

CONSUMO DE ENERGÍA

Ordenadores y Aparatos eléctricos

- ✓ Utilizar equipos informáticos energéticamente eficientes.
- ✓ Realizar un estudio del consumo eléctrico para poder adoptar las medidas de ahorro más adecuadas.
- ✓ Apagar los equipos informáticos en períodos de inactividad prolongados.
- ✓ Utilizar el modo de suspensión cuando se deje de trabajar temporalmente en el ordenador.
- ✓ Utilizar el modo de espera para breves ratos de inactividad. El modo de espera apaga la pantalla, para la operación de la unidad del disco duro y apaga otros dispositivos internos para que el ordenador consuma menos batería.
- ✓ Desconectar los aparatos electrónicos que no se estén usando.
- ✓ Utilizar impresoras con sistemas de ahorro de energía, para reducir el consumo al mínimo en tiempos de inactividad o de espera de impresión.
- ✓ Configurar el salvapantallas en modo “Pantalla en negro”, porque ahorra energía.
- ✓ Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos para garantizar un correcto funcionamiento y un consumo mínimo de materiales.
- ✓ Formar e informar al personal sobre el funcionamiento de los aparatos y las posibilidades de reducir el consumo energético



RECOMENDACIÓN PRINCIPAL

A la hora de elegir cualquier tipo de aparato eléctrico o de ofimática hay que tener en cuenta su consumo de energía, la longevidad y los materiales con los que está fabricado.

Iluminación



- ✓ Elegir materiales y productos ecológicos con certificaciones que garanticen una gestión ambiental adecuada.
- ✓ Ajustar la iluminación a las necesidades del puesto de trabajo o estudio, tanto en intensidad como en calidad, ya que es un elemento de eficiencia energética.
- ✓ Suprimir puntos de luz superfluos, reducir la iluminación en zonas no importantes.
- ✓ Evitar el uso de lámparas fluorescentes compactas o tubos fluorescentes donde se apagan y se encienden las luces muy frecuentemente.
- ✓ Sustituir las lámparas incandescentes convencionales por lámparas fluorescentes compactas o lámparas halógenas con un rendimiento más alto.
- ✓ Instalar detectores de infrarrojos o interruptores con pulsadores dotados de temporizador en los servicios para el control automático de luces, evitando así la iluminación de zonas desocupadas.
- ✓ Limpiar con la frecuencia adecuada las luminarias, ya que la suciedad en lámparas y difusores reduce considerablemente la luz emitida.
- ✓ Aprovechar al máximo la luz natural, mediante la limpieza frecuente de ventanas.
- ✓ Eliminar los obstáculos que impidan la entrada de luz o generen sombras. Comprobar el funcionamiento de persianas y la orientación de aulas y puestos de trabajo pensando en la repercusión y en el confort.
- ✓ Mentalizar al personal de limpieza para que apague las luces en estancias vacías.
- ✓ Identificar adecuadamente los interruptores para una fácil identificación por parte de todos los usuarios y evitar así el encendido de todas las luces.
- ✓ Analizar la posibilidad de la instalación de fotocélulas para regular automáticamente la luz eléctrica en función de la aportación de luz natural.
- ✓ Apagar las luces cuando no se necesitan, mentalizar al personal y usuarios para que apague las luces innecesarias.
- ✓ No apagar y encender los tubos fluorescentes con frecuencia, ya que el mayor consumo se realiza en el encendido.



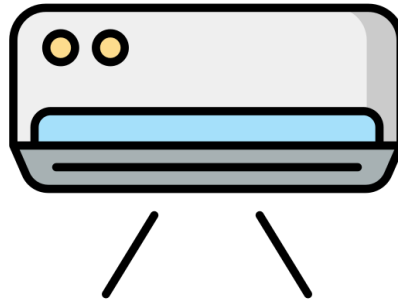
RECOMENDACIONES

Ajustar la iluminación al trabajo a realizar

Realizar mantenimiento adecuado para evitar pérdidas de luz

Apagar las luces cuando no sean necesarias

Climatización



- ✓ Usar la calefacción o aire acondicionado sólo cuando sea necesaria e instalar termostatos para controlar la temperatura.
- ✓ Cerrar las ventanas cuando la calefacción o el aire acondicionado se encuentren en funcionamiento.
- ✓ Apagar el sistema de climatización de las salas que no se utilicen.
- ✓ Instalar reguladores de temperatura en los radiadores para evitar el uso inútil de la calefacción y las pérdidas de calor por apertura de ventanas.
- ✓ Instalar los aparatos de aire acondicionado en zonas sombreadas de la oficina.
- ✓ En invierno, mantener la temperatura no superior a 19°C para disfrutar del confort realizando un consumo mínimo.
- ✓ En verano, abrir ventanas y poner cortinas para evitar el sol y lograr así una temperatura adecuada, evitando siempre que sea posible poner en marcha el aire acondicionado. Si es necesario el uso del aire acondicionado, ajustar la temperatura como máximo a 27°C y cerrar las ventanas.
- ✓ Requerir revisiones regulares del sistema de calefacción o aire acondicionado para optimizar el consumo de energía.

RECOMENDACIÓN PRINCIPAL

Usar sólo la climatización cuando sea totalmente necesario y no se pueda alcanzar la temperatura óptima por medios naturales.

CONSUMO DE AGUA

- ✓ Realizar campañas de información y formación entre los empleados para el ahorro de agua.
- ✓ Informar a los usuarios para evitar goteos. Un goteo continuo puede desperdiciar hasta 20 litros de agua al día.
- ✓ Evitar la mala utilización y el derroche.
- ✓ Establecer un programa de mantenimiento e inspecciones para garantizar la detección y reparación de fugas de los aparatos, revisión del funcionamiento de los elementos que permiten ahorrar agua, revisión del aislamiento de las cañerías de agua caliente, ...
- ✓ Controlar el consumo para conocer posibles fugas en la red.
- ✓ Colocar difusores y limitadores de presión de grifos.
- ✓ Instalar reductores de caudal en los grifos. Son dispositivos que se pueden incorporar a las cañerías para evitar que el consumo de agua exceda un consumo fijado.
- ✓ Instalar grifos con temporizador o sistema de detección de presencia.
- ✓ Realizar planteamientos de ahorro de agua en la limpieza.
- ✓ Colocar dispositivos de descarga de cisternas de dos tiempos, cisternas de bajo consumo o con capacidad limitada.
- ✓ Sustituir los grifos y sistemas de descarga de cisternas que produzcan pérdidas.



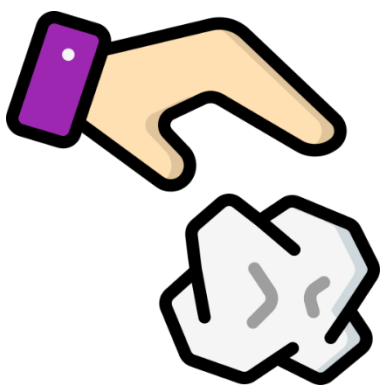
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS INSTALACIONES

Instalar en la medida de lo posible, elementos ahorradores de agua.

En todas las actividades, evitar el derroche y la mala utilización del agua.

CONSUMO DE PAPEL Y CARTÓN

- ✓ Utilizar papel reciclado y/o sin blanqueadores a base de cloro (TCF) para impresos, sobres, cartas, papel de ordenador, cuadernos de notas y documentación administrativa.
- ✓ Si es posible, utilizar papel con certificado de origen sostenible (FSC/PEFC).
- ✓ Controlar e informar mensualmente sobre el número de fotocopias realizadas. Este es uno de los principales focos de consumo de papel y nos aportará una idea sobre los progresos que estamos logrando.
- ✓ Usar el papel por las dos caras tanto al escribir e imprimir como al fotocopiar.
- ✓ Cuando sea posible, realizar los documentos con un tipo de letra pequeña, con márgenes y espacios entre líneas también pequeños.
- ✓ Revisar los textos para detectar los errores antes de imprimirlos.
- ✓ Guardar archivos no impresos en el ordenador. Evitar guardar copias en papel de todos los documentos e informes.
- ✓ Fomentar el uso del correo electrónico para comunicaciones internas y reducir así el uso de papel, imprimiendo sólo los necesarios.
- ✓ Solicitar la entrega de los informes en formato electrónico.
- ✓ Conocer el uso correcto de fotocopiadoras e impresoras, disponer de los manuales de instrucción, para evitar posibles fallos.
- ✓ Compartir publicaciones y organizar un espacio dedicado a biblioteca, de forma que todo el personal pueda consultar fácil y rápidamente las publicaciones que llegan.



- ✓ Suscribirse a versiones electrónicas de revistas, diarios y publicaciones. Muchas suscripciones están disponibles en formato electrónico, por lo que es posible copiar y guardar en el ordenador o imprimir los artículos que nos interesan.
- ✓ Evitar el papel higiénico blanqueado o coloreado. Existe papel higiénico de papel reciclado con certificación ecológica.



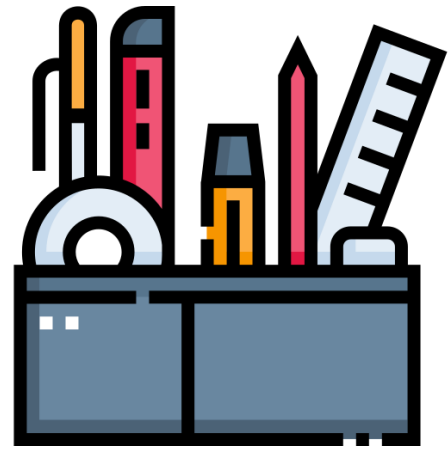
ANTES DE COMPRAR PAPEL SE DEBE TENER EN CUENTA:

¿Cuál es su contenido en papel reciclado?

¿Se ha minimizado el impacto ambiental en su fabricación?

MATERIAL DE OFICINA Y CONSUMIBLES VARIOS

- ✓ Comprar materiales de oficina reutilizables como encuadernaciones, carpetas, archivadores fáciles de desmontar, bolígrafos recargables...
- ✓ Los clips, grapas... mejor de un solo material, en lugar de metálicos y cubiertos de plástico, y el material de archivo preferiblemente de cartón reciclado.
- ✓ Adquirir materiales de escritura biodegradables, por ejemplo, bolígrafos con carcasa de maíz, lápices sin lacar,...
- ✓ Comprar los pegamentos, las barras adhesivas y los correctores líquidos de base acuosa, evitando los disolventes orgánicos (acetona, etanol, xilol, etc.)
- ✓ Comprar tóner y cartuchos de tinta que provengan de empresas recuperadoras que reutilizan total o parcialmente los componentes de los tóner o cartuchos.
- ✓ Usar productos que no necesiten baterías o pilas (calculadora solar).
- ✓ Potenciar el uso de pilas recargables o menos peligrosas.
- ✓ Elegir gomas sin PVC ni plastificantes y adhesivos sin disolventes orgánicos.
- ✓ Gastar todo el material, siempre que sea posible, hasta el final (lápices, bolígrafos, blocs de notas...)
- ✓ Regular adecuadamente la salida de tóner en las impresoras láser para prolongar la vida útil del tóner.
- ✓ Para enviar correo convencional utilizar materiales reciclados y evitar el sobreempaquetado.



RECOMENDACIONES GENERALES

Utilizar material de larga duración y recargable

Deben ser de un solo material y si es posible, que éste sea reciclado

Reutilizar en la medida de lo posible sobres, carpetas,...

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- ✓ Elegir los productos químicos de limpieza menos agresivos con el medio ambiente y seguir las especificaciones técnicas de dosificación.
- ✓ No verter al sistema de saneamiento público los restos de productos de limpieza.
- ✓ Evitar productos en aerosoles, hay otros sistemas rociadores tan eficaces y menos dañinos.
- ✓ Elegir, si es posible, productos con etiqueta ecológica.
- ✓ No usar ambientadores, mejor abrir las ventanas para la ventilación.



La eco – etiqueta europea se concede a aquellos productos que cumplen los requisitos más exigentes de funcionamiento y calidad medioambiental. Los productos distinguidos con la eco-etiqueta son objeto de rigurosos controles, cuyos resultados son verificados por un organismo independiente.

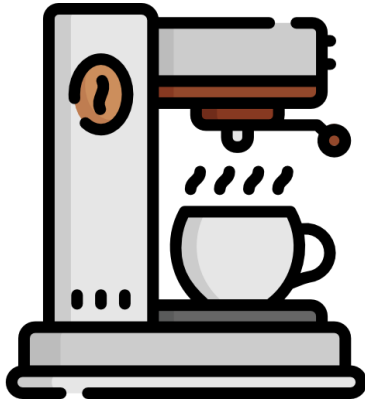
AL COMPRAR UN PRODUCTO DE LIMPIEZA HAY QUE TENER EN CUENTA:

Mirar bien la etiqueta antes de comprar un producto.

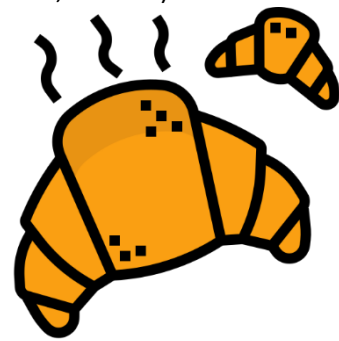
Escoger el producto que tenga los efectos menos negativos sobre el medio ambiente, dentro de lo que sea posible.

Utilizar productos de limpieza ecológica.

CAFETERÍA/MÁQUINAS EXPENDEADORAS

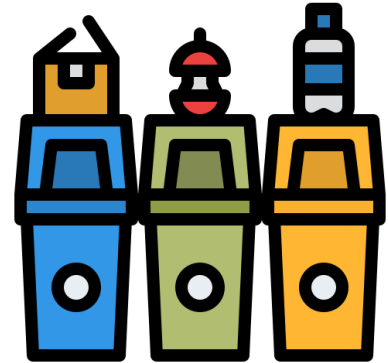


- ✓ Utilizar máquinas de bebidas calientes que puedas prescindir del vaso de plástico y utilizar una taza propia, evitando así los vasos de usar y tirar.
- ✓ Adquirir una fuente de agua fría como alternativa a las máquinas de bebidas frías; esto permite reducir la cantidad de envases de bebidas generada en el área administrativa.
- ✓ Comprar los productos de alimentación en envases de gran capacidad para reducir los residuos.
- ✓ Separar los residuos (materia orgánica, envases, papel y cartón, vidrio...).
- ✓ No meter cosas muy calientes en el frigorífico porque se obliga al motor a trabajar más.
- ✓ Limpiar regularmente las neveras para evitar capas de hielo que disminuyen la eficacia y aumentan el consumo.
- ✓ Elegir envases retornables

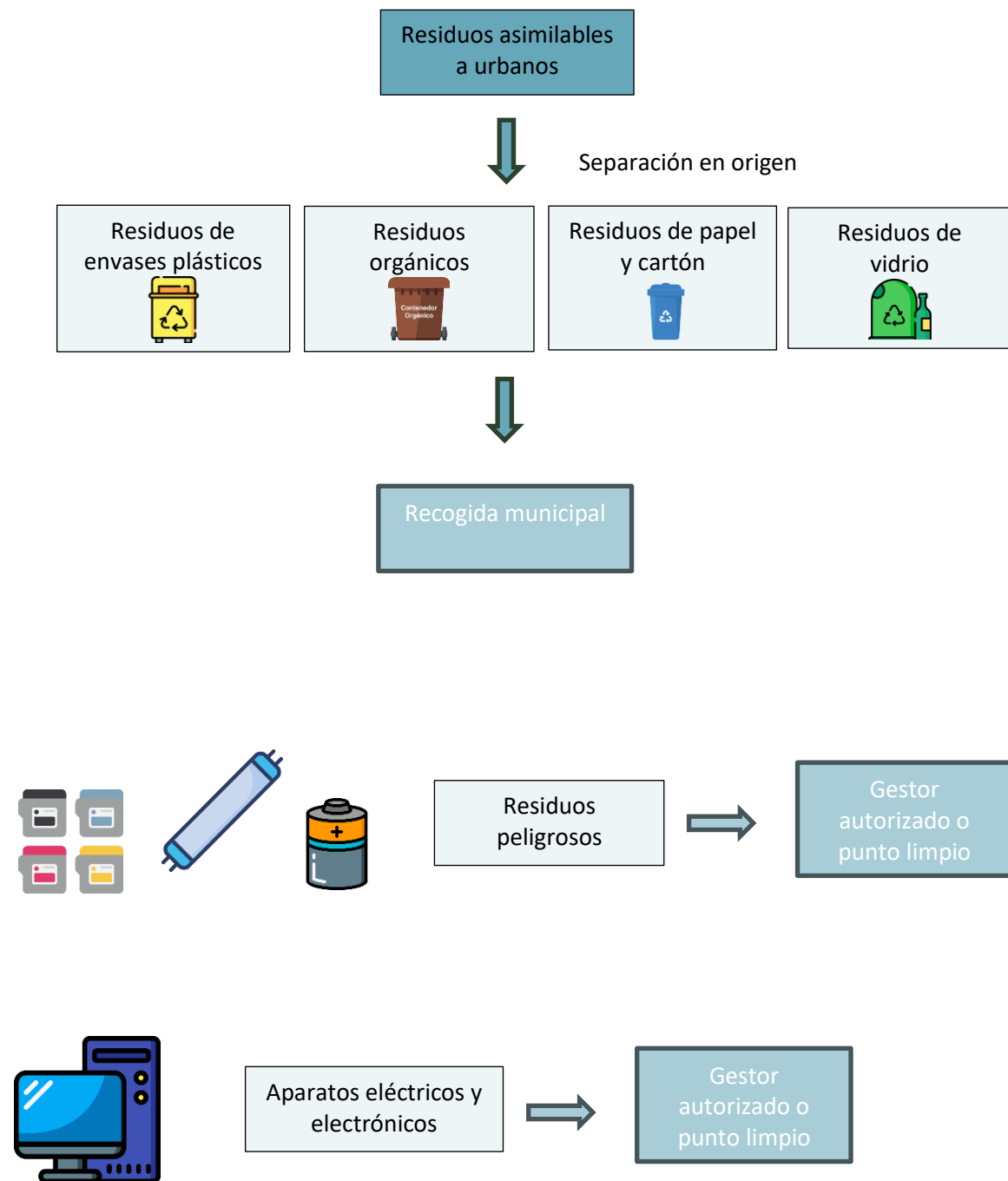


RESIDUOS

- ✓ Realizar una evaluación de los posibles impactos ambientales que puedan generar los bienes o servicios ofertados.
- ✓ Involucrar a todo el personal en la correcta gestión de los residuos y en la separación selectiva de éstos desde su origen.
- ✓ Poner los contenedores adecuados para la segregación de residuos al alcance de todos. Es necesario que estos contenedores estén señalizados y en un lugar acondicionado a tal efecto.
- ✓ Hacer un inventario donde conste cada tipo de residuo, la cantidad y periodicidad con que se produce y su destino final.
- ✓ Depositar en puntos limpios los residuos que no tienen sistemas de recogida convencionales.
- ✓ No mezclar los residuos peligrosos.
- ✓ Gestionar los residuos peligrosos a través de un gestor autorizado, como por ejemplo aparatos electrónicos, tóner, envases de productos de limpieza, ...
- ✓ Nunca verter los residuos a la red de saneamiento público.
- ✓ Apilar el papel utilizado sin arrugar para minimizar espacio y doblar las cajas de cartón, para así reducir el volumen.
- ✓ Separar los clips, grapas y otros elementos metálicos del papel a la hora de tirarlo.
- ✓ Evitar el uso de elementos desechables de plástico.
- ✓ Proteger los almacenes de las inclemencias del tiempo para evitar el deterioro de los productos.

**PRINCIPIOS GENERALES PARA LA GESTIÓN DE LOS RESIDUOS****Reducir****Reutilizar****Reciclar**

Gestión de Residuos



CONTAMINACIÓN



- ✓ Mantener en buen estado los barcos y vehículos para minimizar las emisiones atmosféricas de gases contaminantes debidas a problemas de combustión.
- ✓ Utilizar barcos y vehículos que consuman carburantes menos contaminantes.
- ✓ Cumplir con las normas básicas para una conducción eficiente.
- ✓ Utilizar los productos de limpieza en las cantidades mínimas recomendadas por el fabricante para evitar la contaminación del agua.
- ✓ Mantener al día el plan de prevención de riesgos laborales de la empresa.

DECALOGO DE BUENAS PRACTICAS EN LA VIDA DIARIA

1. Reduce, reutiliza y recicla lo máximo posible.
2. Consume la energía necesaria sin despilfarrar.
3. Separa tus residuos y lléalos al contenedor o Punto Limpio adecuado.
4. No utilices el vehículo cuando no sea necesario.
5. No emplees los electrodomésticos a media carga.
6. No uses indiscriminadamente el desagüe para deshacerte de tus desperdicios.
7. El ruido también es una forma de contaminación. Procura producir el mínimo posible.
8. Practica medidas de ahorro de agua.
9. No utilices productos agresivos con el medio ambiente.
10. Tus residuos peligrosos deben ser gestionados por un gestor autorizado.

SIMBOLOS DE RECICLADO

Un envase con el **Punto Verde** indica que el embalaje es recogido y reciclado por un Sistema de Responsabilidad Ampliada del Productor (SCRAP). Implica una garantía de recuperación, e informa que el fabricante ha pagado para que el envase de ese producto se recicle y para que no contamine.



El **anillo o círculo de Möbius** se ha convertido en el símbolo internacional del reciclaje. Las flechas representan cada una de las tres "R" (Reciclar, reducir y reutilizar), además cada flecha, como cada "R", representa un punto del proceso de reciclaje: recogida de residuos, tratamiento y compra de productos reciclados. Cuando el anillo aparece sin más, significa que el producto o envase está hecho con materiales que pueden ser reciclables. Si el anillo va dentro de un círculo quiere decir que parte de los materiales del producto o envase han sido reciclados. El símbolo puede especificar el porcentaje de producto reciclado que lleva (en este caso, un 20%). Normalmente este dato suele aparecer en envases y cajas de cartón.



El símbolo "**Tidyman**", una figura humana depositando un residuo en una papelera, indica al consumidor que se responsabilice de deshacerse del mismo en un lugar adecuado.



Residuos electrónicos

Este símbolo identifica a los aparatos eléctricos y electrónicos, advirtiéndolo que no pueden depositarse en los contenedores de basura normal, y se deben llevarse a los puntos autorizados.

**Plásticos**

La variedad de materiales plásticos hace que los símbolos que nos encontramos este tipo de envases vengan numerados del 1 al 7. El 1, es el más común y más fácilmente reciclable, pero hay que tener cuidado al encontrarlo en botellas de agua, ya que emite sustancias tóxicas si es rellenado en varias ocasiones, algo poco conocido por el consumidor. Además, su reciclaje es limitado.



Los números 1, 3 (el famoso PVC), 6 y 7 pueden resultar también tóxicos. El 7, es el resto de los plásticos sin catalogar, como DVD's, gafas de sol, PC's, etc. El 2, 4 y 5 son los plásticos más seguros.




Medicamentos**caducados**

Los medicamentos caducados se depositan en los contenedores de reciclaje de las farmacias identificadas con el punto Sigre para garantizar su tratamiento y reciclaje adecuados.



SIMBOLOS DE PELIGROSIDAD

	<p>Explosivo: este símbolo de una bomba hecha añicos alerta de que el producto puede explotar al contacto con una llama, chispa, electricidad estática, bajo efecto del calor, en contacto con otros productos, por rozamientos, choques, fricción, etc. Los aerosoles de todo tipo, como lacas o desodorantes, incluso cuando se han acabado, son explosivos por encima de 50º C.</p>
	<p>Inflamable: el producto comienza a arder de forma muy fácil, incluso por debajo de 0º C, al contacto con una llama, chispa, electricidad estática, etc.), por calor o fricción, al contacto con el aire o agua, o si se liberan gases inflamables. El alcohol, el metanol, la trementina y su esencia, la acetona, los disolventes de pintura, las pinturas en aerosol y metálicas, los desheladores de cristales, los purificadores de aire, etc., son inflamables.</p>
	<p>Comburente: a diferencia del pictograma para los productos inflamables, la llama está encima de un círculo. Se hace esta distinción para avisar de que el producto es comburente. Son productos ricos en oxígeno que en contacto con otras sustancias, sobre todo inflamables, pueden provocar, avivar o agravar un incendio o una explosión. Los disolventes que contienen peróxidos, como el ácido peracético, son comburentes.</p>
	<p>Gas: el dibujo de la bombona señala que es un envase con gas a presión. Algunos pueden explotar con el calor, como los gases comprimidos, licuados o disueltos. Los licuados refrigerados pueden causar quemaduras o heridas criogénicas, al estar a muy baja temperatura. En la anterior normativa no había un símbolo para estos productos a presión o comprimido, tan solo una frase de peligro.</p>
	<p>Corrosivo: el producto puede atacar o destruir metales y causar daños irreversibles a la piel, ojos u otros tejidos vivos, en caso de contacto o proyección.</p>
	<p>Toxicidad aguda: la calavera y las dos tibias cruzadas advierten de que el producto genera efectos adversos para la salud, incluso en pequeñas dosis, y con consecuencias inmediatas. Al entrar en contacto con el mismo se pueden sentir náuseas, vómitos, dolores de cabeza, pérdida de conocimiento. En un caso extremo, puede causar la muerte.</p>

	<p>Irritación cutánea: el signo de exclamación es una advertencia de los efectos adversos que el producto puede provocar en dosis altas. Algunas de estas consecuencias negativas son irritación en ojos, garganta, nariz y piel, alergias cutáneas, somnolencia o vértigo.</p>
	<p>Peligroso por aspiración: estos productos pueden llegar al organismo por inhalación y causar efectos negativos muy diversos, en especial, muy graves a largo plazo. Pueden provocar efectos cancerígenos, mutágenos (modifican el ADN de las células y dañan a la persona expuesta o a su descendencia), tóxicos para la reproducción, causar efectos nefastos en las funciones sexuales, la fertilidad, provocar la muerte del feto o malformaciones, modificar el funcionamiento de ciertos órganos, como el hígado, el sistema nervioso, etc., entrañar graves efectos sobre los pulmones y provocar alergias respiratorias.</p>
	<p>Peligroso para el medio ambiente acuático: este pictograma con un árbol y un pez indica que el producto provoca efectos nefastos para los organismos del medio acuático (peces, crustáceos, algas, otras plantas acuáticas, etc.). La anterior clasificación consideraba los efectos tóxicos también sobre el medio terrestre e incluía una frase de riesgo indicativa del peligro del producto sobre la capa de ozono</p>



1. Control de cambios y modificaciones

FECHA	EDICIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS MODIFICACIONES
05/2023	00	PRIMER EJEMPLAR