

Guía Interna para la Gestión Ambiental en la RFEDA

Cada avance de la RFEDA es posible gracias a las personas que la forman. Con cada gesto, por pequeño que sea, contribuyes a construir una Federación más responsable y comprometida con su entorno.

Esta guía nace para acompañarte en ese camino. No impone normas, sino que invita a incorporar hábitos sostenibles en el uso de la energía, el agua y los recursos que compartimos.

La sostenibilidad no depende de grandes decisiones, sino del compromiso diario de todos. Gracias a tu implicación, la RFEDA avanza hacia una gestión más eficiente y un futuro más respetuoso con el Medioambiente.

1. Uso eficiente de la energía

El consumo energético representa uno de los principales impactos ambientales de nuestra sede. Reducirlo no solo disminuye las emisiones de CO₂, sino que mejora el confort de trabajo y reduce costes.

Buenas prácticas diarias:

- Apaga luces, pantallas y equipos al finalizar la jornada o cuando no se utilicen.
- Desconecta cargadores, regletas o pequeños electrodomésticos cuando no se estén usando.
- Configura los ordenadores y pantallas en modo ahorro de energía.
- Usa preferentemente la luz natural y evita encender lámparas innecesarias.
- Mantén las temperaturas recomendadas por la normativa estatal.
- Cierra puertas y ventanas cuando el aire acondicionado o la calefacción estén encendidos.
- Reporta cualquier incidencia o mal funcionamiento de la climatización o la iluminación.

¿Sabías que?:

Dejar el ordenador encendido durante la noche puede consumir entre **200 y 400 kWh al año**, equivalente a las emisiones de un coche recorriendo más de **300 km**. (Fuente: IDAE, “Guía práctica de energía en oficinas”, 2023)

2. Consumo responsable del agua

El agua es un recurso limitado, y su uso responsable es una parte esencial de nuestra política ambiental.

Buenas prácticas diarias:

- Cierra bien los grifos después de usarlos y evita dejarlos correr innecesariamente.
- Utiliza solo el agua que realmente necesites.
- Informa si detectas fugas o pérdidas: cada aviso ayuda a mejorar.
- Evita arrojar residuos, papeles o plásticos en los inodoros; mantenemos las instalaciones en buen estado y reducimos el impacto ambiental.
- Promueve entre tus compañeros los buenos hábitos de ahorro de agua; el ejemplo también es una herramienta de sensibilización

¿Sabías que?:

Un grifo que gotea puede desperdiciar más de 30 litros de agua al día, lo que equivale a 11.000 litros al año. (*Fuente: ONU-Agua, "Facts and Figures on Water", 2022*).

3. Gestión y reducción de residuos

Una adecuada gestión de residuos ayuda a mantener un entorno de trabajo limpio y a reducir nuestra huella ambiental.

Buenas prácticas diarias:

- Separa los residuos correctamente en cada contenedor correspondiente.
- No mezcles residuos peligrosos (pilas, fluorescentes, aerosoles...) con los residuos comunes; deposítalos en sus puntos específicos.
- Elige productos con menos embalaje o con envases reciclables.
- Imprime solo lo estrictamente necesario (revisa los documentos en pantalla antes de imprimir) y siempre a doble cara.
- Reutiliza hojas ya usadas por una cara para notas internas o borradores y prioriza los documentos digitales.
- Usa tazas, botellas y cubiertos reutilizables en lugar de productos de un solo uso.
- Reutiliza carpetas, sobres y material de oficina siempre que sea posible, evitando el consumo innecesario de material de oficina.
- Colabora en el orden y limpieza de las zonas comunes.

¿Sabías que?:

Tirar una botella de plástico en lugar de reciclarla implica perder la energía suficiente para mantener encendida una bombilla de **60 W durante 6 horas**. (Fuente: UNEP – Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, 2022)

4. Buenas prácticas en la oficina digital

La digitalización es una de las formas más efectivas de reducir residuos y consumo energético.

Qué puedes hacer:

- Prioriza los documentos digitales y evita imprimir correos o borradores.
- Utiliza la firma electrónica y las plataformas digitales para tramitar documentos.
- Revisa bien antes de imprimir: utiliza vista previa y ajusta el formato.
- Archiva en carpetas compartidas en lugar de duplicar documentos.
- Mantén los equipos actualizados y en buen estado para evitar consumos innecesarios.

¿Sabías que?:

Reducir el número de correos almacenados en tu bandeja puede disminuir hasta un **10 % del consumo energético de los servidores**, según la media europea de centros de datos. (Fuente: Comisión Europea, “Energy Efficiency of Data Centres in the EU”, 2023).

5. Comunicación y participación

Cuidar el Medioambiente es una tarea compartida.

La RFEDA mantiene canales activos de comunicación y participación para fomentar una cultura ambiental colaborativa y transparente.

Cómo participar:

- Si detectas una mejora posible o una mala práctica, comunícalo al responsable de tu área o directamente a la Comisión de Sostenibilidad.
- Participa en las acciones o formaciones ambientales que se organicen.
- Comparte tus ideas o experiencias con tus compañeros.

Buzón ambiental disponible

Ya está operativo en la web de la RFEDA, dentro del apartado de “MenosEmisionesMismasEmociones” el **Buzón de Sugerencias**.

A través de este espacio puedes comunicar:

- **Sugerencias** sobre mejoras o nuevas iniciativas sostenibles.
- **Dudas** relacionadas con la gestión ambiental o el cumplimiento de buenas prácticas.
- **Denuncias de malas prácticas ambientales** observadas en el entorno laboral o durante competiciones.

Todas las comunicaciones son registradas y tratadas de manera confidencial, garantizando respuesta y seguimiento por parte de la Comisión de Sostenibilidad.

6. Cierre

La sostenibilidad comienza con pequeñas acciones cotidianas que, unidas, generan un gran impacto.

Tu implicación es esencial para que la RFEDA continúe reduciendo su huella ambiental y consolide un modelo de gestión ejemplar.

Cada gesto responsable refuerza una cultura de trabajo coherente, eficiente y respetuosa con el entorno, demostrando que el compromiso ambiental de la Federación es real y duradero.

Este manual representa el inicio de una nueva etapa en la que la mejora continua y la colaboración serán los pilares de nuestro progreso común.

