



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.
- Reducir el uso del **PLÁSTICO**.
- **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 día a día.

¡VAMOS A MEJORAR NUESTRO COMPORTAMIENTO MEDIOAMBIENTAL!

AHORRO de ENERGÍA



- En la USJ utilizamos **electricidad de origen renovable.**

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



- **Apaga la pantalla** del ordenador durante las pausas cortas.
- Es recomendable **apagar el ordenador** para **pausas largas** de más de una hora.
- **Apaga el ordenador del aula** cuando **no se esté utilizando.**
- 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.

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

CONSUMO de PAPEL



- En la USJ utilizamos **papel reciclado**.

- **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?

- **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.**


- **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.**
- **No** alimentes al **monstruo de las toallitas**. Las toallitas húmedas, a la papelera.



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

GESTIÓN de RESIDUOS



- Un **residuo** es un material destinado a ser desechado.
- La Universidad San Jorge ha establecido una **sistemática de gestión** de los distintos **residuos** que generamos en nuestra actividad diaria.
- **Reducir**: el mejor residuo es el que no se produce.
- **Reutilizar**: alargar la vida de los productos.
- **Separar para reciclar**. Es importante segregar correctamente los residuos.



En los laboratorios de la universidad se generan **residuos peligrosos** (agentes químicos, productos de laboratorio) y residuos **sanitarios**.

Utiliza los distintos contenedores para una correcta **separación de residuos**. Posteriormente se gestionan según **la normativa vigente**.



RECOGIDA SELECTIVA DE RESIDUOS



Los **residuos de aparatos eléctricos y electrónicos** se separan y se gestionan siguiendo la **normativa vigente**.

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



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

En el caso de utilizar el coche como medio de transporte para venir al campus, **comparte coche** con la aplicación de la USJ.



Ya son más de 500.000 trayectos compartidos en España.



TRIBBU, la app para compartir coche



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. Escoge un coche eléctrico o híbrido.

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

Pautas de conducción eficiente:

- **Arranca el motor sin 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.



REDUCCIÓN del USO del PLÁSTICO

- **Evita el agua embotellada.** Siempre que sea posible bebe agua corriente.
- Dispones de **fuentes de agua** en los edificios de la universidad.
- Utiliza botella rellenable, preferentemente de acero inoxidable o vidrio.
- No utilices bolsas de plástico. Acuérdate de llevar tus propias **bolsas o mochilas de tela.**



- Evita los envases de plástico. Pásate al **tupper de vidrio.**
- Elige siempre que puedas productos hechos de **materiales biodegradables**, como madera, bambú, celulosa, cerámica, etc.
- Opta por alimentos **sin envases de plástico.**
- Olvídate de las pajitas, cubiertos, platos y vasos desechables.
- Escoge cosméticos y productos de higiene **libres de microplásticos.**
- ¡Atención fumadores! Las **colillas** contienen **plásticos** además de residuos de las sustancias tóxicas del tabaco. No tires nunca la colilla al inodoro, ni la dejes en el asfalto o en el medioambiente. Siempre bien apagada y a la papelera.

8 millones
de toneladas
de plástico llegan
a los mares y
océanos
cada año

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/conoce-la-usj/greencampus



20 de octubre de 2025