

MANUAL DE  
BUENAS  
PRÁCTICAS  
AMBIENTALES

"PISARMADERA  
MANTENIMIENTOS S.L"



# E FECTOS SOBRE EL MEDIO AMBIENTE



En el desarrollo de la actividad llevada a cabo en PISARMADERA, se contribuyen a los siguientes problemas ambientales:

PROBLEMA AMBIENTAL	ACTIVIDAD
<b>AGOTAMIENTO DE RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Consumo de agua</li> <li>-Consumo de combustibles fósiles en el funcionamiento de equipos de trabajo.</li> <li>-Con el consumo de energía procedente de centrales de carbón o gas natural.</li> <li>-Utilización de material de oficina (papel).</li> </ul>
<b>CONTAMINACIÓN DEL AGUA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertidos de aguas de limpieza con restos de productos de limpieza no biodegradables.</li> <li>- Empleo de detergentes o productos de limpieza más peligrosos de lo necesario.</li> <li>-Derrame de vertidos procedentes de vehículos y limpieza de equipos.</li> </ul>
<b>CONTAMINACIÓN DEL AIRE Y CALIDAD DEL AIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilización de los equipos de trabajo, ya que pueden producir ruido y/o vibraciones.</li> </ul>
<b>RESIDUOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso de productos químicos peligrosos (combustibles, aceites...), que pueden ocasionar derrames y fugas.</li> <li>-Uso de envases que contienen residuos peligrosos.</li> <li>-Uso de materiales en la oficina.</li> </ul>
<b>CONTAMINACIÓN DEL SUELO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Limpieza de equipos de trabajo (vehículos...) que pueden ocasionar derrames que afectan la calidad del suelo.</li> </ul>

## BUENAS PRÁCTICAS EN LA OFICINA

### AGUA

- Evita** las fugas y cierra bien el grifo cuando no lo estés utilizando. Una corriente de agua de 5 mm malgasta 528.000 litros al año.
- Avisa** al servicio de mantenimiento si se trata de una avería.
- Reduce** el volumen de agua utilizando una bolsa de cisterna o simplemente una botella de 1 litro llena de agua en las instalaciones.
- No** dejes correr el agua inútilmente cuando te laves las manos.
- No** pienses que el inodoro es una papelera, así que no ensucies las aguas residuales. Ayuda a no contaminar los ríos y a disminuir el consumo de agua.




**UN GRIFO QUE  
PIERDE UNA GOTTA  
POR SEGUNDO  
GENERA UN  
DESPILFARRO DE 30  
LITROS DE AGUA AL  
DÍA**

## ENERGÍA



### ENCHÚFATE A LA SOSTENIBILIDAD ENERGÉTICA

- Configura los ordenadores en "ahorro de energía". Puedes reducir el consumo de electricidad hasta un 50%
- Apaga el ordenador, impresoras y demás aparatos eléctricos una vez finalices la jornada de trabajo. También, puedes apagar el ordenador si va a estar inactivos durante más de una hora.
- Desconecta el alimentador de corriente al final de la jornada, para que no siga consumiendo energía.
- Apaga la pantalla del ordenador cuando no se esté utilizando.
- Puedes configurar el protector de pantalla negro (consume menos energía) para que se active tras 10 minutos de inactividad.
- Impresoras, fotocopiadoras, faxes... por separado consumen menos que un aparato multifuncional, pero si se haz de realizar más de una función son mucho más eficientes los aparatos multifuncionales.
- Considera el consumo energético de los productos como un argumento de compra.
- Aprovecha la LUZ NATURAL  en la oficina.
- Realiza campañas de información entre los empleados para el ahorro energético.

## y en cuanto a la Climatización...

- Apaga o minimiza los sistemas de calefacción o aire acondicionado en las salas no ocupadas.
- Conoce adecuadamente como funcionan los sistemas de calefacción y refrigeración, para maximizar la eficiencia de los equipos de climatización.
- Mantén la temperatura aproximadamente en 20°C en invierno, y aproximadamente en 24°C en verano, para disminuir el consumo energético.
- Asegúrate de que las puertas y ventanas están cerradas mientras funcionan los equipos de climatización, para impedir pérdidas y derroche.



### APROVECHA LA TEMPERATURA NATURAL

## CONSUMO DE MATERIALES



- Utiliza el formato digital siempre que sea posible.
- Utiliza el papel por las dos caras en el fotocopiado e impresión de documentos, siempre que sea posible.
- Utiliza medios de comunicación electrónicos en la medida de lo posible, para reducir el uso de impresoras y faxes.
- Reutiliza todo el papel que haya sido impreso sólo por una cara.
- Elige, siempre que sea posible, productos con embalajes mínimos para reducir la generación de residuos y productos reciclables.

## RESIDUOS

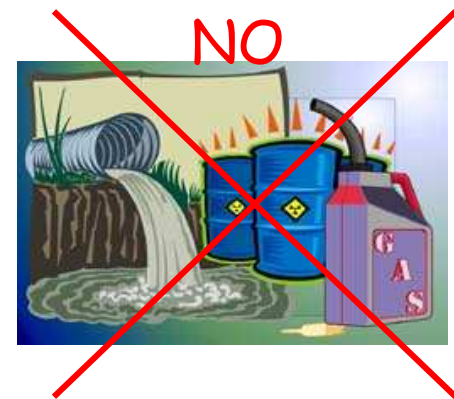
- Para los residuos, tener una pequeña papelera junto a cada mesa de trabajo optimizará la reutilización y reciclaje.
- Reutiliza, en la medida de lo posible, los residuos generados o los recursos ya usados y potencialmente desechables, para darles usos alternativos (cajas, carpetas, material de encuadernación...)
- Deposita las pilas gastadas y tóner/cartuchos gastados que no puedan ser reutilizados en el contenedor que se tiene habilitado para tal fin.
- Separa el cartón y el papel (revistas, periódicos, correo publicitario, cartones, envoltorios de papel y de cartón) del resto de las basuras y depositarlas en el contenedor correspondiente.
- Separa los bricks, latas y envases de plástico. Tíralos en el contenedor preparado para ellos.



**CADA COSA  
EN SU SITIO**

## RESIDUOS

- **Residuos urbanos o asimilables a urbanos:**
  - **S**epara y gestiona los residuos según su clasificación.
  - **A**lmacena los residuos en sus respectivos depósitos.
  - **M**antén limpias las áreas de trabajo, ya que así se permite la detección de fugas de fluidos más fácilmente.
- **Residuos peligrosos:**
  - **C**oloca los contenedores de residuos peligrosos en zonas ventiladas, protegidos del sol y la lluvia. Que no estén próximos los productos que pueden reaccionar entre sí.
  - **S**epara e identifica en contenedores habilitados a tal fin los residuos peligrosos.
  - **A**segúrate de conocer las etiquetas de los productos peligrosos ( nocivo, tóxico, inflamable...)
- **E**vita el derrame de fluidos de motor, y en caso de que se produzca, recógelo con material absorbente.



## BUENAS PRÁCTICAS EN LA VIDA DIARIA

---

- 
- Reduce, reutiliza y recicla lo máximo posible.
  - Consume la energía necesaria sin despilfarrar.
  - Separa tus residuos y llévalos al contenedor o Punto Limpio adecuado.
  - No utilices el automóvil cuando no sea necesario.
  - No emplees los electrodomésticos a media carga.
  - No uses el desagüe indiscriminadamente para deshacerte de tus desperdicios.
  - El ruido también es una forma de contaminación. Procura producir el mínimo posible.
  - Practica medidas de ahorro de agua.
  - No utilices productos agresivos con el medio ambiente.
  - Tus residuos peligrosos debe gestionarlos una entidad autorizada.