaje.



APRENDAMOS A RECICLAR

SI

RECIPIENTE
AZUL

NO

- ✓Papel usado pero limpio
- ✓Periódicos, revistas, libros, sobres, etc.
- ✓Propaganda impresa
- ✓Derivados del papel
- ✓Cuadernos (sin alambres, grapas, etc.)
- ✓Papel de embalar
- ✓Bolsas de papel

- ❖Papeles sucios, pañuelos o servilletas usadas
- ❖Papel de aluminio
- ❖Papel plastificado, encerado o metalizado
- ❖Envases tipo brik
- ❖En la UPV/EHU el cartón se recicla aparte

***Intenta no arrugar el papel para que ocupe menos espacio y así ahorrar en bolsas y transportes.**



APRENDAMOS A RECICLAR

SI

RECIPIENTE
AMARILLO

NO

•Envases metálicos:

- ✓Latas de bebida y conservas
- ✓Aerosoles vacíos con punto verde

•Envases tipo brik

•Envases plásticos alimentación:

- ✓Botellas de plástico
- ✓Envases de productos lácteos
- ✓Menaje de plástico desechable
- ✓Tapas y tapones de plástico

•Envases de plástico para productos de aseo y limpieza

•Bolsas, envoltorios de plástico y film transparente



- ❖Plásticos que no sean envases
- ❖Metálicos que no sean envases
- ❖Rotuladores y bolígrafos
- ❖Cables y cargadores de móvil
- ❖CD y DVD
- ❖Aerosoles llenos e industriales
- ❖Bandejas y papel de aluminio
- ❖Bandejas de corcho blanco y plástico de burbujas para embalar
- ❖Cepillos de dientes, peines
- ❖Pilas se reciclan aparte



***Deposita los envases vacíos y limpios, y aplástalos para reducir su volumen.**



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAINASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

APRENDAMOS A RECICLAR

SI

RECIPIENTE
VERDE

NO

VIDRIO

- ✓ Botellas y vasos de vidrio
- ✓ Tarros de conservas
- ✓ Frascos de cosmética y perfumería

***Deposite el vidrio vacío, sin tapas, corchos o tapones.**

CRISTAL

- ❖ Vajilla de cristal
- ❖ Bombillas y fluorescentes
- ❖ Espejos
- ❖ Cristales de ventanas
- ❖ Lunas de automóvil



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

APRENDAMOS A RECICLAR

SI

RECIPIENTE
RESTO RESIDUOS

NO

- Materia orgánica y papeles o servilletas sucias (se pueden destinar a compostaje)
- Cubos de plástico
- Guantes de goma
- Utensilios de cocina
- Pañales, compresas y tampones
- Biberones

Todo aquello que sea reciclable y compostable



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

APRENDAMOS A RECICLAR

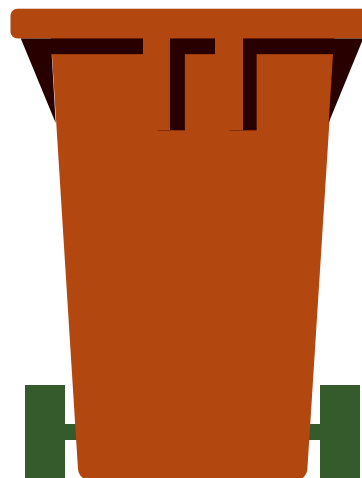
SI

RECIPIENTE COMPOSTAJE

NO

- **Materia orgánica**
 - ✓ Frutas y verduras
 - ✓ Flores y plantas
 - ✓ Cáscaras de huevo y frutos secos
- **Restos de comida y huesos**
- **Papeles, servilletas, pañuelos y hueveras de cartón sucias**
- **Tapones de corcho**
- **Bolsitas de infusiones**
- **Posos y filtros de café**

Cualquier material no compostable



***Aprovecha la comida, y a ser posible no la tires.**



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA



REDUCE EL
CONSUMO
ENERGÉTICO
EN LA
CLIMATIZACIÓN

REDUCE EL
CONSUMO
ELÉCTRICO EN
LA
ILUMINACIÓN

REDUCE EL
CONSUMO
ENERGÉTICO
EN LOS
EQUIPOS

CLIMATIZACIÓN

Cierra las puertas y ventanas mientras esté funcionando el sistema de climatización. (Sólo se necesita abrir las ventanas durante 10 minutos para ventilar completamente una estancia).

Aprovecha la propia regulación natural de la temperatura. En verano, se pueden dejar algunas ventanas entreabiertas para provocar pequeñas corrientes de aire y así refrescar algunas salas sin necesidad de encender el aire acondicionado. En invierno, en cambio, podemos evitar las pérdidas de calor por la noche cerrando cortinas y persianas.

Acude a trabajar o a estudiar con ropa adecuada a las condiciones meteorológicas y/o estación del año.

Si dispones de algún **equipo de climatización individualizado**:

- Apágalo cuando no haya nadie, y desconéctalo al final de la jornada.
- Regula los termostatos a una temperatura adecuada: en invierno no debe superar los 21°C, y en verano no debe ser inferior a los 25°C.
- Evita cubrir los aparatos de climatización, porque dificulta la regulación de la temperatura.

Por cada grado que aumentas la calefacción o la refrigeración consumes alrededor de un 10% más de energía.



ILUMINACIÓN

Aprovecha la iluminación natural.

Apaga la luz de los recintos que no se estén utilizando. Al salir del aula, de la sala de reuniones, de la oficina o del baño se deben apagar todas las luces, sobre todo al finalizar la jornada de estudio o de trabajo.

Elige lámparas de bajo consumo o LED. Consumen hasta un 80% menos de energía eléctrica y duran hasta 8 veces más que las bombillas incandescentes convencionales.

Utiliza tubos fluorescentes en espacios que requieran gran luminosidad durante mucho tiempo.



EQUIPOS INFORMÁTICOS

Los equipos informáticos pueden disponer de etiquetas ecológicas que certifican que el producto se ha fabricado de manera respetuosa con el medio ambiente y que son eficientes energéticamente (como Energy Star).

Apaga los equipos informáticos si no los usas durante periodos largos, como al ir a comer y especialmente al concluir la jornada laboral.

Apaga el monitor si no vas a usar el ordenador durante un periodo breve o lo vas a dejar realizando alguna función.

Apaga tus periféricos inalámbricos (como ratón o teclado), ahorrarás pilas o baterías.

Configura tu ordenador para que aplique técnicas de ahorro energético pasado un tiempo de inactividad: salvapantallas corporativo en negro (a los 5 minutos), desactivación automática del monitor (a los 15) y modo de hibernación del equipo (a los 30).

Conecta varios equipos ofimáticos a bases de conexión múltiple con interruptor (o regletas eléctricas). Corta la corriente pulsando el botón de on/off, así no gastarás nada de energía y protegerás al equipo de cortocircuitos.

Utiliza y mantén los equipos siguiendo las especificaciones técnicas del fabricante. El mantenimiento y la limpieza (del polvo) de los equipos ayuda a proteger su rendimiento y a ahorrar energía.



Monitorea itzali mesedez

Por favor apaga el monitor

ni itzali gabe



Apágame



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAINITASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

OTROS EQUIPOS ELÉCTRICOS

Apaga y, si es posible, desenchufa los aparatos eléctricos cuando dejes de usarlos, como ordenadores, equipos multifunción, fotocopiadoras, faxes y proyectores.

Elige aquellos equipos eléctricos con mayor eficiencia energética, los que tienen la etiqueta energética con la letra A.

Si puedes, acumula tus trabajos de impresión o fotocopias y mantén apagados estos equipos. (Una fotocopiadora que se queda encendida durante la noche puede consumir la energía suficiente para hacer 1.500 fotocopias).

Desenchufa el cargador del móvil cuando éste termine de cargarse.

Usa las escaleras y evita el ascensor. Es muy saludable y ahorras energía.



OTRAS FORMAS DE AHORRAR ENERGÍA

•Agua:

- ✓No desperdices agua al beber, lavarte, ducharte, etc.
- ✓No utilices los inodoros como si fueran papeleras.



•Transporte:

- ✓Para trayectos urbanos cortos, desplázate andando o en bicicleta.
- ✓Para trayectos largos, usa el transporte colectivo o comparte coche.



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAIN TASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

**Fomenta estas buenas
prácticas entre tus
compañeras y compañeros**

