

Para actuar responsablemente con el Medio Ambiente debemos seguir una serie de pautas e instrucciones descritas a continuación:

### **AHORRO EN EL CONSUMO DE ENERGÍA**

El consumo excesivo de energía supone contaminar el medio ambiente, de forma indirecta, al conectar la calefacción o el aire acondicionado, al encender el interruptor, estamos generando una serie de impactos al entorno, pero la forma en la cual podemos contribuir en la disminución de los mismos es siguiendo una serie de medidas prácticas y sencillas al llevar a cabo nuestras actividades.

#### **Buenas prácticas:**

- Sustituir los focos convencionales por los de bajo consumo permite conseguir un ahorro importante de energía eléctrica, ya que estos además de consumir menos energía tienen un tiempo de vida media mayor.
- Apagar las luces de las habitaciones cuando no se utilizan, o cuando se sale de ellas, contribuye a reducir el consumo de energía.
- No es recomendable apagar los tubos fluorescentes donde vayamos a encenderlos en menos de dos horas, pues el mayor consumo de energía se produce en el encendido.
- El polvo resta mucha efectividad a la iluminación. Debemos mantener limpios los focos y tubos fluorescentes y emplear lámparas y pantallas translúcidas en vez de opacas, de este modo aumentaremos la efectividad de la iluminación artificial.
- Apagar las luces innecesarias o desconectar los aparatos que no se usan.
- Al introducir alimentos calientes en el refrigerador, éste trabaja más para mantener la misma temperatura en su interior, aumentando el consumo de energía eléctrica.
- No debemos mantener la televisión encendida cuando no se le presta atención.
- No utilizaremos la lavadora a la mitad de su capacidad, ya que consume el doble de la energía necesaria. Al lavar con agua caliente, el consumo eléctrico se dispara, es preferible lavar con agua fría.
- Si se puede regular la temperatura del calentador, la colocaremos como máximo a 60 grados, pues más caliente supone emplear más agua fría.
- Las cocinas, la calefacción y los calentadores a gas gastan menos que los eléctricos.
- Si se cocina con placa eléctrica, debemos apagarla unos minutos antes de terminar de cocinar para aprovechar el calor residual.
- Si se mantiene bien cerrada la puerta del horno cuando se cocina y se evita abrir numerosas veces la puerta del refrigerador, conseguiremos disminuir la pérdida de energía.

### **AHORRO EN EL CONSUMO DE AGUA**

El agua es un recurso cada vez más escaso, pero muchos la usamos como si nunca fuera a agotarse. Por ello es necesario establecer medidas prácticas y sencillas que permitan un ahorro en:

#### **Consumo**

- Cerrar bien las llaves contribuye al ahorro de agua. Una gota por segundo se convierte en varios litros al día.
- Si piensa cambiar las llaves del agua, elija las llaves monomando diseñadas para regular mejor la temperatura del agua, ya que estas disminuyen el consumo y no gotean.
- Si ve un grifo goteando o una fuga de agua dar aviso urgente al personal de mantenimiento.

- Para ser limpio no hace falta ser derrochador; no utilizar el excusado como basurero y evitar tirar de la cadena innecesariamente.

### **Limpieza**

- Cuando se utiliza la lavadora a la mitad de su capacidad consumimos mayor cantidad de agua, de energía eléctrica y de detergentes que contaminan las aguas. Además, ya existen en el mercado lavadoras que permiten seleccionar programas de ahorro para el lavado de la ropa.
- En la cocina podemos limpiar las verduras y frutas en algún recipiente. No los limpie dejando correr el agua.
- Cuando se arrojan por el desagüe restos de pinturas, barnices, solventes o aceites, se dificulta el tratamiento de las aguas.

### **Riego**

- Aplicar técnicas de riego por goteo y micro aspersión en el jardín, hacen que se consuma menor cantidad de agua en comparación con el tradicional riego con manguera.
- El riego en horas de baja insolación reduce las pérdidas por evaporación.

## **GESTIÓN Y MINIMIZACIÓN DE RESIDUOS**

Debemos adoptar acciones para minimizar, reciclar y recuperar las materias que componen los productos que adquirimos. Todos podemos contribuir adoptando una serie de buenas prácticas ambientales:

### **Residuos No peligrosos**

- Separar los residuos, tales como el vidrio, papel y cartón (revistas, periódicos, correo publicitario, cartones, envoltorios de papel y de cartón), plástico, aceite de cocina, en los envases que están dispuestos para tal fin en el complejo o en las cercanías para favorecer el reciclado.
- Se tratará de separar todo lo posible en el complejo para su posterior gestión.
- Se utilizarán contenedores resistentes y debidamente señalizados para cada grupo de residuos.
- Se dispondrán de los residuos, de manera que no moleste a los clientes o al vecindario.
- Se tratará por todos los medios a nuestro alcance de reducir la cantidad de residuos, no generando más de lo necesario.
- No debemos tirar a la basura o en el excusado los medicamentos caducados, sino llevarlos a la farmacia más próxima donde se harán cargo de ellos.

### **Residuos Peligrosos**

- Separar los residuos peligrosos en los recipientes que cada departamento asigna para tal fin, antes de su recogida externa.
- Depositar las pilas o baterías usadas en contenedores específicos contribuye de forma eficaz a reducir la contaminación.
- Los envases y sus cierres estarán realizados de forma que se evite cualquier pérdida de contenido y contruidos con materiales no susceptibles de ser atacados por el contenido, ni de formar combinaciones peligrosas al contacto con éste. Los envases y sus cierres deben ser sólidos y resistentes para responder con seguridad a las manipulaciones necesarias y se mantendrán en buenas condiciones, sin defectos en su estructura y sin fugas aparentes.

- Los RPs o los envases que los contengan deberán estar etiquetados de forma clara, legible e indeleble. Al menos en español.
- La etiqueta deberá estar firmemente pegada al envase o contenedor y cuando el residuo es individual (neveras, por ejemplo) se pegará sobre el residuo y se llevará al almacén de residuos temporales.
- Se deben anular etiquetas anteriores que induzcan a confusión.
- Deben coincidir las etiquetas con los contenidos.
- Cuando se almacenen los residuos peligrosos se tendrá sumo cuidado de evitar generación de calor, igniciones, o cualquier efecto que aumente su peligrosidad.
- El tiempo de almacenado no superará superior a los seis meses desde que está lleno el contenedor.

### **USO DEL PAPEL**

El consumo de papel debe reducirse sólo a lo necesario. Para ello se deben establecer una serie de medidas prácticas y sencillas:

- Emplear el papel por ambas caras, muchas veces se pueden utilizar hojas ya impresas por una cara para notas internas, para la recepción de faxes, imprimir borradores, etc.
- Utilizar preferiblemente papel reciclado, ya que éste supone además de un ahorro de materia prima, un menor gasto de energía en su elaboración.
- Reutilizar sobres para correo interno.
- En caso de ser posible utilizar medios informáticos para disminuir el consumo de papel.

### **RUIDO**

Se debe tener en cuenta que quienes vienen a descansar al establecimiento generalmente están sobresaturados de los ruidos de las grandes ciudades, por lo tanto es más sensible a ellos; por ello es conveniente adoptar una serie de medidas:

- Comunicarse entre compañeros evitando los gritos y las expresiones a viva voz.
- Los televisores y equipos musicales instalados en todo el complejo deberán ser revisados constantemente en su limitación de volumen. Asimismo los teléfonos.
- Marcar en sus pautas un horario de silencio, de 23 a 8 de la mañana por ejemplo, recordar esta norma, cumplirla y hacerla cumplir.