



# BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN LA UPV/EHU



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO  
BIKAINASUN  
CAMPUSA

CAMPUS DE  
EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

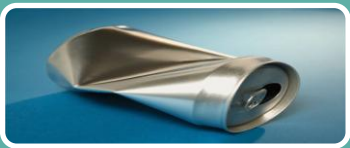
# BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN LA UPV/EHU



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



# 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.

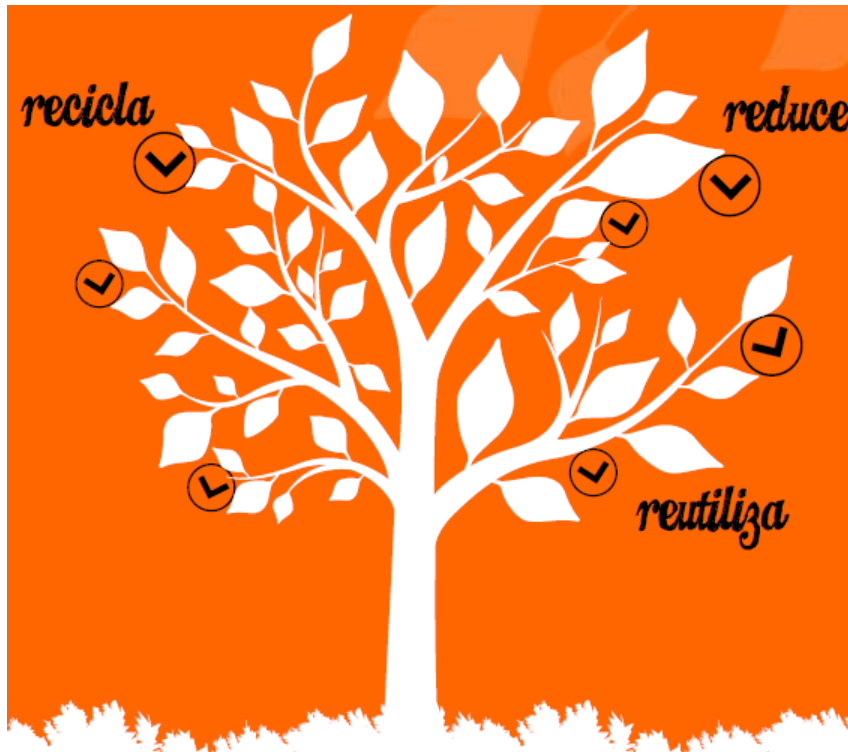
En este manual de buenas prácticas medioambientales recogemos las estrategias a seguir por nuestra comunidad universitaria para disminuir el consumo cotidiano de recursos y energía.

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, tablonos 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.**

# 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



# 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



# APRENDAMOS A RECICLAR

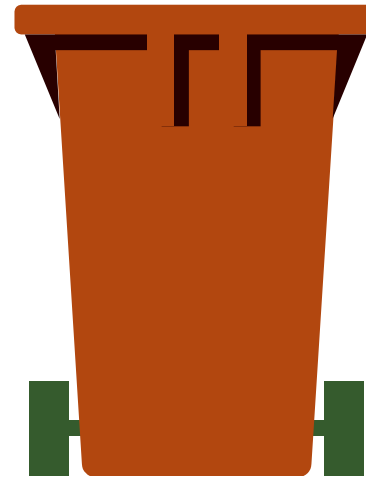
SI

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.**



# 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.



eman la zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO  
BIKANTASUN  
CAMPUSA

CAMPUS DE  
EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

# 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  
BIKAINTASUN  
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.



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

