



## ¿QUÉ SON LAS BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES?

Las Buenas Prácticas Ambientales son medidas sencillas y útiles que podemos adoptar tanto los trabajadores y trabajadoras como las empresas de cara a reducir el impacto ambiental negativo de sus 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. 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 colaboremos y nos impliquemos, ya que conocemos de primera mano las actividades desarrolladas en nuestros centros de trabajo. La aplicación de buenas prácticas ambientales en nuestros lugares de trabajo nos revierte y beneficia directamente al reducir riesgos laborales y proteger nuestro medio ambiente.

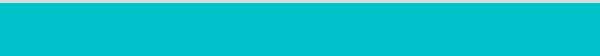


## **BUENAS PRÁCTICAS EN EL TRABAJO**

Todos y cada uno de nuestros actos afectan al medio ambiente, por lo que tenemos un gran potencial como motor de cambio.

Como trabajadores/as, pasamos muchas horas en el centro de trabajo, y, por este motivo, si tomamos conciencia del impacto que nuestras actividades tienen en el medio ambiente y adquirimos hábitos de comportamiento para proteger la naturaleza, tanto en nuestra vida personal como laboral, contribuiremos a que nuestra sociedad sea más sostenible.

En el trabajo, para mejorar nuestro comportamiento ambiental, debemos usar los recursos de manera responsable, adquirir protocolos que prevengan y controlen los riesgos ambientales derivados de accidentes o emergencias y avisar a las autoridades competentes en caso de vertidos y emisiones anómalas o accidentales.



## **GESTIÓN DE RECURSOS**

Si nos acostumbramos a reducir nuestro consumo de materiales contribuiremos a disminuir la degradación de la naturaleza:

Hacer uso responsable y controlado del material de oficina.

Intenta no utilizar más vasos, servilletas, etc. de los necesarios. Utiliza tazas personales y botellines para el agua.

Asegurarnos de conocer el funcionamiento y configuración de los aparatos que tengamos que usar para optimizar su uso.

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 etc.).



Cuando no queda otro remedio que desechar algún producto que ya no tiene uso, favorece el reciclaje:

-Papel: Deposítalo en el contenedor habilitado para ello.

-Residuos de envases: Debes depositar los vasos de plástico, las latas, los envases tipo brick, las bolsas y envoltorios en el contenedor habilitado para ello.

-Residuos orgánicos: El resto de residuos (restos de comida, servilletas manchadas, chicles, etc.) los debes depositar en los contenedores de bolsa gris o blanca de los offices.

-Tóner: los tóner/cartuchos gastados serán depositados en un recipiente habilitado al efecto y recogidos por la empresa gestora para su reutilización.



-Pilas: Siempre que sea posible sustituir las pilas de un solo uso por pilas recargables con mayor vida útil. Las pilas gastadas serán depositadas en un recipiente habilitado para tal fin.

## CONSUMO DE PAPEL

El papel es el material desechable más habitual en las oficinas y supone hasta el 90% de los residuos. El establecimiento de buenas prácticas ambientales, permitirá optimizar el uso de papel al máximo:

- A la hora de imprimir un documento para uso interno o borrador, elige el tamaño de letra más pequeño que sea posible, aunque se trabaje en el ordenador con un tamaño de letra más grande.
- Cuando imprimas borradores de tus trabajos o proyectos puedes configurar los márgenes un poco más pequeños y cambiarlos en el documento definitivo. Con esto se consigue disminuir la cantidad de hojas que imprimimos.
- Cuando vayas a imprimir un documento extenso, intenta hacerlo a dos caras o con dos páginas por hoja.
- El papel usado por una cara puede servir para escribir borradores o para tomar notas





-Antes de imprimir un documento, revisa y corrige los errores

-Usa el correo electrónico para enviar y recibir información, y los directorios comunes para compartirla, sin usar papel.

-Imprime el número exacto de copias.

-Si no es necesario, no imprimas los correos que recibas ni la información procedente de Internet que se pueda leer en la pantalla.

-Guarda lo que sea necesario en formato electrónico. Esto permite además del ahorro del papel, un ahorro de espacio de almacenamiento físico.

-Si el tóner está bajo, no imprimas un documento extenso, ya que lo más seguro es que salga borroso y lo tengas que repetir.

-Selecciona sólo la parte del documento que quieras imprimir, evitando que se imprima el resto del documento.

## CONSUMO DE ENERGÍA



En nuestra actividad laboral diaria necesitamos energía constantemente, adquirir buenas prácticas para ahorrar energía supondrá que por cada Kwh de electricidad no consumida evitaremos ser responsables de la emisión de más de medio kg de dióxido de carbono:

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.

Utilizar bombillas de bajo consumo y mantener limpios los sistemas de iluminación.

Abrir contraventanas, cortinas y persianas y mantener limpias las ventanas para permitir la entrada de luz natural.

Apaga la cafetera, destructora de papel y demás dispositivos electrónicos al finalizar el día.

Apaga las impresoras y fotocopiadoras durante los fines de semana

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.

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)

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.



## CONSUMO DE AGUA

Podemos introducir rutinas para ahorrar agua en el día a día del trabajo:

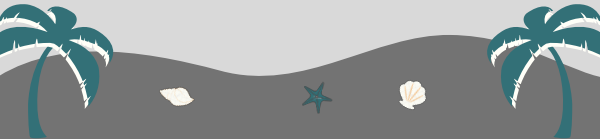
Cerrar los grifos cuando no los necesitemos para no malgastar agua.

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





## TRANSPORTE Y MOVILIDAD SOSTENIBLE

Los trabajadores y las trabajadoras podemos facilitar que los desplazamientos sean más sostenibles adoptando diversos hábitos:

Siempre que sea posible, desplazarnos caminando, en bici o en transporte público.

En caso de necesitar el vehículo privado, hacer uso de iniciativas de coche compartido con Compañeros/as que realicen un itinerario parecido.

Planificar las rutas antes de salir te permitirá ahorrar tiempo y combustible, así como evitar las zonas más congestionadas y las horas punta.

Técnicas de conducción eficiente:

-Evita bajar las ventanillas durante el trayecto.

-Gradúa el aire acondicionado sólo si es necesario y a una temperatura de entre 24-25°C.

-Evita frenazos y acelerones bruscos.

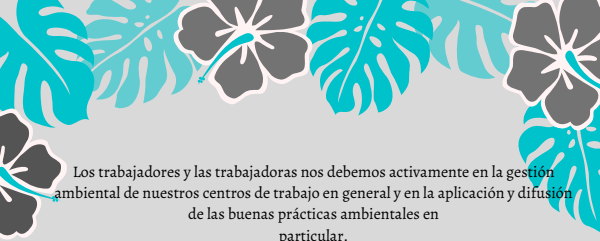
-Controla la velocidad máxima; la velocidad de menos consumo es entre 90-100km/h.

-Usa marchas largas y conduce a bajas revoluciones

-Utiliza neumáticos radiales y mantenlos siempre a la presión adecuada.

-Comprueba la correcta alineación de las ruedas.





Los trabajadores y las trabajadoras nos debemos activamente en la gestión ambiental de nuestros centros de trabajo en general y en la aplicación y difusión de las buenas prácticas ambientales en particular.

Para que nuestra sociedad sea más sostenible debemos hacer cambios de manera transversal, en todos los ámbitos de nuestra vida. Nuestro trabajo es una gran oportunidad para, además de incorporar las buenas prácticas en nuestras acciones a nivel individual, crear un espacio de intercambio de información y experiencias entre compañeros/as, donde proponer iniciativas que fomenten la cultura del consumo responsable.