

Realizar Buenas Prácticas Ambientales consiste en aplicar constantemente y de una forma adecuada acciones que ayudan a reducir el impacto de nuestro trabajo diario sobre el Medio Ambiente.

**Requieren sobre todo cambios en la actitud de las personas y en la organización de las operaciones.**



**A continuación se presentan algunas pautas ambientales que podrás tener en cuenta en el ejercicio de tu trabajo y que contribuirán a la mejora del desempeño ambiental de la organización.**

- No encender las luces si no es estrictamente necesario. Utilizar el encendido y apagado por zonas en la oficina y aprovechar al máximo la luz natural. Solicitar el cambio de orientación del puesto de trabajo si es necesario.
- Apagar las luces cuando no se estén usando, aunque sean periodos cortos. Hay que recordar a los servicios de limpieza o a los últimos compañeros en abandonar la oficina, que no olviden apagar las luces al marcharse.
- Aprovechar al máximo la ventilación natural cuando sea posible.
- Procurar que no se dejen puertas o ventanas abiertas innecesariamente, sobre todo cuando los sistemas de calefacción o de aire acondicionado estén funcionando.
- Apagar los sistemas de climatización cuando las salas están vacías.
- Programar los termostatos del aire acondicionado y la calefacción a las temperaturas recomendadas (entre 23 y

25 °C en verano y entre 20 y 22 °C en invierno).

- Utilizar y gestionar adecuadamente el consumo de energía de los distintos equipos de la oficina.
  - Ajustando el brillo de la pantalla del monitor a un nivel medio.
  - Utilizando fondos de escritorio en tonos oscuros y salvapantallas negro (configurarlo para que se active el salvapantallas tras 10 minutos de inactividad).
  - Apagando la pantalla del monitor en paradas de unos 10 minutos. Para paradas de más de una hora se recomienda apagar por completo el ordenador.
- Tratar de acumular los trabajos de impresión o las fotocopias. Al imprimir o fotocopiar documentos, hacerlo por las dos caras utilizando las funciones de ahorro de tinta, en blanco y negro o en función de borrador. Tratar de acumular el envío de los trabajos a la impresora/fotocopiadora.
- Si se van a sustituir los equipos por otros nuevos, asegurarse de que incorporan opciones de ahorro de energía y considerar los siguientes aspectos:
  - Un ordenador portátil consume un 50% menos que uno de sobremesa.
  - Una pantalla plana consume entre un 50-70% menos que una convencional.
  - Determinadas piezas del equipo pueden ser reutilizadas (ratón, teclado, cables...).



**RECUERDA QUE SE TRATA DE PEQUEÑAS PRÁCTICAS RUTINARIAS QUE REQUIEREN, SOBRE TODO, UNA MENTALIZACIÓN Y UNA ACTITUD PERSONAL, DÁNDOLES LA IMPORTANCIA QUE TIENEN Y APLICÁNDOLAS DÍA A DÍA. REDUCIREMOS ASI NUESTRO IMPACTO Y CONTRIBUIREMOS A NUESTROS OBJETIVOS DE MEJORA.**