

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES PARA CEIN



Noáin, julio de 2007

PRESENTACIÓN DEL MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES DE CEIN

¿Qué se pretende?

Hoy en día, desde diversas instancias políticas ya existen medios, para algunos sectores insuficientes, que intentan dar respuesta a la problemática ambiental que nos rodea. Existen variedad de recomendaciones a este respecto:

- Aporte de nueva legislación y normativa que establezca los criterios mínimos para llegar a compromisos ambientales.
- Apoyo financiero y ayudas económicas a aquellos procesos que repercuten positivamente en el medio ambiente.
- Apoyo a aquellos productos y procesos coherentes y respetuosos con la conservación frente a otros, usándolos como herramienta de mercado (certificaciones ambientales, productos ecológicos, etc.).
- Y por último medidas referidas a la potenciación de la investigación y del avance tecnológico.

¿De dónde surge?

Este Manual surge de la celebración de un curso para la implantación de buenas prácticas ambientales en las instalaciones de CEIN en el año 2006. En el curso se analizaron diversas incidencias ambientales derivadas de las actividades que se desarrollan en los dos edificios de CEIN para, posteriormente, plantear mejoras en este ámbito. Estas mejoras se plasmaron en el diseño (y ya ejecución de una parte importante) de un Plan de Acción Ambiental.

El Manual que tienes en tus manos forma parte de ese Plan de Acción.

Sin embargo, estas medidas pueden verse anuladas si no van acompañadas de nuestra propia contribución a la mejora ambiental. ¿Cómo? A través de comportamientos y hábitos sencillos de fácil ejecución: A través de unas Buenas Prácticas Ambientales.

Nuestras acciones son compatibles con los grandes acuerdos mundiales.

Si todas las personas, sin excepción somos responsables de la situación ambiental, cada persona debe contribuir en la medida de sus posibilidades y responsabilidad ante los problemas.

Si bien son numerosas las ocasiones en las que se puede caer (por lo menos a nivel individual) en el desánimo, en la indiferencia, en el "¿qué voy a hacer yo?", en la soledad,...también son numerosas las vías sobre las que actuar.

Seguir las indicaciones que aquí se mencionan es una de esas vías.

Y... ¿cómo es el Manual?

El manual es informativo y orientativo. Se basa en compromisos reales y establece las necesidades de implicación de cada trabajador y trabajadora.

- En primer lugar planteamos los temas ambientales a abordar y las metas concretas a conseguir.
- Posteriormente se muestran algunas actuaciones que ya se han llevado a cabo o están en marcha,
- Dejando para el final de cada bloque las sugerencias de actuación necesarias para lograr las metas.



Nuestra situación de partida

El consumo energético, de agua y de papel, junto al transporte utilizado principalmente en el acceso al trabajo, constituyen nuestros grandes retos.

CONSUMOS 2006	Consumo	Unidad	Emisiones de CO ₂ /Kg
ENERGÍA			
electricidad	35.427	kWh	17.004,96
gasóleo	50.289	litros	130.751,4
AGUA	939	m ³	338,04
PAPEL	3.000	Kg	5.100
TRANSPORTE			
vehículo privado	al menos 61.864	viajes	

**Si te interesa reducir estos consumos, sigue leyendo.
¡Ánimo! Podemos conseguirlo.**

Si no es así, te damos las gracias por la atención que nos has prestado.

**Si te interesa reducir estos consumos sigue leyendo.
¡Ánimo! Podemos conseguirlo.**

Si no es así, te damos las gracias por la atención que nos has prestado



Ficha 1:
Plan de mejora ambiental con respecto a la ENERGÍA

El esfuerzo que nos supone producir la energía no merece su derroche.

La energía es fundamental para nuestro bienestar social y económico. Proporciona movilidad y comodidad a las personas, y es esencial para la generación de la mayor parte de la riqueza industrial y comercial. Sin embargo, la producción y el consumo energético produce efectos nocivos sobre el medio ambiente, al influir en el cambio climático, dañar los ecosistemas naturales, y provocar efectos perjudiciales sobre la salud humana.

Cada vez consumimos más energía. Al ritmo actual solo tardaremos 35 años en duplicar el consumo mundial de energía y menos de 55 en triplicarla.

Además la escasa eficiencia con que usamos la energía para obtener bienes y servicios útiles a la sociedad, es un hecho que preocupa de forma creciente a amplios sectores sociales, ya que actualmente lejos de hacer más con menos, desafortunadamente, estamos haciendo menos con más.

¿Sabías que...?

La temperatura de confort en invierno para la mayoría de las personas está en torno a los 20°C, cada grado suplementario supone un 7% más en el consumo de energía.

En CEIN:
Consumimos en el año 2006:

35.427 kWh en electricidad
50.289 litros de gasóleo de calefacción

Esto corresponde a 421 kWh y 599 litros de gasóleo y 1.824 Kg de CO₂ por persona.

Nos proponemos reducir

- El consumo eléctrico
- El consumo de gasoil
- Las emisiones de CO2

Vamos a conseguirlo:

- Se han cambiado algunas ventanas que no funcionaban bien por otras que mejoran el aislamiento
- Si bien muchas luminarias eran de bajo consumo, las nuevas lámparas lo siguen siendo.
- Los nuevos equipos de aire acondicionado instalados son de alta eficiencia energética
- El equipo informático está configurando los ordenadores para minimizar sus consumos.
- Se está trabajando en establecer criterios de "compra verde" ante la adquisición de nuevos equipos.
- Se hace referencia a estos temas en la carpeta de acogida para las personas que se incorporan a CEIN.

En tu mano está ayudarnos:

- Puedes apagar la luz de tu despacho, cuando no la necesites.
- Intenta aprovechar al máximo la luz solar.
- Recuerda apagar el ordenador cuando no lo uses y la pantalla si te ausentas del puesto de trabajo. La posición de stand-by, también consume energía.
- Si vas a ventilar la sala de trabajo, recuerda que es suficiente con abrir las ventanas alrededor de 10 minutos: no se necesita más tiempo para renovar el aire (¡sobre todo en invierno!).
- Recuerda prestar atención a la regulación del termostato. Si te ausentas por unas horas puedes reducir la posición del termostato a 15°C (la posición economía de algunos modelos corresponde a esa temperatura) y cuando regreses lo vuelves a subir.
- Comprueba que las ventanas cierren correctamente y mantenlas siempre cerradas mientras esté funcionando el sistema de climatización.



**Ficha 2:
Plan de mejora ambiental
con respecto al AGUA**



El agua es un bien común y escaso

La mayor parte de la Tierra está cubierta por agua, pero sólo una pequeña proporción de agua es dulce y, además, se encuentra en su mayoría en forma de hielo. El agua aprovechable es pues un bien escaso. Cada vez que usamos el lavavajillas, la lavadora, nos duchamos, etc. estamos contaminando el agua. En muchos casos se han considerado a los ríos como auténticas cajas negras donde dejar la basura urbana, que llega luego al mar convirtiéndolo en un macrovertedero de residuos.

Además, el agua no viene por si sola. Para que llegue hasta nuestras instalaciones tenemos que captarla y acondicionarla para su uso. Después se depurará antes de devolverla a su medio natural. Esto supone un coste económico y ecológico del que debemos ser conscientes, no puede seguir creciendo.

Reduciendo su consumo disminuirémos el gasto en el proceso de tratamiento y sobre todo, el impacto ambiental

¿Sabías que...?

Si utilizamos tecnologías ahorradoras en griferías, podemos ahorrar hasta un 50% de agua

Si reducimos la capacidad de la cisterna o mecanismos de control de consumo, disminuirémos el 30% del agua consumida

En CEIN consumimos en 2006:

939.000 litros de agua
y eso supuso una emisión de 338,04 kg de CO₂.

Lo que por persona supone 11.178 litros al año

Nos proponemos:



- Evitar el despilfarro de agua
- Reducir la contaminación del agua



Vamos a conseguirlo:

- Desarrollar “compra verde” ante futuras reposiciones de aparatos de fontanería y grifería.
- Se colocarán sólidos (botellas de agua) o se regularán las boyas en las cisternas del WC para reducir el consumo de agua en cada descarga.
- Se revisarán anualmente las instalaciones verificar su correcto funcionamiento.
- En todos los baños hay disponibles papeleras y recipientes higiénicos sanitarios.

En tu mano está ayudarnos

- Puedes utilizar las papeleras y contenedores higiénicos para depositar residuos y no utilizar el inodoro como basurero.
- ¿Y si nos traemos un tazón o un botellín para su reutilización en vez de utilizar los vasos de plástico desechables?
- Usemos la menor cantidad de agua posible. Un grifo abierto supone un gasto de 5 a 10 litros de agua por minuto.
- Lo mismo con el jabón, utilicemos la cantidad de jabón suficiente. Sobrepasarla no mejora los resultados y ensucia innecesariamente el agua.
- Si se observa alguna fuga de agua o grifos que gotean, avisa cuanto antes a portería.





H



**Ficha 3:
Plan de mejora ambiental con respecto al PAPEL**

El papel y el cartón constituyen el principal residuo generado en nuestras oficinas.

Entre el 80% y el 85% del papel usado puede reciclarse. Las nuevas tecnologías facilitan el ahorro de papel, disminuyendo su consumo en un 44% en nuestro país.

Una tonelada de papel reciclado evita la tala de 14 árboles y el consumo de 7.000 litros de agua y 6.000 Kwh de energía.

Además de la tala de árboles, el reciclado de papel disminuye el consumo de agua en un 85% y el de energía en un 65%. Por cada folio DIN A4 que se recicle, se ahorra la energía equivalente al funcionamiento durante una hora y media de una bombilla de bajo consumo de 20 vatios, que da la misma luz que una bombilla incandescente de 100 vatios.

¿Sabías que...?

Una fotocopia en blanco y negro cuesta 0,012 euros frente a los 0,11 euros que cuesta una fotocopia en color, es decir diez veces más.

En CEIN consumimos en 2006:

En torno a 3.000 kilos de papel.
Esa cifra representa un consumo de 35,71 Kg. por persona y unas emisiones de 61 Kg de CO2 por persona.

Nos proponemos:

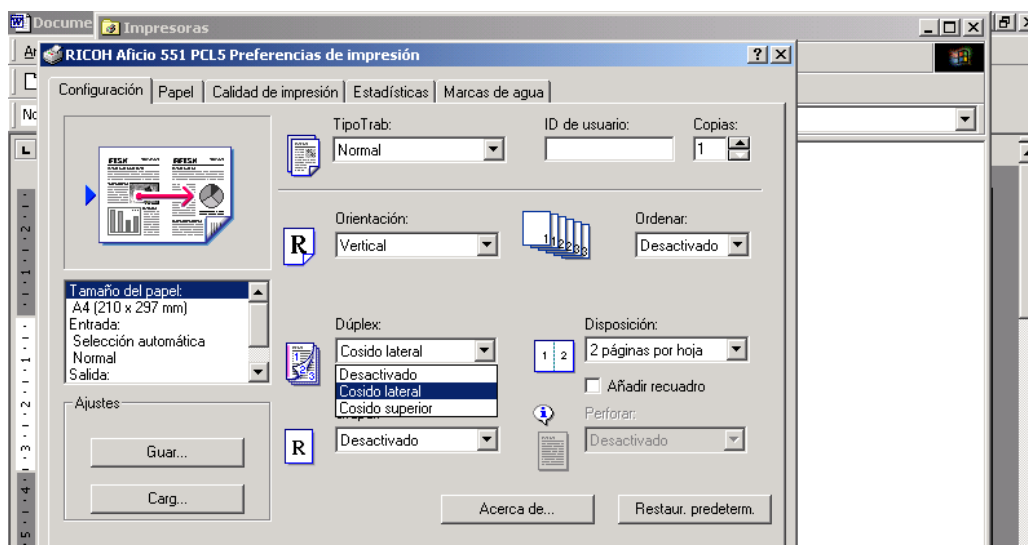
- Reducir el consumo de papel
- Aumentar el uso de papel reciclado

Vamos a conseguirlo:

- Se colocan anuncios que invitan a imprimir y fotocopiar el papel por las dos caras en la elaboración de informes y escritos internos.
- Se coloca una papeleras específicamente destinada al papel cerca de todos los puestos de trabajo.
- Se están fomentando las comunicaciones internas mediante el uso del correo electrónico, evitando en lo posible el empleo de papel.
- Se valorará en el proceso de compras de material de oficina y folletos el uso de papel reciclado.
- Se está trabajando para la reutilización del manual de acogida.
- Se está trabajando para reducir en la medida de lo posible las suscripciones en papel, sustituyéndolas por sus versiones electrónicas (algunas de ellas ya se han logrado).
- Se están reutilizando folios para realizar cuadernos.
- Los toner y cartuchos de tinta son reciclados y se ha habilitado un punto de recogida tras su uso.

En tu mano está ayudarnos:

- Configura desde tu ordenador la opción de impresión para que, por defecto:
 - Imprima por las dos caras
 - Imprima utilizando papel usado
- Fotocopia siempre por las dos caras y en blanco y negro.
- Utiliza como borrador y para impresión de borradores el papel usado por una cara.
- Corrige los textos en el ordenador antes de imprimirlos.
- Utiliza el correo electrónico en lugar del fax.
- Deposita el papel en una papeleras específica. Elimina previamente las grapas, clips y precintos plásticos y depositalos en tu papeleras individual.



**Ficha 4:
Plan de mejora ambiental con respecto al TRANSPORTE**

No sin mi coche



A partir de la Encuesta de movilidad en la ciudad de Pamplona, realizada en septiembre de 2004, se ha conocido que:

- El 40% de los viajes, que tienen como destino Pamplona, se hacen por motivos de trabajo.
- El 59% de esos viajes se hace en vehículo privado.
- El 84% de los vehículos se aparcan en la calle.

Según estos datos se estima que diariamente, se realizan más de 100.000 aparcamientos de vehículos en la calle, en el entorno de los lugares de trabajo en Pamplona.

Esa misma encuesta ha desvelado que el transporte público en autobús representa solo el 14% de los desplazamientos en la Comarca de Pamplona.

A estos datos se unen otros, aportados en el documento del Foro Sumando Energías, como los siguientes: *"el sector del transporte consumió, en 2003, el 32% de la energía final en la Comunidad Foral, destaca por su alta tasa de crecimiento en los últimos años y es el sector que más contribuye a la huella ecológica asociada a los consumos energéticos (44%).*

Este consumo energético tiene una característica de gran importancia estratégica por su cautividad de los productos derivados del petróleo (90%), lo que se traduce en una elevada dependencia energética exterior y una importante contaminación atmosférica".

¿Sabías que...?

Además, el uso masivo del coche conlleva la construcción de infraestructuras modernas que implican, si no se planifican adecuadamente, una vasta gama de impactos:

- El corte y la fragmentación del territorio si se construyen en su totalidad con vallas de aislamiento. Esto puede provocar afecciones en las poblaciones de fauna terrestre, tanto por la destrucción directa de sus hábitats como por las separaciones físicas que puede llegar a imponer.
- La mortandad en diversas especies animales, fenómeno típico en las carreteras de segundo orden (comarcales y locales) que pueden atravesar áreas de interés naturalístico.
- La proliferación de pistas asfaltadas en el medio rural facilita el acceso del ser humano al mismo, con lo que se reduce el aislamiento de la fauna silvestre.

En CEIN hicimos en 2006 como mínimo:

61.864 viajes

Nos proponemos reducir:

- Las emisiones de CO₂.
- Reducir el número de coches en el aparcamiento.



Vamos a conseguirlo:

- Se ha elaborado una tabla (en Excel) donde se encuentran recogidas y organizadas las personas que desean compartir vehículo para desplazarse al trabajo. Esta tabla se entregará en la carpeta de acogida.
- Se contrata el servicio de mensajería con una empresa que utiliza sistemas sostenibles.

En tu mano está ayudarnos:

Estamos pensando en varias iniciativas:

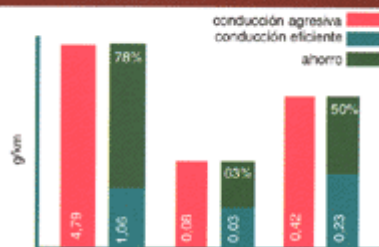
- “Viernes verde, vente conmigo”. Un día en el que compartir el coche para acceder al trabajo.
- Mantenimiento y actualización de las tablas para organizar la iniciativa de venir en coche de forma compartida.
- Se está pensando en reservas de aparcamiento para quienes vengan más de dos personas.

De todas formas, si no puedes o quieres venir en coche compartido:

- No olvides planificar las rutas pensando también en el ahorro de energía
- El mantenimiento de los vehículos es importante. Tenerlo siempre a punto, revisando especialmente el buen estado y la presión de los neumáticos, el alineamiento de las ruedas, el estado del filtro de aire, las bujías y la carburación son cuestiones básicas para la eficiencia y el ahorro.
- Conduce de manera eficaz: La conducción con suavidad, evitando paradas y acelerones bruscos también es importante. Selecciona la marcha adecuada. No abuses de la velocidad. A más de 50 Km/h es mejor cerrar las ventanillas del vehículo para mejorar la aerodinámica. Consumirás menos combustible.
- En Pamplona ya hay opción de utilizar el biodiésel.



Disminución de emisiones



**Ficha 5:
Plan de mejora ambiental con respecto al MATERIAL DE OFICINA**



La mayor parte de los residuos que generamos en nuestras oficinas se pueden reciclar.

Una gestión adecuada de los residuos en la oficina pasa por la práctica de la estrategia de las 3R:

- REDUCIR los residuos mediante un empleo eficiente de los recursos
- REUTILIZAR aquello que pueda volver a ser usado
- RECICLAR lo que ya no nos sirva, facilitando el aprovechamiento de los materiales contenidos en esos residuos

¿Sabías que...?

Las preferencias para el uso del papel son:

1º utilizar papel 100% reciclado preferentemente o que contenga la mayor fracción de fibras recicladas; y además, que el papel no haya sido blanqueado con cloro, es decir totalmente libre de cloro (TCF)

2º De todas formas, si se ha de usar papel de gran calidad, que sea siempre libre de cloro (TCF)

3º Como norma general se consumirán papeles libre de cloro elemental (ECF - no se utiliza cloro gas, pero sí dióxido de cloro), sólo cuando no se disponga de papel de tamaños especiales reciclados ni TCF.

(Recuerda que existe una variedad de papeles reciclados que permiten operar en cualquier imprenta o impresora)

En CEIN generamos en 2006 grandes cantidades de:

Cartuchos de toner vacíos
Vasos de plástico del café
Fluorescentes
Pilas no recargables
CDs
...

¿Te has preguntado que se hace con todo ello?

Nos proponemos

- Reducir la cantidad y peligrosidad de los residuos.
- Facilitar el reciclaje.



Medios para conseguirlo por parte de la entidad:

- Los toner y cartuchos de tinta son reciclados y se ha habilitado un punto de recogida tras su uso.
- Los toner son reutilizados a través de un gestor autorizado.
- Las pilas que utilizamos son recargables.
- Se han puesto papeleras para depositar el papel reciclable
- Se valora la eficiencia ambiental, la ausencia de toxicidad y las certificaciones de garantía a la hora de adquirir equipos y productos.
- Se realiza un control de la gestión de los materiales de oficina y almacén.

En tu mano está ayudarnos:

- Usa sólo lo necesario, no derrochemos el material por "pequeño" que sea.
- Optimiza el uso de los recursos
- Puedes utilizar pilas recargables para los ratones inalámbricos o cualquier otro aparato.
- Usa sólo las toallitas que precises para secarte las manos.
- En los CDs "cabem" muchos más archivos de los que grabamos. Aprovechalos al máximo.
- Informarte de las características de los residuos y de los requisitos y medios para su correcta gestión.
- Recuerda separar y depositar correctamente los residuos en tu puesto de trabajo.
- Y sobre todo, recuerda depositar las pilas usadas en los contenedores específicos que encontrarás a la entrada del Vivero de Empresas Cein (desde el hall principal).

Como resumen....

Nuestra propuesta de compromisos mínimos para la mejora ambiental de CEIN es:

Reducir los residuos utilizando eficientemente los recursos: usar el papel por las dos caras, corregir los textos en el ordenador, utilizar pilas recargables, usar el correo electrónico en las comunicaciones internas y externas.

Fotocopiar e imprimir en blanco y negro, aprovechando las dos caras del papel.

Regular responsablemente el termostato del aire acondicionado y la calefacción.

Apagar las luces y equipos al acabar la jornada laboral.

Renovar el aire de forma natural siempre que sea posible.

Evitar abrir las ventanas con la calefacción encendida.

En los desplazamientos hacia y desde el trabajo, intentar en la medida de lo posible, compartir vehículo.

Aprovechar la capacidad máxima de los CDs.

