

# DECÁLOGO MEDIOAMBIENTAL

Buenas prácticas en la Oficina

F/  
FUNDACIÓN  
GENERAL  
UNIVERSIDAD  
DE ALCALÁ

- 

1 Utiliza adecuadamente las papeleras y contenedores que posibilitan la **separación de residuos** (plásticos, vidrios, papel, tapones y pilas).
- 

2 **Evita el uso de papel** cuando no sea imprescindible. Úsalo por las dos caras, imprime varias hojas en una sola, aprovecha las hojas sueltas. Antes de imprimir, asegúrate que es el documento definitivo. Utiliza papel reciclado.
- 

3 **Enciende la luz cuando sea necesario** y apágala cuando estés fuera de la oficina. **Apaga la calefacción o el aire acondicionado** cuando termine tu jornada laboral o pases tiempo fuera de la oficina. **Consume energía sin malgastarla y usa luz natural.**
- 

4 **Configura los equipos en el modo “ahorro de energía”** y apágalos al acabar la jornada.
- 

5 **Evita los plásticos** de un solo uso; emplea botellas y vasos reutilizables para el agua.
- 

6 Recicla los **cartuchos de tinta y los tóneres** usados.
- 

7 Asegúrate de cerrar bien los grifos y **no desperdiciar agua.**
- 

8 Siempre que puedas, acude a tu lugar trabajo en medios de **transporte públicos** o **no contaminantes**, como la bicicleta; emplea también fórmulas de **“transporte compartido”** para tus desplazamientos.
- 

9 Mantén un buen nivel de voz y sonido para **minimizar el ruido**, y reducir la contaminación acústica.
- 

10 En la medida de lo posible, **evita el uso del ascensor.**

F/  
FUNDACIÓN  
GENERAL  
UNIVERSIDAD  
DE ALCALÁ