



El desarrollo de las sociedades actuales y su estilo de vida han contribuido al deterioro del medio ambiente haciéndose necesarios cambios que ayuden a paliar los efectos que el Calentamiento Global, la Contaminación y el Cambio Climático, entre otros, tienen sobre nuestro entorno y sobre nuestra salud y bienestar.



“Trata de dejar la Tierra como un lugar mejor del que llegaste”

Sidney Sheldon



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN EMPRESA CEAL



INDICE

- ▶ Energía
- ▶ Agua
- ▶ Residuos
- ▶ Consumo de Materiales
- ▶ Control de la Contaminación
- ▶ Ideas para una Compra Sostenible
- ▶ Movilidad Sostenible

www.cealmendralejo.com

ENERGÍA

El consumo de Energía supone el mayor gasto controlable en nuestros centros de trabajo, de manera que llevando a cabo una serie de buenas prácticas y haciendo pequeños cambios en nuestra rutina se puede lograr hasta un 50% de ahorro.

Apaga y desconecta de la red los equipos una vez finalices su uso o en el caso de que preveas que van a estar inactivos más de una hora.

Curiosidades

En España el consumo “fantasma” se encuentra entre un 7-11% del consumo anual de electricidad. Con esta energía se podría abastecer durante todo un mes, seis ciudades como Madrid.

Por otra parte, cada grado de más que se utilice en la calefacción o de menos en el aire acondicionado supone un aumento del gasto alrededor del 7%.

Utiliza equipos y maquinaria adaptados a tu necesidad y de potencia adecuada.

Sustituye los elementos antiguos por otros más eficientes.

Utiliza regletas con interruptor, apágalas al final del día y así te aseguras que no queda ningún equipo encendido o en stand by.

Utiliza los aparatos de acuerdo con las recomendaciones de uso, mantenimiento y seguridad que aconseje el fabricante.

Utiliza los sistemas de ahorro energético de los equipos.

Apaga la pantalla y resto de componentes del ordenador en pausas cortas.

Evita el uso del fax térmico ya que consume más energía y el papel no puede reciclarse.

Minimiza el número de servidores de red para optimizar el gasto energético y el mantenimiento del sistema.

Evita coger el ascensor, además de ahorrar energía te mantendrás en forma.

Aprovecha la regulación natural de la temperatura. En verano, las ventanas entornadas o las corrientes de aire pueden refrescar una estancia. En invierno, abre las ventanas para ventilar unos 10 ó 15 minutos así no perderás la sensación de calor.

Apaga o minimiza (16 °C) la calefacción en las habitaciones no ocupadas o por la noche.

Apaga el aire acondicionado una vez esté la estancia refrigerada y enciende el modo ventilador, en caso de que la sala esté desocupada apaga el sistema y mantén bajas las persianas.

Mantén la temperatura en 19-21 °C en invierno y en 24-25 °C en verano.

Asegúrate de que las puertas y ventanas están cerradas mientras funcionan los equipos de climatización para impedir pérdidas.

Realiza el mantenimiento y limpieza periódica de los aparatos de climatización para que el rendimiento del aparato sea el adecuado.

Sustituye los sistemas de climatización obsoletos por otros más eficientes y ecológicos siempre en función de tus necesidades.

Establece una buena localización de las calderas y otros generadores de calor para evitar pérdidas.

Usa doble acristalamiento en ventanas para mantener la temperatura interior.

Emplea dispositivos en puertas y ventanas para evitar fugas de calor o frío.

Evita situar obstáculos delante o sobre los climatizadores.

Adecúa la temperatura de la estancia al número de personas, equipos eléctricos, maquinarias u otras fuentes de calor presentes.

Utiliza bombillas de bajo consumo o sistemas de iluminación eficientes.

Usa interruptores independientes para iluminar sólo las zonas necesitadas de luz de una misma área.

Instala interruptores temporizados que aseguran la desconexión de la iluminación tras un tiempo

de servicio en zonas de uso concreto o dispón de detectores de presencia.

Aprovecha la iluminación natural, organizando los puestos de trabajo o los escritorios de manera que estén bien iluminados, manteniendo limpias las ventanas y abriendo las persianas, cortinas u otros elementos similares.

Evita el olvido "crónico" y apaga las luces que no sean necesarias. Siempre resulta más económico

apagar las luces incluso para períodos cortos de tiempo.

Prueba cambiando los puestos de trabajo de lugar o la orientación de la pantalla del ordenador o del televisor, antes de encender las luces para paliar los reflejos del sol, así como instalando láminas antirreflectantes en las ventanas o cortinas orientables.

Mantén un buen nivel de limpieza en los sistemas de iluminación.

Ajusta los sistemas de iluminación exteriores y la iluminación de escaparates y rotulaciones a los cambios de luz naturales.



AGUA

El **Agua** es un recurso natural indispensable para la vida pero es un recurso limitado y escaso. Debido a las características climatológicas de Extremadura el ahorro debe ser considerado como una premisa fundamental, independientemente de la disponibilidad puntual del recurso.

En los centros de trabajo se produce un importante consumo de agua, destacando que más de dos tercios del gasto se producen en el cuarto de baño. Llevar a cabo las siguientes prácticas supondrá importantes ahorros de agua:

Instala grifos monomando, en los puntos donde se necesite agua caliente y fría puede proporcionar ahorros de hasta el 50%.

Coloca temporizadores o detectores de presencia para grifos.

Instala difusores, limitadores de presión o aireadores, para limitar los consumos a caudales inferiores a ocho litros por minuto en grifos.

Instala cisternas de doble descarga o de interrupción de descarga, en todo caso con limitador del volumen de descarga.

Cierra los grifos correctamente y no emplees agua de forma innecesaria.

Cierra el grifo mientras te lavas las manos, puedes ahorrar hasta 200 L de agua al día.

Cierra la llave de paso del agua y avisa rápidamente al servicio de mantenimiento en caso de detectar una fuga.

Realiza inspecciones en las instalaciones de fontanería para detectar fugas y sobreconsumo por averías.

Realiza campañas de información y formación entre los empleados para el ahorro de agua.

Instala grifos con temporizador o sistema de detección de presencia, de forma que no exista la posibilidad de que se queden abiertos.

Mantén limpias las zonas de canalización.

Curiosidades

Los dispositivos de ahorro que se instalen en grifos, duchas e inodoros permiten ahorros de hasta el 50%. Además, los grifos que gotean pierden hasta 30 L de agua al día.

RESIDUOS

La heterogeneidad de los **Residuos** que, en muchos casos, contienen una gran variedad de sustancias nocivas para la salud y el Medio Ambiente, hace necesaria una eficiente selección para lograr la máxima valorización y recuperación de la materia inerte reciclable. Para llevarlo a cabo con éxito puedes poner en práctica las siguientes acciones:

Presta especial atención a los residuos generados a partir de componentes electrónicos. Cuando tengas que prescindir de ellos puedes:

- ▶ Llevarlos a un punto limpio.
- ▶ Avisar a una empresa especializada en la recogida de este tipo de aparatos.
- ▶ Contactar con organizaciones no gubernamentales, que se encargan de recogerlos, aprovechar sus componentes y reutilizarlos, donándolos a otras personas, países u organizaciones necesitadas.

Curiosidades

De los 464 Kg de basura que los españoles generan al año de media sólo el 17% se deja listo para reciclar.

Por cada lata de aluminio reciclada se ahorra la energía necesaria para mantener encendido un televisor durante tres horas.

Del reciclaje de envases y plásticos se obtiene materia prima para nuevos envases, piezas de automóviles, fibras textiles, etc.

Deposita en los puntos limpios los tubos fluorescentes y otras luminarias similares ya que contienen distintos elementos contaminantes que requieren una selección especial para su recuperación.

Recoge y lleva las pilas y baterías eléctricas a puntos de reciclaje.

Presta atención especial a los productos tóxicos y peligrosos: productos de limpieza, disolventes, aerosoles, baterías, etc. que deberás colocar en contenedores específicos para su posterior recogida por gestores autorizados.

Separa adecuadamente y lleva a los contenedores correspondientes para su posterior tratamiento o reciclado los residuos generados en tu actividad.

Utiliza el correo electrónico y los medios informáticos para las comunicaciones siempre que sea posible.

Deposita los tóneres y cartuchos en contenedores habilitados para ello.

Aplica el código de conducta de las 3R's: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

Deposita en puntos limpios los residuos que no tienen sistemas de recogida convencionales.

CONSUMO MATERIALES

Gestionar adecuadamente el **Consumo de Materiales** no sólo supondrá un beneficio para el Medio Ambiente sino que también supondrá un ahorro económico y una mejor gestión del tiempo. En los siguientes puntos encontrarás prácticas útiles para aplicar en tu rutina diaria.

Evita el uso de papel siempre que sea posible, por ejemplo, sustituyéndolo por documentos digitales o correo electrónico.

Evita imprimir documentos innecesarios o de aquellos que tienen muchos espacios libres, además comprueba los posibles fallos y mejoras del documento antes de imprimir.

Utiliza el papel por las dos caras en el fotocopiado e impresión de documentos, siempre que sea posible. Igualmente, ajusta en la medida de lo posible, los textos para que quepan dos páginas de un documento, libro o publicación en una hoja estándar.

Imprime los documentos internos reutilizando papel o bien, usando papel reciclado y a doble cara.

Reutiliza todo el papel que haya sido impreso sólo por una cara para imprimir borradores, fabricar blocs de notas, etc.

Imprime en calidad de borrador para evitar el derroche de tinta y facilitar la reutilización y el reciclaje.

Usa las impresoras según las especificaciones del fabricante para evitar el desgaste de los componentes.

Agita el tóner cuando la impresora avise de que está bajo.

Elige proveedores que tengan en cuenta el medio ambiente, eviten envases innecesarios, se encarguen de la gestión de los residuos y ofrezcan productos con etiquetado ecológico.

Utiliza la cantidad justa de los productos.

Adquiere productos de larga duración y que no se conviertan en residuos nocivos al final de la vida útil.

Cumple los requisitos de almacenamiento de cada material observando las recomendaciones específicas realizadas por el fabricante.

Evita la adquisición de productos consumibles o mobiliario manufacturado bajo condiciones de explotación laboral en el Tercer Mundo o de procedencia ilegal.

Realiza una buena gestión del stock del almacén.

Optimiza el uso del material publicitario.

Acuerda con los proveedores la reducción de envases o la utilización de retornables: así se

Curiosidades

Una buena gestión de las existencias puede suponer ahorros del 5-10%.

CONTROL DE LA CONTAMINACIÓN

La **Contaminación** produce serios problemas en la salud y afecta a la calidad del entorno. Con estas sencillas prácticas puedes contribuir a frenarla y mejorar el medio ambiente.

Utiliza el inodoro de forma correcta, no como una papelera.

Mantén los equipos de climatización o calefacción correctamente para evitar fugas de gases refrigerantes, altamente contaminantes.

Evita la utilización de aerosoles, los gases de propulsión son considerados nocivos.

Utiliza extintores que no contengan halones.

Atiende y controla el ruido generado por los equipos auxiliares, maquinaria, vehículos, etc.

Utiliza vehículos que consuman carburantes menos contaminantes.

Mantén en buen estado los vehículos para minimizar las emisiones atmosféricas de gases contaminantes debido a problemas de combustión.

Realiza un buen enfoque y aislamiento o apantallamiento de las fuentes de luz para evitar dispersiones al cielo o zonas no deseadas.

Minimiza los sistemas de iluminación y utiliza sistemas eficientes.

Mantén limpio tu entorno haciendo un uso responsable de las papeleras y contenedores.

Mantén las instalaciones, equipos y utensilios en perfectas condiciones de limpieza y aplica correctas medidas de gestión de residuos y emisión de gases para evitar malos olores.

Curiosidades

La contaminación se acrecienta en periodos de sequía.

Según la OMS más de tres millones de personas mueren cada año debido a la contaminación.

La contaminación lumínica provoca deslumbramientos, dificulta el tráfico aéreo y obstruye el trabajo de los observatorios astronómicos.

Las emisiones de aire contaminado afectan al 84% de la población española según datos de la OMS.

La contaminación acústica produce depresión, ansiedad, estrés e insomnio entre otras enfermedades.

IDEAS PARA UNA COMPRA SOSTENIBLE

Muchos aparatos llegan a generar más CO₂ al cabo del año por tener el reloj digital funcionando que por su uso principal.

Es conveniente que las compras se hagan teniendo en cuenta criterios ambientales en el momento de elegir los productos, por ejemplo que produzcan menos residuos, sean más duraderos, contengan menos sustancias perjudiciales, consuman menos energía, los embalajes sean los mínimos, puedan ser fácilmente reutilizables o reciclables, estén fabricados con materiales reciclados, no contengan sustancias tóxicas, etc.

En general, fíjate en el etiquetado. Existen multitud de etiquetas que marcan la diferencia entre los productos sostenibles y otros que ofreciendo el mismo servicio no sirven para fomentar el consumo responsable.

Considera el consumo energético de los productos como un argumento de compra, fíjate en la etiqueta de eficiencia ecológica. Evita comprar aparatos eléctricos con reloj digital o adquiere sistemas de climatización con bombas de calor de varias velocidades para regular mejor la temperatura y por tanto gestionar mejor la energía.

A la hora de adquirir material de oficina, compra de materia prima o herramientas, habrá que ajustarse a las necesidades reales y no generar compras despilfarradoras.

Evita la compra de productos desechables o de un solo uso, priorizando los que sean recargables.

Apostar por el consumo de mobiliario cuya madera proceda de bosques gestionados de forma sostenible, a través de la garantía que ofrecen los sistemas de certificación forestal.

Para gestionar el mobiliario que se deteriora o se vuelve obsoleto, se puede donar a asociaciones u ONGs o bien a empresas recuperadoras, con el fin de que sean reparados y posteriormente introducidos en el mercado de segunda mano.

Ten en cuenta el consumo de combustible cuando vayas a realizar la compra de un nuevo vehículo.

MOVILIDAD SOSTENIBLE

El uso desenfrenado del automóvil, provoca diversas molestias: gran contaminación atmosférica, incremento del ruido, pérdida de tiempo en los atascos, etc., sin embargo el uso de los automóviles particulares para desplazarnos sigue siendo mayoritario, en comparación con el de los transportes públicos. Entre los inconvenientes del automóvil hay que destacar:

Es el principal emisor de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono y plomo que a su vez, son los causantes de la destrucción de la capa de ozono.

La contribución del automóvil al ruido urbano se estima en $\frac{3}{4}$ partes.

Alrededor del 40% del total de energía consumida, se destina al uso de automóviles privados.

El automóvil tiene una eficiencia baja, ya que el coste energético de los desplazamientos es de media seis veces superior al de cualquier medio de transporte colectivo y las emisiones de anhídrido carbónico un 60% mayores.

Por todo esto se hacen una serie de recomendaciones:

Comparte un coche entre varios compañeros, utiliza el transporte público, camina o ve en bicicleta.

Evita los trayectos en coche cuando se trate de distancias cortas.

Evita calentar el motor del coche antes de salir.

Asegúrate de que los neumáticos tienen la presión adecuada.

Estudia la posibilidad de usar aceite de motor de poca viscosidad.

Quita el portaequipajes del coche cuando no necesites usarlo.

Reduce la velocidad, se gasta menos gasolina y se emite menos CO₂.

Utiliza el aire acondicionado con moderación.

Circula con marchas largas a bajas revoluciones; a unas 2.000 ó 2.500 revoluciones por minuto en coches de gasolina y entre 1.500 y 2.000 en coches diesel.

Evita los acelerones y frenazos bruscos.

Detén el motor cuando preveas una parada larga.

Evita sobrecargar el coche y distribuye bien el peso.

Viaja con las ventanillas cerradas y evita los elementos que rompan la aerodinámica del coche.

Curiosidades

El transporte representa el 28% de las emisiones de CO₂ y el 15% del total de la energía consumida en España.

Un coche a 4.000 revoluciones hace el mismo ruido que 32 vehículos a 2.000.

La eco-conducción nos ayuda a reducir el consumo de combustible hasta un 15%.

ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES

Calculadora de ahorro de
emisiones de CO2



<http://reutilizayevitaco2.aeress.org/>

Aplicación para calcular
el ahorro energético en
edificios



<http://edeasim.aidico.es/>

Conducción Eficiente



<https://efficiencyapp.wordpress.com/help/>

<http://www.goecospeed.com/>

Aplicación para ahorro de
energía en el móvil



Android

<http://www.juicedefender.com/>

iOS

<http://apple.co/1N96Bk5>

Guía de Reciclaje



<http://guiareciclaje.ecoembes.com/>

Ahorro de electricidad,
gas y agua



<http://www.myuse.eu/>