

Bones pràctiques a l'oficina



Aigua



Energia



Residus



+info

Consum d'Aigua

L'aigua és un bé escàs, feu-ne un ús responsable.

Aproximadament 3% de l'aigua a la Terra és dolça però d'aquest 3% una gran part està congelada als pols o és inaccessible.

Només una petita porció, al voltant del 0,3% de tota l'aigua dolça de la Terra és accessible en rius, llacs i aigües subterrànies. A més, no tota aquesta petita porció d'aigua és potable.

Tanqueu les aixetes quan no les estigueu utilitzant.

Hem instal·lat airejadors i atomitzadors d'aigua a les aixetes per estalviar aigua.

Feu servir **l'aigua calenta** als lavabos i a les cuines, només quan sigui **estrictament necessari**.

Minimitzeu les descàrregues de les cisternes dels lavabos. Les cisternes disposen de doble càrrega, premeu el **polsador** que minimitza el descàrrega. Cada descàrrega d'aigua suposa l'abocament d'entre 6 i 10 litres d'aigua.

Si detecteu **pèrdua d'aigua** a les aixetes o cisternes, aviseu a **recepció**.

Una aixeta que goteja 10 vegades per minut significa una pèrdua mensual de 170 litres; és a dir, 2.040 litres l'any.

El vàter **no és una paperera**. Aproximadament 8 milions de tones de plàstic arriben cada any als oceans, i el plàstic pot trigar fins a 1.000 anys a descompondre's.

A la mar Mediterrània arriben anualment 150.000 tones de plàstics, afectant negativament l'ecosistema. Aquests plàstics estan presents a l'aire que respirem i als aliments que consumim.



Eficiència Energètica i minimització d'emissions

El 77% de l'energia que es consumeix al món prové de combustibles fòssils (*petroli, carbó, mineral i gas*), les reserves mundials dels quals són limitades.

Les emissions de combustibles fòssils són responsables del 75% de les emissions globals de Gasos d'efecte hivernacle i causen més de 7 milions de morts prematures anuals a causa de la contaminació atmosfèrica.

Aprofiteu al màxim la **llum natural**.

Tingueu cura de **tancar els llums** quan sortiu d'un espai.

En el cas que el sistema d'il·luminació sigui amb fluorescents, no els apagueu si no preveieu estar fora de la sala més de **20 minuts**, ja que el **mecanisme d'encesa** consumeix molta energia.

Es recomana **no manipular els termòstats** (es regulen automàticament).

Les temperatures han d'estar a uns **17°-19°C a l'hivern** i entre **24° i 27°C a l'estiu**.

Reduir o augmentar un grau la temperatura suposa un estalvi energètic del 8%.

Apagueu els equips informàtics si us absenteu més d'una hora.

Configureu el protector de pantalla en mode 'Pantalla en negre' perquè **estalviareu energia**. S'aconsella un temps de **10 minuts** perquè entri en funcionament aquest mode.

Procureu que portes i finestres estiguin **ben tancades quan funcioni la calefacció o l'aire condicionat**. Si sou les últimes persones a marxar d'oficines, apagueu els equips de climatització.

Disposar de plantes amb baixos requisits hídrics a les oficines **millora la qualitat de l'aire**, redueix l'estrès, augmenta la productivitat i afavoreix el benestar de les persones treballadores.





Minimització i Gestió dels Residus

Actualment, un habitant d'un país desenvolupat genera uns 2 kgs de deixalles cada dia. Per gestionar correctament aquest volum de residus, es fa necessari disposar d'instal·lacions.



La teoria de les 9R's de l'Economia Circular:

1. Reduir
2. Reutilitzar
3. Reciclar
4. Recuperar
5. Reparar
6. Renovar/Refabricar
7. Redissenyar
8. Redistribuir
9. Repensar: reflexioneu un moment sobre la generació de residus



Estalviem paper

- Imprimeix només quan sigui estrictament necessari. Prioritza la documentació digital.
- Fes-ho a doble cara i, si pots, més d'una pàgina per full (impressió tipus llibret). Imprimeix en A5 i blanc i negre, ja que consumim menys tóner.
- Reutilitza el paper imprès a una sola cara per esborranys, còpies internes, notes,...
- Prioritza l'ús de Teams, xat, videotrucada i correu electrònic, i el treball i revisió amb documents compartits amb Sharepoint i One Drive.
- Revisa els documents amb un corrector ortogràfic abans d'imprimir i revisa la ubicació de la impressora.
- Utilitza sobres de correu intern reaprofitables.
- Llença el paper usat per les dues cares sense arrugar als contenidors de paper per reciclar.
- Automatitza els processos administratius com signatures electròniques, contractes en línia i formularis digitals.

Utilitzeu els punts de recollida i classificació de residus senyalitzats.

Separeu de forma selectiva els diferents residus generats i dipositeu-los als contenidors específics destinats a aquest ús perquè puguin ser gestionats correctament.



Paper i cartró (Contenedor Blau)

Sí capses de cartró, post its, envasos de paper, embolcalls i envasos de paper, sobres d'aliments sense embolcall d'alumini, diaris, revistes, papers, etc.

No Tovallons i papers de cuina usats, papers bruts, infusions, etc. Aquests residus redueixen la qualitat del paper reciclat.

* Reciclar una tona de paper pot estalviar l'equivalent a 17 arbres, 26.000 litres d'aigua i estalviar fins al 40% d'energia en comparació amb la producció de paper nou.



Envasos de vidre (Contenedor verd)

Sí ampolles de vidre, pots de conserves, de melmelada o salsa... que estiguin buits.

No els taps de les ampolles i dels pots, bombetes, fluorescents, plats i tasses de ceràmica i porcellana, etc.

* El vidre és 100% reciclable i ho pot ser infinitament sense perdre qualitat. Reciclar vidre estalvia fins al 80% d'energia comparat amb la producció de vidre nou a partir de matèries primeres.



Envasos lleugers (Contenedor Groc)

Sí envasos plàstic de iogurts, d'aigua, llaunes de conserves i refrescos, brics, tapes metàl·liques, safates porexpan...

No clips, càpsules de cafè, bolígrafs, retoladors, correctors, esprais d'insecticida, envasos de productes de neteja, petits electrodomèstics, aparells electrònics (calculadores...)

* El reciclatge d'alumini estalvia fins al 95% de l'energia necessària per produir-ne a partir de matèries primeres. A més, l'alumini pot ser reciclat indefinidament sense perdre qualitat.



Orgànic (Contenedor marró)

Sí ampolles de vidre, pots de conserves, de melmelada o salsa... que estiguin buits.

No els taps de les ampolles i dels pots, bombetes, fluorescents, plats i tasses de ceràmica i porcellana, etc.

* Aproximadament, entre el 30 i el 40% dels residus generats al món són orgànics (restes de menjar, fulles, etc) El compostatge d'aquests residus pot ajudar a reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle i proporcionar fertilitzants naturals per l'agricultura.



Rebuig/Resta (Contenedor gris)

Sí llapis, maquinetes, pals d'escombra metàl·lics, palletes de plàstic, gots de vidre i plats trencats, materials de neteja, xinxetes, clips, encenedors, goma d'esborrar, etiquetes adhesives, guants sanitaris, puntes de cigarret, tovallolletes humides, raspalls de dents, xiclets,...

No càpsules de cafè, piles, coberts, grapadores, auriculars, envasos que hagin contingut medicaments, medicaments caducats, cartutxos de tinta i tòners, bolígrafs, retoladors, etc.

* Aproximadament un 50-60% dels residus urbans generats no es reciclen o no es recuperen per a la seva reutilització i acaben al rebuig. La fracció més gran de residus que acaba al rebuig són els residus orgànics i els plàstics, que tot i ser reciclables, sovint acaben en dipòsits no apropiats.



Altres punts de reciclatge



Piles

Les piles són residus perillosos que cal tractar de manera separada dels residus domèstics. Per això, mai s'han de llençar als contenidors de rebuig sinó als llocs específics per al seu dipòsit.

Malgrat que el procés de reciclatge de les piles és bastant complex, el 75% dels components de les piles i les bateries són reutilitzables. Per tant, llença-les al punt de recollida.



Càpsules de cafè

Les càpsules de cafè no es desprenen del seu contingut així que necessiten un reciclatge diferent.

És per això que comptem amb un punt de recollida específic que en permetrà reciclar materials com alumini i plàstic.



Torna a l'inici

Recorda!

Si tens algun dubte, abans de llençar qualsevol residu, sobretot al contenidor de la resta, pots consultar a l'Àrea de Medi Ambient de PE (mediambient@plataformaeducativa.org) o a la web **Residu on vas** - <https://www.residuonvas.cat/>



Si et cal més informació:



Pots contactar amb
l'Àrea de Medi Ambient de PE
mediambient@plataformaeducativa.org



Pots fer la consulta a la web
<https://www.residuonvas.cat/>

