

# BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

## EN EL CAMPUS Y EN EL DÍA A DÍA.





## ¿Qué son las Buenas Prácticas Ambientales?

Las Buenas Prácticas Ambientales son una serie de recomendaciones simples que se pueden aplicar en nuestro día a día y que contribuyen a minimizar el impacto ambiental que producimos.

## ¿En qué ámbitos?

### 1. Ahorro de energía



### 2. Ahorro de agua



### 3. Consumo de papel



### 4. Residuos



### 5. Movilidad sostenible



### 6. Alimentación sostenible





# 1. Ahorro de energía





# AHORRO DE ENERGÍA

- **Aprovechamiento de la luz natural.**
- **Apagar la luz antes de salir de una habitación.**
- Apagar la pantalla del ordenador durante pausas cortas. Apagar todo el ordenador durante pausas largas. Disminución del brillo y el contraste de tu pantalla.
- Desenchufar los alimentadores de corriente al final de la jornada.
- Programar los aparatos de climatización.
- Control del termostato, calefacción y de la refrigeración.
- Aislamiento con cristales dobles (contraventana).
- Desenchufar los alimentadores de corriente al final de la jornada.
- Utilización de **bombillas de bajo consumo LED.**
- Los colores claros en las paredes reducen la necesidad de iluminación artificial.
- No introducir alimentos calientes en el frigorífico.
- **Lavadoras y lavavajillas llenos.**
- Las cocinas, calefactores y los calentadores de gas gastan menos que los eléctricos.
- Tapar las cazuelas para no despilfarrar calor y energía. La olla exprés es la mejor opción.
- No utilizar cazos de tamaño menor que el del hornillo.
- Apagar la placa eléctrica 10 minutos antes de terminar de cocinar para aprovechar el calor residual.
- **Utilizar las escaleras en vez del ascensor; siempre que sea posible.**
- Etc.



## 2. Ahorro de agua





# AHORRO DE AGUA

- **No dejar correr el agua** cuando no se esté utilizando o consumiendo.
- Informar con carteles en superficies cercanas a los grifos sobre la necesidad de mantenerlos cerrados.
- **Informar** de inmediato cuando se descubra que haya **pérdidas de agua en algún grifo o inodoro**.
- **Adquirir grifos e inodoros eficaces**. Instalar dosificadores (perladores) dentro de los grifos, que reducen el flujo de agua añadiendo aire oxigenado y haciendo que la presión sea mayor. Sustituir el sistema de descarga del inodoro/s de casa con tirador, por otro sistema de doble descarga que permite escoger entre dos volúmenes distintos de descarga (3/6 litros), o pulsador con interrupción voluntaria de descarga.
- **Ducharse en lugar de bañarse**. Cerrar el grifo mientras te enjabonas en la ducha, te afeitas o te cepillas los dientes.
- Utilizar un vaso de agua para enjuagarse los dientes.
- **No emplear el inodoro como una papelera**.
- **Llenar el lavavajillas y la lavadora** antes de usarlos.
- No descongelar alimentos bajo el chorro de agua.
- **Evitar o reducir el consumo de los productos de limpieza más agresivos**, como limpiahornos, limpiadores de alfombras y tapicerías, desatascadores químicos, abrillantadores y compuestos amoniacales concentrados.
- **Limpiar el coche** utilizando cubo y esponja o en una estación eficiente y, como mucho, **una vez al mes**.
- Seleccionar especies de plantas autóctonas para el jardín y reducir el área de césped.
- **Cambiar los hábitos de riego en el jardín**: regando en horas de menos calor, preferentemente por la noche, cuando no haya viento y teniendo en cuenta la meteorología. Recoger agua de lluvia a través de cubos u otros recipientes para regar las plantas o el jardín.



### **3. Consumo de papel**





## CONSUMO DE PAPEL

- Reutilizar el papel por ambas caras.
- Reciclar el papel de forma adecuada.
- Evitar copias innecesarias.
- Utilizar preferiblemente el correo electrónico.
- A la hora de imprimir, existen tipos de letras ecológicas como la **ECOFONT**, que hace que las letras contengan menos cantidad de tinta a la hora de imprimir.
- Comprar papel reciclado.
- Usar más la pizarra y el proyector que hojas sueltas para impartir las lecciones.
- Reutilizar el papel para embalar.
- Etc.

¿Sabes que el papel y el cartón cuando están sucios se contaminan y son mucho más difíciles de reciclar? Si los dejas en el suelo lo más probable es que acaben sucio, lo que significa que tu esfuerzo para separarlo de otros tipos de basura sea menos útil. Por no mencionar que cuando lo dejas tirado en cualquier parte le estás complicando el trabajo a los operarios de limpieza...

Desde hace un año, el Ayuntamiento de Madrid tiene un servicio especial para recoger papel y cartón en zonas donde hay muchos comercios. Además, ha aumentado el número de contenedores. ¿Sabes que si ves alguno lleno puedes poner un aviso y van a vaciarlo? Puedes hacerlo llamando al 010, en la web [madrid.es](http://madrid.es) o a través de la app móvil Avisos Madrid.





# 4. Residuos





“

## **3R: REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR**





# RESIDUOS

*¿Dónde depositar los residuos?*

- **Contenedor azul:** papel y cartón.
- **Contenedor amarillo:** envases de plástico, latas y bricks.
- **Contenedor gris:** Todo el resto que no puedas poner en los otros contenedores, todo lo que no puede ser reciclado pero que no contiene residuos tóxicos.
- **Contenedor verde:** vidrio.
- **Contenedor marrón:** residuos orgánicos.
- Punto Limpio.

Un **Punto Limpio** es una instalación donde los ciudadanos participan de forma activa en la gestión de residuos, ya que disponen de contenedores para depositar residuos que, por su peligrosidad o su volumen, no pueden ser recogidos por los servicios ordinarios y que además precisan de un tratamiento especial. Los Puntos limpios sólo admiten residuos generados por particulares y se prohíbe en ellos la entrada de residuos de origen industrial.

Existen dos modalidades:

- **Puntos limpios fijos.**
- **Puntos limpios móviles.**

También existe la **recogida de enseres y muebles a domicilio.**



## PUNTOS LIMPIOS: fijos

- **Vidrio:** normal de producción doméstica
- **Papel y cartón:** normal de producción doméstica
- **Metales:** normal de producción doméstica
- **Envases:** normal de producción doméstica
- **Maderas:** 60 Kg.
- Aceites vegetales usados de origen doméstico: 10 litros
- **Residuos voluminosos;** muebles, colchones, somieres, marcos y puertas, cajas, etc.: 3 uds.
- **Escombros procedentes de pequeñas obras domésticas** (R.C.D.) (60 Kg)
- **Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos** (R.A.E.E):
  - Lavadoras, lavavajillas, cocinas, etc.: 3 uds
  - **Frigoríficos congeladores y acondicionadores de aire:** 1 ud.
  - Otros residuos electrónicos como pantallas, **C.P.U. de ordenadores**, etc.: 1 ud.
  - **Ropa y calzado usado:** normal de producción doméstica.
  - **Restos de desbroce de hierbas, siegas, podas y talas:** restos vegetales en cantidad inferior a 240 litro).
  - **Cristal plano de ventanas o cuadros y espejos.**

Además se recogen los siguientes residuos peligrosos en los puntos:

- **Envases metálicos contaminados:** normal de producción doméstica
- **Envases plásticos contaminados:** normal de producción doméstica
- **Aceite mineral o sintético de motor:** 10 litros
- **Baterías de automóvil:** 2 unidades
- **Medicamentos:** 1 Kg.
- **Aerosoles:** 10 unidades
- **Pilas alcalinas / salinas** y de botón (normal producción doméstica. Se admite batería del teléfono móvil)
- **Radiografías:** 15 unidades
- **Tubos fluorescentes y bombillas** de bajo consumo: 3 uds.
- **Pinturas, disolventes y envases** con restos de estos residuos: 5 Kg.
- **Cartuchos de tinta de impresoras y tóner:** hasta 4 uds.
- **CDs, DVDs:** 10 uds. y cintas de vídeo: 30 uds. El envase de cartón, se depositará en los contenedores de papel y cartón; la carcasa de plástico al contenedor de plásticos y envases
- **Termómetros** o elementos que se quieran eliminar con mercurio: 1 ud.



## PUNTOS LIMPIOS: Móviles

Son vehículos itinerantes especialmente diseñados para hacer las funciones de recogida a particulares de ciertos residuos y con ello facilitar su valoración o eliminación posterior.

Tipo de residuos y cantidades admisibles:

- Aceite vegetal (5 litros)
- Ropa y calzado usado: normal de producción doméstica

Además se recogen los siguientes residuos peligrosos:

- Aceite mineral (5 litros)
- Aerosoles (5 uds.)
- Envases metálicos contaminados ( 3 uds.)
- Envases plásticos contaminados (3 uds.)
- Pilas alcalinas / salinas y de botón (normal de producción doméstica. Se admite batería del teléfono móvil)
- Baterías (1 batería de motor)
- Tóner y cartuchos de tinta para impresoras (hasta 4 uds.)
- Fluorescentes y bombillas de bajo consumo (3 uds.)
- Radiografías (15 uds.)
- Pinturas, disolventes y envases con restos de estos residuos: 5 Kg
- Pequeños aparatos eléctricos / electrónicos (1 ud. ) no se admitirán ordenadores excepto componentes tales como: ratón, teclado, disco duro, tarjeta. Sí se admiten: tostadoras, batidoras, secadores de mano, licuadoras, planchas, exprimidores, teléfonos móviles y pequeños electrodomésticos que tengan un tamaño similar a los anteriores
- CDs y DVDs (10 uds.) y cintas de vídeo (10 uds.). El envase de cartón, se depositarán en los contenedores de papel y cartón; la carcasa de plástico al contenedor de plásticos y envases.



## 5. Movilidad sostenible





## MOVILIDAD SOSTENIBLE

- Preferiblemente **desplazamientos a pie o en bicicleta.**
- Uso de transporte público.
- Uso de coches y motos eléctricas.
- Uso del **coche compartido.**
- Conducción eficiente: **marchas largas y bajas** revoluciones (si es posible), **mantener la velocidad lo más uniforme** posible, frenar de forma suave y progresiva, apagar el motor en paradas prolongas de más de 60" ...
- Etc.



## 6. Alimentación sostenible





# ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

- **Alimentos procedentes de Comercio Justo.**
- **Agricultura ecológica. PRODUCCIÓN INTEGRADA:** “La Producción Integrada, (PI), es un sistema de producción agraria que utiliza prácticas compatibles con la protección y mejora del medio ambiente, los recursos naturales, la diversidad genética y la conservación del suelo y el paisaje.”
- **Ganadería ecológica.**
- **Productos de temporada.**

La definición de Comercio Justo consensuada internacionalmente es:

*“El Comercio Justo es un sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de productores/as y trabajadores/as desfavorecidos, especialmente en el Sur”. (Organización Mundial del Comercio Justo, WFTO)*

Características de Comercio Justo:

- Contienen ingredientes naturales.
- Proceden de cultivos ecológicos que no utilizan agroquímicos (pesticidas, herbicidas o abonos químicos)
- Elaborados a través de procesos que no dañan al medio ambiente.
- Producidos según las condiciones medioambientales del entorno.
- Su fabricación es manual o semi-industrial.
- Respeto y fomento a las técnicas de cultivo tradicional en cada zona.
- Productos no perecederos.
- Alta calidad.

**“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo”. Eduardo Galeano**

