

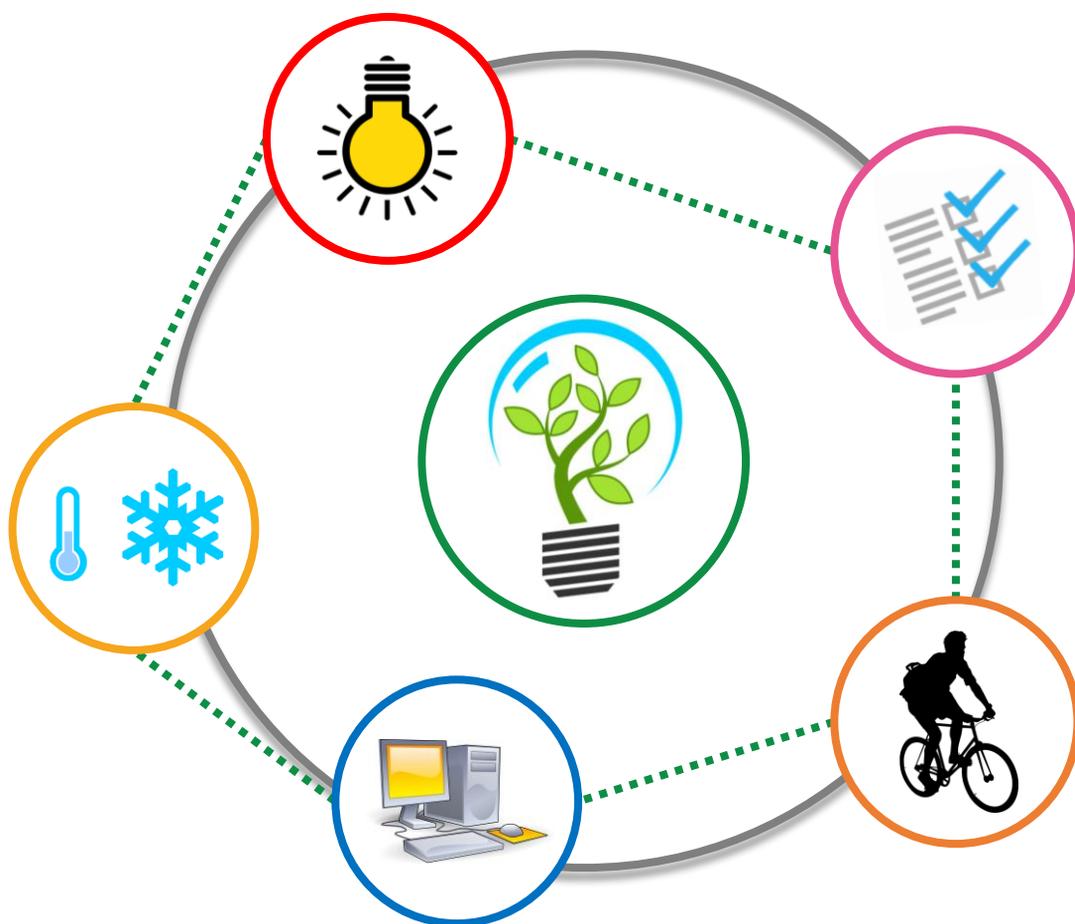


**SUSTAINABLE  
ENERGY WEEK**  
22-26 JUNE 2020

**ENERGY DAY ORGANISER**  
#EUSEW2020

# GUÍA RÁPIDA PARA UNA ENERGÍA SOSTENIBLE

## en el ámbito universitario



**UNIVERSIDAD  
DE SALAMANCA**

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Oviéu*  
University of Oviedo



**UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA**



UNIVERSIDAD  
DE CANTABRIA



Universidad de Valladolid



1542  
**Universidad  
Zaragoza**

# Energía Sostenible



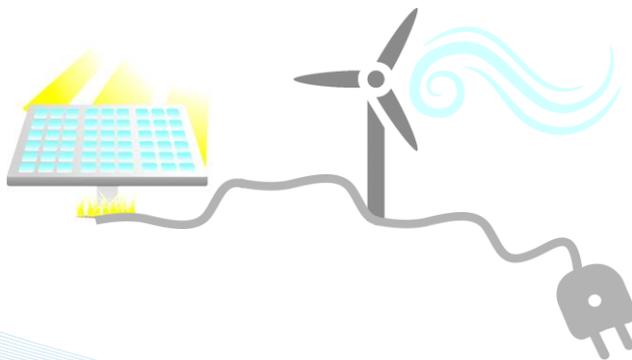
## Nuestra contribución a la: [La Semana Europea de la Energía Sostenible](#)

La energía es fundamental para el desarrollo de las personas y el funcionamiento de la sociedad moderna, sin embargo debemos asegurar que la energía que consumimos sea segura, sostenible y no contaminante.

Algunos de los retos más acuciantes que tenemos, como la contaminación atmosférica, el cambio climático o la pobreza energética, están íntimamente ligados a cómo producimos, distribuimos y consumimos la energía.

Con esta pequeña guía te ayudamos a recordar algunas buenas prácticas para que podamos contribuir a la eficiencia y la solidaridad en el consumo energético, tanto en la universidad como en nuestro ámbito personal.

**Recuerda: ¡LA MEJOR ENERGÍA ES LA QUE NO SE CONSUME!**



# Iluminación



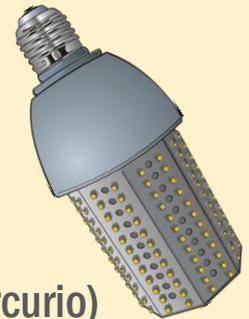
Una iluminación adecuada es fundamental para el desarrollo de todas las actividades universitarias (docenciaspectos constructivos, la infraestructura e instalaciones, a, investigación, servicios, etc.).

Los o la organización de espacios pueden influir de manera determinante en las necesidades de iluminación.

## SABÍAS QUE ...

### VENTAJAS DE LA TECNOLOGÍA LED

- Hasta un 85% menos de consumo
- Más de 30.000 horas de vida útil
- Proporcionan luz nítida y agradable
- No contienen elementos tóxicos (plomo, mercurio)



## CONSEJOS

- ✓ Aprovecha la iluminación natural siempre que sea posible.
- ✓ Apaga la luz en espacios que no se estén utilizando, especialmente en los aseos y aulas.
- ✓ Siempre que esté en tu mano, opta por lámparas de bajo consumo.



# Calefacción / Climatización



## EN INVIERNO

### CONSEJOS

- ✓ La temperatura interior en invierno no debe superar los 21°C.
- ✓ Evita abrir puertas y ventanas para regular el exceso de temperatura. Procura regular el termostato o cerrar los radiadores en su lugar.
- ✓ Utiliza ropa adecuada a las condiciones climatológicas.
- ✓ Evita utilizar estufas y radiadores eléctricos.

### CONSEJOS

- ✓ La temperatura interior en verano no debe ser inferior a 25°C.
- ✓ Si es necesario ventila las estancias a primera hora de la mañana, cuando la temperatura es más fresca.
- ✓ Las persianas y cortinas pueden ayudar a regular la temperatura sin gastar energía adicional.

## EN VERANO



# Aparatos electrónicos



Aprende a reconocer las etiquetas y certificados energéticos. Elige siempre que sea posible aparatos con [etiqueta](#) A o B, así como certificados bajo la norma [Energy Star](#).



## CONSEJOS

- ✓ Apaga tus equipos informáticos si no los vas a usar en periodos superiores a 30 minutos.
- ✓ Configura tu ordenador para que entre en modo ahorro de energía si no lo utilizas en 10 minutos.
- ✓ El único salvapantallas que consume menos energía es con la pantalla completamente negra.
- ✓ Recuerda apagar completamente el monitor y periféricos. Es muy común dejarlos encendidos o en stand-by.
- ✓ Procura utilizar bases y regletas con interruptor. Podremos apagar todos nuestros equipos con un solo botón.
- ✓ Acumula los trabajos de impresión y apaga la impresora cuando no se utilice por periodos superiores a 1 hora.
- ✓ Intenta utilizar las escaleras en vez del ascensor ¡Es saludable!



# Movilidad



Nuestros hábitos de movilidad son determinantes para el cómputo global de energía que gastamos a lo largo del día. ¡Reflexiona sobre cómo te mueves!

## SABÍAS QUE ...

### IMPACTOS DE LA MOVILIDAD MOTORIZADA ACTUAL

- Genera el 30% de las emisiones de CO<sub>2</sub> y el 40% del consumo de la energía final.
- Causa la mayor fuente de ruido en las ciudades (entre 55 y 65 dB<sub>ldn</sub>) en algunos periodos del día.
- Necesita disponer del 50% del suelo urbano para funcionar correctamente (viales, aparcamientos, etc.)

## CONSEJOS

- ✓ Prioriza el paseo y la bicicleta como medio de transporte para ir a la universidad. Si no es posible, utiliza el transporte urbano o metropolitano\*.
- ✓ Si no tienes más remedio que utilizar el vehículo privado, promueve el coche compartido\*.
- ✓ Adapta tus necesidades de transporte a las diferentes opciones. ¡Practica la intermodalidad!



# Consumo de materiales



Para fabricar y distribuir los productos que consumimos es necesario gastar energía. Cuestiones como los procesos de fabricación, el origen de los productos o los materiales con los que están hechos, influyen de manera determinante en su huella energética.

Aprende a interpretar las etiquetas y la información de los productos de uso cotidiano (alimentos, ropa, enseres, material de oficina, etc.), podrás contribuir a un consumo responsable y con bajo gasto energético.

## CONSEJOS

- ✓ Compra únicamente lo que necesites. Procura no realizar compras compulsivas o superfluas.
- ✓ Prioriza productos fabricados con materiales reciclados y fácilmente reciclables, ahorraremos energía y agua.
- ✓ Reutiliza en la medida de lo posible. Con un poco de imaginación podemos alargar la vida de los productos.
- ✓ Separa y deposita correctamente tus residuos. Colabora con la economía circular.

Las ecoetiquetas  
¡Tus grandes aliados!





**SUSTAINABLE  
ENERGY WEEK**  
22-26 JUNE 2020

**ENERGY DAY ORGANISER**  
#EUSEW2020



**VNIVERSIDAD  
DSALAMANCA**

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

**UC**

UNIVERSIDAD  
DE CANTABRIA



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
*University of Oviedo*



1542

**Universidad  
Zaragoza**



**UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA**



**Universidad de Valladolid**