

Papel

Recoge todo el papel que únicamente se haya utilizado por una cara y déjalo en las zonas de la oficina destinadas para ello y que están identificadas como "Papel para reutilizar". No estaría mal que intentaras autogestionar tu propio papel en tu puesto de trabajo, destinando alguna zona de la misma para este papel. Además, si vas a realizar copias de documentos para uso interno podrías hacerlas en este tipo de papel, así aprovecharíamos al máximo el papel y disminuiríamos el consumo de papel en blanco.

Si vas a imprimir documentos para uso interno que no precisan gran calidad, podrías configurar la impresora en modo "borrador", así disminuirías el consumo de tinta y tóner.

Utiliza medios de comunicación electrónicos en la medida de lo posible, para reducir el uso de impresoras y faxes, así como los consumos de papel y tinta / tóner.

El papel que no puedas reutilizar deposítalo en las zonas reciclaje de la oficina y contenedores de papel y cartón de taller destinadas para ello.

Tóner de impresión y Cartuchos de Tinta

Cuando se gaste un tóner, éste habrá que depositarlo en el contenedor que se ha dispuesto a tal efecto con el fin de que dicho residuo peligroso, sea retirado por un gestor autorizado siempre asegurándonos de que éste lo gestiona correctamente.

Agua

No se deben desechar en el mismo papeles que puedan desecharse en papelera (ej: papel de secado de manos...). De esta forma ahorraremos consumo de agua.

Intenta no dejar los grifos abiertos en el baño y asegúrate de cerrarlos correctamente.

Energía

Los sistemas de refrigeración - calefacción e iluminación deben utilizarse racionalmente, manteniendo una temperatura en la sala cómoda para todos los presentes sin tener sensación de demasiado calor o frío, y un nivel de iluminación en la oficina acorde al personal que hay dentro.

No te dejes la puerta abierta cuando la calefacción o el aire acondicionado están funcionando.

Acuérdate de no dejarte encendida la luz del baño cuando te vayas.

Utiliza la función de ahorro de energía de la pantalla de tu ordenador (Propiedades de pantalla).

Los protectores de pantalla no ahorran energía. Activa las opciones de desconexión. Desconecta los monitores del ordenador, utilizan casi el doble de energía que el PC, cuando no se estén utilizando.

No te olvides de apagar el ordenador al final de la jornada.

Emisiones de humos

El mantenimiento de los vehículos se llevará siempre en condiciones óptimas, así como las revisiones dispuestas por la Ley (ITV), para asegurar que se cumplen los límites de emisión de gases y ruidos permitidos, y por tanto estamos contaminando lo "normal" para el vehículo.

Los vehículos no se mantendrán encendidos más tiempo del necesario, ya que, si están en funcionamiento y no se están utilizando, pueden llegar a contaminar más de lo necesario, tanto emitiendo gases como ruidos.

Las 10 claves de la Conducción eficiente

Llevar unas buenas prácticas de conducción eficiente, puede hacer que ahorremos gasoil/gasolina y por tanto dinero, así como que reduzcamos las emisiones de CO2 y realicemos una conducción más segura y con más confort. Estas son las directrices básicas, para más información, consultar el Manual de Conducción eficiente del IDAE.

- Arranque y puesta en marcha:
 - Arrancar el motor sin pisar el acelerador.
 - En los motores de gasolina iniciar la marcha inmediatamente después del arranque.
 - En los motores diesel, esperar unos segundos antes de comenzar la marcha.

- Primera marcha:
 - Usarla sólo para el inicio de la marcha; cambiar a 2ª a los 2 segundos o 6 metros aproximadamente.

- Aceleración y cambios de marchas:
 - Según las revoluciones:
 - En los motores de gasolina: entre las 2.000 y 2.500 r/min
 - En los motores diesel: entre las 1.500 y 2.000 r/min
 - Según la velocidad:
 - a 2ª marcha: a los 2 segundos o 6m
 - a 3ª marcha: a partir de unos 30 km/h
 - a 4ª marcha: a partir de unos 40 km/h
 - a 5ª marcha: por encima de unos 50 km/h
 - Acelere tras la realización del cambio.

- Utilización de las marchas:
 - Circular lo más posible en las marchas más largas y a bajas revoluciones.
 - Es preferible circular en marchas largas con el acelerador pisado en mayor medida que en marchas cortas con el acelerador menos pisado.
 - En ciudad, siempre que sea posible, utilizar la 4ª y 5ª marcha.
 - El coche consume menos en las marchas largas y a bajas revoluciones. Por ejemplo, un coche de pequeña cilindrada (1,2 litros), circulando a una velocidad de 60 km/h.
 - En 3ª marcha, consume 7,1 litros de gasolina:
 - En 4ª, 6,3 litros (un 11% menos),
 - En 5ª, sólo 6 litros (un 15% menos).

- Velocidad de circulación:
 - Mantenerla lo más uniforme posible; buscar fluidez en la circulación, evitando los frenazos, acelerones y cambios de marchas innecesarios.

- Moderarla: el consumo de carburante aumenta en función de la velocidad elevada al cuadrado. Un aumento de velocidad del 20% (pasar por ejemplo de 100 a 120 km/h), significa un aumento del 44% en el consumo (de 8l/100 km a 11,5l/100 km).
- Deceleración:
 - Levantar el pie del acelerador y dejar rodar el vehículo con la marcha engranada en ese instante.
 - Frenar de forma suave con el pedal del freno.
 - Reducir de marcha lo más tarde posible, con especial atención en las bajadas.
- Detención:
 - Siempre que la velocidad y el espacio lo permitan, detener el coche sin reducir previamente de marcha.
- Paradas:
 - En paradas prolongadas (por encima de 60 segundos), es recomendable apagar el motor.
- Anticipación y previsión:
 - Conducir siempre con una adecuada distancia de seguridad y un amplio campo de visión que permita ver 2 ó 3 vehículos por delante.
 - En el momento en que se detecte un obstáculo o una reducción de la velocidad de circulación en la vía, levantar el pie del acelerador para anticipar las siguientes maniobras.
- Seguridad:
 - En la mayoría de las situaciones, aplicar las reglas de la conducción eficiente contribuye al aumento de la seguridad vial.
 - Pero obviamente existen circunstancias que requieren acciones específicas distintas, para que la seguridad no se vea afectada.
 - Además ¡Circulando en cualquier marcha, sin pisar el acelerador, y por encima de 1.500 r/min, o unos 20 km/h, el consumo es nulo!.

Derrame accidental de sustancias

Se seguirán las pautas establecidas en el Plan de Emergencia que trata este punto.