

ÍNDICE

¿Qué son las Buenas Prácticas Ambientales?	1
Consumo de recursos naturales	2
Iluminación	2
Climatización	3
Aparatos eléctricos y electrónicos	3
Criterios de Sostenibilidad en la compra	5
Gestión de residuos generados	7
Mantenimiento Preventivo	7
Limpieza: “El más limpio el que menos ensucia”	8
Transporte y movilidad sostenible	9

¿Qué son las Buenas Prácticas Ambientales?

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 colaborem y nos impliquemos, ya que conocemos de primera mano las actividades desarrolladas en nuestros centros de trabajo.

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.

En el centro de trabajo usamos gran cantidad de recursos; tanto agua y energía como diversas sustancias, materiales y equipos. Optimizar nuestro consumo de agua, energía y materiales contribuirá a disminuir el impacto ambiental negativo de nuestra empresa y a atenuar la presión que la naturaleza soporta por el elevado consumo de recursos naturales y la contaminación y generación de residuos que ello conlleva.

Consumo de recursos naturales

Medidas de ahorro de agua

Los/as trabajadores/as podemos fomentar la minimización del consumo de agua. Para ello es importante que las empresa instale sistemas y dispositivos de regulación de caudal (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

Hoy en día recientes diseños, sistemas y aparatos permiten que, tanto nuevas construcciones como antiguos edificios, sean mucho más eficientes energéticamente (contrato de una potencia no superior a la necesaria, aislamiento térmico de puertas y ventanas, sectorización del alumbrado para que sólo se enciendan las luces necesarias, bombillas de bajo consumo, sistemas de detección de presencia, pantallas y celosías que aumentan el efecto luminoso mediante el reflejo de la luz, etc.). No obstante, como 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.

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 para permitir la entrada de luz natural.

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 5° o 6°C 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 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).

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%.

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, 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.

Reducción de las necesidades de material

Para desempeñar nuestro oficio utilizamos una larga y diversa lista de 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.).

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

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 la empresa, podemos:

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.

Criterios de Sostenibilidad en la compra

Los impactos ambientales que tienen los productos o servicios diferentes pero que ofrecen la misma función depende de múltiples factores relacionados con sus ciclos de vida: composición del producto, tipos de procesos de extracción de materias y producción, condiciones sociales de su elaboración y comercialización, transporte necesario hasta que llega a nosotros/as, etc.

El compromiso con el respeto al medio ambiente no se limita, por tanto, exclusivamente a la actividad puramente laboral, sino que también es necesario que la empresa y trabajadores/as incluyan criterios de sostenibilidad en su aprovisionamiento de bienes y servicios.

Para realizar un buen consumo, compra teniendo en cuenta los criterios de sostenibilidad que se comentan a continuación y la Guía de Compra Responsable de Germi Revestimientos.

Selecciona proveedores que garanticen la calidad de sus bienes y servicios desde una perspectiva ambiental y de comercio justo, usando por ejemplo alguna certificación oficial.

Adquiere 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).

Rechaza 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.

Selecciona 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.

Prefiere proveedores de bienes y servicios locales y productos de temporada si queremos adquirir frutas o verduras.

Opta por productos hechos a partir de materiales biodegradables o reciclados.

Elige el abastecimiento de productos a granel y rechazar productos excesivamente empaquetados y con envases compuestos de diferentes materiales como el tipo brik.

Escoge aparatos eléctricos y electrónicos que garanticen la mayor eficiencia energética.

Planifica con antelación la compra para adquirir la cantidad necesaria y evitar el excedente.

Negocia con el proveedor la devolución del material sobrante y de envases vacíos para reutilizarlos.

Gestión de residuos generados

Los residuos son desechos que contaminan y, al fin y al cabo, recursos mal aprovechados; “el mejor residuo es el que no se produce”. Por eso, en primer lugar, debemos hacer los mayores esfuerzos en su reducción y reutilización.

En segundo lugar, 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:

Almacenar los residuos bajo condiciones adecuadas de higiene y seguridad. En nuestras oficinas disponemos de contenedores específicos para cada material.

Separar en recipientes etiquetados cada tipo de residuo. 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).

Mantenimiento Preventivo

La revisión y mantenimiento preventivo de instalaciones y equipos evita los fallos y roturas prematuras en su funcionamiento y alarga su vida útil, lo que implica la reducción del consumo de agua, energía, materiales y recursos en general.

Los trabajadores y las trabajadoras podemos facilitar las tareas de mantenimiento poniendo en marcha sencillas prácticas:

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.

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).

Avisando rápidamente al departamento de mantenimientos de equipos e instalaciones.

Limpieza: “El más limpio el que menos ensucia”

El personal de limpieza tiene un gran potencial para evitar impactos ambientales negativos en el centro de trabajo porque en las tareas de limpieza se suelen emplear sustancias especialmente tóxicas y generadoras de residuos peligrosos. Para revertir esta situación se deben planificar las operaciones que llevan a cabo con objeto de reducir siempre que sea posible las tareas de limpieza y sustituir las sustancias tóxicas y peligrosas por métodos inocuos.

Reemplazar los productos de limpieza tóxicos por productos inocuos; usar detergentes biodegradables, sin fosfatos ni cloro, disolventes al agua, limpiadores no corrosivos, etc.

Aplicar la menor cantidad recomendada por el fabricante del producto para consumir menos y minimizar los residuos y vertidos producidos (el abuso de sustancias tóxicas no asegura mejores resultados, pero agravan el deterioro del medio ambiente).

Evitar vertidos a los desagües; los desechos químicos no deben ser vertidos a la red de saneamiento.

Utilizar métodos de limpieza que reduzcan la cantidad de agua necesaria: spray, aire comprimido, agua a alta presión, barredoras mecánicas, etc.

Disponer de absorbentes por si existiese algún derrame accidental de aceites u otros lubricantes.

Considerar los envases que hayan contenido productos peligrosos o los desechos sólidos o líquidos procedentes de su limpieza siempre como residuos peligrosos.

Transporte y movilidad sostenible

El tráfico es el agente que más contribuye tanto al cambio climático como a la contaminación atmosférica de las ciudades.

En cuanto a la flota de vehículos, es necesario que las empresas disminuyan su impacto a través de su mantenimiento preventivo y el empleo de materiales de buena calidad que favorezcan su rendimiento y alarguen su vida útil (neumáticos, aceites lubricantes, filtros limpios, cumplir los plazos de revisión de niveles u otros sistemas indicados por el fabricante, etc.)

Los trabajadores y las trabajadoras podemos facilitar que el transporte y los viajes de negocio sean más sostenible adoptando diversos hábitos:

Considerar antes de hacer un viaje de negocios si se puede sustituir mediante tecnologías de la información y la comunicación, por ejemplo, a través de videoconferencia.

Priorizar, siempre que sea posible, los viajes en tren antes que por carretera o en avión.

Planificar la ruta antes de salir para ahorrar tiempo y combustible.

Compartir el vehículo privado.

Implementar técnicas de conducción eficiente, como, por ejemplo:

- evitar bajar las ventanillas,
- graduar el aire acondicionado sólo si es necesario y a una temperatura de 24º-25ºC,
- evitar frenazos y acelerones,
- controlar la velocidad máxima (la velocidad de menor consumo es 90-100 km/h, ahorra un 20% respecto a ir a 120 km/h),
- usar marchas largas y conducir a revoluciones bajas,
- usar neumáticos radiales y mantenerlos a la presión adecuada,
- comprobar la correcta alineación de las ruedas,
- evitar zonas congestionadas, etc.