

¡No soy
un sol!



¡VAYA SOL! ENERGÍA “SIN CABLES, NI ENCHUFES”

Abre las cortinas e intenta aprovechar al máximo la luz natural. Utiliza las habitaciones más luminosas como lugar de trabajo y las menos luminosas como almacén, dormitorio, etc.

Estamos tan acostumbrados a “encender la luz” que lo hacemos hasta cuando no la necesitamos, consumiendo un 20% más de lo necesario.

Y NOS SALE CARO... 5 luces encendidas suponen 60 euros más al año en la factura, ¡¡¡AHÓRRATELOS!!!

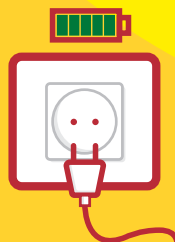
Tampoco debemos estar apagando y encendiendo con frecuencia los tubos fluorescentes, porque es en el encendido donde más energía se consume. Si vas a usar la luz más de 20 minutos, conviene dejarla encendida.

¡Desenchúfate!



Del Messenger cuando ya no estás

De la tele cuando no la estás viendo



Desconecta el cargador del móvil de la red, cuando ya está cargado



UN PLANETA CONSTANTEMENTE ENCENDIDO

Apaga los electrodomésticos que no utilices pero, ¡ojo!, apágalos del todo utilizando la función on/off de los aparatos: Cada vez que dejamos el punto rojo de “stand by” encendido, estamos consumiendo el 10% del total.

Usa bombillas de bajo consumo, son algo más caras ¡pero duran 10 veces más y ahorran un 80% de energía!

Enciende únicamente las luces imprescindibles y al salir: UN, DOS, TRES...APAGA.

La contaminación lumínica afecta tanto a las personas como al medio ambiente, generando inseguridad vial, dificultades en el tráfico aéreo y marítimo, daño en los ecosistemas nocturnos... Nuestra salud se ve mermada pero además, también lo está nuestro disfrute del firmamento que, excesivamente iluminado, ya no puede observarse por las noches, en nuestras ciudades y en centenares de kilómetros a la redonda.

Apuesta por las energías renovables en tu centro ¡Qué mejor lugar que la Región de Murcia, con tanto sol, para disfrutar de la ENERGIA SOLAR! Hay ayudas para ello.

 www.idae.es
www.argem.es

¿QUÉ PODEMOS HACER CON EL ORDENADOR?

Para empezar... ¿Sabías que tu ordenador tiene un modo de “ahorro de energía”? Búscalo. Comprueba todos los ordenadores de la ofi...

Si no lo puedes apagar porque no ha terminado de trabajar, el monitor, al menos, debe dejar de funcionar.

Elige salvapantallas en modo “Pantalla negro”, cuanto más color, más energía gastamos.

Modérate a la hora de las descargas de Internet. Tenemos la mala costumbre de tener el ordenador encendido constantemente y nos olvidamos de que está consumiendo.

Cuando no estés en el Messenger, ¡apágalo! Cuando reinicies sabrás si alguien ha intentado hablar contigo.





CANCELAR



**ACTIVA EL MODO
“AHORRO DE TÓNER”**



**IMPRIME POR LAS
DOS CARAS O DOS
PÁGINAS POR HOJA**



**APROVECHA TAMBIÉN ESE
PAPEL QUE SÓLO TENÍA
IMPRESA UNA CARA PARA
IMPRIMIR EN LA OTRA**



**NO LO IMPRIMAS TODO.
SUPONE UN GRAN GASTO DE
PAPEL Y ENERGÍA**



**USA ANTES LA VISTA PREVIA, Y
EVITARÁS ERRORES. UNA BUENA
LECTURA PREVIA, CORRIENDO LOS
FALLOS QUE SE “HAYAN ESCAPADO”,
AHORRARÁS MÁS PAPEL**



**USA LETRA DE
TAMAÑO MENOR**

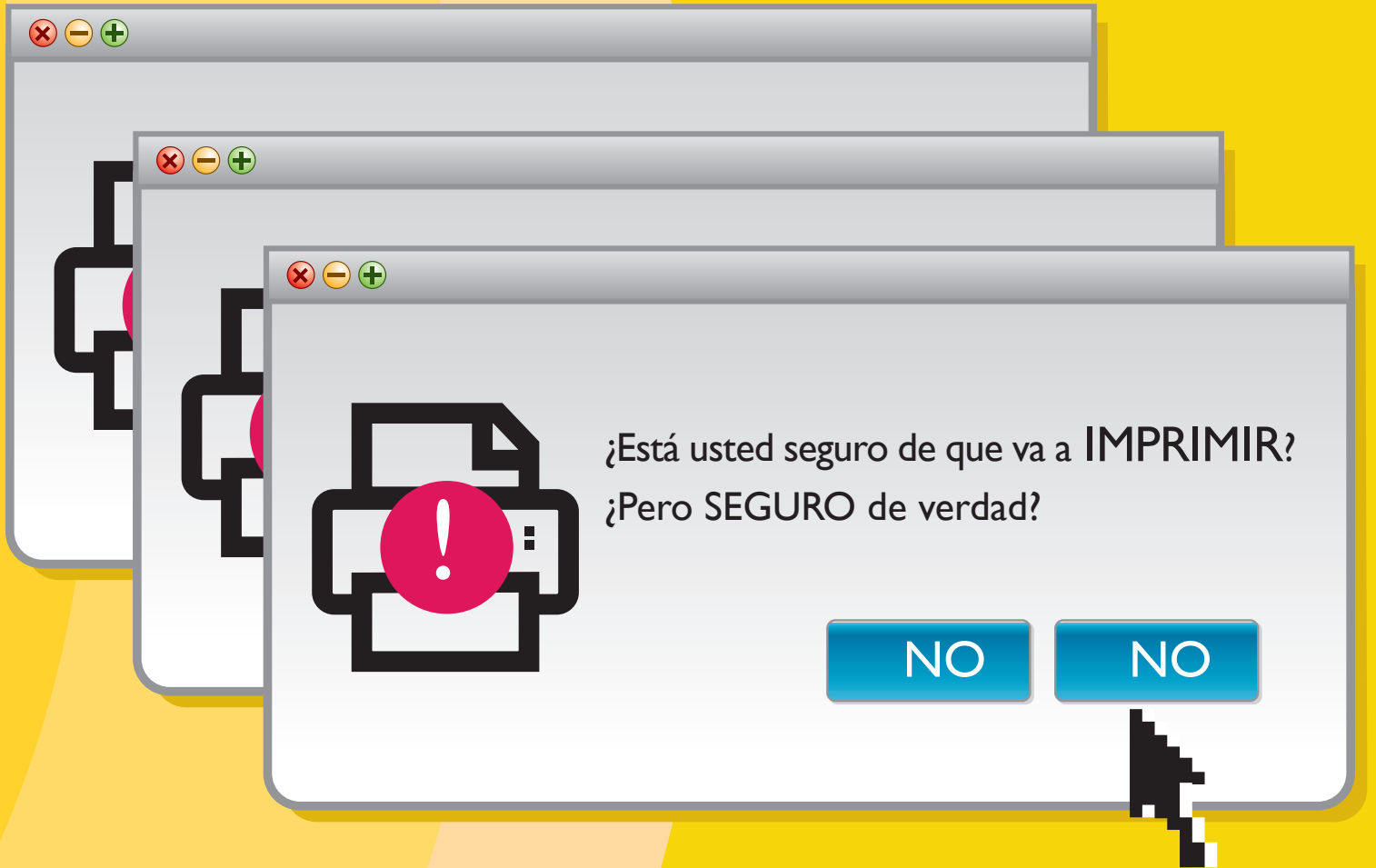


**MANDA A IMPRIMIR TODOS LOS
DOCUMENTOS A LA VEZ Y NO
DE UNO EN UNO**



**Y USA PAPEL RECICLADO
PARA IMPRIMIR Y
FOTOCOPIAR ¡CLARO QUE
SE PUEDE!**





¿Está usted seguro de que va a IMPRIMIR?
¿Pero SEGURO de verdad?

NO

NO



PONTE LAS PILAS PERO QUE SEAN RECARGABLES...

¡Admiten hasta 1.000 recargas! Si puedes elegir entre usar pilas o la red, conéctate a la red.

¡EVITA LAS PILAS DE BOTÓN! Para que te hagas idea, uno sólo de esos pequeños botones podría contaminar 600.000 litros de agua, una cantidad mayor que la que bebe una familia de 4 miembros ¡durante toda su vida!



<http://www.greenpeace.org/espana/campaigns/energ-a/energ-a-limpia/eficiencia-y-ahorro>
http://ec.europa.eu/environment/climat/campaign/index_es.htm

Calefactores



20°C

Aire acondicionado



25°C



NO TE TORRES...

¿Te has dado cuenta que en verano pasamos frío en los sitios y en invierno excesivo calor? **¡NO TIENE SENTIDO!**

BÚSQUEMOS LA TEMPERATURA IDEAL en calefactores (20°C) y aire acondicionado (25°C) ¿Y por qué mantener encendidos el aire acondicionado y la calefacción horas y horas? Encendámoslos el tiempo que sea preciso para alcanzar esas temperaturas óptimas. Tengamos todas las puertas y ventanas bien cerradas para que se conserve el frío o el calor (¡¡Que luego abrimos la puerta y se nos olvida cerrarla!!).

- Bajando la temperatura sólo 1°C puedes reducir tu factura entre un 5 y un 10%.

¡CUIDADO QUE ME ESCAPOOO!...

Un buen aislamiento contribuye a un uso más eficaz de la energía, asegúrate de que las ventanas cierran bien.

La forma más sencilla de mantener el calor consiste en subir las persianas y abrir las cortinas durante las horas de sol del día. En cambio, al anochecer, cierra para evitar que el calor se pierda por los cristales.

Otra cosa que puedes hacer es ventilar los interiores el tiempo justo. En condiciones normales, diez minutos son suficientes para renovar totalmente el aire.

El aislamiento en fachadas, ventanas, techos y suelos es un gran aliado. Las fugas de calor al exterior se producen principalmente por paredes, ventanas y persianas. Si aíslas bien estos elementos puedes ahorrar hasta un 40% en el gasto de calefacción.

Una medida muy simple y barata es colocar juntas o burletes en las puertas que dan al exterior para evitar que entre el aire externo.

Si puedes, decídate por dobles ventanas o doble acristalamiento con cámara de aire en su interior, ya que puede evitar escapes de hasta un 40% del calor. En cualquier caso, puedes instalar burletes adhesivos o bandas de espuma sintética o de goma, o fijar los cristales con masilla o silicona, ahorrando entre un 5 y un 10% de energía.

Pero lo mejor sería, si tienes la oportunidad de elegir, que optes por un lugar construido siguiendo los principios de la arquitectura bioclimática.