

Lo que **TÚ** puedes hacer por el Cambio Climático: los mejores consejos practices

Oficina

1. **Asegúrate** de que apagas todo el mobiliario, las máquinas y el material de oficina antes de irte
2. **Apaga** la pantalla del ordenador durante la comida
3. **Apaga** el ordenador cuando no lo vayas a usar durante unas 3 horas o más
4. **Programa** la calefacción para usarla de la forma más racional posible y no olvides cambiar el horario cuando se adelanta una hora en verano y se retrasa en invierno
5. **Apaga** las luces de las habitaciones cuando no estés en ellas, incluso en cortos períodos de tiempo
6. Clasifica todos los interruptores para mostrar qué luces corresponden a cada uno para que así los que trabajan de tarde o durante los fines de semana solo enciendan las que realmente necesitan
7. Pon el café en un termo en vez de dejarla máquina encendida para mantenerlo caliente
8. **Procura reducir** la cantidad de papel que usas en la oficina
9. Usa **papel reciclado**
10. Compra material de **bajo consumo de energía**

Casa

1. Piensa en la cantidad de residuos que originas: **reduce, reutiliza,recicla**
2. Cambia las bombillas de las luces que más utilizas por **bombillas de bajo consumo de energía**. Éstas usan un 80% menos de energía y duran 10 veces más
3. **Apaga la calefacción** cuando vayas a airear la casa. No tiene sentido calentar el exterior
4. **Baja el termostato de la calefacción** alrededor de un grado. Entre 19-20 grados centígrados es suficiente para la casa
5. **Asegúrate** de que todos los electrodomésticos y luces están apagados cuando no los necesites o utilices
6. No dejes encendido el ordenador, el equipo de música y/o la televisión como método de prevención de robo.
7. **Aisla** los depósitos de agua caliente, la superficie de los techos que dan al exterior (tejados...), las tuberías
8. Compra los electrodomésticos de **más bajo consumo de energía** que te puedas permitir
9. Piensa en contratar **energía renovable**.Contacta y habla con tu proveedor sobre ello

Viajando

1. **Evita** viajar en avión, especialmente vuelos cortos (de menos de 500 km)
2. **No uses** el coche para trayectos cortos.

Si realmente necesitar usarlo:

3. Apaga el motor cuando estes esperando o parado durante más de 30 segundos
4. **Comprueba** la presión de los neumáticos -> una mínima diferencia con lo correcto puede aumentar el consumo de combustible alrededor de un 5%
5. Ponte de acuerdo con tus compañeros y amigos para compartir los coches para ir al trabajo, etc...
6. **Recuerda siempre** que una conducción prudente y suave reduce el consumo de combustible ->evita los frenazos y las marchas más altas
7. **No uses** el coche con la baca incorporada cuando no lo necesites -> aumenta la resistencia al aire y el coche consume así más combustible
8. No calientes el coche dejándolo parado -> el motor se calienta mucho más rápido mientras conduces el coche y además reduces el consumo de combustible
9. **Descarga** el equipaje del coche si no lo necesitas tener ahí -> con 100 kilos más de peso el coche consume alrededor de un litro más de combustible por cada 100 km