



Manual de buenas prácticas medioambientales

Lo que somos impulsa lo que hacemos.



Te contamos nuestro objetivo

El objeto de este manual es definir un manual de buenas prácticas ambientales en el puesto de trabajo en Aragonesa de Servicios Telemáticos, para que nuestro trabajo diario no suponga un impacto sobre el medio ambiente y conozcamos que actividades debemos realizar para que nuestra actividad laboral sea lo más “sostenible” con el medio ambiente, para conseguir optimizar el consumo de recursos naturales y minimizar y controlar la gestión de residuos.

Las Buenas Prácticas que se exponen en este manual son muy útiles y sencillas de aplicar, tanto por su simplicidad como por los sorprendentes resultados que se obtienen, contribuyendo de esta manera a conseguir entre todo un objetivo fundamental:

El Desarrollo Sostenible.





Punto de partida

Optimizar el consumo de recursos naturales, minimizar y controlar la generación de residuos

AST ha elaborado un manual de buenas prácticas medioambientales con el objetivo de optimizar el consumo de recursos naturales, así como minimizar y controlar la generación de residuos.

Con este documento se quiere hacer llegar a todo el personal unas nociones básicas sobre la gestión ambiental, mediante el establecimiento de determinadas prácticas que conlleven una reducción del impacto ambiental provocado por la actividad de la misma y, más concretamente, por cada persona implicada de manera individual.

Con la implantación de las siguientes buenas prácticas medioambientales se pretende:

- ✓ Reducir el consumo energético de toda índole.
- ✓ Controlar el consumo de agua.
- ✓ Disminuir la generación de residuos y facilitar su reutilización





Hay **3** conceptos que se utilizan de manera continuada en esta guía y son los siguientes:



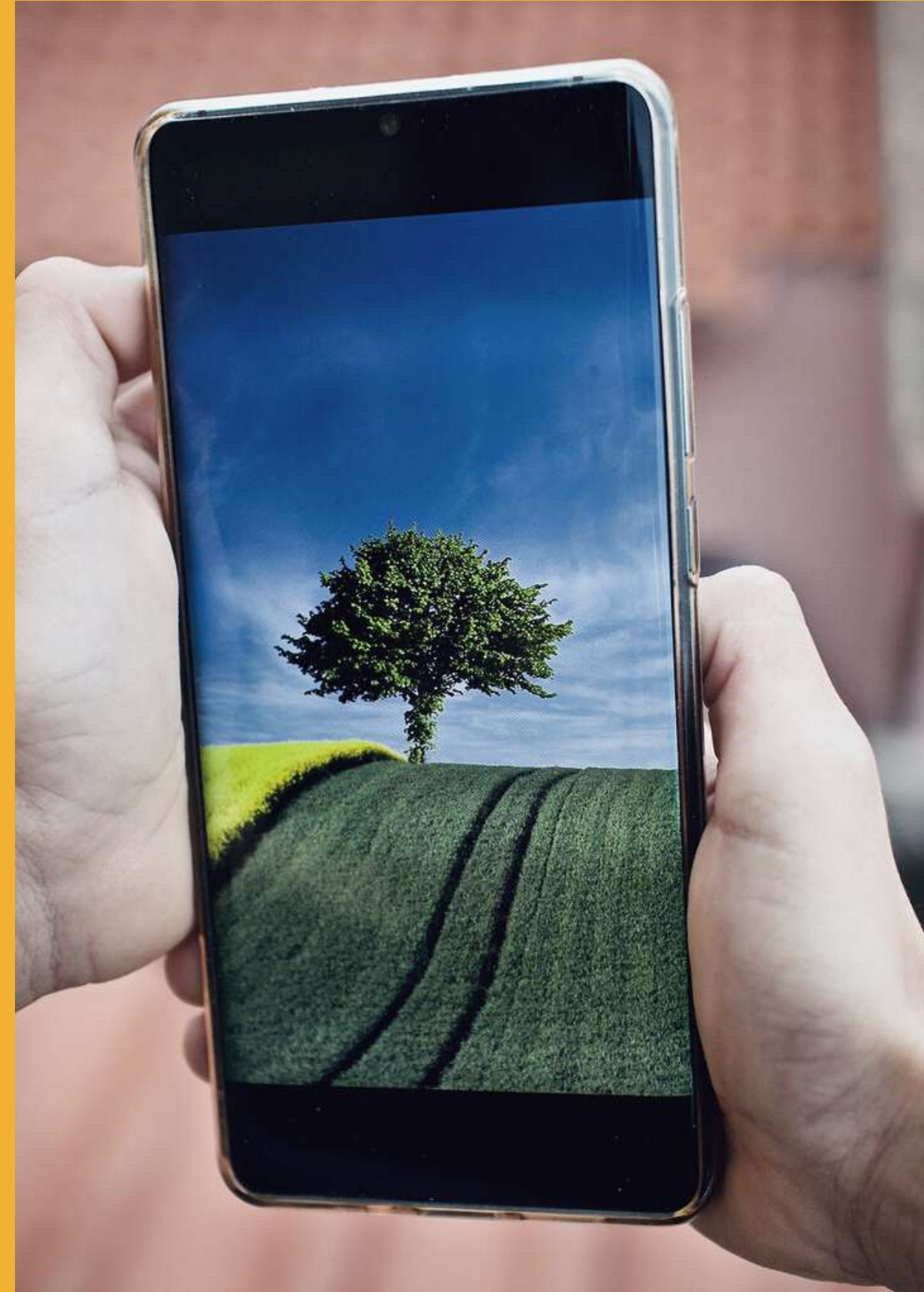
Reducción: La reducción supone la disminución de la utilización de materias en origen, lo cual consume menos recursos y genera menos residuos.



Reutilización: Esta práctica supone alargar el ciclo de vida de un producto mediante usos similares o alternativas de un material.



Reciclaje: Este hábito supone la recuperación de un recurso ya utilizado para generar un nuevo producto.





Actividades desarrolladas

Recursos utilizados

Las actividades que se desarrollan en AST son similares a las que se desarrollan por el personal que efectúa tareas y gestiones en la administración, en oficinas y despachos. Se trata de actividades en las que los trabajadores manejan, sobre todo, equipos informáticos y de comunicación, así como herramientas informáticas y de impresión.

Los recursos utilizados pueden ser:

- ✓ Instalaciones: oficinas, baños, almacenes, aulas....
- ✓ Equipos y maquinarias: mobiliario, archivadores, ordenadores, fotocopiadoras...
- ✓ Herramientas y utillajes: teléfonos, agendas, tijeras, grapas, carpetas....
- ✓ Materias primas y de consumo: Agua, energía, papel...
- ✓ Material de oficina: lápices, bolígrafos, pegamentos





Actividades desarrolladas

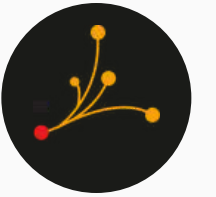
Desechos generados

Una vez vistos los recursos que se utilizan en una oficina, es fácil imaginar los residuos que se pueden generar. Entre ellos, destacamos los siguientes:

- ✓ Papel y cartón
- ✓ Residuos urbanos voluminosos
- ✓ Plásticos
- ✓ Residuos peligrosos
- ✓ Ruidos



Actividades desarrolladas



Los efectos sobre el medio ambiente



Agotamiento de los recursos



Contaminación del agua



Contaminación atmosférica



Residuos



Reducción de la capa de ozono



Prácticas incorrectas

✓ Sobre la gestión de residuos

- No seguir un plan estratégico en el centro de trabajo para la reducción en el consumo de energía eléctrica.
- No disponer de dispositivos de ahorro de energía (en monitores de equipos, luces en zonas de paso, etc.).
- Hacer mal uso de la climatización, abusando del aire acondicionado en verano y de la calefacción en invierno.
- Malgastar agua en baños y fuentes de agua.
- No realizar una buena gestión de los stocks de almacén, haciendo que caduquen productos o se vean deteriorados por el paso del tiempo.

✓ Sobre la gestión de la contaminación

- Sobre la gestión de la contaminación y los residuos: Almacenar todos los residuos mezclados en un contenedor

✓ Sobre la gestión del espacio ocupado





- En general, no existen acciones significativas que produzcan impacto ambiental relacionadas con la ocupación del espacio.

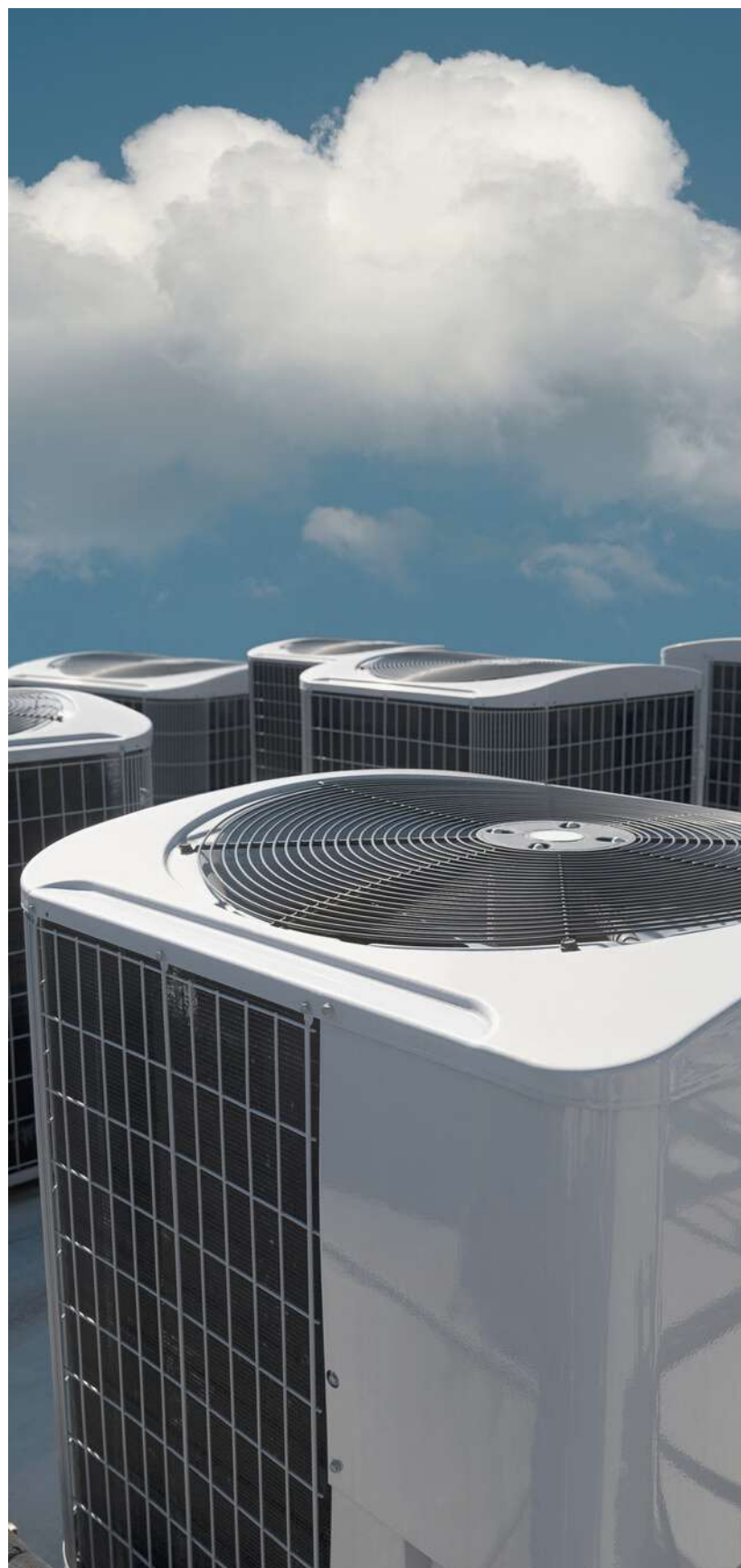




Buenas prácticas ambientales







Consumo del agua

-  *Hacer un uso racional del agua*
-  *Evitar las fugas y cerrar el grifo cuando no se esté utilizando*
-  *No tirar papel al inodoro*
-  *No dejar correr el agua inútilmente al lavar las manos*



Buenas prácticas ambientales

Consumo de electricidad: Climatización

-  *Programar los equipos de climatización para la jornada de trabajo*
-  *Usar los dispositivos de climatización cuando sea necesario*
-  *Mantener la temperatura en invierno a 20° C y en verano a 24° C*
-  *Saber como funcionan los dispositivos de calefacción y refrigeración*
-  *Cerrar las puertas y ventanas cuando estén en funcionamiento los equipos*
-  *Apagar o minimizar los sistemas de calefacción o aire acondicionado en las salas no ocupadas*



Buenas prácticas ambientales

Consumo de electricidad: Iluminación



Sustituir progresivamente las antiguas bombillas incandescentes por tubos fluorescentes



Aprovechar al máximo la luz natural



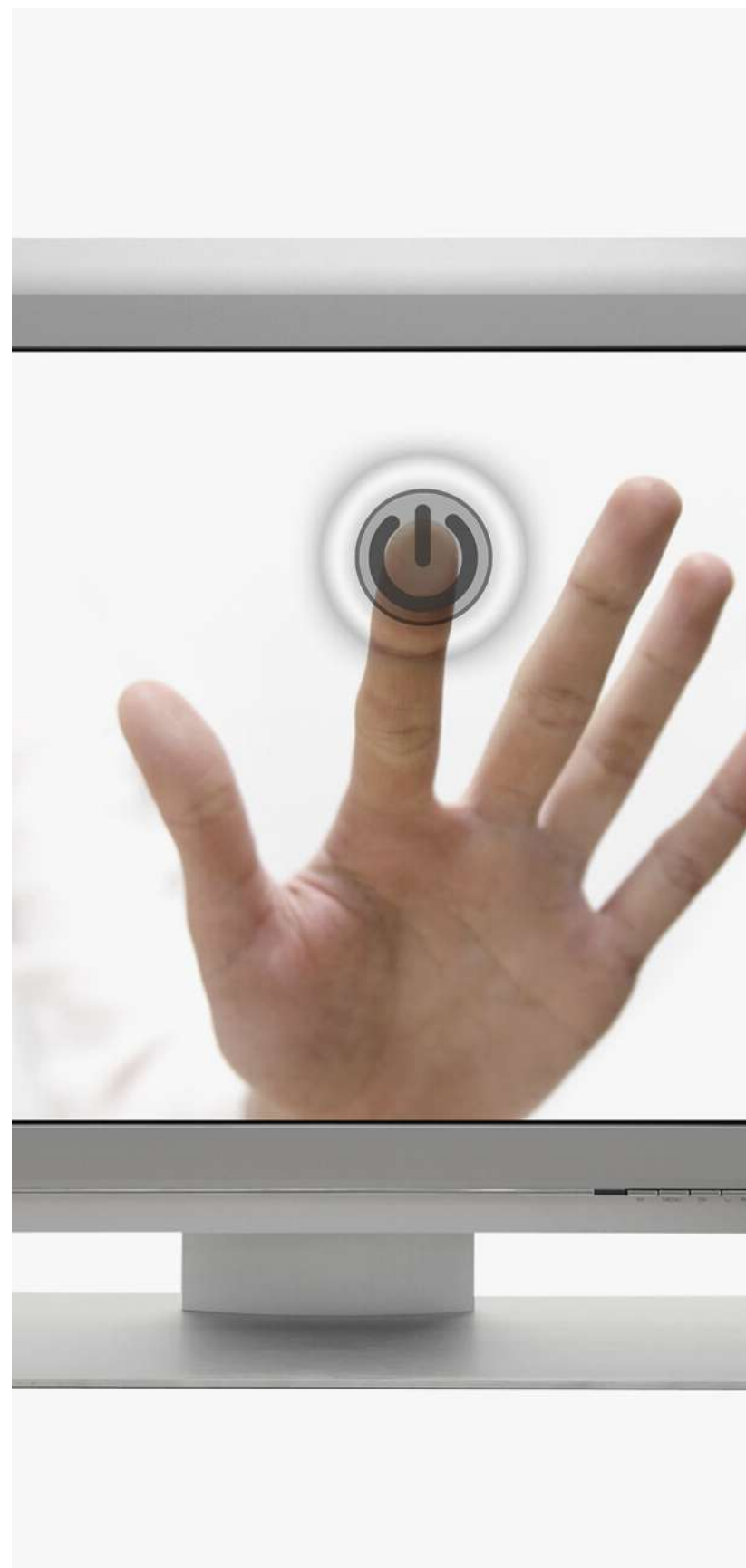
Asegurar gestión apropiada de los tubos fluorescentes y bombillas



Apagar las luces cuando no sean necesarias










Abrir persianas y contraventanas antes de encender las luces



Buenas prácticas ambientales

Consumo de electricidad: Equipos informáticos

-  *Apagar la pantalla del ordenador cuando no se utilice*
-  *Configurar los ordenadores en “ahorro de energía”*
-  *Desconectar el alimentador de corriente al final de la jornada de trabajo*
-  *Los monitores de pantalla plana consumen menos energía y emiten menos radiaciones*
-  *Apagar ordenadores, impresoras y demás aparatos eléctricos cuando termine la jornada de trabajo*
-  *Evitar el uso del fax térmico*
-  *Los ordenadores portátiles son más eficientemente energéticos que los de mesa*



Buenas prácticas ambientales

en el uso del papel



Evitar imprimir documentos innecesarios o los que tienen muchos espacios libres



Evitar su uso siempre que sea posible



Utilizar medios de comunicación electrónicos



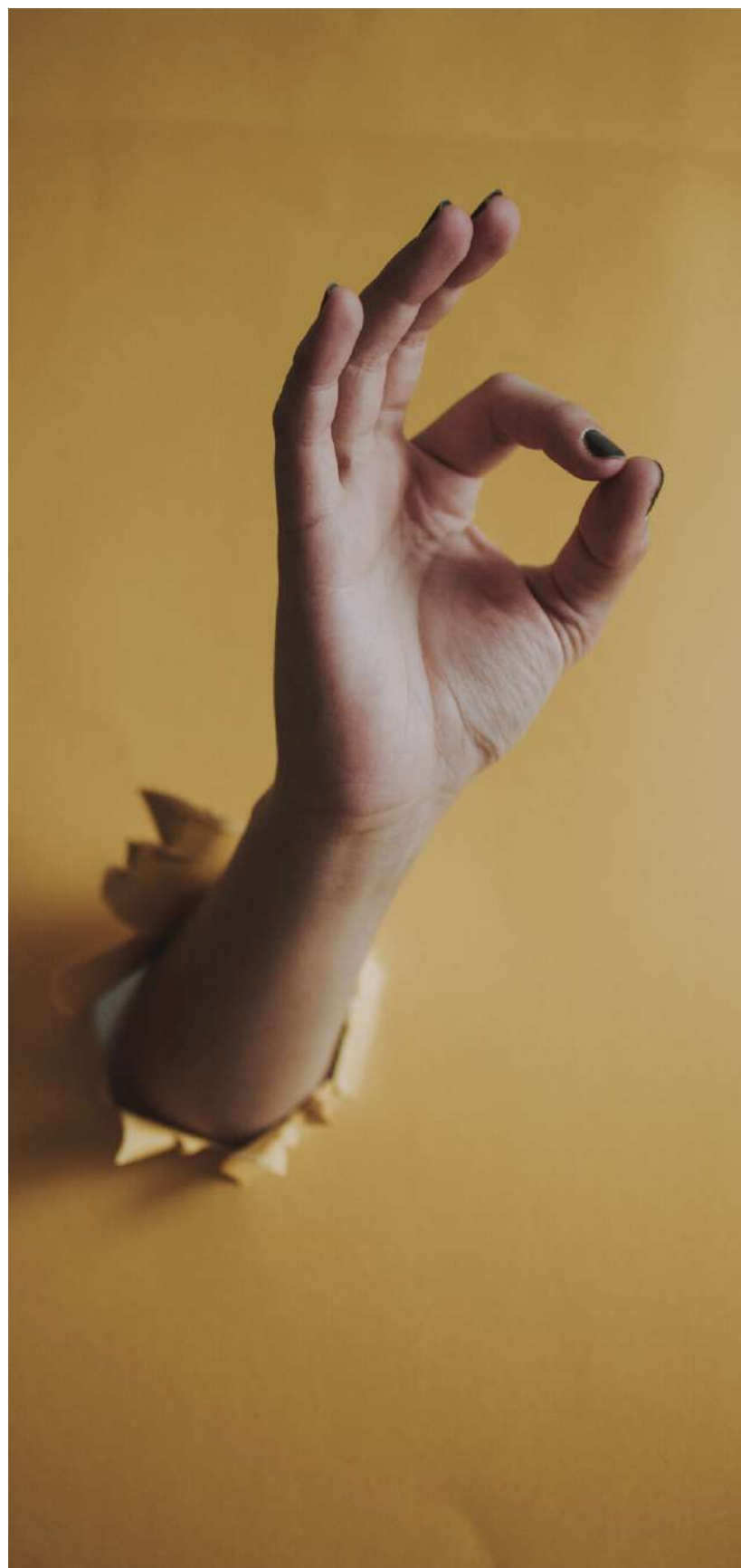
Ver vista previa para comprobar los posibles fallos y mejoras del documento



Siempre que sea posible utilizar el papel por dos caras y reciclado



Reciclar el papel inservible



Buenas prácticas ambientales

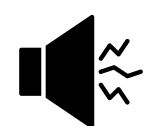
en el consumo de material de oficina y otros productos

- ✓ *No adquirir el material de oficina en cantidades mayores a las necesarias*
- ✓ *Comprar materiales que no sean nocivos ni tóxicos*
- ✓ *No adquirir el material de oficina en cantidades mayores a las necesarias*
- ✓ *Elegir productos con embalajes mínimos para reducir la generación de residuos*
- ✓ *Comprar productos reciclados siempre que sea posible*

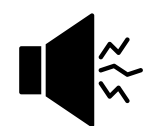


Buenas prácticas ambientales

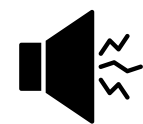
para reducir el ruido



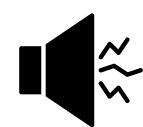
Desconectar los equipos cuando no estén funcionando



Reducir el ruido y las vibraciones utilizando equipos y maquinaria con el manteniendo adecuado



Vigilar el volumen de los tonos de timbres



Mantener aislados los equipos que superen los niveles de ruido adecuados

Buenas prácticas

en la gestión de residuos

- ✓ Aplicar la regla de las 3R's: Reducir, Reutilizar y Reciclar
- ✓ Comprar productos reciclados siempre que sea posible
- ✓ Evitar el uso de elementos desechables
- ✓ Procurar que los residuos ocupen el mínimo espacio posible.
- ✓ Separar en recipientes etiquetados cada tipo de residuo



Otras buenas prácticas



✓ “Un lugar más limpio es el que menos se ensucia”

✓ Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos y vehículos

✓ Usar el transporte público o compartir vehículo para desplazamientos

✓ Disminuir el consumo de papel para comunicaciones utilizando las nuevas tecnologías



Decálogo

de buenas Prácticas en la vida diaria
"Reduce, reutiliza y recicla"



I. Consume la energía necesaria sin malgastar.

II. No utilices el automóvil cuando no sea necesario.

III. No utilices los electrodomésticos a media carga.

IV. Separa tus residuos y llévalos al contenedor o punto limpio adecuado.

V. Tus residuos peligrosos deben ser gestionados por una entidad autorizada.

VI. Disminuye la generación de residuos y facilita su reutilización.

VII. No utilices indiscriminadamente el desagüe para deshacerte de tus desperdicios.

VIII. Reduce el consumo de agua.

IX. El ruido y la luz también son formas de contaminación intenta minimizarlas.

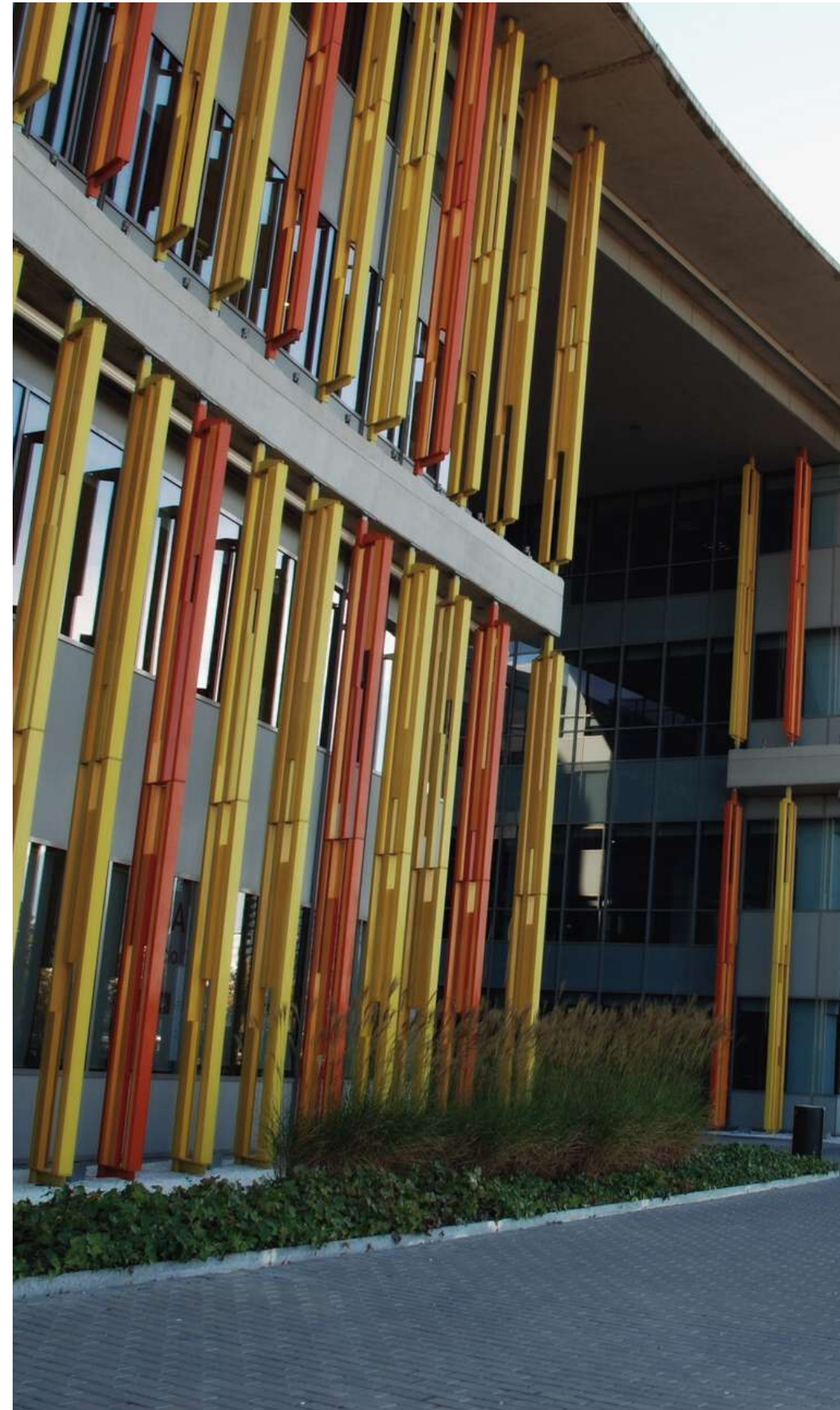
X. No utilices productos agresivos con el medio ambiente o salud de las personas y fomenta el uso de productos recargables y de larga duración.



En concreto

en Aragonesa de Servicios Telemáticos

- ▶ En la gestión de residuos
 - Reciclaje papel, cartón y envases de plástico.
 - Punto de recogida para reciclaje de cápsulas nespresso.
 - Punto recogida tapones plástico
 - Retirada de equipos obsoletos
- ▶ En el transporte
 - Utilización del servicio puente entre edificios administrativos en Zaragoza y preferentemente el uso del transporte público.
- ▶ En el consumo racional de energía
 - Abrir las ventanas para ventilar y cerrar antes de las 9,30
- ▶ En el consumo de papel
 - Contenedores reciclar papel y cartón etiquetados
 - Control del nº de fotocopias e impresiones
 - Eliminación de impresoras locales, sustituidas por 2 impresoras multifunción
 - Impresión a doble cara y en blanco y negro
- ▶ En las relaciones con el exterior
 - Potenciar el uso de comunicaciones electrónicas



¡Reduce, reutiliza y recicla!

¡Gracias por tu colaboración!

ARAGONESA DE SERVICIOS TELEMÁTICOS | MAYO 2022

