



## INSTRUCCIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN OFICINAS

IT-103 rev.01

Aprobado por: Jordi Ortiz

Fecha: 16.11.2010

Página: 1 de 2

### PAPEL DE OFICINA

- Sólo se imprimirán aquellos documentos que sean imprescindibles para la realización adecuada de las tareas con el fin de **reducir** la generación de residuos.
- Cuando los documentos a imprimir sean de uso interno se utilizará papel ya usado por una cara con el fin de **reutilizar**.
- Evita imprimir los correos electrónicos siempre que sea posible.
- Cuando se proceda a desechar el papel, se depositará en el contenedor de cartón adecuado, aunque se trate de un trozo pequeño de papel con el fin de poder **reciclar** este material. Todas las hojas de papel se depositarán orientadas por la misma cara.
- Evitar reciclar: papel tratado sin cloro (reciclado), con grapas, con clips o con información confidencial.
- Imprimir y fotocopiar a dos caras, siempre que sea posible,
- Depositar el papel rechazado en el contenedor de recogida selectiva (evitar hacer “bolas”).

### TÓNERS O CARTUCHOS DE IMPRESORA

- Se evitarán las impresiones con calidad óptima y en color innecesarias.
- Para ello cada persona configurará la impresión en modo “económico” y blanco y negro.
- Cuando sea necesario el cambio de tóner o cartucho se depositará el usado en el contenedor adecuado y se gestionará debidamente.

### CONSUMO DE AGUA

- Hacer uso de los elementos de ahorro del agua en función de las necesidades (dosificar presión de grifos, ahorradores en lavabos).
- Asegurar que grifos y cisternas han quedado debidamente cerrados tras su uso.
- Avisar a Mantenimiento si se aprecian indicios de pérdidas de agua en grifos o lavabos.

### INTERVENCIONES DE MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Las intervenciones serán realizadas por empresas externas homologadas, que disponen del personal capacitado para realizar las actividades de mantenimiento y limpieza con el mínimo riesgo de impacto ambiental.



## INSTRUCCIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN OFICINAS

IT-103 rev.01

Aprobado por: Jordi Ortiz

Fecha: 16.11.2010

Página: 2 de 2

### UTILIZACIÓN DE TRANSPORTE

- Se recomienda la utilización de medios de transporte público (metro, bus, bicing...) o propio (bicicletas).
- En caso de necesidad de utilizar coche o motocicleta, se debe evitar una conducción agresiva (evitar aceleraciones bruscas).

### CONSUMO ENERGÉTICO

- Apagad el ordenador cuando no lo vayáis a utilizar en la próxima hora.
- Apagad el monitor cuando no lo vayáis a utilizar durante más de 15 minutos, ya que este es el componente que más energía consume de todo el equipo (75 Watts del monitor, por 45 de la CPU),
- Asegurar que la combinación de energía configurada del ordenador NO está en BATERÍA MÁXIMA (Panel de Control/Opciones de Energía)
- Los salva pantallas no reducen el consumo energético,
- Durante el verano, graduar el termostato del aire acondicionado a una temperatura nunca inferior a los 23 °C,
- Durante el invierno, graduar el termostato de la calefacción con una temperatura que no supere los 24 °C,
- Para evitar un consumo excesivo de energía es mejor graduar el aire acondicionado con la temperatura de confort desde un buen principio que encenderlo muy fuerte y después apagarlo.
- Asegurar que todas las luces y sistemas de ventilación-calefacción quedan apagados al finalizar la jornada y durante el fin de semana.

### HÁBITOS EN MESA DE TRABAJO

- Utilizar las papeleras para un solo tipo de residuos (no mezclar papel y plástico por ejemplo) de forma que su vaciado pueda realizarse de forma selectiva.
- Evitar arrugar los papeles depositados en papeleras y contenedores para favorecer una máxima capacidad de los mismos.
- Reutilizar aquel papel que ya se ha usado para tomar notas y borradores.
- Reutilizar los clips. La renovación indiscriminada de clips supone un agotamiento de recursos innecesario ya que los usados siguen cumpliendo su función.



## INSTRUCCIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN OBRA

IT-104 rev. 02

Aprobado por: Jordi Ortiz

Fecha: 11.11.11

Página: 1 de 2

### RUIDO

- Se producen los ruidos en el procedimiento de extracción (explosivos, arranque con maquinaria,...) e instalaciones asociadas (machaqueo,...). Su localización fuera del ámbito urbano supone menores molestias. Las buenas prácticas aplicables consisten en plantear métodos previos, frentes de explotación apantallados y fuera de cuencas visuales.
- Cuando la instalación se encuentra al aire libre, la reducción en la emisión de ruidos debe realizarse con el aislamiento de los elementos ruidosos, siendo una buena práctica medioambiental la limitación del horario de trabajo en el periodo diurno cuando en el entorno exista población residente.
- Los ruidos proceden de los motores de explosión y de la rodadura de los vehículos, siendo aplicable en este caso, el buen estado de elementos silenciadores en escapes y la limitación del horario de trabajo en el periodo diurno cuando en el entorno exista población residente.
- Aislamiento o apantallamiento acústico temporal de las operaciones que lo permitan, adecuado mantenimiento de la maquinaria utilizada, sustitución de operaciones de rotura (martilleo) por operaciones de corte, reduciendo la duración de la emisión del ruido.
- Utilización generalizada de elementos prefabricados o la realización en talleres aislados de las operaciones de corte de materiales.
- Se evitará realizar los trabajos más ruidosos en las horas de menor actividad del entorno, como pueden ser las primeras horas de la mañana o de la tarde y, por supuesto, de la noche.

### EMISIONES A LA ATMÓSFERA

- Minimizar la emisión de polvo tomando acciones como regar los caminos, cubrir con lonas las bañeras de los camiones y controlar la velocidad, y analizar los trayectos y sus alternativas para minimizar el impacto del tráfico de vehículos pesados, especialmente en las operaciones de movimiento de tierras.
- El aislamiento y cubrición de los materiales o residuos en las operaciones de traslado, condiciones y situación de los acopios y vertederos, asfaltado de accesos y plataformas de utilización durante largo plazo.
- Mantenimiento de los vehículos y maquinaria y la utilización preferencial de motores con catalizador incorporado.
- En días de fuertes vientos, evitar trabajar en las zonas más expuestas y tener siempre en cuenta la dirección del mismo para organizar los tajos.
- Emplear los combustibles menos contaminantes de los disponibles, según la siguiente graduación: gas natural, GLP, Fuel-oil BIA, Fuel-oil n° 1, etc.

### VERTIDOS AL AGUA

- Asegurar el buen estado de funcionamiento de los sistemas de recirculación y separación de sólidos, así como evitar la limpieza de equipos de transporte en la obra, especialmente el lavado de cubas, hormigoneras, etc.
- Evitar el empleo de trapos para recoger los derrames líquidos peligrosos y buscar un sistema de adsorción que neutralice el poder del residuo.
- Evitar el vertido a la red general del alcantarillado de residuos corrosivos (ácidos y bases sin neutralizar), líquidos inflamables insolubles con el agua o residuos que puedan reaccionar con el agua o el aire.
- El uso de productos sólidos de pequeña granulometría indicados para neutralizar, limpiar y eliminar derrames específicos (ácidos, álcalis, disolventes inflamables, cianuros, etc.), bajo instrucciones muy detalladas de cómo y en qué situaciones habrá que usar los diferentes productos.
- La ventilación a fondo y el lavado con abundante agua, una vez neutralizado el derrame de las zonas afectadas por el mismo.
- Usar contenedores cuya relación entre altura y diámetro sea igual a 1, a fin de minimizar el área húmeda de un posible vertido.
- La limpieza de maquinaria se realizará utilizando disolventes que habrán de ser recogidos y, hasta donde sea posible, reciclados; en caso de utilizar agua o vapor, los flujos residuales se recogerán y gestionarán como residuos peligrosos.



## INSTRUCCIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN OBRA

IT-104 rev. 02  
Aprobado por: Jordi Ortiz  
Fecha: 11.11.11  
Página: 2 de 2

### ALMACENAJE

- Minimizar almacenamientos provisionales.
- Disponer una ordenación y ubicación lógica de los materiales y equipos para su tratamiento, lo que facilitará el trabajo, ahorrará tiempo y evitará la generación de posibles residuos.
- Dar una ubicación segura a los materiales y medios a emplear.
- Tener un manual de instrucciones sobre el manejo correcto de materiales y cargas, e información sobre el equipo adecuado, tanto para protección personal como para mayor seguridad sobre la mercancía a la hora de manipularla.
- Almacenar las materias primas, a fin de protegerlas contra daños físicos como corrosión, cambios bruscos de temperatura, caídas, agua de lluvia, calor o frío excesivos, radiaciones solares, etc.
- Disponer los envases espaciados para facilitar la lectura de su etiquetado y todo tipo de información necesaria.
- Iluminar bien el almacén para detectar posibles fugas, y mantenerlo siempre limpio y ordenado para evitar accidentes.

### RESIDUOS

- Realizar una correcta segregación de los residuos en función de su naturaleza.
- Realizar ensayos y análisis del producto o materia prima bajo supervisión y/o asesoramiento técnico, antes de la expedición del producto y evitar posibles rechazos.
- Optimizar los portes, con el ajuste de los volúmenes a cargar en cada viaje conforme a la capacidad del vehículo a utilizar.
- Asegurar y proteger convenientemente con cinchas y lonas las cargas para evitar pérdidas en el transporte.
- Impedir la entrada de residuos distintos de la construcción y demolición en los contenedores del gestor y en la propia obra.
- Realizar una clasificación por naturalezas de los materiales a transportar según su destino. Disponer zonas para un almacenamiento seguro, según la tipificación, de todos y cada uno de los residuos producidos.
- Utilizar contenedores, palets, o envases adecuados, como sacos con cinchas, para los transportes de materiales y graneles.
- No mezclar en los contenedores o en los acopios provisionales de escombros, para su posterior carga y transporte, con residuos inertes los residuos peligrosos procedentes de la construcción y demolición.
- Identificar los residuos peligrosos desde el primer momento para que se puedan tener en cuenta las estipulaciones que recoge la legislación vigente al respecto, de las que se dará la mayor difusión posible entre los operarios.
- Entregar los residuos peligrosos obtenidos al gestor de residuos peligrosos
- Los residuos de envases producidos no se podrán destinar a vertedero. Se garantizará que su entrega a gestor va destinada a su reutilización o reciclado. Para ello se dispondrá de un acopio específico, separado de los escombros, para almacenar los envases clasificados por su naturaleza y según lo convenido con el gestor que ha de retirarlos.

### UTILIZACIÓN DE TRANSPORTE

- Se recomienda la utilización de medios de transporte público (metro, bus...) o propio (bicicletas).
- En caso de utilizar coche o motocicleta, se debe evitar una conducción agresiva (evitar aceleraciones bruscas).

### CONSUMO ENERGÉTICO

- Apagad el ordenador cuando no lo vayáis a utilizar en la próxima hora.
- Para evitar un consumo excesivo de energía es mejor graduar el aire acondicionado con la temperatura de confort desde un buen principio que encenderlo muy fuerte y después apagarlo.
- Asegurar que todas las luces y sistemas de ventilación-calefacción quedan apagados al finalizar la jornada y durante el fin de semana.