

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

Rev:1; 29-October-2009



Este documento pretende dar a conocer, a todos los trabajadores y trabajadoras, unas nociones básicas sobre la gestión ambiental, estableciendo unas buenas prácticas que conlleven a una

reducción del impacto ambiental provocado por la actividad de nuestra empresa.

Aunque este impacto se pueda percibir como poco significativo o bajo, las pequeñas acciones cotidianas para reducirlo redundará en beneficio del desarrollo sostenible.

Incorporar a nuestra vida laboral una serie de pautas de comportamiento en relación con **ASPECTOS AMBIENTALES SIGNIFICATIVOS** permitirá darnos cuenta que el aporte de cada uno de nosotros es fundamental.

1. MATERIAL DE OFICINA: Un uso racional

- ✓ Compra de productos reciclados siempre que sea posible (papel, cartuchos de tinta, etc).
- ✓ Utilizar hasta agotar los materiales de trabajo: lapiceros, gomas, block de notas, rotuladores, etc.



- ✓ Reutilizar los residuos generados de los recursos ya utilizados para darles usos alternativos (cajas, carpetas, etc.).

- ✓ Usar productos que no necesiten baterías o pilas, por ejemplo: calculadoras solares. En caso de utilizar pilas, que sean recargables que no contaminan tanto.



- ✓ Elegir productos con embalajes mínimos para reducir la generación de residuos.

Uno de los recursos más utilizados es el PAPEL, por lo que la racionalización de su uso y la disminución de su consumo se constituyen como uno de los principales objetivos a perseguir.

A continuación se recogen algunas recomendaciones específicas para el papel:

- ✓ Utilizar PAPEL RECICLADO siempre que sea posible. De esta manera, evitaremos talar más árboles.
- ✓ Reutilizar todo el papel que haya sido impreso sólo por una cara para borradores, notas, etc.
- ✓ Utilizar medios de comunicación electrónicos para reducir el uso de impresoras y faxes.
- ✓ Evitar imprimir documentos innecesarios.
- ✓ Utilizar la “vista previa” antes de la impresión para evitar errores.


- ✓ Imprimir en calidad de borrador para evitar el derroche de tinta.
- ✓ Utilizar los contenedores de papel usado, para facilitar su reciclaje.





¿Sabías que cada 10 contenedores de papel para reciclar se evita la tala de 1 árbol, el consumo de 250 litros de petróleo o la contaminación de 25000 litros de agua?

2. LA ENERGÍA: Consumo responsable de la energía

A. Calefacción y refrigeración

- ✓ Usar estos dispositivos sólo cuando sea necesario y donde sea necesario.
- ✓ Evitar pérdidas de temperatura **CERRANDO** puertas y ventanas. 
- ✓ Usar estos dispositivos en los rangos de óptimo confort (20°C en invierno y 24°C en verano). En verano un grado menos incrementa el consumo de energía en un 8% y un grado más en invierno un 10% más de energía.
- ✓ Utilizar equipos con mejor rendimiento energético (CLASE A) (óptimo rendimiento con menor consumo).
- ✓ Revisar los equipos de calefacción y refrigeración periódicamente para evitar fallos.

B. Iluminación

- ✓ Aprovechar al máximo la luz natural, en la medida de lo posible, manteniendo limpias las ventanas y abriendo las persianas.
- ✓ Limpiar periódicamente los ventanales y lámparas (se ahorra hasta un 10% en el consumo eléctrico). 
- ✓ Apagar las luces cuando la habitación se queda vacía.
- ✓ Utilizar colores claros en paredes, techos y mobiliario.
- ✓ Sustituir las antiguas bombillas incandescentes por sistemas basados en fluorescentes (ahorran hasta un 80% y duran 8 veces más). 



¿Sabías que es un falso mito que apagar los fluorescentes, aunque no los necesitemos, consume más que dejarlos encendidos?

C. Aparatos eléctricos

- ✓ Configurar los ordenadores, impresora, fotocopiadora, etc. en modo “ahorro de energía”.
- ✓ Ajustar el tiempo de desconexión automática del monitor y configurar el salva-pantallas en modo “pantalla en negro”.
- ✓ Apagar todos los aparatos electrónicos para periodos de inactividad superiores a 1 hora.
- ✓ Apagar los equipos que no estén en uso (evitar los encendidos en espera, están gastando!!!!!!).



3. EL AGUA: Un bien escaso



- ✓ Evitar goteos y fugas en grifos (la pérdida de 1 gota por segundo genera un despilfarro de 30 litros/día).

- ✓ No utilizar el inodoro como papelera, de este modo colaborará a no contaminar los ríos.



- ✓ Elegir cisternas con dispositivos de descarga en 2 tiempos (media carga y carga completa) y usarlos correctamente!!!!!!!



- ✓ Aireadores para los grifos, la reducción de consumo de agua puede alcanzar un 40%.

4. MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES

- ✓ Vigilar los productos químicos que se emplean en la limpieza de las instalaciones y buscar aquellos con menor agresividad medioambiental.



- ✓ Seleccionar aquellos menos tóxicos y biodegradables.
- ✓ Al utilizar los productos de limpieza seguir las recomendaciones del fabricante en cuanto a dosificación, tratamiento y depósito final de envases vacíos.

- ✓ Evitar el uso de aerosoles que contengan CFC`s.



- ✓ Generar un ambiente de trabajo limpio y ventilado.

5. GESTIÓN DE LOS RESIDUOS: Reduce, reutiliza y recicla

- ✓ Reducir al mínimo la generación de residuos.
- ✓ No se deben tirar residuos al desagüe o al suelo.

- ✓ Deposita los residuos en su contenedor correspondiente (para ello mantenlos identificados), y no los mezcles, porque dificulta su gestión y posterior reciclaje.



- ✓ Separa los residuos peligrosos (pilas, toner, cartuchos tinta, fluorescentes, etc.) del resto.

- ✓ Los envases que contienen Residuos Peligrosos también lo son, deposítalos en el contenedor correspondiente.

- ✓ Reducir el uso de productos desechables o de un solo uso.

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA VIDA DIARIA

- 1) REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR lo máximo posible**
- 2) Consumir la ENERGÍA necesaria SIN DESPILFARRARLA. Aprovecha la luz natural**
- 3) SEPARAR los RESIDUOS. Colocar contenedores especiales para Cartón y papel – Plásticos, Orgánico...**
- 4) NO tirar residuos a la vía pública, espacios verdes, y recursos hídricos**
- 5) Tratar de minimizar el RUIDO**
- 6) Practicar medidas de ahorro de AGUA**
- 7) Los RESIDUOS PELIGROSOS deben ser gestionados por empresas habilitadas a tal fin**
- 8) NO utilizar PRODUCTOS AGRESIVOS con el ambiente**
- 9) Evitar comprar productos que utilizan envases de PLÁSTICOS y aquellos no biodegradables**
- 10) Apagar los electrodomésticos cuando no sea necesario**