

Guías de Buenas Prácticas Ambientales

GUIA DE BUENAS PRACTICAS AMBIENTALES PARA OFICINAS

INTRODUCCION

PROINCA ha elaborado esta guía con la finalidad de que las empresas, que han demostrado su compromiso con la implantación y certificación de su sistema ambiental según la norma **ISO 14001:2004** o el **Reglamento EMAS**, mejoren el comportamiento ambiental.

Su objetivo es optimizar el consumo de recursos naturales, así como minimizar y controlar la generación de residuos.

Con la implantación de las siguientes buenas prácticas ambientales se pretende:

- Reducir el consumo energético de toda índole
- Controlar el consumo de agua
- Disminuir la generación de residuos y facilitar su reutilización

Con este documento se quiere hacer llegar a todo el personal unas nociones básicas sobre la gestión ambiental, mediante el establecimiento de determinadas prácticas que conlleven una reducción del impacto ambiental provocado por la actividad de la misma y, más concretamente, por cada persona implicada de manera individual.

INTRODUCCION

Para comprender mejor la guía hay que tener claro una serie de conceptos que se utilizan de manera continuada a lo largo del documento. Estos conceptos son principalmente los de **reducción, reutilización y reciclaje**.

-Reducción: La reducción supone la disminución de la utilización de materias en origen, lo cual consume menos recursos y genera menos residuos.

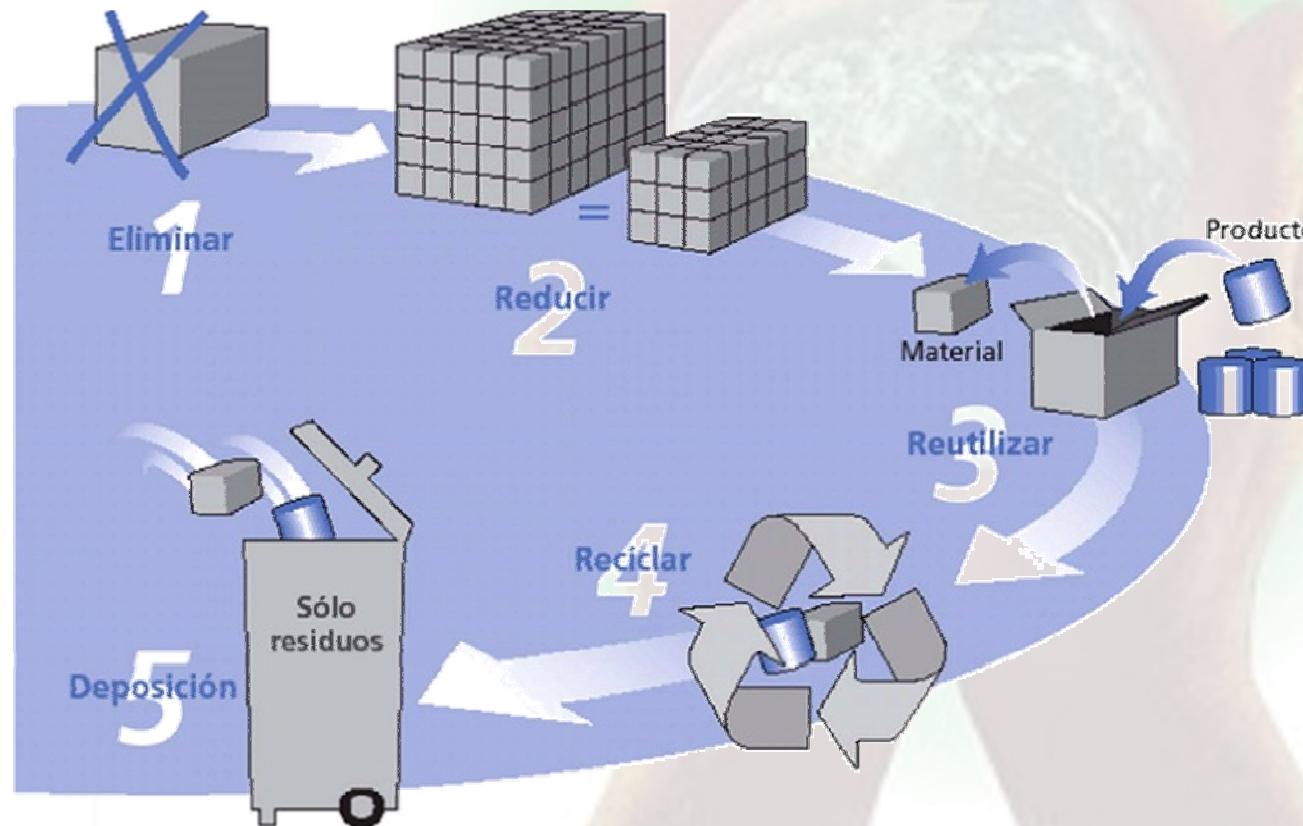
-Reutilización: Esta práctica supone alargar el ciclo de vida de un producto mediante usos similares o alternativas de un material. Esta práctica puede ser útil tanto para reducir el consumo de recursos como para disminuir la generación de residuos.

-Reciclaje: Esta práctica supone la recuperación de un recurso ya utilizado para generar un nuevo producto. El reciclaje es una buena opción la gestión de los recursos frente a la deposición y abandono en vertedero o la adquisición de materiales nuevos. Sin embargo, no hay que olvidar que el reciclaje debe ser la alternativa a la previa reducción y reutilización.

INTRODUCCION

Por todo ello, el orden metodológico de la gestión de recursos y residuos debería ser siempre el siguiente:

Un aspecto importante que la producción de residuos supone un gasto importante para una entidad, principalmente debido al coste de las materias primas, mano de obra y energía desperdiciadas en el proceso de generación.



Teniendo en cuenta este triple coste, el coste real de los residuos supone a menudo de 5 a 20 veces el coste de su eliminación.

BUENAS PRACTICAS PARA EL CONSUMO DEL AGUA

HACER UN
USO
RACIONAL
DEL AGUA

NO DEJAR CORRER EL
AGUA INÚLTIMENTE
CUANDO SE LAVE
LAS MANOS

EVITAR LAS FUGAS
Y CERRAR BIEN EL
GRIFO CUANDO NO SE
ESTÉ UTILIZANDO

NO TIRAR
PAPEL
AL INODORO

COLOCAR TEMPORIZADORES
O DETECTORES DE
PRESENCIA PARA GRIFOS

PONER LAS
CISTERAS
DE DOBLE CARGA
O DE
INTERRUPCIÓN
DE DESCARGA

INSTALAR DIFUSORES,
LIMITADORES DE PRESIÓN
O AIREADORES PARA
LIMITAR LOS CONSUMOS

INSTALAR GRIFOS
MONOMANDO DONDE
SE NECESITE AGUA
CALIENTE Y FRÍA

BUENAS PRACTICAS PARA EL CONSUMO DE ELECTRICIDAD

3
USAR LOS DISPOSITIVOS DE CLIMATIZACIÓN CUANDO SEA NECESARIO

3
SABER COMO FUNCIONAN LOS SISTEMAS DE CALEFACCIÓN Y REFRIGERACIÓN

3
MANTENER LA TEMPERATURA EN INVIERNO EN 20°C Y EN VERANO EN 24°C

3
PROGRAMAR LOS EQUIPOS DE CLIMATIZACIÓN PARA LA JORNADA DE TRABAJO

3
CERRAR LAS PUERTAS Y VENTANAS CUANDO ESTÉN EN FUNCIONAMIENTO LOS EQUIPOS

3
APAGAR O MINIZAR LOS SISTEMAS DE CALEFACCIÓN O AIRE ACONDICIONADO EN LAS SALAS NO OCUPADAS

CLIMATIZACIÓN

BUENAS PRACTICAS PARA EL CONSUMO DE ELECTRICIDAD

SUSTITUIR PROGRESIVAMENTE LAS ANTIGUAS BOMBILLAS INCANDESCENTES Y TUBOS FLUORESCENTES

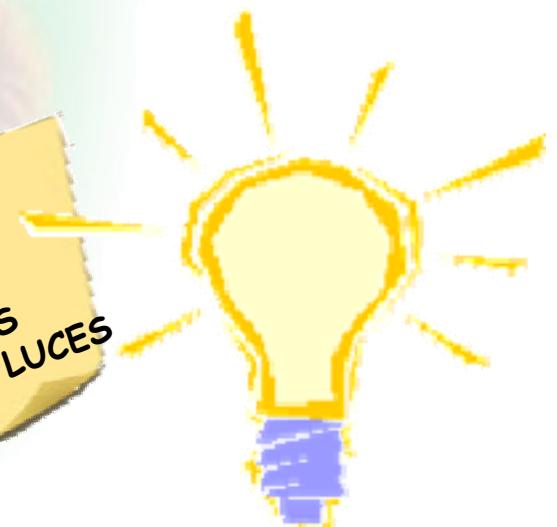
USAR INTERRUPTORES INDEPENDIENTES PARA ILUMINAR SÓLO LAS ZONAS NECESARIAS

APAGAR LAS LUCES CUANDO NO SEAN NECESARIAS

ASEGURAR GESTIÓN APROPIADA DE LOS TUBOS FLUORESCENTES Y BOMBILLAS

ABRIR PERSIANAS Y CONTRAVENTANAS ANTES DE ENCENDER LUces

Iluminación



BUENAS PRACTICAS PARA EL CONSUMO DE ELECTRICIDAD

APAGAR LA PANTALLA DEL
ORDENADOR
CUANDO NO SE UTILICE

CONFIGURAR
LOS ORDENADORES EN
"AHORRO DE ENERGÍA"

LOS MONITORES
DE PANTALLA PLANA
CONSUMEN MENOS ENERGÍA
Y EMITEN
MENOS RADIACIONES

APAGAR ORDENADORES,
IMPRESORAS Y
DEMÁS APARTOS ELECTRICOS
CUANDO
TERMINE
LA JORNADA DE TRABAJO

LOS ORDENADORES PORTÁTILES
SON MÁS
EFICIENTEMENTE
ENERGÉTICOS QUE LOS
DE MESA

DESCONECTAR EL ALIMENTADOR
DE CORRIENTE
AL FINAL DE LA
JORNADA DE TRABAJO

Equipos informáticos



BUENAS PRACTICAS EN EL USO DEL PAPEL

IMPRIMIR EN CALIDAD DE BORRADOR

EVITAR IMPRIMIR DOCUMENTOS INNECESARIOS O LOS QUE TIENEN MUCHOS ESPACIOS LIBRES

VER VISTA PREVIA PARA COMPROBAR LOS POSIBLES FALLOS Y MEJORAS DEL DOCUMENTO

RECICLAR EL PAPEL INSERVIBLE

IMPRIMIR LOS DOCUMENTOS INTERNOS REUTILIZANDO PAPEL O UTILIZANDO PAPEL RECICLADO Y A DOBLE CARA

SIEMPRE QUE SEA POSIBLE UTILIZAR EL PAPEL POR LAS DOS CARAS

EVITAR SU USO SIEMPRE QUE SEA POSIBLE

UTILIZAR MEDIOS DE COMUNICACIÓN ELECTRÓNICOS

BUENAS PRACTICAS PARA EL MATERIAL DE OFICINA

ALGUNOS CRITERIOS AMBIENTALES PARA ALGUNOS MATERIALES DE OFICINAS

PRODUCTO	NO RECOMENDABLE	ALTERNATIVA
Archivadores y carpetas, fundas, dosieres, material de encuadernación,...	-Materiales compuestos -Productos de PVC	-Productos de cartón reciclado, de polipropileno o de polietileno.
Rotuladores y bolígrafos, lápices, subrayadores,...	-Productos de un solo uso, de PVC, lacados, a base de disolventes orgánicos	- Otros plásticos, plásticos reciclados, metal, madera, recargables, sin lacar, bases acuosas, portaminas, lápices fluorescentes secos,...
Barras adhesivas y colas universales	-Productos con disolventes orgánicos	- Productos de base acuosa. - Recargables
Cintas correctoras	-Cintas no recargables	-Productos recargables. -Productos de papel reciclado.
Cintas adhesivas	-Productos de PVC	-Productos de polipropileno o de acetato de celulosa.

RECOMENDACIONES

DEPOSITAR LAS PILAS GASTADAS EN EL CONTENEDOR ADECUADO

REUTILIZAR LOS RESIDUOS GENERADOS O LOS RECUSOS YA USADOS Y POTENCIALMENTE DESECHABLES PARA DARLES USOS ALTERNATIVOS

DEPOSITAR LOS RESIDUOS HIGIÉNICO-SANITARIOS EN LOS CONTENEDORES EN LOS SERVICIOS DE SEÑORAS

Por favor,
tome una

ELEGIR PRODUCTOS CON EMBALAJES MÍNIMOS PARA REDUCIR LA GENERACIÓN DE RESIDUOS

ACTUALIZAR

y
REUTILIZAR EQUIPOS INFORMÁTICOS OBSOLETOS PARA LABORES DE MENOS POTENCIA.

COMPRAR PRODUCTOS RECICLADOS CUANDO SEA POSIBLE

USAR TÓNER DE IMPRESORA Y FOTOCOPIADORA Y CARTUCHOS DE IMPRESORAS RECICLADOS CUANDO SEA POSIBLE

UTILIZAR PILAS RECARGABLES

www.proinca.com

proinca@proinca.com

902 10 25 39



Improving your company

Guías de Buenas Prácticas Ambientales

Proyectos de Ingeniería y Calidad, S.L.

Oficina Central: c/ República Argentina s/n – Edificio Principado 1º - 4
41930 – Bormujos (Sevilla)

www.proinca.com

