



ITMA-02/01

# **MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES**

## INTRODUCCIÓN:



Este documento pretende dar a conocer, a todos los trabajadores de **ARINES OBRAS Y PROYECTOS, S.L.** 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. En caso de utilizar pilas, que sean recargables que no contaminan tanto.



Uno de los recursos más utilizados es el PAPEL. 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 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 necesitamos, 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!!!!).

### D. Ahorro en el consumo de combustible

- ✓ La presión de las ruedas debe ser revisada periódicamente para comprobar que se corresponde con lo indicado por el fabricante.



- ✓ Pautas de conducción eficiente:
  - Arrancar sin pisar el acelerador.
  - Desconectar el motor cuando la parada no sea muy breve.
  - Conducir con anticipación y previsión, permitiendo así actuar con suavidad.

### 3. EL AGUA: Un bien escaso



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

- ✓ No utilizar el inodoro como papelera, de este modo colaborará 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 y duchas, la reducción de consumo de agua puede alcanzar un 40%.
- ✓ No permita que la gasolina, aceites y otros líquidos nocivos se mezclen con el agua.
- ✓ Controlar el agua de limpieza, manejándola como un residuo peligroso en caso de contaminación

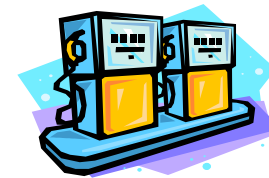


¿Sabía que cada español llega a gastar directamente hasta 150 litros de agua al día?

### 4. MANTENIMIENTO

- ✓ Utilizar siempre consumibles homologados; están sometidos a controles de calidad que incluyen aspectos ambientales.
- ✓ Emplear productos químicos menos nocivos y usarlos teniendo en cuenta las indicaciones de dosificación. De esta forma se reducirá la peligrosidad y el volumen de residuos.
- ✓ Evitar en la medida de lo posible el cambio innecesario de las piezas; se ahorrarán recursos naturales y económicos.
- ✓ Comprobar que los productos estén bien etiquetados y con instrucciones claras de manejo.
- ✓ Elegir productos con las adecuadas certificaciones técnicas y ecológicas.
- ✓ Elegir útiles y herramientas de larga duración, ya que resultan más rentables.

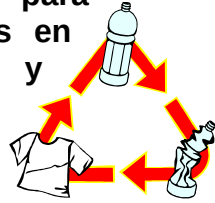
✓



Utilizar combustibles sin plomo.

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

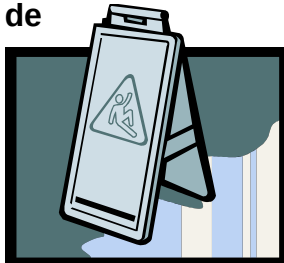
- ✓ Separar los residuos desde su origen y acondicionar un contenedor para depositar cada tipo de residuos en función de las posibilidades y requisitos de gestión.



- ✓ Entregar a gestores autorizados los residuos peligrosos, previamente separados e identificados en contenedores habilitados para tal fin.

- ✓ Separar y aislar fluidos de motor para evitar derrames.

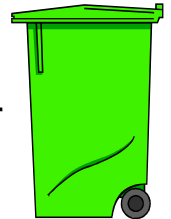
- ✓ Acondicionar una zona de almacenamiento temporal de residuos en las instalaciones, para colocar los contenedores de residuos peligrosos en áreas bien ventiladas, a cubierto del sol y la lluvia, separados de focos de calor y colocados de forma que los productos puedan reaccionar entre sí no entren en contacto.



- ✓ Gestionar los aceites usados así como los trapos manchados de aceite, como residuos peligrosos, manteniéndolos en contenedores etiquetados hasta el momento de su recogida por parte del gestor autorizado.

- ✓ No limpiar derrames de fluido de motor con agua, sino con materiales absorbentes que deben tratarse después como residuos peligrosos.

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



## **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 su uso.**