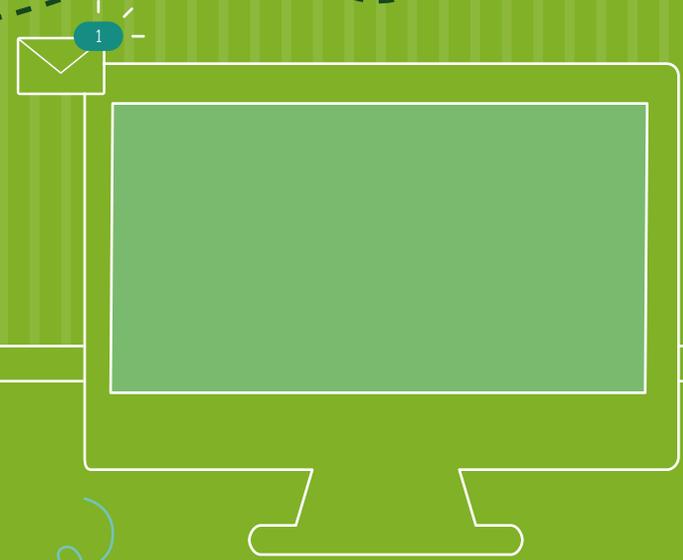


UNA
eco oficina
Cada Acción Cuenta





UNA Eco Oficina

Nuestra cultura ambiental debe llevarnos a aprovechar el trabajo diario en las oficinas, como una oportunidad para el ahorro de recursos tales como: papel, energía, agua y promover la clasificación y disposición correcta de los residuos, entre otras cosas. Asimismo debemos ser coherentes con la transversalidad del tema ambiental en todas las labores que se realizan en la Universidad.

Es tiempo para que las acciones de ahorro de recursos, que se realicen en las oficinas, se conviertan en hábitos y sean ejemplo a seguir por otros compañeros. Esto es esencial para aumentar la cantidad de espacios ambientalmente responsables. Lo anterior nos impulsa a compartir la siguiente información y consejos los cuales, esperamos sirvan para motivar a todo el personal e impulsarlos a realizar los esfuerzos y tareas necesarias para mejorar los espacios de trabajo y con ello colaborar con sustentabilidad del planeta y de quienes habitamos en él.

La oficina es un lugar donde permanecemos muchas horas del día realizando actividades que implican y facilitan procesos diarios son parte del trabajo dentro de la Universidad. Estas actividades, por sus características, conllevan consumo de recursos naturales que en estos momentos debemos cuidar o conservar. Para ser congruentes con la política ambiental universitaria, nuestras oficinas son: espacios apropiados para que, mediante nuestra participación y trabajo ambientalmente responsable sean convertidos en eco oficinas.



Agua



Energía



Papel



Residuos

Uso responsable



Consejos para ahorro de agua

→ ¿Qué es una Eco oficina?

Son oficinas que posibilitarán que los funcionarios que las integran se destaquen por el uso o consumo responsable de los recursos: agua, energía, papel y manejo correcto de residuos, generando así una gestión ambiental más eficiente en sus espacios de trabajo.

¿Cómo podemos contribuir?

Si formas parte de la estrategia Eco oficina, o quieres comenzar a cambiar tus hábitos en la oficina, recuerda que cada acción cuenta. Logremos juntos nuestro objetivo. El cambio empieza por vos. Seguidamente encontrarás algunos consejos que podrás implementar en tu oficina y así, iniciar el cambio.



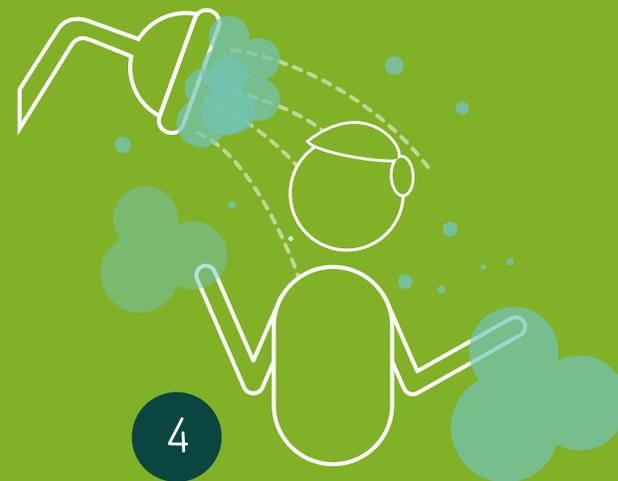
Mantenga las llaves del tubo bien cerradas y cuando se lava las manos cierre el tubo mientras se enjabona.



Utilice un vaso con agua cuando se cepilla los dientes.



Cierre el tubo mientras enjabona los utensilios de cocina.



Reduzca el tiempo de uso en la ducha.



Dé mantenimiento a las tuberías. Repare inmediatamente las fugas o tubos dañados.

Una fuga de una gota por segundo representa un desperdicio de 5 litros de agua en un día, 30 litros por semana y 129 litros por mes.

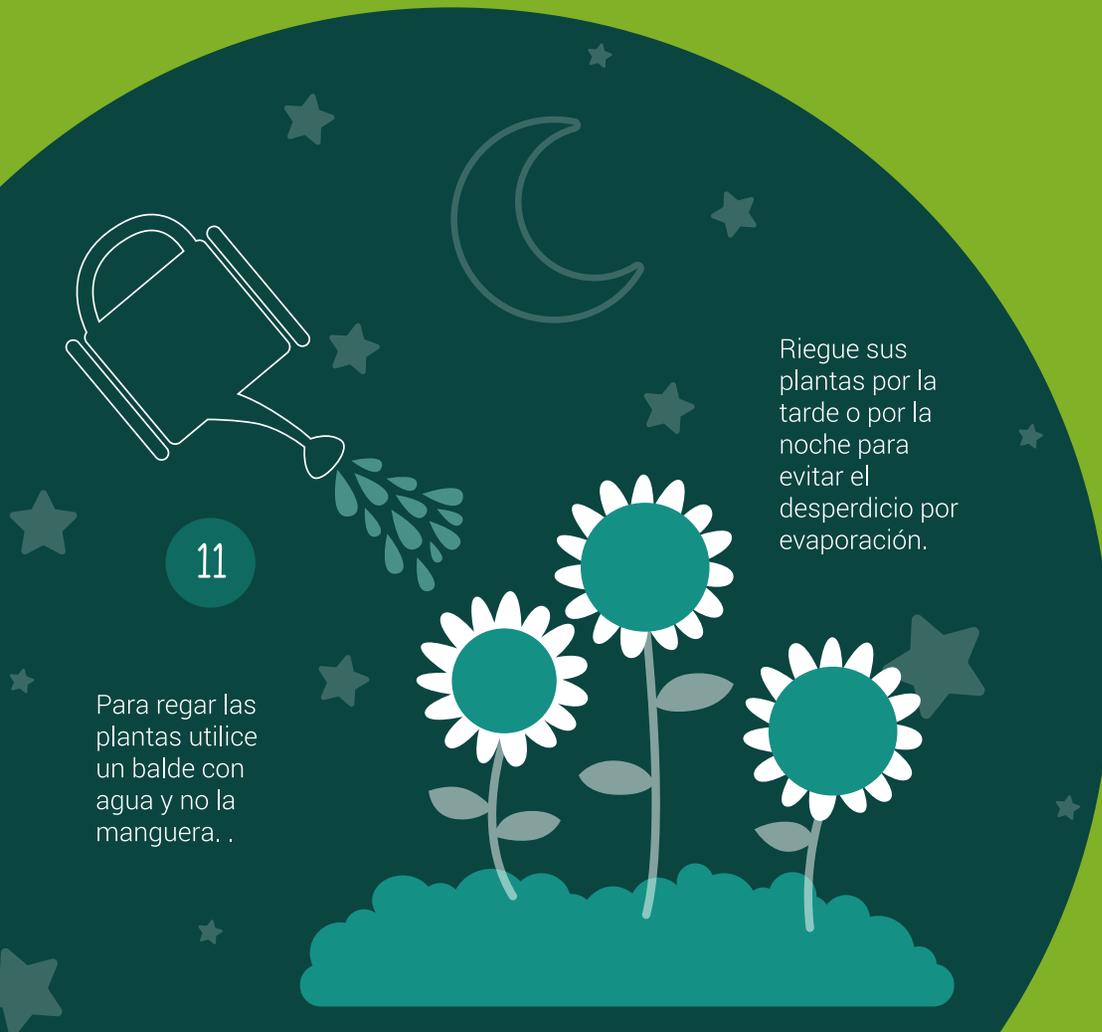


Evite tirar en el inodoro papeles, líquidos y sólidos, pues cada descarga representa un gasto de entre 6 y 13 litros de agua (dependiendo del tanque), además puede obstruir la tubería.



Evite la práctica de "barrer con agua", es recomendable barrer el área y posteriormente limpiar con un trapo o palo de piso.

Utilice un balde para lavar el palo de piso.



Riegue sus plantas por la tarde o por la noche para evitar el desperdicio por evaporación.

Para regar las plantas utilice un balde con agua y no la manguera. .

Utilice correctamente los productos de limpieza. Lea la etiqueta de los productos de limpieza y utilice la dosificación recomendada.



Consejos para ahorro energía eléctrica

NOTA

Si detecta una fuga repórtela en la página www.serviciosprodemi.una.ac.cr



Adicionalmente en tu hogar implementa

- 1 Reutilice el agua de la lavadora para otros fines como el lavado de paredes o pisos.
- 2 Lave la ropa hasta cuando tenga cargas completas.
- 3 Reduzca el tiempo de uso en la ducha.
- 4 Para lavar el automóvil utilice un balde con agua y no la manguera.

1

Aproveche la luz natural, abra puertas y ventanas.



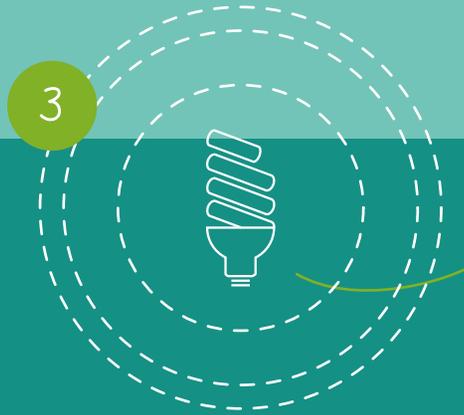
2

Pinte las paredes de colores claros.



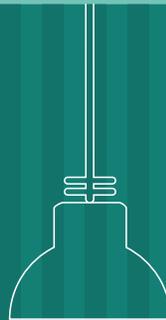
3

Realice un plan de sustitución de bombillos incandescentes por fluorescentes compactos o LED. Las lámparas fluorescentes de última generación son más eficientes, pueden consumir un 10% menos de energía eléctrica.



4

Encienda las luces de los pasillos solamente cuando sea necesario.



5

Limpie periódicamente las lámparas o bombillos. Apague las luces cuando sale de una habitación.



7

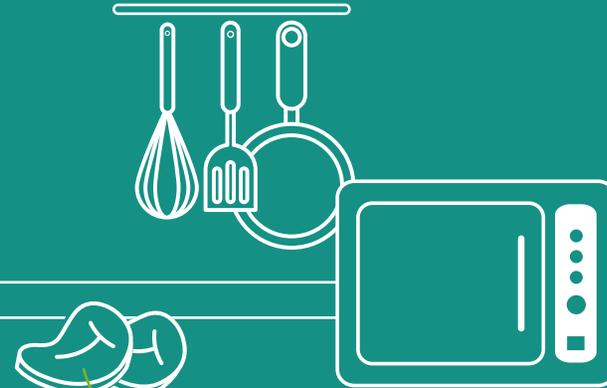
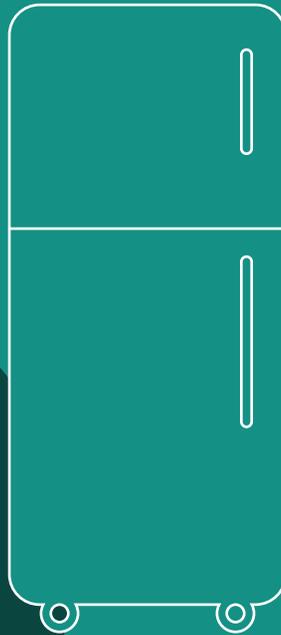


Revise los electrodomésticos al final del día para verificar que estén apagados o desconectados.

6

Genere un reporte de revisión y mantenimiento del estado del cableado eléctrico.

8



Evite abrir la refrigeradora sin necesidad.

Saque de la refrigeradora su almuerzo al menos media hora antes de calentar en el microondas, así reducirá el consumo de energía.

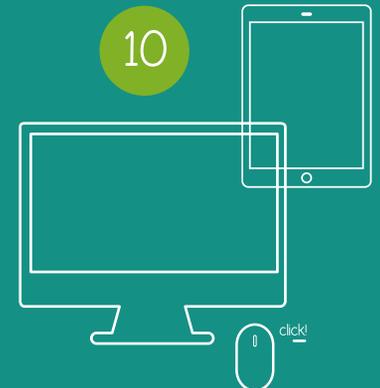
Revise el empaque de su refrigeradora.

9



10

Active y conozca los dispositivos de ahorro de energía con los que cuentas los aparatos eléctricos y electrónicos de su oficina (Computadoras, impresoras entre otros).





Con los electrodomésticos en su hogar:

- 1 Utilice electrodomésticos que utilizan poca energía para cocinar o calentar tales como el hornito eléctrico o el coffee maker.
- 2 Cuando cocine, apague sus discos un poco antes de que la comida esté lista, así aprovechará el calor residual.

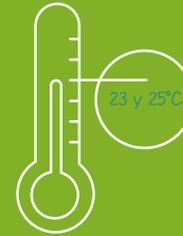
Con el aire acondicionado

1



Mantenga puertas y ventanas cerradas mientras el aire acondicionado esté trabajando.

2



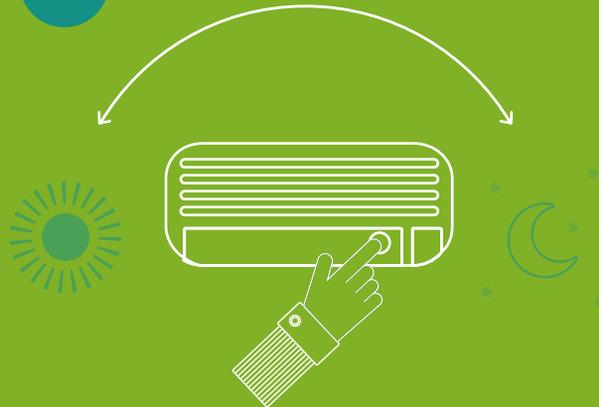
Utilice el aire acondicionado en una temperatura adecuada. Se recomienda entre 23 y 25 °C.

3



Apáguelo cuando no lo utilice. Sustituya los aires tipo ventana por unos más eficientes tipo Split.

4



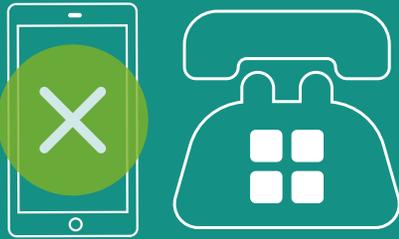
Manténgalo apagado en las primeras horas de la mañana y finalizando la tarde, momentos en que la temperatura es más baja y hay un ambiente fresco.

5



Apáguelo 15 min antes de abandonar la sala de reuniones.

1



Evita las llamadas a celulares, ya que cuestan muchísimo más que las realizadas a líneas fijas.

2



La mejor forma de ahorrar es controlar mensualmente el consumo.

3



Utilice el correo electrónico para consultas rápidas y brindar información, es una forma económica de comunicarse.

Consejos para el uso adecuado del servicio telefónico

Consejo para el ahorro de papel

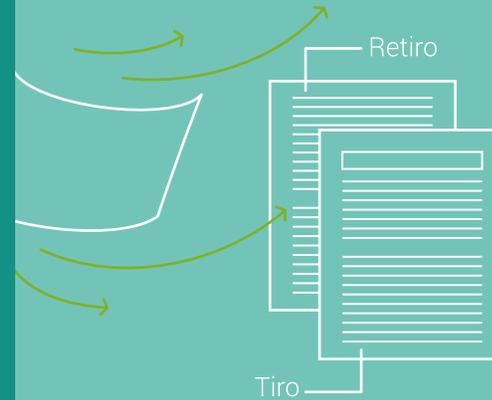
A diario imprimimos archivos y más documentos. Existen maneras muy sencillas que podemos aplicar para reducir la generación de residuos y que el uso del papel en la oficina sea sostenible.

1



Utiliza archivos digitales: Podemos recomendar Google Docs, el cual también lo puedes compartir y WWF: Un formato de archivo verde. Es un archivo tipo PDF que impide que los documentos se puedan imprimir.

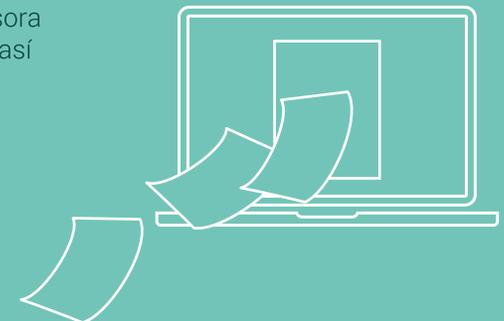
2



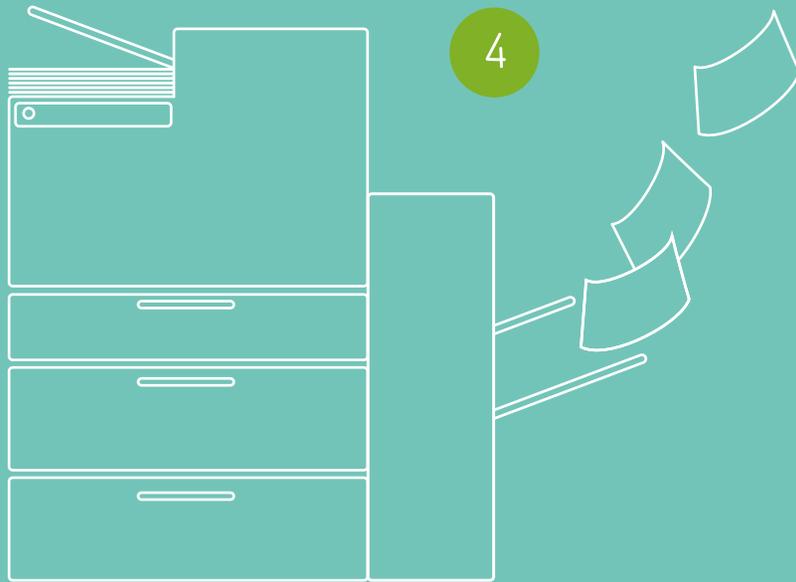
Imprime sobre papel reciclado y en las dos caras de la hoja. Otro tip relacionado es, configurar la impresora para imprimir en modo borrador y así ahorrar tinta..

3

Muchas empresas también están reduciendo la compra de sus impresoras, con el objetivo de una operación "paperless".



Uso de computadoras

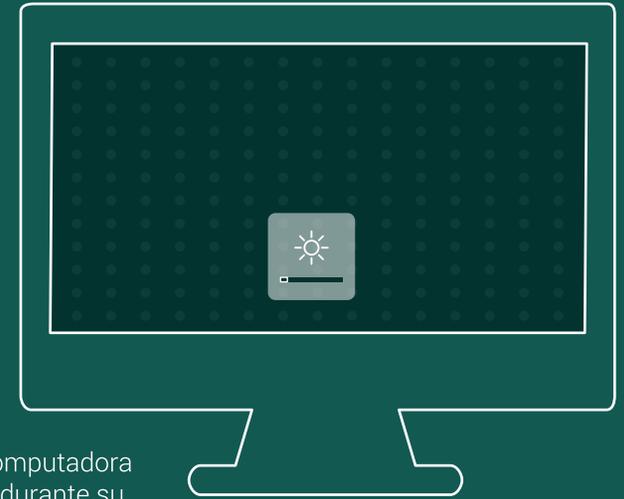


Contar con una impresora de uso colectivo en red para controlar el mejor el consumo de papel.

La computadora en el trabajo es como una extensión de nosotros. En este caso:

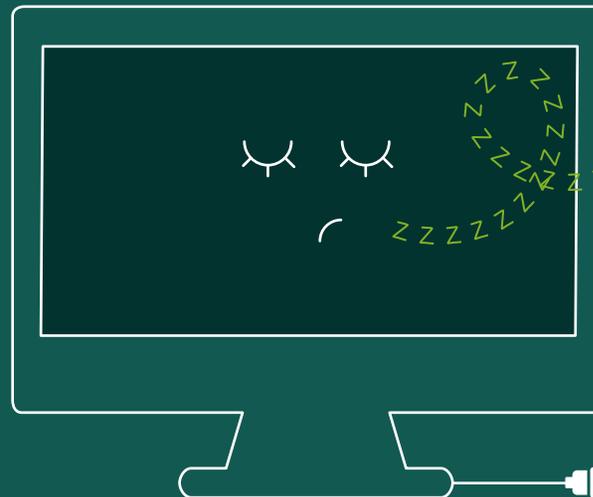
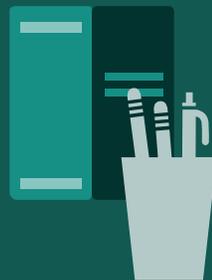
1

Configuremos nuestra computadora para que ahorre energía durante su funcionamiento: Ajusta el brillo de la pantalla a nivel medio, utiliza fondos de escritorio oscuros y apaga la pantalla cuando no la estás utilizando.



2

Apaga y desconecta los equipos cuando no los necesites, sobre todo en fines de semana y vacaciones. Esto incluye al aire acondicionado y otros equipos.



Minimizar los residuos



Rechazar

Evita comprar productos que por sus materiales o por su empaque producen un alto grado de contaminación

Separa los residuos como plástico, papel, cartón, vidrio y aluminio.



Reciclar



Reducir

Compra lo estrictamente necesario. Ahorra el agua y la energía eléctrica



Reutilizar

Utiliza envases retornables o reutilizables y regala o vende aquellos objetos que ya no necesites

Conoce cómo clasificamos los residuos en la UNA



Clasificación de los residuos en la UNA.

Actualmente la UNA presenta 3 recipientes de distinto color para clasificar los residuos que pueden valorizarse. Eso crea una cultura "verde" que puede transmitirse a la comunidad universitaria y la sociedad en general.

¿Para qué clasificar los residuos?

La separación de los residuos en orgánicos ordinarios reciclables trae consigo los siguientes beneficios:

- Incrementa el acopio de residuos reciclables, al facilitar la tarea de selección de los residuos valorizables.
- Abre la posibilidad de producir compostaje para recuperar suelos degradados, fertilizar zonas verde y jardines, esto permite sustituir los fertilizantes sintéticos o evitar comprar fertilizantes orgánicos, ahorrando dinero.
- Dignifica el trabajo y disminuye los riesgos a la salud del personal que labora en las plantas de selección, pues la selección se realiza sobre residuos más limpios e inodoros.



Contenedor de Papel y Cartón

- 1. Papel y cartón:** Acá pueden depositarse todo lo que es papel; de impresiones, hojas de colores, revistas, afiches, cartulinas, periódicos, volantes, entre otros
- 2. Cartón:** Se refiere a cajas de cartón como: las de zapatos, electrodomésticos, entre otros.

NO INCLUYA

Papel higiénico, toallas sanitarias, pañales desechables, servilletas, papel o cartón sucios con residuos de comida, grasa o mojado, vajillas de estereofón, papel, carbón, químico, pergamino, cebolla y celofán, vasos de cartón.



Contenedor de Envases

- 1. Latas de aluminio:** latas de refrescos y jugos. etc.
- 2. Envases PET:** botellas plásticas de refrescos, agua, algunos productos de cuidado personal. Todas aquellas botellas plásticas identificadas con el número 1 PET.
- 3. Envases HDPE:** Son botellas y galones plásticos como los de shampoo, cloro, desinfectantes y productos de cuidado personal identificadas en la parte inferior con el número 2 o las siglas HDPE.
- 4. Envases tetra pack:** Todas las cajitas de leche, néctar, jugos, entre otros.
- 5. Envases 5 y 6:** cajitas de queso crema y helados limpios.
- 6. Vidrio:** Todos los envases de vidrio, botellas de cerveza, refrescos, vino, entre otros.

NO INCLUYA

PVC, bolsas plásticas, empaques metalizados, recipientes con pintura, latas de aerosoles y latas con pintura, espejos, cristalería de mesa, pyrex, vidrio de ventana, bombillos, residuos quebrados o mezclados con otros residuos.

EVITE ADQUIRIR OBJETOS EN PLÁSTICOS

También existen plásticos que son más dañinos para el ambiente y más difíciles de reciclar; incluso en algunos países no se reciclan. Estos son los plásticos que traen los siguientes números en la parte inferior: (3) que son pvc o vinilos, por ejemplo productos de cuidado personal, equipos electrónicos, (4) LDPE por ejemplo bolsas plásticas y (7) Otros: por ejemplo plásticos de uso industrial y construcción que pueden contener bisfenol A.



Cartuchos de tinta y toner

Deposite en estos
contenedores cartuchos de
tinta y toner.

Contáctenos

UNA- Campus Sostenible

Correo: unacs@una.cr

Teléfono: 22-77-35-54

www.unasostenible.una.ac.cr

Síguenos en Facebook

Programa UNA-Campus Sostenible.

