

Save
the
world

Buenas prácticas
ambientales



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. 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 y trabajadoras 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



MEDIDAS DE AHORRO DE AGUA

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

Para ello es importante que las empresas instalen 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/as introduzcamos rutinas para ahorrar agua en el día a día del trabajo:

- 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

Climatización

- 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.
- Siempre que sea posible es preferible usar ventiladores en lugar de equipos de aire acondicionado, ya que bajan 5º o 6ºC la temperatura consumiendo un 90% menos de energía y en ningún caso contienen gases perjudiciales para la capa de ozono.
- Adecuar 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).
- 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.
- 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%.
- 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 (un monitor medio usa 60W encendido, 6,5W en espera y 1W apagado).
- Para que el salvapantallas del ordenador ahorre 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.

CONSUMO RACIONAL DE ENERGÍA

Iluminación

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

REDUCCIÓN DE LAS NECESIDADES DE MATERIAL

Día a día, 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 asumir numerosas prácticas que nos ayuden a alcanzar este objetivo:

- 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 (conservar las tapas de los recipientes que podemos 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.
- 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.

REDUCCIÓN DE LAS NECESIDADES DE MATERIAL

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, podemos:

- 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.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Los trabajadores y las trabajadoras 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).

CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD

El compromiso con el respeto al medio ambiente no se limita exclusivamente a la actividad puramente laboral, sino que también es necesario que empresas y trabajadores/as incluyan criterios de sostenibilidad en su aprovisionamiento 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.
- 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.
- Preferir proveedores de bienes y servicios locales y productos de temporada si queremos adquirir frutas o verduras.
- Optar por productos hechos a partir de materiales biodegradables o reciclados.
- Elegir el abastecimiento de productos a granel y rechazar productos excesivamente empaquetados y con envases compuestos de diferentes materiales como el tipo brick.
- 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.

GESTIÓN DE RESIDUOS

Es importante que los trabajadores y las trabajadoras 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.



COMPROMISO DE MEDIOAMBIENTE PARA CLIENTES Y USUARIOS

Igual que la participación activa de los/as trabajadores/as, es importante fomentar la información y participación de clientes y usuarios/as como últimos/as receptores/as de los productos y servicios de la actividad laboral, con objeto de favorecer su colaboración para alcanzar los objetivos planteados en materia ambiental.

Informar a los clientes sobre formas de reducir el consumo de recursos y la generación de residuos, vertidos y emisiones para que colaboren en el mantenimiento y la conservación del medio ambiente cuando utilicen las instalaciones del centro de trabajo.

Etiquetar adecuadamente los productos para que los/as clientes/as puedan hacer un uso adecuado que prevenga la generación de residuos innecesarios y aumente la vida útil de los aparatos. Por ejemplo, se deben indicar claramente las fechas de caducidad de productos perecederos y los periodos de mantenimiento preventivo de aparatos para su correcto funcionamiento.

PROTEGER POR EL MEDIOAMBIENTE ES
APOSTAR POR EL FUTURO

