CAFETERIA LO RICO DE DOÑA FABI	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: CRF-SST-PTA-F-001	
		Versión:	1
	PLAN DE TRABAJO ANUAL	Fecha:	08/02/2019
	FORMATO: ACTA CAPACITACION	Página 1 de 6	

AREA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	FECHA: ___/10/2019
TEMA	CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE-NATURAL Y DE TRABAJO

CONSEJOS Y ACCIONES PARA CUIDAR EL MEDIO-AMBIENTE



Te proponemos varios consejos sencillos para cuidar el medioambiente en casa y transmitir valores positivos en ese sentido a tus hijos:

- **Separa la basura.** Desde pequeños es bueno que los niños aprendan a separar los residuos para que se puedan reciclar. Enséñales qué se tira en cada cubo y por qué se debe hacer así.
- **Usa productos que puedan reutilizarse.** Hay muchos productos que se pueden usar varias veces para proteger la naturaleza. Por ejemplo, utiliza servilletas de tela en lugar de servilletas de papel.

Scanned by CamScanner

- **Apaga las luces.** Parece obvio, pero no nos damos cuenta de la cantidad de veces que encendemos la luz de una habitación que no ocupamos. Acostumbra a tus hijos a apagar la luz y cuando te marches de casa comprueba que todo está apagado.
- **Consume frutas y verduras ecológicas.** Los productos ecológicos cuidan el medio ambiente porque en su producción no se utilizan fertilizantes ni otros productos contaminantes.
- **Evita dejar los aparatos enchufados.** Recuerda que los aparatos que están apagados pero siguen enchufados consumen energía, por lo que es importante desenchufarlos.
- **Cierra los grifos correctamente.** Cuando no utilices el agua, cierra el grifo y controla que no existan fugas.
- **Utiliza el termostato.** Tanto para la calefacción como para el aire acondicionado es necesario utilizar un termostato. El consumo de energía de la calefacción baja cuando reduces en un solo grado la temperatura, y lo mismo ocurre si aumentas la temperatura un grado en el aire acondicionado.
- **Muévete en transporte público.** La contaminación en las grandes ciudades proviene en gran medida de los coches; utiliza el transporte público para desplazarte y ayudarás a cuidar la naturaleza.
- **Lleva tus propias bolsas al supermercado.** Cada vez son más los supermercados que venden las bolsas de plástico para evitar su uso y fomentar el reciclado. Llévate tus propias bolsas al supermercado y podrás utilizarlas varias veces.
- **Aprovecha la luz natural.** Para reducir el consumo de luz eléctrica, abre las ventanas y sube las persianas para que entre la luz del sol en tu casa.
- **Cambia las bombillas de tu casa.** Las bombillas de bajo consumo se calientan menos, consumen menos energía, alumbran igual y duran más.
- **Recicla todo lo que puedas.** Antes de tirar ropa, libros o juguetes, piensa si puedes darles una segunda oportunidad para evitar gastar y comprar todo nuevo. Ahorrarás dinero y protegerás la naturaleza.
- **Planta árboles.** Los árboles producen oxígeno y son esenciales para la naturaleza, así que planta un árbol en tu casa o en la comunidad donde vives. Como ves, son acciones pequeñas que facilitan el ahorro de energía, el reciclaje y el cuidado de los recursos naturales.

Lista de buenas prácticas para proteger el medio ambiente

Scanned by CamScanner

Ahorrar en electricidad

Apaga la luz de las habitaciones desocupadas y utiliza bombillas de bajo consumo o LED, que aunque son más caras, duran unas diez veces más, lo que permite ahorrar dinero y reducir nuestra huella de carbono.

Pinta las habitaciones de casa con colores claros y abre las persianas para aprovechar la luz natural y no tener que hacer tanto uso de bombillas.

Utiliza electrodomésticos de eficiencia energética de clase A, A+ A++. Una nevera, lavadora o lavavajillas clase A, A+ o A++ ahorra energía y es más respetuoso con el medio ambiente.

Aísla las ventanas para conservar mejor el calor en invierno y el fresco del aire acondicionado en verano. Gastarás menos y estarás cuidando el medio ambiente.

Seca la ropa al aire libre y evita el uso de las secadoras. Ahorrarás energía y la ropa olerá mejor.

No dejes la televisión u ordenador en la opción 'Stand By' y desconecta todos los dispositivos electrónicos que no estés utilizando como el cargador, la licuadora o la tostadora. Éstos consumen energía innecesaria que además tendrás que pagar.

Gran parte del calor generado por los radiadores se desperdicia. Por eso, para optimizar el calor generado por cada radiador, coloca detrás de ellos paneles reflectores de aluminio. Los puedes encontrar en tiendas de bricolaje y grandes almacenes.

Amplía los consejos conociendo diferentes formas de ahorrar energía en casa teniendo en cuenta los gastos hormiga

Ahorrar en agua

Scanned by CamScanner

Hay gestos que, sumados, consumen mucha agua de forma innecesaria. Por eso:

- No utilices el inodoro como papelera y coloca dos botellas en la cisterna. Ahorrarás de dos a tres litros y medio en cada descarga.
- Evita dejar el agua corriendo cuando te lavas los dientes o las manos y dúchate en lugar de bañarte.
- Revisa si hay fugas de agua en los grifos o mangueras de casa e instala grifos con limitador de caudal. Ahorrarás hasta un 50 % del consumo de agua.
- Pon la lavadora cuando esté completamente cargada para no malgastar agua y electricidad de manera inútil.
- Lava el coche con un cubo y no con manguera. Consume 60 litros de agua, frente a los 500 que supone lavarlo con manguera.
- Usa riego por goteo en el jardín. Este sistema está diseñado para suministrar agua directamente a las plantas con el mínimo consumo. Los sistemas de riego por goteo son eficaces en un 90%, mientras que los sistemas tradicionales apenas llegan al 60%.
- Riega el jardín por las tardes o noches para evitar desperdiciar agua que durante el día se evapora con el calor del sol.
- Sigue leyendo nuestros consejos de cómo ahorrar agua en una casa con niños.

Reciclaje

- Reciclar es una forma inteligente de cuidar el medio ambiente desde casa. Antes de tirar algo piensa si puedes darle algún otro uso, sabiendo que no se trata de acumular sino de sacar partido a lo que tienes.
- Si una silla o una mesa se ha roto o está muy vieja, antes de comprar otra, restáurala.
- Separa la basura según su origen (orgánico, plástico, papel, vidrio, latas y plástico). Es una necesidad urgente, recicla para cuidar el medio ambiente.

Scanned by CamScanner

- Intenta usar pilas recargables en vez de las desechables. Por otro lado, si quieres deshacerte de ellas, recíclalas en los contenedores especiales diseñados para ello, ya que contienen un ácido muy nocivo para la tierra.

Ahorrar en transporte

Usa el transporte público. Los viajes en coche suponen la mitad de las emisiones totales de CO2 procedentes del sector del transporte y la mayor parte se genera en los viajes de casa al trabajo o a la escuela, y viceversa. Usa el transporte público en la mayoría de los trayectos urbanos, como llevar a los niños al cole (les puedes llevar andando) y para los trayectos al trabajo puedes utilizar el trasporte público o el coche compartido, o puedes optar por comprarte un coche eléctrico o usar la bicicleta. Evita sacar el coche, sobre todo, si es para hacer trayectos cortos. Siempre que puedas, desplázate en bicicleta o en transporte público. Es una buena forma de hacer ejercicio y contribuir a no generar más polución.

Ahorrar en alimentación

Consume alimentos autóctonos y de temporada. Requieren menos energía en su cultivo y transporte, son más económicos, frescos, sabrosos y nutritivos. Sin duda, esta es una de las grandes formas de ayudar a cuidar el medio ambiente.

Las frutas y verduras orgánicas o ecológicas, aunque son algo más caras, tienen una calidad excelente, son más saludables y no abusan de químicos como fertilizantes o insecticidas. Por otro lado, una explotación agrícola o ganadera con el sello de producción ecológica, no contamina los ríos y lagos con pesticidas y proporciona a los animales alimentos naturales y puede contribuir a conservar puestos de trabajo en sector de la agricultura y evitar el abuso de químicos que dañan el medio ambiente.

La Naturaleza

Scanned by CamScanner

Si vas de excursión al campo, al bosque, al monte o pasas el día en la playa, asegúrate de recoger toda la basura que se haya podido generar, prestando especial atención a los objetos de cristal, como tarros o botellas que puedan generar incendios.

Siembra un árbol en el jardín de casa, si tienes. Secuestran las emisiones de CO_2 y proporcionan oxígeno. En verano enfrían la casa reduciendo así la energía utilizada para su refrigeración.

Devuelve la basura orgánica a donde pertenece: la tierra. En lugar de enviar cáscaras de plátano y demás restos orgánicos al vertedero municipal, conviértelo en abono orgánico. Haz que las plantas crezcan fuertes y saludables, reduciendo la necesidad de fertilizantes y pesticidas químicos.

Luisa Maria Ruiz G.
CC. 1.105.334.459
CAPACITADOR
LUISA MARIA RUIZ G.
ASESOR SST

Scanned by CamScanner

CAFETERIA LO RICO DE DOÑA FABI	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CODIGO: SST-CC-FA-F001	
	CONTROL DE CAPACITACIONES	VERSION:	1
	FORMATO: ASISTENCIA	FECHA:	05/02/2019
		PAGINA 1 DE 1	

NOMBRE DE LA CAPACITACION O ACTIVIDAD: CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE – NATURAL Y DE TRABAJO FECHA: OCTUBRE DE 2019

ITEM	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACIÓN	CARGO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Fabiola Sierra M.	36173472	Rep. Legal		Fabiola Sierra
2	Isabel Cocna.	36151294.	Empleada		Isabel Cocna.
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Scanned by CamScanner