



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS ORIENTALES

A.F.A. LA RAMBLA

Ctra. La Rambla- Montalbán s/nº

14540 La Rambla (Córdoba)

957 682 204

afarambla@hotmail.com

INDICE

1. MEDIDAS DE AHORRO DE AGUA
2. CONSUMO RACIONAL DE ENERGÍA
3. REDUCCIÓN DE LAS NECESIDADES DE MATERIAL
4. CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD EN LA COMPRA DE BIENES Y SERVICIOS
5. GESTIÓN DE LOS RESIDUOS
6. MANTENIMIENTO PREVENTIVO
7. LIMPIEZA
8. TRANSPORTE

TENEMOS UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

Las Buenas Prácticas Ambientales son medidas sencillas y útiles que podemos adoptar tanto los trabajadores y trabajadoras como la empresa de cara a reducir el impacto ambiental negativo de nuestra actividad.

Son acciones que implican cambios en la organización y, fundamentalmente, en el comportamiento y los hábitos de las personas para disminuir riesgos ambientales, promover el ahorro de recursos y una gestión sostenible de la actividad empresarial. En la mayoría de los casos son cambios simples, de aplicación relativamente sencilla y de gran aceptación dentro de la empresa; son medidas que pueden mejorar la competitividad empresarial a cambio de un nulo o bajo coste económico de implantación.

Para garantizar que estas prácticas tengan éxito y logren un cambio real es factor imprescindible que los trabajadores y trabajadoras colaborem y nos impliquemos, ya que conocemos de primera mano las actividades desarrolladas en nuestro centro de trabajo.

Recíprocamente, nuestra seguridad y salud se ve comprometida en numerosas ocasiones por las condiciones ambientales en las que desarrollamos nuestra actividad laboral. Por ello, la aplicación de buenas prácticas ambientales en nuestros lugares de trabajo nos revierte y beneficia directamente al reducir riesgos laborales y proteger nuestro entorno.

CONSUMO RESPONSABLE DE RECURSOS NATURALES EN LAS INSTALACIONES

En el centro de trabajo usamos gran cantidad de recursos; tanto agua y energía como diversas sustancias, materiales, equipos y maquinaria. Optimizar nuestro consumo de agua, energía y materiales contribuirá a disminuir el impacto ambiental negativo de nuestra empresa y a atenuar la presión que la naturaleza soporta por el elevado consumo de recursos naturales y la contaminación y generación de residuos que ello conlleva.

1. MEDIDAS DE AHORRO DE AGUA

- **Cerrar** los grifos cuando no los necesitemos para no malgastar agua.
- **Controlar** contadores, tuberías y calderas para detectar posibles escapes o consumos excesivos.
- **Avisar** al servicio de mantenimiento si hay alguna avería para evitar fugas.
- **No usar** el inodoro como si fuera una papelera.
- **Utilizar** el agua caliente sólo cuando sea necesario para evitar gastar energía.

2. CONSUMO RACIONAL DE ENERGÍA

Iluminación

- **Iluminar** sólo las áreas que se estén utilizando y regular los niveles de luz según nuestras necesidades.
- **Apagar** las luces cuando sean innecesarias, incluso en breves periodos de tiempo.
- **Organizar** nuestro puesto de trabajo para poder aprovechar al máximo la luz natural.
- **Abrir** contraventanas, cortinas y persianas y mantener limpias las ventanas para permitir la entrada de luz natural.

Climatización

- **Aprovechar** la regulación natural de la temperatura antes de usar sistemas de climatización por ejemplo abriendo las ventanas para crear corriente o bajando las persianas bajadas para evitar la insolación directa.
- **Programar** los aparatos de climatización en las áreas ocupadas y sólo durante la jornada laboral.
- **Siempre** que sea posible es preferible usar ventiladores en lugar de equipos de aire acondicionado, ya que bajan 5° o 6°C la temperatura consumiendo un 90% menos de energía y en ningún caso contienen gases perjudiciales para la capa de ozono.
- **Adecuar** los niveles de climatización dependiendo del clima y el tipo de actividad laboral: normalmente en

invierno deben oscilar entre 18° y 20°C y en verano entre 24° y 26°C (una diferencia de temperatura con el exterior superior a 12°C no es saludable).

Aparatos eléctricos y electrónicos

- **Apagar** los aparatos cuando termina la jornada o si van a estar inactivos durante más de 1 hora.
- **Desenchufar** los alimentadores de corriente al final de la jornada, porque los equipos consumen energía incluso cuando están apagados. Para ello es útil contar con ladrones con interruptor que nos permitan desconectar varios aparatos a la vez.
- **Recargar** los equipos sólo el tiempo necesario y desenchufar los cargadores al terminar para evitar consumos excesivos.
- **Configurar** los equipos (ordenadores, fotocopiadores, impresoras, faxes, etc.) en modo "ahorro de energía" si tienen esa opción, ya que se puede reducir el consumo eléctrico hasta un 50%.
- **Usar** pantallas planas; consumen menos energía y emiten menos radiación.
- **Apagar** el monitor del ordenador cuando no se esté utilizando, ya que gasta un 70% del consumo energético total del equipo.
- **Para que** el salvapantallas del ordenador ahorre energía ha de ser totalmente negro y es aconsejable configurarlo tras 10 minutos de inactividad como máximo.
- **Los equipos** como impresoras, fotocopadoras, faxes, etc. consumen menos por separado que un aparato multifuncional. Sin embargo, si se ha de realizar más de una función, son más eficientes los aparatos multitarea.
- **Para hacer** 3 o menos copias la impresora es la mejor opción, a partir de 4 copias la fotocopadora es más eficiente.

3. REDUCCIÓN DE LAS NECESIDADES DE MATERIAL

- **No malgastar** el material fungible (el que se consume con el uso). Para evitar derrochar material podemos, por ejemplo, abrir un paquete sólo cuando los anteriormente abiertos estén ya gastados o agotar los bolígrafos hasta el final.
- **Asegurarnos** de conocer el funcionamiento y configuración de los aparatos que tengamos que usar para optimizar su uso, evitando así fallos y despilfarro de recursos.
- **Conservar** en buenas condiciones los materiales y aparatos para alargar su vida útil o por si se pueden reutilizar (conservar las tapas de los recipientes que podemos reutilizar).
- **Reutilizar** los materiales potencialmente desechables para usos similares o alternativos (envases, cajas, carpetas, material de encuadernación, etc.).
- **Entregar** el material o equipos deteriorados u obsoletos a gestores que los recuperen y reparen para donarlos a asociaciones sociales o reintroducirlos en mercados de segunda mano.
- **Depositar** los residuos generados en el lugar adecuado y asegurarnos de que se llevan a gestores autorizados de residuos y especializados en su reutilización o reciclaje, prestando especial atención en caso de ser residuos peligrosos como pilas, tóner o aparatos eléctricos y electrónicos.
- **Disminuir** la variedad de materiales y sustancias utilizadas facilita su gestión, especialmente su recuperación o reciclaje.

En función del tipo de producto o aparato de que se trate, podemos poner en marcha numerosas buenas prácticas concretas para realizar un consumo consciente y responsable. Por ejemplo, en el caso del papel, elemento muy utilizado en nuestra entidad, podemos:

- **Evitar** el despilfarro en los envíos publicitarios.
- **Revisar** las suscripciones y cambiarlas, si es posible, a formato electrónico.
- **Aplicar Tecnologías** de la Información y la Comunicación (internet, e-mail, móvil, etc.) para

ahorrar papel, energía y evitar desplazamientos y residuos.

- **Trabajar** en soporte informático para guardar documentos y revisar errores o mejoras antes de imprimir.
- **Utilizar** formatos (tipo y tamaño de letra, espacios, etc.) que aprovechen el espacio para reducir la cantidad de papel necesaria.
- **Imprimir** a doble cara, en calidad de borrador y en blanco y negro siempre que sea posible (evita el derroche de tinta y facilita la reutilización y el reciclaje del papel).
- **Seleccionar** el modo "ahorro de tóner" en impresoras y fotocopiadoras si existe la opción.
- **Reutilizar** el papel impreso sólo por una cara y reutilizar sobres usados para el correo interno de la empresa.
- **Usar** papel reciclado.
- **Adquirir** papel blanqueado con métodos totalmente libres de cloro.
- **Comprar** papel con el sello FSC que certifica una gestión forestal ambientalmente responsable.
- **Utilizar** papel de menor gramaje.
- **Evitar** usar papel térmico, ya que no se puede reciclar.

4. CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD EN LA COMPRA DE BIENES Y SERVICIOS

- **Seleccionar** proveedores que garanticen la calidad de sus bienes y servicios desde una perspectiva ambiental y de comercio justo, usando por ejemplo alguna certificación oficial.
- **Adquirir** productos y equipos que cuando estén funcionando representen menor peligrosidad o agresividad con el medio ambiente posible y que, al final de su vida útil, no se conviertan en residuos tóxicos (rechazar, por ejemplo, los aparatos de aire acondicionado que contienen gases que destruyen la

capa de ozono o productos hechos a partir de plásticos formulados con metales pesados o PVC).

- **Rechazar** productos y envases desechables y priorizar los más duraderos, los que se puedan reparar, actualizar, reutilizar y/o reciclar.
- **Seleccionar** los productos hechos a partir de procesos menos contaminantes y cuyos componentes materiales tengan menos impactos respecto a otros.
- **Preferir** proveedores de bienes y servicios locales y productos de temporada si queremos adquirir frutas o verduras.
- **Optar** por productos hechos a partir de materiales biodegradables o reciclados.
- **Elegir** el abastecimiento de productos a granel y rechazar productos excesivamente empaquetados y con envases compuestos de diferentes materiales como el tipo brik.
- **Escoger** aparatos eléctricos y electrónicos que garanticen la mayor eficiencia energética.
- **Planificar** con antelación la compra para adquirir la cantidad necesaria y evitar el excedente.
- **Negociar** con el proveedor la devolución del material sobrante y de envases vacíos para reutilizarlos.

5. GESTIÓN DE LOS RESIDUOS

- **Solicitar** información periódica a la empresa sobre gestores, autorizaciones, declaraciones y planes de prevención de residuos.
- **Asegurarse** de que los residuos se entregan a gestores autorizados.
- **Almacenar** los residuos bajo condiciones adecuadas de higiene y seguridad. Separar en recipientes etiquetados cada tipo de residuo. A mayor segregación más se favorece el reciclaje de los residuos; por ejemplo, separando los diferentes tipos de papel o los diferentes tipos de plásticos, metales, etc.
- **Promover** el compostaje de residuos orgánicos.
- **Manipular** los residuos con cuidado para evitar roturas y vertidos. Podemos usar envases de nuevos productos

para guardar de forma segura los que se han convertido en residuo.

- **Envasar** los residuos peligrosos de forma segura. Debemos utilizar cubetas bajo los bidones con contenido cuya fuga suponga un factor de riesgo para el entorno (un solo tubo fluorescente contiene suficiente mercurio para contaminar 30.000 litros de agua).
- **En ningún** caso debemos eliminar ningún tipo de residuo por incineración o verterlos de forma incontrolada (un cartucho de tóner tarda más de 450 años en descomponerse).
- **Procurar** que los residuos cuyo destino es el vertedero, ocupen el mínimo espacio posible.

6. MANTENIMIENTO PREVENTIVO

- **Posibilitar** un acceso sencillo y rápido a los equipos y procesos para facilitar las operaciones de mantenimiento.
- **Mantener** ordenadas y limpias las áreas de trabajo para facilitar el control y la detección de posibles accidentes, derrames, fugas de fluidos u otras contaminaciones.
- **Redactar** y respetar protocolos de mantenimiento sobre productos peligrosos para evitar la generación de residuos innecesarios.
- **Realizar** las tareas de mantenimiento en lugares debidamente acondicionados donde se recojan y gestionen adecuadamente los residuos generados; aceites de vehículos o máquinas, por ejemplo.
- **Conseguir** que nuestro medio ambiente más directo sea un entorno saludable ventilando periódicamente nuestro lugar de trabajo (para evitar la concentración de iones negativos que generan los aparatos eléctricos y electrónicos) y conservando niveles adecuados de humedad (un rincón verde con plantas ayuda).

7. LIMPIEZA

- **Solicitar** formación específica para el personal de limpieza sobre optimización de materiales y productos, interpretación de etiquetas, sustitución de productos peligrosos por otros que no lo son, etc.

- **Reemplazar** los productos de limpieza tóxicos por productos inocuos; usar detergentes biodegradables, sin fosfatos ni cloro, disolventes al agua, limpiadores no corrosivos, etc.
- **Aplicar** la menor cantidad recomendada por el fabricante del producto para consumir menos y minimizar los residuos y vertidos producidos (el abuso de sustancias tóxicas no asegura mejores resultados pero agravan el deterioro del medio ambiente).
- **Evitar** vertidos a los desagües; los desechos químicos no deben ser vertidos a la red de saneamiento.
- **Limpiar** herramientas, equipos, etc. inmediatamente después de su uso para evitar que la suciedad se reseque y se deba usar más agua o métodos más agresivos que generan residuos más peligrosos.
- **Utilizar** métodos de limpieza que reduzcan la cantidad de agua necesaria: spray, aire comprimido, agua a alta presión, barredoras mecánicas, etc.
- **Disponer** de absorbentes (por ejemplo, arena) por si existiese algún derrame accidental de aceites u otros lubricantes.
- **Considerar** los envases que hayan contenido productos peligrosos o los desechos sólidos o líquidos procedentes de su limpieza siempre como residuos peligrosos.

8. TRANSPORTE

- **Considerar** antes de hacer un viaje de negocios si se puede sustituir mediante tecnologías de la información y la comunicación, por ejemplo, a través de videoconferencia.
- **Priorizar**, siempre que sea posible, los viajes en tren antes que por carretera o en avión.
- **Planificar** la ruta antes de salir para ahorrar tiempo y combustible.
- **Llevar** los residuos procedentes de los vehículos, muchos de ellos considerados peligrosos, a gestores autorizados (baterías, neumáticos, aceite, etc.)
- **Implementar** técnicas de conducción eficiente, como, por ejemplo:

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- evitar bajar las ventanillas,
- graduar el aire acondicionado sólo si es necesario y a una temperatura de 24°-25°C,
- evitar frenazos y acelerones,
- controlar la velocidad máxima,
- usar marchas largas y conducir a revoluciones bajas,
- usar neumáticos radiales y mantenerlos a la presión adecuada,
- comprobar la correcta alineación de las ruedas,
- evitar zonas congestionadas, etc.