



# Manual de bones pràctiques ambientals

---



## ÍNDEX

---

1. <b>PRESENTACIÓ DEL MANUAL</b> .....	2
2. <b>ÀMBITS DE TREBALL</b> .....	2
2.1 Gestió de l'aigua.....	3
2.2 Gestió del paper.....	4
2.3 Gestió de l'energia.....	5
2.4 Gestió de residus.....	6
2.5 Ús eficient dels vehicles.....	8
3. <b>CONCLUSIONS</b> .....	9



## 1. PRESENTACIÓ DEL MANUAL

---

L'aplicació d'un Programa de Bones Pràctiques ambientals significa una actitud preventiva i responsable de l'empresa amb el medi ambient.

El manual persegueix dos objectius:

1. Donar a conèixer les pràctiques que FEMAREC, S. COOP. C. L. D'INICIATIVA SOCIAL com a empresa gestiona per a minimitzar l'impacte ambiental de les seves activitats, així com les actuacions que a nivell individual es necessari que es realitzin.
2. Aconseguir un canvi d'actitud dels treballadors FEMAREC, S. COOP. C. L. D'INICIATIVA SOCIAL a través de la conscienciació, de manera que es modifiquin els nostres hàbits, no només en les hores de treball sinó com a una actitud de viure.

## 2. ÀMBITS DE TREBALL

---

Podem parlar de 4 àmbits de treball:

- a. **Gestió de l'aigua**
- b. **Gestió del paper**
- c. **Gestió de l'energia**
- d. **Gestió de residus**

Respecte els treballs que exigeixen una gran mobilitat, cal prestar atenció al consum energètic en **l'ús del vehicle**.



## 2.1 Gestió de l'aigua

- No utilitzar les instal·lacions de desguàs per desfer-se de residus i, sobretot, no abocar-hi mai residus tòxics o perillous: pintures, dissolvents, medicaments, etc.
- Evitar l'ús del vàter com a paperera. A més de malbaratar un recurs valuós fem més difícil la depuració de les aigües residuals.
- Utilitzar la parada voluntària dels vàters que disposin d'aquest sistema o bé utilitzar correctament el sistema de doble descàrrega. Pot representar un estalvi d'aigua del 45%.
- Tancar les aixetes quan no s'utilitzin.
- Avisar al responsable de manteniment si alguna aixeta, cisterna o canonada perd aigua.
- Netejar els equips de treball al finalitzar la feina i no deixar que la brutícia s'assequi ja que la neteja posterior requereix menys aigua.





## 2.2 Gestió del paper

- Evitar fotocopiar/imprimir si no és indispensable.
- Abans d'imprimir:
  - Corregir el document a la pantalla per evitar impressions innecessàries.
  - Escollir la grandària de la lletra i la font més reduïda possible.
  - Evitar la impressió d'esborranys sempre que sigui possible.
- Al imprimir:
  - Imprimir a doble cara sempre que sigui possible
  - Seleccionar la qualitat mínima de resolució d'impressió si el document ho permet.
  - Si és una imatge, intentar reduir la grandària d'aquesta.
- Fotocopiar a doble cara sempre que sigui possible.
- Fotocopiar només les pàgines que siguin necessàries.
- Utilitzar paper reciclat.
- Reciclar el paper.
- Intentar llegir tots els correus electrònics i documents des de la pantalla, per tal d'evitar imprimir-los.
- Incloure missatge als correus electrònics que s'enviïn recordant que no cal imprimir tots els correus.
- Conèixer el correcte ús de fotocopiadores i impressores.
- Reutilitzar el paper usat per una cara per a apunts, notes, esborranys, comunicacions internes, etc.
- Reutilitzar sobres per reenviar documents, com subcarpetes, etc.
- Enviar missatges i documents a través del correu electrònic.
- Subscriure's a versions electròniques de revistes, diaris, publicacions, etc. Moltes subscripcions estan disponibles en format electrònic i, per tant, és possible copiar-les i desar-les a l'ordinador o imprimir només els articles que ens interessin.
- Compartir publicacions,... de manera que tot el personal pugui consultar fàcilment les publicacions que arriben.



## 2.3 Gestió de l'energia

### Enllumenat

- Utilitzar el llum quan realment sigui necessari.
- Tancar els llums en funcionament d'aquelles dependències que no s'estan utilitzant.
- Aprofitar i facilitar l'entrada de llum natural sempre que sigui possible, obrint les cortines, persianes,...
- Connectar només els sectors de llum necessaris
- Apagar els llums quan les dependències queden buides.

### Climatització

- Tancar les finestres quan la calefacció o l'aire condicionat es trobin en funcionament.
- Apagar el sistema de climatització de les sales quan no s'utilitzin.
- A l'hivern, mantenir la temperatura entre 21°C per obtenir confort amb un consum mínim.
- A l'estiu, obrir finestres i disposar cortines per evitar el sol i assolir una temperatura adequada, a fi d'estalviar-se, sempre que sigui possible, engegar l'aire condicionat.
- Si és necessari l'ús d'aquest, cal ajustar la temperatura i que no sigui inferior a 25°C i tancar les finestres, ja que per cada grau que disminueix la temperatura s'estarà consumint un 8% més d'energia.
- Apagar la calefacció o l'aire condicionat a la nit i engegar-los al matí, després que les dependències s'hagin ventilat i s'hagin tancat les finestres.

### Equips ofimàtics

- Desconnectar els monitors dels ordinadors quan no s'utilitzin (esmorzars, reunions,..)
- Utilitzar el mode de suspensió quan es deixi de treballar temporalment a l'ordinador.
- Utilitzar el mode d'espera per a breus estones d'inactivitat.
- Apagar els equips al finalitzar la jornada laboral o quan es prevegin interrupcions molts llargues en la seva utilització.

### Equips de treball

- Supervisar que el motor dels equips de treball no estan en funcionament durant els períodes d'espera.
- Netejar les eines i els estris després d'utilitzar-los.



## 2.4 Gestió de residus

### Materials d'oficina

- Disposar el material d'escriptura en ordre per evitar que s'extravii, i aprofitar retoladors, llapis i bolígrafs al màxim.
- Mantenir els retoladors i marcadors tancats quan no s'utilitzin per evitar que s'assequin.
- Compartir el material d'ús puntual quan sigui possible.
- Tancar les coles, pintures... després de cada ús per evitar càrregues innecessàries (dissolvents orgànics) i que s'assequin.
- Apagar els aparells que funcionen amb piles quan no s'utilitzen per allargar la vida d'aquestes.

### Productes químics

- Treballar en zones ventilades durant les tasques de tall, poliment,... i utilitzar sistemes d'aspiració i de protecció quan sigui necessari.
- Utilitzar maquinaria que respecti els límits sonors establerts per la llei.
- Realitzar les tasques de neteja i manteniment dels equips de treball a les zones habilitades per tal de no contaminar el sòl, desaigües, etc.
- Avisar al Responsable de Medi Ambient abans de realitzar cap tasca que pugui comportar afectació o contaminació del sòl o de les aigües residuals.

### Segregació de residus

- Segregar els residus en origen (al lloc on es produeixen) i dipositar-los als contenidors corresponents ubicats en la pròpia àrea de treball.



**Contenedor groc:** envasos de plàstic i alumini

**Contenedor blau:** paper i cartró

**Contenedor verd:** vidre

**Contenedor marró o negre:** restes orgàniques



- No barrejar els residus.
- En cas de no disposar de contenidors per algun dels residus, sol·licitar-los al Departament de Gestió de Residus o portar els residus al Moll 3 i lliurar-los al responsable.
- No llençar mai residus directament als contenidors del Departament de Gestió de Residus.
- Apilar el paper utilitzat sense arrugar per minimitzar l'espai i doblegar les caixes de cartró per reduir-ne el volum.
- Utilitzar els equips de protecció individual necessaris; no malgastar-los. A l'hora d'eliminar-los, separar les parts que siguin de diferents materials i dipositar cadascuna d'elles al contenidor que correspongui.

Una adequada gestió dels residus contribueix a prevenir la contaminació, a estalviar els recursos naturals i a evitar l'ocupació dels abocadors, sempre que la gestió estigui orientada a **reduir, reutilitzar i reciclar**.

- **Reduir:** disminuir la producció de residus i la seva perillositat mitjançant pràctiques operatives adequades, la utilització dels equips més eficients i/o la substitució de matèries primeres potencialment contaminants.
- **Reutilitzar:** tornar a utilitzar un residu en la seva forma original per al mateix o diferent ús.
- **Reciclar:** reutilitzar un residu en el procés de fabricació del mateix producte o d'un producte anàleg.





## 2.5 Ús eficient dels vehicles

- Utilitzar el vehicle només quan sigui necessari, s'estalvia energia i diners.

### **Amb vehicle:**

- Conduir a velocitat constant sense acceleracions brusques.
- Respectar els límits de velocitat: conduir a velocitats altes fa augmentar el consum de combustible per quilòmetre recorregut.
- Procurar circular amb les finestres tancades, si no es fa, s'augmenta una mitja d'un 5% el consum.
- Cal canviar a marxes llargues quan s'arribi a 2000-2500 rpm, en el cas dels motors de gasolina i entre 1500-2000 en el cas dels dièsel.
- Quan s'accelera cal fer els canvis cap a marxes llargues el més aviat possible i quan es desaccelera, el més tard possible.
- Pareu el motor quan preveieu que la detenció no serà molt breu.
- Realitzar un manteniment sistemàtic i periòdic del vehicle per aconseguir un elevat rendiment, que comportarà un màxim aprofitament del combustible, i per consegüent, costos menors.
- Triar els pneumàtics que contribueixin al baix consum de combustible i controlar la pressió d'aire que proporcioni un consum menor.
- Seleccionar les rutes que minimitzin el consum.
- Netejar els vehicles a les zones habilitades.
- Assegurar-se que el desballestament del vehicle el realitza una empresa homologada, respectant la normativa de reducció de l'impacte ambiental.



### 3. CONCLUSIONS

---

La protecció i millora del medi ambient depèn de cadascun de nosaltres.

Qualsevol acció, per petita que sigui, contribueix a una millora del nostre entorn. Si treballem plegats, de mica en mica, aconseguirem que les nostres activitats es desenvolupin de forma sostenible.

Les Bones Pràctiques Ambientals pretenen aconseguir un canvi en la conscienciació de la gent, no tan sols en l'àmbit laboral sinó també en l'àmbit personal i familiar. Cada cop que apliquem una bona pràctica ambiental, estem contribuint a un consum eficient d'un recurs natural escàs o a una minimització dels residus.

#### **Decàleg de Bones Pràctiques Ambientals a la vida diària:**

1. Redueix, reutilitza i recicla els objectes i materials al màxim possible.
2. Diposita correctament els residus en els contenidors corresponents de la teva àrea de treball.
3. Consumeix l'energia necessària, sense malbaratar-la.
4. Utilitza mitjans de transport públic, minimitza l'ús del vehicle privat.
5. Aprofita els objectes fins al final de la seva vida.
6. Minimitza el soroll al màxim possible per reduir la contaminació acústica.
7. Pren mesures d'estalvi d'aigua.
8. No utilitzis el desguàs per desfer-te de residus.
9. Evita utilitzar productes agressius amb el medi ambient.
10. Els residus perillosos han de ser gestionats seguint les instruccions del Departament de Gestió de Residus.

**Es tracta de desenvolupar-nos de manera que les necessitats del present quedin satisfetes sense posar en perill la possibilitat que les generacions futures puguin satisfer les seves**



Torrent de l'Estadella, 46. 08030 Barcelona  
Tel. 93.284.64.69 - Fax. 93.238.80.11  
[femarec@femarec.cat](mailto:femarec@femarec.cat)  
[www.femarec.cat](http://www.femarec.cat)