

2021

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA ADMINISTRACIÓN MAS SOSTENIBLE CON EL MEDIO AMBIENTE



ÍNDICE

01 Introducción.

02 Consejos prácticos.

03 Recursos materiales.

Papel

Alimentación/máquinas
expendedoras

06 Energía.

Iluminación

Equipos informáticos y electrónicos

Climatización

08 Agua.

09 Etiquetas ecológicas.

INTRODUCCIÓN

Mediante esta guía se pretende dar pautas y consejos en materia de buenas prácticas ambientales, que son útiles y sencillas de aplicar, y que contribuyen a un objetivo fundamental, **el Desarrollo Sostenible**. Estas pequeñas acciones repercuten en sencillos cambios en la actividad diaria y que traen consigo múltiples beneficios a favor de una **Economía Circular**, donde el principal cometido es reducir al mínimo los residuos generados, apostando por la reutilización y el reciclaje de los materiales.



CONSEJOS PRÁCTICOS



RECURSOS MATERIALES

▶ PAPEL.

- Preferiblemente guardar y ofrecer los documentos en formato digital. El almacenamiento de forma digital facilita el ordenamiento de los expedientes de una manera más ágil y segura que el formato papel ya que éste último es más fácil de extraviar.
- Fomentar la utilización del correo electrónico para la comunicación interna y externa. Tramitación de documentación, difusión de información, noticias, compartir documentación entre áreas o departamentos, etc.
- Emplear la opción "vista previa" para comprobar que el documento está correcto antes de imprimir.
- Ajustar márgenes, tipo de letra, interlineado, etc., para aprovechar al máximo el papel e imprimir el menor número de hojas.
- Configurar la impresora en blanco y negro y a doble cara como opción predeterminada.
- Utilizar preferentemente papel reciclado y sin blanquear con cloro.

Además podemos...

- Disponer en las oficinas o despachos de bandejas para colocar papel que pueda ser reutilizado para anotaciones, como borrador, etc.
- Distribuir papeleras, especialmente en aquellas zonas o áreas de trabajo donde más se emplee este tipo de materiales (papel y cartón) para facilitar su separación en origen.
- Apostar por productos de papelería que sean más respetuosos con el medio ambiente, para ello consultar las etiquetas ecológicas de los mismos.
- Depositar todo material o producto que no pueda reutilizarse en su correspondiente contenedor para su correcto reciclaje o eliminación.



Alimentación/máquinas expendedoras.

- Emplear el uso de vasos o botellas reutilizables para disminuir los productos de un solo uso. Optar por llevarnos nuestro propio vaso o botella para el agua y el café, reutilizables.
- Comprar los productos de alimentación a granel o en envases de gran cantidad evitando envases y embalajes individuales.
- Transportar el desayuno en envases retornables, evitando así el uso de bolsas, envases, servilletas, film, etc., de un solo uso. Apostar siempre por materiales reutilizables: servilletas y bolsas de tela, cubiertos reutilizables, etc.



ENERGÍA

Iluminación.

- Colocar si es posible nuestra mesa a favor de la luz natural de manera que evitemos el uso de luz artificial.
- Apagar las luces de estancias vacías o que no se estén utilizando.
- Identificar adecuadamente los interruptores para facilitar su reconocimiento y así evitar el encendido de todas las luces de forma innecesaria.
- Si es posible, colocar detectores de presencia en los sistemas de iluminación, lo que permiten un mayor ahorro energético.
- Apagar, si está en tu mano, aquellos aparatos eléctricos que no se estén utilizando (lámparas, fotocopiadoras, impresoras, ordenadores). Además de su propio consumo, estos aparatos generan calor en el interior de las oficinas, aumentando la demanda en refrigeración.
- Elegir materiales y productos con etiquetas ecológicas que garanticen una gestión ambiental respetuosa. Los tubos fluorescentes y las denominadas lámparas de bajo consumo (fluorescentes compactas), consumen un 75% menos y reducen a una cuarta parte la generación de calor.





Equipos informáticos y electrónicos

- La mayoría de ordenadores o monitores disponen de programas de ecoetiquetado "Energy Star" que responden a criterios de eficiencia energética, siendo capaces de pasar a un estado de baja energía transcurrido un tiempo determinado, de esta manera nos permite configurar tanto ordenadores, monitores, impresoras y scanner para disminuir el consumo en periodos de inactividad.
- Es recomendable suspender el ordenador en periodos cortos que no se utilice el equipo (10-30 minutos). Esta función permite seguir descargando información y ejecutar los programas activos. Por otro lado, se puede también utilizar la función hibernar durante periodos largos de inactividad, ya que evita tener que cerrar todos los archivos, apagar, reiniciar y volver a abrir los archivos.
- Configurar el salvapantallas en negro, ya que de esta manera reducimos el consumo de energía. Se aconseja que se configure para que se active pasados unos 10 minutos después de su inactividad.
- Se debe desconectar los equipos al finalizar la jornada, puesto que los pilotos de luz en modo de espera, consumen un mínimo de energía incluso estando apagados (apagar totalmente las regletas).
- Agitar el cartucho de tóner cuando nos indique que se está agotando, así podremos alargar su vida.
- Utilizar equipos informáticos energéticamente eficientes, siguiendo el etiquetado energético que propone la Unión Europea (A, B, C...).
- Apostar por el uso de pilas recargables.





Climatización.

- La ventilación natural permite el flujo de aire exterior consiguiendo que las temperaturas en el interior de las oficinas se mantengan en los niveles de confort, por lo que especialmente realiza la apertura de los ventanales durante las primeras horas de la mañana de manera que se elimine o minimice la necesidad de los sistemas de refrigeración.
- En caso de poner el aire acondicionado cerrar ventanas, e intentar cerrar puertas, para que la climatización permanezca en el espacio deseado.
- Para realizar un consumo mínimo energético con el uso del aire acondicionado, la temperatura adecuada debe rondar entre los 23° C y 25° C. Mientras que en invierno, si usamos la climatización, la temperatura debe estar entre 19° C y 20° C.
- Preferiblemente usar ventiladores ya que consumen un 90% menos de energía que los equipos de climatización.
- Adquirir en la medida de lo posible equipos de climatización siguiendo el etiquetado energético que propone la Unión Europea (Clase A, B, o C, son las de menor consumo energético).

AGUA

- Notificar a los responsables en caso de fugas o goteos para que se revise y se pueda subsanar cuanto antes. Al detectar la fuga cerrar la llave de paso del agua.
- No verter productos contaminantes por el desagüe.
- No utilizar el inodoro de papelera.
- Evita dejar correr el agua innecesariamente.
- Cierra bien los grifos. Una gota por segundo equivale a 1.200 litros/año.
- Si depende de ti, procura la instalación de grifos con sistemas de detección de presencia en grifos y cisternas con doble pulsador.



ETIQUETAS ECOLÓGICAS

También conocidas como **ecoetiquetas**, son distintivos que poseen ciertos productos que garantizan el cumplimiento de unos criterios ambientales durante su ciclo de vida: fabricación, uso, comercialización o finalización de su vida útil.

Etiquetas oficiales:



España

Etiqueta que distingue productos con una menor incidencia en el medio ambiente durante su ciclo de vida. Gestionada desde la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR).

Europa



Distintivo a nivel europeo de productos que cumplen una serie de criterios en materia de cuidado y respeto al medio ambiente (Equipos electrónicos y electrodomésticos, papel, etc.)

Alemania



(Art. papel y cartón)

El Ángel Azul. Se encuentra en productos para el hogar, productos eléctrico, de papel o impresión, son los tipos de productos que están dentro de su ámbito.



Certificación energética

Etiqueta de la Agencia de protección Ambiental América, que identifica a una serie de productos con ciertos criterios de eficiencia energética, como monitores de ordenador, impresoras, scanners, etc.



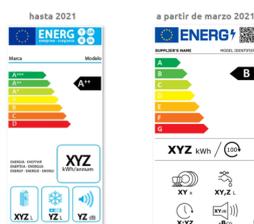
Países Nórdicos
(Art. papel-cartón y escritura)

Indica que durante sus procesos de producción de pasta de papel siguen unos criterios ecológicos rigurosos que certifican que tiene un menor impacto con el medio ambiente.



Francia
(Art. papel y cartón)

Certifica que el producto que la posee es más respetuoso con el medio ambiente.



Etiqueta Energética de la Unión Europea

Es una etiqueta que identifica el consumo energético del producto, así como otro tipo de información con respecto al ruido, consumo, etc. Realiza una escala métrica de la A a la G, siendo la clase A la más eficiente.



Forest Stewardship
(Consejo
Administración
Forestal)

Organización internacional, sin ánimo de lucro, que certifica una etiqueta para productos que promueven un manejo responsable de los bosques del mundo.

Otros tipos de etiquetas

Existen otro tipo de etiquetas que, aunque en algunas ocasiones no estén certificadas por organismos oficiales, obligan a las empresas a cumplir una serie de normas o criterios ambientales para poder colocar ese distintivo en sus productos o servicios. Estas certificaciones suelen estar avaladas por la propia empresa, organizaciones u ONGs que certifican que se cumplen. Por lo que, como consumidores, que queremos contribuir al desarrollo sostenible de nuestro entorno, consideramos relevante saber identificarlas e interpretarlas.



Punto verde

Este distintivo indica al consumidor, que la empresa productora está acogida a un sistema de gestión de residuos (SIG) y paga una tasa para que cuando ese producto se convierta en residuo pase a formar parte del proceso de reciclaje. Además, garantiza que las empresas responsable del envase están cumpliendo la Directiva europea 94/62/CE y la ley nacional 11/97 de Envases y Residuos de Envases.



Gestión residuos aparatos eléctricos y electrónicos.)

Este símbolo se usa en aparatos electrónicos que informar de que no se pueden tirar en los contenedores de recogida municipal sino que deben entregarse a gestores autorizados o depositarse en puntos limpios para gestionarlos de forma correcta.



Cuando este símbolo aparece en un producto o envase, significa que está hecho con materiales que pueden ser reciclados. Si el anillo está dentro de un círculo, parte de los materiales se han reciclado; y si por último, encontramos el anillo con un símbolo de porcentaje en su interior, significa que el porcentaje especificado es reciclable (envases y cajas de cartón).

Triángulo de Möbius, (envases plásticos). En su interior contiene un número del 1 al 7 que simboliza el material con el que está elaborado el envases así como la posibilidad de ser reciclado para nuevos productos.



Tereftalato de Polietileno. Lo encontramos en botellas de bebida, como refrescos, agua, etc., y en envases para alimentos.



Polietileno de alta densidad. En envases de detergentes y productos higiene.



Policloruro de vinilo. Se encuentra principalmente en juguetes y mobiliario de exterior.



Polietileno de baja densidad. Anillas de los pack de bebidas, bolsas basura, etc.



Polipropileno. Se encuentra principalmente en envases de yogurt, bolsas de papas, etc.



Poliestireno. Envases de bebida y comida para llevar, cubertería de plástico...



Otros tipos de plásticos. Cds, gafas de sol, ordenadores, teléfonos, etc.

Círculo de Möbius



Tidyman (Hombre limpio)

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



Esta simbología sería una variante que ayuda al consumidor a identificar en que contenedor debe ir ese residuo.



Total libre de cloro



Libre de cloro



Proceso libre de cloro

Este tipo de distintivos indica que el producto o el proceso de fabricación del producto está libre de cloro. Se puede encontrar en productos de celulosa.

¡MUCHAS
GRACIAS POR TU
COLABORACIÓN!

