



BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN LA UNIVERSIDAD SAN JORGE

Este **manual de buenas prácticas ambientales** pretende mejorar el comportamiento medioambiental de la Universidad San Jorge.

Las buenas prácticas ambientales son un conjunto de recomendaciones prácticas, útiles y didácticas, que sirven para modificar o mejorar los comportamientos habituales, y están encaminadas a:

- **OPTIMIZAR Y REDUCIR EL CONSUMO DE RECURSOS NATURALES:** agua, energía y materias primas como el papel.
- **DISMINUIR LA PRODUCCIÓN DE SUSTANCIAS CONTAMINANTES:** emisiones de gases a la atmósfera, contaminación del suelo o de las aguas subterráneas, etc.
- **MINIMIZAR Y GESTIONAR ADECUADAMENTE LOS RESIDUOS** que se producen durante la actividad.
- **SENSIBILIZAR Y EDUCAR AMBIENTALMENTE** tanto a los estudiantes, personal docente y personal técnico y de gestión.

Todos podemos mejorar nuestro comportamiento ambiental incorporando sencillas pautas en nuestra jornada de trabajo.

¡VAMOS A MEJORAR NUESTRO COMPORTAMIENTO MEDIOAMBIENTAL!



ILUMINACIÓN

- Siempre que sea posible, **aprovecha la iluminación natural**.
- **Utiliza los reguladores de intensidad** de iluminación.
- **Apaga la luz** cuando seas el último en salir de una estancia.



EQUIPOS ELECTRÓNICOS

- **Desconecta la pantalla del ordenador** durante las **pausas cortas**. Los salvapantallas no ahorran energía. ¿Sabías que apagando el monitor de tu equipo mientras no lo necesitas reduces el consumo a una tercera parte?
- Es recomendable **apagar el ordenador** para **pausas largas** de más de una hora.
- **Apaga el ordenador del aula** cuando **no se esté utilizando**, sobre todo a la hora de las comidas y al final de día.
- Asegúrate de que el **ordenador** (incluida la pantalla) queda **apagado al final de la jornada de trabajo**.



- ¿Sabías que **disminuyendo el brillo y el contraste de tu pantalla**, tus ojos se cansan muchísimo menos y se reduce el consumo de tu monitor?
- **Desenchufa los cargadores** de los equipos electrónicos siempre que no estén cargando.
- **No** dejes los aparatos eléctricos en modo **stand-by** (espera). Siguen consumiendo energía.
- **Apaga los videoproyectores al acabar las clases** (además de reducir el consumo energético también evitarás que se fundan las lámparas).

CLIMATIZACIÓN

- **Evita** el uso de **radiadores/calefactores individuales**.
- **Cancela las reservas de espacios que no se usen** para evitar limpiezas y climatizaciones innecesarias.



OTROS

- **Utiliza las escaleras** para trayectos cortos o de bajada, en lugar de usar los ascensores. No debemos pulsar el botón del ascensor en caso de que no vayamos a utilizarlo. Es aconsejable esperar y **compartir**, en la medida de lo posible, el **ascensor** con otros usuarios.

Los **principales responsables del consumo de energía son las personas que hacen uso de ellas.**

CONSUMO de PAPEL



- **Reutiliza el papel** usado por una cara para imprimir y fotocopiar borradores o documentos que no vayan a salir de la universidad o para fabricar blocs de notas.

- Escribe, imprime y fotocopia los documentos **utilizando las dos caras** de cada hoja.



- **Evita copias innecesarias.**

Antes de imprimir preguntante: ¿es necesario imprimir todo lo que hacemos ahora?, ¿cuántas copias en papel necesito y para qué son?, ¿alguna de las copias se puede sustituir por un archivo informático?, ¿es necesario imprimir todo el texto, o solo necesito un extracto?

- **Cuando maquetes** un documento, siempre que sea posible, reduce el tamaño de letra, disminuye el espacio entre párrafos y el tamaño de los márgenes. **Evita las hojas en blanco.**

- **Antes de imprimir, comprueba** los posibles fallos y mejoras del documento, utiliza la vista previa y el corrector ortográfico, el ajuste de márgenes, la división de párrafos eficiente, la paginación correcta, la reducción del tamaño de las fuentes, etc.

- **Utiliza preferiblemente el correo electrónico** para realizar comunicados, en lugar de notas, *post-it* o documentos en tablonés.

- Cuando sea posible, **imprime** utilizando la **opción: "2 páginas por hoja"**.



- **Evita imprimir documentos innecesarios** o aquellos que tienen muchos espacios libres (Ej.: presentaciones de PowerPoint).

- **Aprende a manejar las opciones que nos facilitan las impresoras.** Por ejemplo, si usas la opción Document Server, el documento se imprimirá cuando llegues a la fotocopidora y pulses OK. Así evitaremos que haya documentos olvidados en las fotocopadoras.

- **Realiza una correcta separación del papel:** papel **nuevo**, papel para **reutilizar** (borradores, sucio, etc.) y papel para **reciclar**.



CONSUMO de AGUA



- **Optimiza el consumo de agua** teniendo abiertos los grifos de los lavabos únicamente el tiempo necesario.
- **Cierra** correctamente los **grifos** después de utilizarlos.
- Si detectas una **fuga, notifícala en conserjería** con la mayor brevedad posible.
- **No uses el inodoro como cubo de basura.**



**El agua
es un recurso
limitado.
Utilizarlo de forma
racional es una
labor de
TODOS.**

GESTIÓN de RESIDUOS



En la Universidad San Jorge se generan residuos, en su mayoría considerados no peligrosos.

- **Residuos urbanos o asimilables a urbanos:** de papel y cartón, envases de plástico, y residuos orgánicos.
- **Residuos peligrosos:** derivados de los trabajos de los laboratorios y de mantenimiento: residuos de productos químicos, residuos sanitarios, equipos electrónicos, etc.



Es importante que todo el personal de la USJ segregue correctamente los residuos, con el fin de facilitar su posterior gestión. De este modo, se deberá depositar cada uno de los residuos en los contenedores destinados para ello.

¿DÓNDE DEPOSITAR LOS RESIDUOS?

Se han instalado **puntos limpios en las entradas de las cafeterías del edificio de Rectorado, de la Facultad de Comunicación y de los tres edificios de la Facultad de Ciencias de la Salud** para la recogida selectiva de los siguientes residuos:



PAPEL Y CARTÓN



ENVASES DE PLÁSTICO Y BRICKS



MATERIAL DE ESCRITORIO:
bolígrafos y rotuladores

Los **residuos peligrosos** procedentes de la actividad de la Universidad (agentes químicos, productos de laboratorio, pilas y baterías, equipos informáticos, productos de limpieza, etc.) se gestionan según la **normativa vigente**.



Los **residuos sanitarios** procedentes de las actividades de los talleres y laboratorios de la Facultad de Ciencias de la Salud se recogen en contenedores específicos que se gestionan según la **normativa vigente**.



Los **equipos y periféricos informáticos inutilizables** se gestionan con residuos peligrosos según la **normativa vigente** y los procesos establecidos por la Universidad dentro de su **Sistema de Gestión Integrado de Calidad y Medio Ambiente**.

Los **equipos ya no utilizados, pero que siguen funcionando**, se donan a **escuelas públicas de Ghana** mediante el proyecto **Network Schools** gestionado por las **ONG: África Sí y Yes Community Action for Effective Development**.

Si tienes
que **deshacerte**
de algún residuo y no
conoces el procedimiento
adecuado, **PONTE EN**
CONTACTO CON NOSOTROS
Y TE INFORMAREMOS.

REDUCCIÓN de EMISIONES a la ATMÓSFERA



En la Universidad San Jorge, las principales fuentes de emisión a la atmósfera son las procedentes de las calderas de calefacción, los equipos de refrigeración y los generados por el transporte.

Siempre que sea posible **camina, usa la bicicleta o utiliza el transporte público**. La universidad pone a tu disposición el **SERVICIO DE TRANSPORTE COLECTIVO**.



Tienes la información sobre rutas y horarios en la web: www.usj.es/transporte

En el caso de utilizar el coche como medio de transporte, es una buena práctica compartir el vehículo. Utiliza el portal de la Universidad San Jorge:



¡Comparte coche para viajar a la Uni

<http://campus.comuto.es/campus/5500-usj-san-jorge-campus-villanueva-de-gallego>

Si vas a comprar un vehículo es importante elegir un modelo adaptado a tus necesidades. Fíjate en la etiqueta de consumo y emisiones de CO₂.

Mantener el coche en condiciones óptimas y revisado, supone un ahorro de consumo de combustible y menor emisión de gases a la atmósfera.

Una conducción eficiente permite conseguir un ahorro medio de carburante y emisiones del 15%. **Pautas de conducción eficiente:**

- **Arranca el motor si pisar el acelerador.**
- Cuando sea posible, conduce en **marchas largas y bajas revoluciones**.
- En **ciudad**, siempre que sea posible, utiliza la **4.ª y 5.ª marcha**, respetando los límites de velocidad.
- Mantén la **velocidad** lo más **uniforme** posible. Evita todos frenazos, aceleraciones y cambios de marcha innecesarios.
- **Frena** de forma **suave y progresiva** con el pedal de freno, y reduce de marchas lo más tarde posible.
- **Apaga el motor en paradas prolongadas** de más de 60 segundos.



LA UNIVERSIDAD AGRADECE TU COLABORACIÓN EN EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Si quieres compartir una opinión, colaborar o realizar una consulta relacionada con nuestras actividades, ponte en contacto con nuestra oficina.

[greencampus@usj.es](mailto:green campus@usj.es)
www.usj.es/greencampus

