

Únase al ahorro,



**sus
acciones
cuentan**



UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Un conjunto de pequeñas acciones generan grandes cambios. Comprométase usted también, contribuya con el ambiente y economice dinero.

Ahorre Agua

Solamente el 1% del agua del planeta puede ser utilizada por la humanidad para sus actividades diarias. Aplique las siguientes recomendaciones y ahorre este recurso:

En su oficina o en el hogar:

- 💧 Mantenga las llaves del tubo bien cerradas.
- 💧 Utilice un vaso con agua cuando se cepilla los dientes.
- 💧 Cierre el tubo mientras enjabona los utensilios de cocina.
- 💧 Reduzca el tiempo de uso en la ducha.
- 💧 Reutilice el agua de la lavadora para otros fines como el lavado de paredes o pisos.
- 💧 Riegue sus plantas por la tarde o por la noche para evitar el desperdicio por evaporación.
- 💧 Lave la ropa hasta cuando tenga cargas completas.
- 💧 Dé mantenimiento a las tuberías. Repare inmediatamente las fugas o tubos dañados. Una fuga de una gota por segundo representa un desperdicio de 5 litros de agua en un día, 30 litros por semana y 129 litros por mes.
- 💧 Evite tirar en el inodoro papeles, líquidos y sólidos, pues cada descarga representa un gasto de entre 6 y 13 litros de agua (dependiendo del tanque), además puede obstruir la tubería.
- 💧 Para regar las plantas o lavar el automóvil utilice un balde con agua y no la manguera.



- 💧 Si utiliza mangueras colóqueles pistolas para regular la salida del agua.
- 💧 Evite la práctica de "barrer con agua", es recomendable barrer el área y posteriormente limpiar con un trapo o palo de piso.
- 💧 Utilice un balde para lavar el palo de piso.
- 💧 Prefiera productos de limpieza biodegradables. Lea la etiqueta de los productos de limpieza y utilice la dosificación recomendada.

Si detecta una fuga repórtela a la Sección de Mantenimiento al teléfono: 2277-3229 o al correo electrónico: mantenim@una.ac.cr.

¿Sabías qué?

Se estima que el consumo de agua de un costarricense es de 200 litros diarios.



Ahorre Energía



Energía Eléctrica

Aproveche mejor la energía, ayude a conservar el ambiente y contribuya al ahorro. Siga las siguientes recomendaciones:

En su oficina o en el hogar:

- ▶ Aproveche la luz natural, abra puertas y ventanas.
- ▶ Pinte las paredes de colores claros.
- ▶ Limpie periódicamente las lámparas o bombillos.
- ▶ Apague las luces cuando sale de una habitación.
- ▶ Encienda las luces de los pasillos solamente cuando sea necesario.
- ▶ Realice un plan de sustitución de bombillos incandescentes por fluorescentes compactos. Las lámparas fluorescentes de última generación son más eficientes, pueden consumir un 10% menos de energía eléctrica.
- ▶ Examine el estado del cableado eléctrico.
- ▶ Revise los electrodomésticos al final del día para verificar que estén apagados o desconectados.

Con los electrodomésticos:

- ▶ Revise el empaque de su refrigeradora.
- ▶ Evite abrir la refrigeradora sin necesidad.
- ▶ Utilice electrodomésticos que utilizan poca energía para cocinar o calentar tales como el hornito eléctrico o el *coffee maker*.
- ▶ Cuando cocine, apague sus discos un poco antes de que la comida esté lista, así aprovechará el calor residual.



Con las computadoras:

- Apague su computadora cuando no la necesite, durante recesos o cuando salga a una reunión.

Con los aires acondicionados:

- Mantenga puertas y ventanas cerradas mientras el aire acondicionado esté trabajando.
- Manténgalo apagado en las primeras horas de la mañana y finalizando la tarde, momentos en que la temperatura es más baja y hay un ambiente fresco.
- Utilice el aire acondicionado en una temperatura adecuada, se recomienda entre 23 y 25 °C. Apáguelo cuando no lo utilice.
- Sustituya los aires tipo ventana por unos más eficientes tipo *Split*.

Si detecta defectos en las instalaciones eléctricas, averías, u otro reporte, comuníquese al área de mantenimiento al teléfono 2277-3229 o al correo mantenim@una.ac.cr.

¿Sabías qué?

Una lámpara
fluorescente
compacta de 20w
tiene una duración
promedio de
diez mil
horas.





Ahorre Combustible

Combustible

-  Si tiene un automóvil intente usarlo sólo lo necesario. Si es posible camine, monte en bicicleta o utilice el transporte público para desplazarse.
-  Mantenga el automóvil en buen estado y revíselo periódicamente.
-  Encienda el motor sin acelerar y comience el recorrido lo antes posible.
-  Cambie de marchas a bajas revoluciones. En gasolina el cambio de velocidad debe hacerse cuando circule entre 2,000 y 2,500 revoluciones y en diesel entre 1,500 y 2,000.
-  Cuando acelere, debe cambiar a la marcha más larga lo antes posible y al reducir de la manera más lenta posible. Un motor en marcha corta y revolucionado consume mucho más combustible.
-  No viaje solo, si es posible comparta su automóvil con un amigo o un compañero de trabajo.
-  Revise los neumáticos para tenerlos siempre con la presión idónea. Una llanta inflada por debajo de su presión normal aumenta la resistencia al rodaje y por consiguiente obliga al motor a trabajar más.
-  Evite circular con poco combustible, los automóviles funcionan mejor si se mantienen con más de la mitad del tanque.
-  Planifique la ruta y utilice el camino más descongestionado.
-  Mantenga la velocidad lo más uniforme posible, evite aceleraciones, frenazos y cambios de marcha innecesarios.
-  Si tiene que detenerse por más de un minuto apague el motor.



- 🚗 El uso del aire acondicionado aumenta en un 20% el consumo de combustible. A bajas velocidades abra las ventanas, y a mayor velocidad use el ventilador (las ventanas abiertas aumentan la resistencia con el aire del vehículo, incrementando con ello el consumo).
- 🚗 Evite las sobrecargas innecesarias en el vehículo. El uso del portaequipajes de techo, aún estando éste vacío, puede incrementar el consumo normal del vehículo desde un 2 hasta un 35%.
- 🚗 Revise el consumo de combustible periódicamente, esto ayuda a detectar fallas en el vehículo.

¿Sabías qué?

**En Costa Rica el
49 por ciento
del consumo de
combustible
es utilizado
en el sector
transporte.**



Servicio Telefónico

- Evita las llamadas a celulares, ya que cuestan muchísimo más que las realizadas a líneas fijas.
- La mejor forma de ahorrar es controlar mensualmente el consumo.
- Utilice el correo electrónico para consultas rápidas y brindar información, esta es una forma económica de comunicarse.



Es responsabilidad de la comunidad universitaria velar por el buen uso del agua, energía eléctrica, combustible y teléfono, con el fin de conservar los recursos y evitar la contaminación.



¡Únase! al ahorro!

Sus acciones cuentan.



Impreso en material reciclado.



Contáctenos:

Programa UNA-Campus Sostenible

Correo: unacs@una.ac.cr

Teléfono: 22-77-35-54 • Fax: 22-77-31-39

Página web: <http://unaweb.una.ac.cr/unasostenible>

Síguenos en Facebook: Programa UNA-Campus Sostenible

UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA