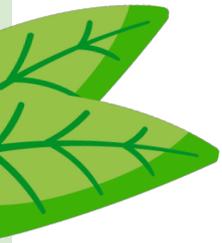


Guía de Buenas Prácticas Ambientales





¿Qué son las Buenas Prácticas Ambientales?

Las Buenas Prácticas Ambientales son una serie de recomendaciones simples que se pueden aplicar en nuestro día a día y que contribuyen a minimizar el impacto ambiental que producimos.

¿En qué ámbitos?

1. Ahorro de energía



2. Ahorro de agua



3. Consumo de papel



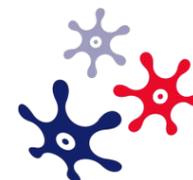
4. Residuos

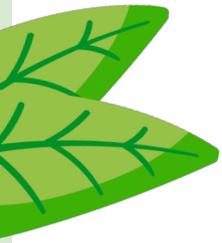


5. Movilidad sostenible



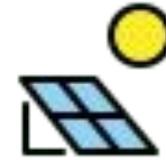
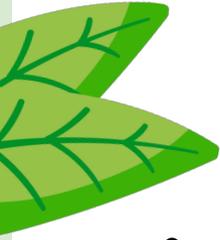
6. Alimentación sostenible





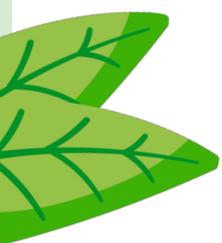
Ahorro de Energía



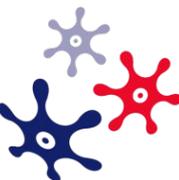


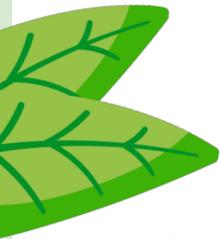
- Aprovechamiento de la **luz natural**.
- Apagar la luz antes de salir de una habitación.
- Apagar la pantalla del ordenador durante pausas cortas. Apagar todo el ordenador durante pausas largas. Disminución del brillo y el contraste de tu pantalla.
- Desenchufar los alimentadores de corriente al final de la jornada.
- Programar los aparatos de climatización.
- **Control del termostato**, calefacción y de la refrigeración.
- Aislamiento con cristales dobles (contraventana).
- Desenchufar los alimentadores de corriente al final de la jornada.
- Utilización de **bombillas de bajo consumo LED**.
- Los colores claros en las paredes reducen la necesidad de iluminación artificial.
- No introducir alimentos calientes en el frigorífico.
- Lavadoras y lavavajillas llenos.
- Las cocinas, calefactores y los calentadores de gas gastan menos que los eléctricos.
- Tapar las cazuelas para no despilfarrar calor y energía. La olla exprés es la mejor opción.
- No utilizar cazos de tamaño menor que el del hornillo.
- Apagar la placa eléctrica 10 minutos antes de terminar de cocinar para aprovechar el calor residual.
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor; siempre que sea posible.
- Etc.





Ahorro de Agua



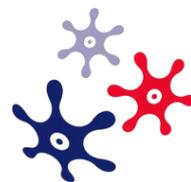


- No dejar correr el agua cuando no se esté utilizando o consumiendo.
- Informar con carteles en superficies cercanas a los grifos sobre la necesidad de mantenerlos cerrados.
- Informar de inmediato cuando se descubra que haya pérdidas de agua en algún grifo o inodoro.
- Adquirir grifos e inodoros eficaces. Instalar dosificadores dentro de los grifos, que reducen el flujo de agua añadiendo aire oxigenado y haciendo que la presión sea mayor. Sustituir el sistema de descarga del inodoro/s de casa con tirador, por otro sistema de doble descarga que permite escoger entre dos volúmenes distintos de descarga (3/6 litros), o pulsador con interrupción voluntaria de descarga.
- Ducharse en lugar de bañarse. Cerrar el grifo mientras te enjabonas en la ducha, te afeitas o te cepillas los dientes.
- Utilizar un vaso de agua para enjuagarse los dientes.
- No emplear el inodoro como una papelera.
- Llenar el lavavajillas y la lavadora antes de usarlos.
- No descongelar alimentos bajo el chorro de agua.
- Evitar o reducir el consumo de los productos de limpieza más agresivos, como limpiahornos, limpiadores de alfombras y tapicerías, desatascadores químicos, abrillantadores y compuestos amoniacales concentrados.
- Limpiar el coche utilizando cubo y esponja o en una estación eficiente y, como mucho, una vez al mes.
- Seleccionar especies de plantas autóctonas para el jardín y reducir el área de césped.
- Cambiar los hábitos de riego en el jardín: regando en horas de menos calor, preferentemente por la noche, cuando no haya viento y teniendo en cuenta la meteorología. Recoger agua de lluvia a través de cubos u otros recipientes para regar las plantas o el jardín.





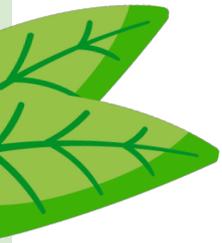
Consumo de Papel





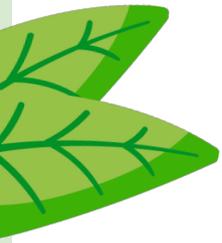
- Evitar su uso siempre que sea posible, guardando los documentos en formato digital, optimizando el número de copias necesarias, compartiendo información en lugar de generar copias para cada persona, aprovechando las posibilidades de Intranet, correos electrónicos, teléfono, etc.
- Utilizar de forma preferente y en la medida de lo posible papel reciclado. No se debe olvidar que el papel reciclado es perfectamente válido y puede llegar a tener una calidad similar a la del papel convencional.
- Evitar imprimir documentos innecesarios o de aquellos que tienen muchos espacios libres.
- Antes de imprimir, comprobar los posibles fallos y mejoras del documento utilizando la vista previa, ajuste de márgenes, división de párrafos eficiente, paginación correcta, reducción del tamaño de las fuentes, etc.
- Utilizar el papel por las dos caras en el fotocopiado e impresión de documentos siempre que sea posible. Igualmente, ajustar en la medida de lo posible los textos para que quepan dos páginas de un documento, libro o publicación en una hoja estándar.
- Todos los documentos internos se imprimirán reutilizando papel o bien, usando papel reciclado y a doble cara.
- Utilizar medios de comunicación electrónicos en la medida de lo posible, para reducir el uso de impresoras y faxes.
- Reutilizar todo el papel que haya sido impreso sólo por una cara para imprimir borradores, fabricar bloc de notas, etc.
- Utilizar papel reciclado para hacer fotocopias.
- Imprimir en calidad de borrador para evitar el derroche de tinta y facilitar la reutilización, especialmente en el caso de los documentos internos.
- Reciclar el papel inservible haciendo uso de los contenedores puestos a disposición a tal fin.



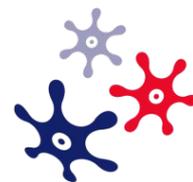


Residuos





3R: Reducir, Reutilizar Y Reciclar





¿Dónde depositar los residuos?

- Contenedor azul: papel y cartón.
- Contenedor amarillo: envases de plástico, latas y bricks.
- Contenedor gris: Todo el resto que no puedas poner en los otros contenedores, todo lo que no puede ser reciclado pero que no contiene residuos tóxicos.
- Contenedor verde: vidrio.
- Contenedor marrón: residuos orgánicos.
- Punto Limpio.

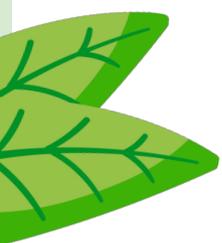
Un **Punto Limpio** es una instalación donde los ciudadanos participan de forma activa en la gestión de residuos, ya que disponen de contenedores para depositar residuos que, por su peligrosidad o su volumen, no pueden ser recogidos por los servicios ordinarios y que además precisan de un tratamiento especial.

Los Puntos limpios sólo admiten residuos generados por particulares y se prohíbe en ellos la entrada de residuos de origen industrial.

Existen dos modalidades:

- Puntos limpios fijos.
- Puntos limpios móviles.





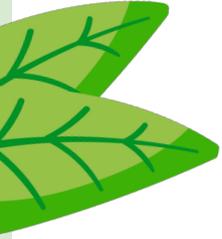
Punto limpio fijo

- Vidrio: normal de producción doméstica
- Papel y cartón: normal de producción doméstica
- Metales: normal de producción doméstica
- Envases: normal de producción doméstica
- Aceites vegetales usados de origen doméstico: 10 litros
- Residuos voluminosos; muebles, colchones, somieres, marcos y puertas, cajas, etc.:
- Escombros procedentes de pequeñas obras domésticas
- Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (R.A.E.E):
 - Lavadoras, lavavajillas, cocinas, etc.:
 - Frigoríficos congeladores y acondicionadores de aire: 1 ud.
 - Otros residuos electrónicos como pantallas, C.P.U. de ordenadores, etc.:
 - Ropa y calzado usado: normal de producción doméstica.

Además se recogen los siguientes residuos peligrosos en los puntos:

- Envases metálicos contaminados: normal de producción doméstica
- Envases plásticos contaminados: normal de producción doméstica
- Aceite mineral o sintético de motor
- Baterías de automóvil
- Medicamentos
- Pilas alcalinas / salinas y de botón (normal producción doméstica. Se admite batería del teléfono móvil)
- Radiografías
- Tubos fluorescentes y bombillas de bajo consumo
- Pinturas, disolventes y envases con restos de estos residuos
- Cartuchos de tinta de impresoras y tóner
- CDs, DVDs





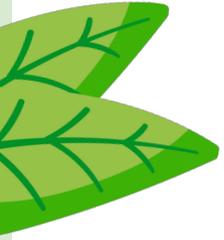
Punto limpio móvil (Ecoparque)

Son vehículos itinerantes especialmente diseñados para hacer las funciones de recogida a particulares de ciertos residuos y con ello facilitar su valorización o eliminación posterior.

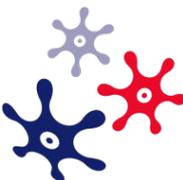
Tipo de residuos y cantidades admisibles:

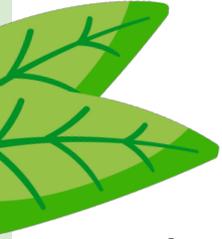
- Aceite vegetal
- Ropa y calzado usado: normal de producción doméstica Además se recogen los siguientes residuos peligrosos:
- Aceite mineral
- Aerosoles
- Envases metálicos contaminados
- Envases plásticos contaminados
- Pilas alcalinas / salinas y de botón (normal de producción doméstica. Se admite batería del teléfono móvil)
- Baterías
- Tóner y cartuchos de tinta para impresoras
- Fluorescentes y bombillas de bajo consumo
- Radiografías
- Pinturas, disolventes y envases con restos de estos residuos:
- Pequeños aparatos eléctricos / electrónicos
- CDs y DVDs y cintas de vídeo





Movilidad Sostenible





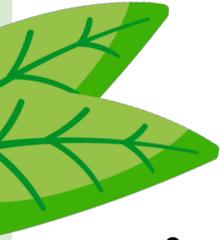
- Preferiblemente desplazamientos a pie o en bicicleta.
- Uso de transporte público.
- Uso de coches y motos eléctricas.
- Uso del coche compartido.
- Conducción eficiente: marchas largas y bajas revoluciones (si es posible), mantener la velocidad lo más uniforme posible, frenar de forma suave y progresiva, apagar el motor en paradas prolongadas de más de 60''...
- Etc.





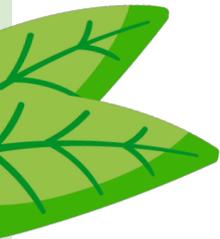
Alimentación Sostenible





- Alimentos procedentes de Comercio Justo.
- Agricultura ecológica. PRODUCCIÓN INTEGRADA: “La Producción Integrada, (PI), es un sistema de producción agraria que utiliza prácticas compatibles con la protección y mejora del medio ambiente, los recursos naturales, la diversidad genética y la conservación del suelo y el paisaje.”
- Ganadería ecológica.
- Productos de temporada.
- La definición de Comercio Justo consensuada internacionalmente es:
- “El Comercio Justo es un sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de productores/as y trabajadores/as desfavorecidos, especialmente en el Sur”. (Organización Mundial del Comercio Justo, WFTO)
- Características de Comercio Justo:
- Contienen ingredientes naturales.
- Proceden de cultivos ecológicos que no utilizan agroquímicos (pesticidas, herbicidas o abonos químicos)
- Elaborados a través de procesos que no dañan al medio ambiente.
- Producidos según las condiciones medioambientales del entorno.
- Su fabricación es manual o semi-industrial.
- Respeto y fomento a las técnicas de cultivo tradicional en cada zona.
- Productos no perecederos.
- Alta calidad.





Fecha de revisión: 18-04-2022

**Firmado: M^a Pilar Elices Montoro
Responsable Medioambiental de TEAR**

