

GUÍA de BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES



VISALIA

Contenido

Introducción.....	3
Medidas de ahorro de agua	4
Consumo racional de energía.....	4
Reducción de las necesidades de material	6
Criterios de sostenibilidad en la compra de bienes y servicios	7
Producción limpia de bienes y servicios.....	8
Almacenamiento adecuado para evitar pérdida de recursos.....	9
Gestión de los residuos generados.....	9
Mantenimiento preventivo.....	10
Limpieza: 'Es más limpio el que menos ensucia'	11
Transporte y movilidad sostenibles.....	12
PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE ES APOSTAR POR EL FUTURO	13

Las Buenas Prácticas Ambientales son medidas sencillas y útiles que podemos adoptar tanto los trabajadores como las empresas de cara a reducir el impacto ambiental negativo de las actividades. 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 colaboremos y nos impliquemos, ya que conocemos de primera mano las actividades desarrolladas en nuestros centros 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.

Por lo que el propósito de esta guía es promover prácticas responsables que minimicen el impacto ambiental asociado a nuestras operaciones.





Medidas de ahorro de agua

Los trabajadores podemos fomentar la creación de programas que minimicen el consumo de agua.

Para ello es importante intentar instalar sistemas y dispositivos de regulación de caudal (circuitos cerrados que reutilicen las aguas grises; sistemas eficientes de riego; interruptores de descarga en el inodoro; limitadores de presión, difusores o temporizadores en los grifos; etc.) pero también que todos intentemos introducir rutinas para ahorrar agua en el día a día del trabajo, como, por ejemplo:

- Cerrar los grifos cuando no los necesitemos para no malgastar agua (una corriente de agua de 5 mm gasta 528.000 litros de agua al año).
- Controlar contadores, tuberías y calderas para detectar posibles escapes o consumos excesivos.
- Avisar al servicio de mantenimiento si hay alguna avería para evitar fugas (un grifo que pierde 1 gota por segundo provoca un despilfarro de 30 litros de agua al día y una cisterna rota puede gastar 150 litros de agua al día).
- No usar el inodoro como si fuera una papelera (cada descarga puede gastar 10 litros de agua, en función de la capacidad del depósito).
- Utilizar el agua caliente sólo cuando sea necesario para evitar gastar energía.



Consumo racional de energía

Iluminación

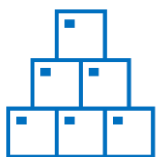
- Intentar iluminar sólo las áreas que se estén utilizando y regular los niveles de luz según nuestras necesidades
- Apagar las luces cuando sean innecesarias, incluso en breves periodos de tiempo (es un falso mito que volver a encender las bombillas fluorescentes consume más que dejarlas encendidas)
- Organizar nuestro puesto de trabajo para poder aprovechar al máximo la luz natural
- Siempre que sea posible, abrir contraventanas, cortinas y persianas y mantener limpias las ventanas para permitir la entrada de luz natural.

- Según lo permita la situación, 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, evitando que se queden encendidos cuando no haya nadie.
- Para quien tenga un ventilador, informar que puede bajar 5º o 6ºC la temperatura consumiendo un 90% menos de energía que el aire acondicionado y en ningún caso contienen gases perjudiciales para la capa de ozono.
- Procurar mantener adecuados los niveles de climatización dependiendo del clima y el tipo de actividad laboral: normalmente en invierno deben oscilar entre 18º y 20ºC y en verano entre 24º y 26ºC (una diferencia de temperatura con el exterior superior a 12ºC 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 (si los móviles u otros aparatos se apagan por la noche sólo se necesitan cargar la mitad de las veces que si se mantienen siempre encendidos).
- Se recomienda 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.
- Intentar recargar los equipos sólo el tiempo necesario y desenchufar los cargadores al terminar para evitar consumos excesivos (los cargadores siguen consumiendo hasta un 95% de energía, aunque no estén conectados al aparato).
- 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%.
- Si es posible, usar pantallas planas para consumir menos energía y emitir menos radiación.
- Apagar el monitor del ordenador cuando no se esté utilizando, ya que gasta un 70% del consumo energético total del equipo (un monitor medio usa 60W encendido, 6,5W en espera y 1W apagado).
- Para que el salvapantallas del ordenador pueda ahorrar energía ha de ser totalmente negro y es aconsejable configurarlo tras 10 minutos de inactividad como máximo.
- Los equipos como impresoras, fotocopiadoras, 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 fotocopiadora es más eficiente.



Reducción de las necesidades de material

Para desempeñar nuestro oficio utilizamos una larga y diversa lista de sustancias, materiales, productos y aparatos. Todos y cada uno de ellos tienen un ciclo de vida asociado que provoca contaminación en todas sus fases; desde la obtención de materias para su fabricación hasta que se convierte en residuo. Si nos acostumbramos a reducir nuestro consumo de materiales contribuiremos a disminuir la degradación de la naturaleza.

Podemos intentar asumir numerosas prácticas que nos ayuden a alcanzar este objetivo, como:

- 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.
- 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 (RAEE)
- 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.
- Consumo responsable de recursos naturales en las instalaciones

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 todo tipo de empresas, en medida de lo posible podemos intentar:

- Sustituir las toallas y pañuelos de papel desechable por toallas y pañuelos de tela.
- 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.



Criterios de sostenibilidad en la compra de bienes y servicios

Las empresas, debido a su gran volumen de compras y contrataciones, son una potente herramienta para extender la responsabilidad social y ambiental en toda la cadena de aprovisionamiento, lo que supondría avances sustanciales en la sostenibilidad:

- 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 (ISO 14001:2015 o EMAS)
- 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 (las pilas recargables se pueden usar hasta 2.000 veces), los que se puedan reparar, actualizar, reutilizar y/o reciclar.
- Seleccionar los productos hechos a partir de procesos menos contaminantes (por ejemplo, el papel blanqueado con métodos totalmente libres de cloro) y cuyos componentes materiales tengan menos impactos respecto a otros.
- Optar por productos hechos a partir de materiales biodegradables o reciclados.
- 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.



Producción limpia de bienes y servicios

Los trabajadores podemos procurar incorporar buenas prácticas en nuestra rutina para contribuir a la transformación hacia una producción más limpia, por ejemplo:

- Velar por el cumplimiento de la normativa ambiental sobre emisiones y vertidos, registrar las incidencias y avisar de anomalías a las autoridades competentes.
- Solicitar a la empresa que aplique las Mejores Técnicas Disponibles.
- Sustituir las sustancias peligrosas para reducir la contaminación en origen.
- Procurar la recuperación de los recursos: aprovechar el calor, recircular el agua de proceso, destilar disolventes para reincorporarlos al proceso, emplear los subproductos para otros procesos, etc.
- Solicitar formación específica sobre el funcionamiento de equipos y procesos, seguir las hojas de trabajo y preguntar dudas, para maximizar su eficiencia y evitar fallos de funcionamiento y, por tanto, derroche de recursos.
- Revisar la organización de los equipos de trabajo, máquinas, herramientas, etc., para reducir la necesidad de limpieza y minimizar y prevenir las posibles pérdidas y contaminación durante los procesos y el transporte de materiales (podemos utilizar bandejas de goteo y protectores de salpicaduras para prevenir la contaminación).
- Incrementar el control de los procesos y sistemas de depuración de emisiones y vertidos para asegurarse de su correcto funcionamiento y reducir al máximo los residuos, vertidos, emisiones, los rechazos de producción, etc.

- Establecer un plan de emergencia para minimizar emisiones y vertidos en caso de accidentes.
- El ruido también es contaminación. Se debe hacer el mínimo ruido posible evitando maquinaria y herramientas ruidosas, empleando barreras acústicas, limitando la actividad a horarios en los que moleste menos y manteniendo conectados los equipos sólo el tiempo estrictamente necesario.



Almacenamiento adecuado para evitar pérdida de recursos

Para asegurar que los materiales y productos que necesitamos o fabricamos en nuestro trabajo se mantengan en buen estado y evitar fugas, podemos aplicar buenas prácticas que permitan un almacenamiento seguro:

- Limitar el acceso del personal al almacén.
- Solicitar formación sobre la manipulación de las sustancias almacenadas, especialmente de las peligrosas, y respetar las recomendaciones para su correcto almacenaje.
- Solicitar fichas de seguridad y listados en lugares visibles de los productos almacenados.
- Guardar las cantidades estrictamente necesarias para evitar riesgos o la producción innecesaria de residuos.
- Proteger los almacenes de las inclemencias del tiempo y mantener las condiciones ambientales adecuadas (temperatura, humedad, etc.) para que los materiales no se deterioren.
- Almacenar cada producto en su lugar correspondiente y etiquetarlo de forma que se garantice su correcta identificación.
- Comprobar el buen estado de recipientes y contenedores; si cerramos herméticamente los recipientes de almacenamiento evitaremos derrames y evaporación de sustancias y mantendremos los materiales protegidos.
- Disponer de equipos de seguridad para emergencias como extintores o absorbentes.



Gestión de los residuos generados

Los residuos son desechos que contaminan y, al fin y al cabo, recursos mal aprovechados; “el mejor residuo es el que no se produce”.

Por eso, en primer lugar, debemos hacer los mayores esfuerzos en su reducción y reutilización. Página | 10

En segundo lugar, es importante que los trabajadores fomentemos que la gestión de los residuos generados permita reciclar los materiales y reintroducirlos en el sistema productivo:

- 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.



Mantenimiento preventivo

La revisión y mantenimiento preventivos de instalaciones, equipos y procesos de producción evita los fallos y roturas prematuras en su funcionamiento y alarga su vida útil, lo que implica la reducción del consumo de agua, energía, materiales y recursos en general.

Los trabajadores podemos facilitar las tareas de mantenimiento poniendo en marcha sencillas prácticas:

- 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).



Limpeza: ‘Es más limpio el que menos ensucia’

El área de la limpieza tiene un gran potencial para evitar impactos ambientales negativos en el centro de trabajo, no sólo por ser una tarea común a toda actividad, sino también porque en las tareas de limpieza se suelen emplear sustancias especialmente tóxicas y generadoras de residuos peligrosos.

Para revertir esta situación las empresas han de planificar las operaciones que llevan a cabo con objeto de reducir siempre que sea posible las tareas de limpieza y sustituir las sustancias tóxicas y peligrosas por métodos inocuos, es decir, aplicar la máxima “no es más limpio el que más limpia, sino el que menos ensucia”.

Podemos aplicar diversas prácticas:

- 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 fosatos 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.



Transporte y movilidad sostenibles

El tráfico es el agente que más contribuye tanto al cambio climático como a la contaminación atmosférica de las ciudades. Por ello, en la política ambiental de cualquier empresa, es requisito indispensable abordar la sostenibilidad del transporte y la movilidad.

Los trabajadores podemos facilitar que el transporte de mercancía y los viajes de negocio sean más sostenible adoptando diversos hábitos:

- 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 siempre que sea posible, como, por ejemplo:

- evitar bajar las ventanillas,
- graduar el aire acondicionado sólo si es necesario y a una temperatura de 24º-25ºC,
- evitar frenazos y acelerones,
- controlar la velocidad máxima (la velocidad de menor consumo es 90-100 km/h, ahorra un 20% respecto a ir a 120 km/h),
- 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.

Nuestro sistema económico y productivo se encuadra dentro de la biosfera, que funciona sin producir residuos:

los recursos se renuevan constantemente y la fuente de energía, el sol, es inagotable. Nuestra economía depende de los servicios ambientales de la naturaleza, es decir, del aporte y renovación de recursos y de su capacidad absorber la contaminación y restaurarse.

La Tierra marca los límites a nuestro desarrollo económico por lo que, para asegurar nuestro bienestar presente y futuro, debemos conseguir que los sistemas productivos imiten los procesos de ciclo cerrado de la naturaleza; deben eliminar progresivamente sus impactos ambientales negativos evitando la generación de contaminación y residuos. Los producidos, en todo caso, deben ser asimilables por la naturaleza, compatibles con el funcionamiento de los ecosistemas, las comunidades que los habitan y, en general, con el equilibrio de la biosfera.

La mejora continua del comportamiento ambiental de nuestras empresas, más que ser conveniente, es condición necesaria para que puedan mantener su actividad a largo plazo en armonía con el medio ambiente y la sociedad.

Una decidida apuesta por implantar las Mejores Técnicas Disponibles y Buenas Prácticas Ambientales contribuirá a mejorar la justicia social y ambiental, mejorará su imagen corporativa, aumentará su competitividad, y, de esta forma, creará puestos de trabajo con futuro y de calidad.

