

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES

Buenas prácticas medioambientales



Índice

1.-	Objeto.....	2
2.-	Alcance.....	2
3.-	Difusión.....	2
4.-	Desechos que se generan.....	2
5.-	Recomendaciones de buenas prácticas	2
5.1	Uso responsable del Papel y de los Equipos de Impresión	2
5.2	Uso responsable de los Equipos Informáticos.....	3
5.3	Uso responsable de la iluminación	3
5.4	Uso responsable de la Climatización	4
5.5	Consumo responsable de Agua	4
5.6	Normas para una correcta segregación de residuos	5
5.7	Recomendaciones para una conducción eficiente	8

1.- Objeto

Las Buenas Prácticas Ambientales constituyen un conjunto de recomendaciones que tiene por objeto favorecer el ahorro de recursos, así como minimizar la generación de **residuos**, **vertidos** y **emisiones** utilizando las mejores técnicas económicamente viables, con el consecuente aumento tanto de la eficacia de los procesos principales de Trabajando en Positivo como de la protección del medio ambiente.

2.- Alcance

Desde Trabajando en Positivo se ha propuesto como objetivo que estas buenas prácticas ambientales se promuevan, fomenten e implementen:

- En las instalaciones, actividades y servicios correspondientes a los lugares de trabajo de Trabajando en Positivo, ya sea en la oficina técnica o en el domicilio en caso de teletrabajo.
- En las instalaciones, actividades y servicios desarrollados por las entidades Socias y colaboradoras, promoviendo para ello la creación en éstas de planes similares.

3.- Difusión

El presente documento se difundirá entre las diferentes entidades que forman parte de Trabajando en Positivo mediante su envío por correo electrónico. Asimismo, para que sea accesible y pueda servir como modelo para cualquier entidad o persona interesada en minimizar la generación de residuos, vertidos y emisiones, será publicado en la página web de la organización.

4.- Desechos que se generan

- **Residuos asimilables a urbanos:** Materia orgánica, papel y cartón, envases (latas, briks, envases de plástico), vidrio, materiales textiles, madera y muebles.
- **Residuos peligrosos:** Teléfonos móviles, residuos de aparatos eléctricos y electrónicos, pilas y baterías, cartuchos de tóner, tubos fluorescentes, productos de limpieza y desinfección y sus envases, vehículos, neumáticos fuera de uso, aceites usados de automoción, emisiones de CO₂ por el consumo de combustible.

5.- Recomendaciones de buenas prácticas

5.1 Uso responsable del Papel y de los Equipos de Impresión

1. No imprimas documentos innecesariamente.
2. Configura los equipos para imprimir o fotocopiar a doble cara y activar el modo “ahorro tóner”.
3. Imprimir utilizando la opción “2 páginas por hoja”.
4. Evita el uso, siempre que sea posible, de impresoras y faxes, guardando los documentos en formato digital, optimizando el número de copias necesarias, compartiendo información en lugar de generar copias para cada persona, aprovechando las posibilidades del correo electrónico, sin necesidad de utilizar el papel.
5. Reutiliza todo el papel posible para borradores, notas, etc.
6. Imprime en calidad de borrador y en blanco y negro para evitar el derroche de tinta y facilitar la reutilización del papel.

7. Favorece la utilización de papel reciclado y recicla el papel inservible, haciendo uso de los contenedores adecuados.
8. Al imprimir o fotocopiar documentos, es conveniente acumular los trabajos de impresión (ya que durante el encendido y apagado de estos equipos es cuando más energía se consume). Además de papel, se ahorra también energía, agua y tóner/tinta.
9. Antes de imprimir, comprueba los posibles fallos y mejoras del documento, utilizando, por ejemplo, la “vista previa”, ajuste de márgenes, división de párrafos eficiente, paginación correcta, reducción del tamaño de las fuentes, etc.
10. Agita el cartucho de tóner cuando empieza a avisar de que se está agotando; se pueden hacer muchas copias aún. Una vez agotados, los cartuchos de tinta y de tóner, deposítalos en el contenedor para facilitar su recogida.
11. No usar cubierta de fax, ya que así, se ahorra papel y tiempo de transmisión.

5.2 Uso responsable de los Equipos Informáticos.

1. Conecta todos los equipos de una zona de trabajo en una base de enchufes múltiple, o regleta, con interruptor, para evitar consumos de energía innecesarios en modo espera durante las ausencias nocturnas, festivos y fines de semana.
2. Asegúrate de que todos los equipos permanecen correctamente apagados al finalizar la jornada laboral, fiestas y fines de semana.
3. Al hacer paradas cortas, de unos 10 minutos, apaga la pantalla del monitor, ya que es la parte del ordenador que más energía consume (entre el 70-80%).
4. Al ajustar el brillo de la pantalla a un nivel medio se ahorra entre un 15-20% de energía. Con el brillo a un nivel bajo, fijado así en muchos portátiles por defecto, cuando funcionan con la batería, el ahorro llega hasta el 40%. Además, tu vista te lo agradecerá.
5. Elige imágenes con colores oscuros para el fondo de pantalla del escritorio. En promedio, una página blanca requiere 74 W para desplegarse, mientras que una oscura necesita sólo 59 W (un 25% de energía menos).
6. El salvapantallas que menos energía consume es el de color negro, ahorra una media de 7,5 Wh frente a cualquier salvapantallas animado. Es recomendable configurarlo para que se active tras 10 minutos de inactividad.
7. Cuando haya que deshacerse de aparatos eléctricos y electrónicos (ordenadores, impresoras, etc.) ponerse en contacto con el responsable de medioambiente para gestionar adecuadamente el residuo generado.

5.3 Uso responsable de la iluminación

1. Reemplaza las luces incandescentes por bombillas de bajo consumo. Permiten un ahorro de energía del 80% porque su eficiencia lumínica es muy superior y duran 8 veces más.
2. No apagues los tubos fluorescentes si los vas a encender en menos de 5 horas, ya que el mayor consumo se produce en el encendido.
3. Situar los tubos fluorescentes desechados en un contenedor para facilitar la recogida y gestionarlos adecuadamente.
4. Siempre que sea posible, orienta el puesto de trabajo para aprovechar al máximo el uso de la iluminación natural, asegurándote que no se producen deslumbramientos molestos con el uso de cortinas orientables, persianas y otros elementos similares. De esta manera, además de ahorrar energía, conseguirás un ambiente más agradable y mejorará la sensación de bienestar general.
5. Mantén limpias las ventanas y levántalas las persianas/toldos/cortinas en la medida de lo posible, siempre y cuando no produzca deslumbramientos.

6. Planificar un plan de mantenimiento y limpieza para las lámparas y luminarias. Las capas de polvo sobre lámparas y reflectores disminuyen la salida de la luz, por lo que deben limpiarse por lo menos una vez al año, pudiéndose ahorrar hasta un 10%.
7. Utiliza colores claros y tenues en paredes y techos. Los colores claros reflejan más luz en los espacios interiores, disminuyendo considerablemente las necesidades de iluminación.
8. Apaga las luces que no se estén utilizando. Cuando se tienen áreas con horarios fijos bien establecidos se debe reducir al máximo las horas de uso de la iluminación artificial.
9. Usa luces de tarea. Para ciertos trabajos se puede reducir la luz de fondo y trabajar con una que enfoque en el punto específico de trabajo, por ejemplo, en los escritorios de oficinas o en mesas de lectura.
10. Recuerda a los servicios de limpieza o a los últimos compañeros en abandonar la oficina, salas de reuniones, despachos, etc., que no olviden apagar las luces al marcharse.

5.4 Uso responsable de la Climatización

1. La temperatura ideal, para un correcto bienestar e higiene según el Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios, es de 20-22 °C en el invierno y entre 23-25 °C en el verano.
2. Cierra las puertas de todas las estancias que no necesiten estar caldeadas, intentando mantener el calor en las mismas.
3. Para ventilar las estancias por las mañanas, es suficiente con 10 minutos, y, mientras tengas las ventanas abiertas, apaga los sistemas de climatización. Durante el verano procura ventilar durante las horas más frescas del día.
4. Cumple un horario de encendido diario de la calefacción. Normalmente intenta cumplir las normativas municipales a este respecto.
5. Revisa el estado de ventanas, aislantes y limpieza de la instalación, etc.
6. Es importante que las fuentes de calor no tengan obstáculos delante como cortinas o muebles.
7. Lleva un mantenimiento adecuado de la instalación, unos equipos defectuosos pueden consumir un 15% más de energía y ocasionarnos averías futuras con un alto coste de reparación. Cumple con los tiempos de mantenimiento de la instalación y revisiones.
8. Por las mañanas deja entrar la luz del sol en las estancias, esto ayudará de manera natural a mantener una temperatura confortable.

5.5 Consumo responsable de Agua

1. Haz un uso racional del agua, en general, controlando el caudal de los grifos utilizando monomandos y asegurándote de cerrar bien los grifos para evitar pérdidas innecesarias.
2. Coloca siempre el monomando en la posición de agua fría.
3. En grifos con mandos convencionales usa preferentemente el agua fría.
4. No uses el agua caliente si no es necesario. El agua caliente puede ser hasta tres veces más cara ya que se consumen combustibles o electricidad para calentarla.
5. Promueve la instalación y el uso adecuado de sistemas de ahorro de agua en grifos y cisternas.
6. Selecciona el limitador de descarga de las cisternas o controla el tiempo de descarga.
7. No utilices el WC como basurero, evita “tirar de la cadena” innecesariamente, con el consiguiente exceso de consumo de agua. El inodoro no es una papelera.

8. Compra papel higiénico blanco, el de colores requiere productos químicos (contaminantes) para su tratamiento posterior.
9. Registra una incidencia medioambiental si detectas fugas de agua en los grifos, cisternas y en general en la instalación de agua. El responsable de Medioambiente se hará cargo de solucionarlo.
10. Verifica la estabilidad de las facturas de agua para detectar alzas anómalas que no puedan justificarse por cambios estacionales.
11. Regula la temperatura de la caldera de agua a 50°C-60°C. Esta temperatura no compromete el confort y ahorrará mucha electricidad y combustibles.

5.6 Normas para una correcta segregación de residuos

5.6.1 Residuos que se echan al Contenedor Amarillo de Envases:

Envases de plástico para alimentación:

- Botellas (agua, refrescos, leche, zumo, aceite comestible, vinagre, salsas...).
- Envases de productos lácteos (yogures, flan y postres lácteos, queso, mantequilla, margarina...).
- Bandejas y cajas de “corcho blanco” (las de fruta, verduras, carne, pollo y pescados envasados, y las que vienen en algunos tipos de helados); hueveras de plástico; vasos, platos y cubiertos de plástico desechables; tapas y tapones de plástico, etc.

Envases de plástico para productos de aseo y limpieza:

- Botes de plástico de productos de aseo (champú, cremas, desodorante, pasta dentífrica, gel de baño, jabón líquido...).
- Botes de plástico de productos de limpieza (limpiadores domésticos, lejía, amoníaco, suavizante, detergentes líquidos y en polvo, sprays de limpieza...).

Bolsas y envoltorios de plástico y aluminio:

- Bolsas de plástico para alimentos (de leche, congelados, frutas, verduras, pan de molde, bollería, pasta, legumbres, cereales...).
- Bolsas y recipientes de aluminio para alimentos (alimentos infantiles, sopas, purés, pastas precocinadas, café, aperitivos, frutos secos, patatas fritas, bandejas para comidas preparadas...).
- Bolsas que entregan las tiendas, supermercados, lavanderías, etc. para transportar los productos adquiridos...).
- Envases de productos de charcutería (embutidos, jamón, bacón, queso...)
- Envoltorios de plástico (el film transparente que acompaña a las bandejas de carnes, frutas, verduras y pescado; el que envuelve a muchas revistas, fascículos, prensa...; el que se emplea para proteger cajas de cartón y plástico...)
- Film de polietileno transparente o de aluminio (el que se compra en bobinas y se emplea en casa para envolver alimentos frescos).
- El plástico y el aluminio de los envases tipo blíster (son los envases donde vienen las pilas o los de las cajitas de cuchillas de afeitarse, etc.).
- Ventanillas de plástico de los sobres.

Envases Metálicos:

- Botes de bebidas (cerveza, refrescos).
- Latas de conservas (vegetales, cárnicas, de pescado, comida para animales domésticos...).

- Aerosoles (desodorante, laca, limpiadores de cocina, abrillantadores de la madera...).
- Platos y bandejas de aluminio (p. ej., los de comidas preparadas).
- Chapas y latas de metal.

Briks:

- Briks de leche, nata, batidos, zumos, vino, caldo...

5.6.2 Residuos que se echan al Contenedor Gris de Resto:

Aquello que no se puede reciclar:

- Polvo de barrer, ceniza y cigarrillos, restos de cerámica, papeles sucios, estropajos, compresas, pañales desechables, bastoncillos, cuchillas de afeitar, espirales de cuadernos, bombillas incandescentes, ropa en mal estado, los cds (siempre que no contengan datos de carácter personal, en ese caso, contacta con el responsable para que te indiquen cómo eliminarlo)....

Materia Orgánica:

- Restos de fruta, de verdura, de carnes, de pescado, café e infusiones, cáscaras de huevo, flores, hojas, serrín.... Todos estos residuos pueden ser utilizados para elaborar "compost" que sirve para abonar la tierra y para recuperar suelo en erosión.

5.6.3 Residuos que se echan al Contenedor Verde de Vidrio:

Vidrio:

- Botellas de vidrio de cualquier color, tarros y frascos de vidrio de conservas, tarros de vidrio de cosmética y perfumería...
- **NO** eches vasos, espejos, cristal armado, cristaleras, bombillas, etc. ni tapas de metal o corcho de los tarros o frascos.

5.6.4 Residuos que se echan al Contenedor Azul de Papel y Cartón:

Papel:

- Papeles, trípticos, periódicos, revistas, bolsa de papel, papel de cocina, papel higiénico, etc. (siempre que no estén sucios)
- Sobres (sin la ventanilla de plástico).
- Cuadernos (sin las espirales).
- **NO** eches las grapas y clips de los papeles
- **NO** eches papeles o documentos que contengan datos de carácter personal. Si dispones de contenedor especial deposítalos en él. Si no, se deben destruir mediante destructora antes de depositarlos en el contenedor de papel.

Habilita una caja en tu lugar de trabajo y disponla en un sitio donde todos lo conozcan para depositar el papel usado para reciclar y su posterior eliminación al contenedor municipal más cercano.

Cartón:

- Cajas, envases y embalajes de cartón, hueveras....

5.6.5 Tóner y cartuchos de Tinta:

- Se deben gestionar de una manera especial por ser contaminantes y con el fin de someterlas a una eliminación controlada y selectiva.
- Disponed de algún recipiente en los lugares de trabajo para depositar los tóner y cartuchos de tinta gastados.
- **NUNCA** se echarán a los contenedores convencionales.

5.6.6 Pilas y Baterías:

- Se deben depositar en lugares especiales por ser muy contaminantes y con el fin de someterlas a una eliminación controlada y selectiva.
- Disponed de algún recipiente en el centro para depositar las pilas usadas.
- Mismo procedimiento con las baterías.

5.6.7 Fluorescentes:

- Los fluorescentes son residuos peligrosos (al romperse emiten gases peligrosos para la salud). No los deposites en el contenedor de vidrio.
- Disponed de algún lugar en el centro para depositar los fluorescentes usados para su posterior gestión de manera adecuada.

5.6.8 Residuos eléctricos y electrónicos:

- Son electrodomésticos de todo tipo (ordenadores, televisores, frigoríficos, lavadoras, bombillas de bajo consumo, etc.). Suelen contener componentes peligrosos y, eliminando sus gases, las diferentes partes que los forman pueden reutilizarse para fabricar otros objetos.
- Se han de gestionar correctamente. Por tanto, antes de eliminar ninguno de estos equipos, ponte en contacto con el responsable de medio ambiente, para gestionarlo de manera adecuada.

5.6.9 Voluminosos:

- Son colchones, sofás, muebles, etc.
- Son objetos que hay que gestionar de forma adecuada por su dimensión y porque, si se queman, pueden generar gases tóxicos y se pueden recuperar para elaborar otros productos. Antes de eliminar ninguno de estos equipos, ponte en contacto con el responsable de medio ambiente, para gestionarlo de manera adecuada.

5.6.10 Ropa y zapatos:

- En el caso de querer deshacernos de ropa y de zapatos usados que siguen estando en buen estado, podemos depositarlas en el punto limpio más cercano o en los contenedores a tal efecto que se encuentren en tu localidad.
- Si están en mal estado lo más conveniente es echarlo al contenedor de restos orgánicos.

Ante la duda:

- Es mejor tirar algo sobre lo que se duda al contenedor Gris de restos para no entorpecer la labor de reciclaje. En el vertedero se suele hacer una clasificación y lo que se puede reciclar se lleva a su destino correspondiente.

- Aquellos envases de productos o productos que lleven el símbolo de contenedor tachado deben tener una gestión adecuada mediante gestor autorizado o punto limpio.

5.7 Recomendaciones para una conducción eficiente

1. Planifica y escoge el camino menos congestionado y más corto.
2. Evita, cuando sea posible, trayectos cortos (menos de 3 km). Se puede llegar a consumir hasta 20 l/100 Km.
3. Evita el exceso de peso y de objetos. Por cada 100 Kg de peso adicional se incrementa el consumo un 5%. El uso de baca o de otros accesorios exteriores, puede aumentar el consumo hasta un 35%.
4. Usa los elementos eléctricos sólo cuando sean necesarios y recuerda que, es aconsejable, mantener la temperatura interior del coche en torno a 23-24 °C. El uso del aire acondicionado incrementa hasta un 25% el consumo de carburante.
5. Utiliza la ventilación forzada del coche en lugar de llevar las ventanillas abiertas. Circular con las ventanillas totalmente bajadas incrementa el consumo en un 5%. En caso de necesitar bajar las ventanillas el consumo es menor si bajas las ventanillas de un mismo lado (delantera y trasera) que las ventanillas opuestas (solo delanteras o traseras).
6. Mantén la presión correcta de los neumáticos y cuida de su correcto alineado. Una presión de neumáticos de 0,3 bares por debajo de lo establecido incide en un sobreconsumo de un 3 %.
7. Cambia los filtros, el aceite y las bujías en el momento indicado y mantenga a punto su motor. Un motor mal reglado puede incrementar el consumo un 9%.
8. Arranca el motor sin pisar el acelerador. En vehículos diesel espera unos segundos antes de empezar la marcha.
9. Utiliza la primera marcha sólo para iniciar el movimiento cambiando a segunda a los 2 segundos o tras recorrer unos seis metros.
10. Aceleración: según las necesidades del tráfico, pero en condiciones normales, cambie de forma rápida hacia las marchas más largas. Una buena regla es la siguiente. Tercera: a partir de 30 Km/h, cuarta: a partir de 40 km/h y quinta: a partir de 50 Km/h. también puedes guiarte en los cambios de marcha por las revoluciones del motor: gasolina entre 2000 y 2500 rpm, y diesel: entre 1500 y 2000 rpm.
11. Velocidad de circulación: debe mantenerse lo más uniforme posible, evitando los frenazos, las aceleraciones bruscas y los cambios de marcha innecesarios. Si el vehículo dispone de control de velocidad ajústalo a la normativa de velocidad de la vía, en la marcha más larga o entorno a las 2000 o 2500 rpm para motores diesel y gasolina respectivamente. El consumo de carburante aumenta en función de la velocidad elevada al cuadrado. Por ejemplo. Un aumento de velocidad de 90 a 120 km/h implica un aumento del 40% en el consumo.
12. Deceleración: levanta el pie del acelerador y continúa circulando con la marcha engranada. Si el número de revoluciones del motor es, aproximadamente, superior a 1200, o bien, si la velocidad del vehículo rebasa los 20 Km/h, el consumo de carburante es nulo. Si tiene que utilizar el freno, hágalo siempre con suavidad, y reduce de marcha lo más tarde posible.
13. Detención: siempre que la velocidad del vehículo y el espacio disponible así lo permitan, es preferible detener el automóvil sin reducir previamente la marcha.
14. Paradas: en detenciones prolongadas, superiores a 60 segundos, se recomienda apagar el motor. En ralentí, el coche consume entre 0,5 y 0,7 l/h.
15. Anticipación y previsión: debes mantener siempre tanto una distancia de seguridad adecuada como un campo de visión de alcance los dos o tres vehículos situados por

delante, de forma que puedas anticiparte adecuadamente a las maniobras que sea preciso llevar a cabo.

16. Conducción segura: en la mayoría de las situaciones, las reglas anteriormente indicadas relativas a la conducción eficiente contribuyen igualmente, de forma significativa, al aumento de la seguridad vial y a la comodidad de la marcha.
17. Estas sencillas recomendaciones también contribuyen, en gran medida, a la durabilidad del motor y de otros componentes como neumáticos, frenos y amortiguación, ahorrando costes de mantenimiento.
18. Cumple con las revisiones periódicas legales, las descritas en el manual del vehículo y con las indicaciones que desde la empresa de renting se hagan para evitar averías futuras con un alto coste de reparación.