



Manual de Buenas Prácticas Ambientales 2017



Índice

	<u>Página</u>
1. PRESENTACIÓN.....	3
2. POLÍTICA DE CALIDAD Y AMBIENTAL DE SAMUR-Protección Civil.....	4
3. DEFINICIONES.....	6
4. ACTIVIDAD DE SAMUR-Protección Civil.....	7
5. EFECTOS SOBRE EL MEDIO AMBIENTE.....	13
6. BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN COMPRAS.....	15
7. BUENAS PRÁCTICAS EN AMBIENTALES EN LA ASISTENCIA SANITARIA.....	16
8. BUENAS PRÁCTICAS EN AMBIENTALES EN LA BASE CENTRAL Y BASES OPERATIVAS.....	23



1. PRESENTACIÓN

En el presente Manual se incluyen buenas prácticas ambientales y ejemplos para ilustrar de manera práctica los beneficios de una correcta gestión ambiental en el desarrollo de las actividades de SAMUR – Protección Civil.

El Manual pretende sensibilizar sobre el impacto que generamos en el medio ambiente, aportando soluciones mediante el conocimiento de la actividad y la propuesta de prácticas ambientales correctas.

En este sentido el Manual de Buenas Prácticas aborda las medidas que deben tomarse por parte del personal de SAMUR – Protección Civil, para evitar o minimizar los impactos potenciales que pueden generarse derivados de su actividad.

Además de los beneficios ambientales que se obtienen con la aplicación de las recomendaciones del presente manual, existen otras ventajas de la aplicación de buenas prácticas:

- Mejoran las condiciones de seguridad laboral. El hecho de aumentar el control del ambiente de trabajo, repercute en una disminución del riesgo de accidentes.
- Aumenta la motivación del personal al involucrarlo plenamente en la gestión ambiental del Servicio.
- Ahorro de costes tanto en materiales como en energía, agua, etc.



2. POLÍTICA DE CALIDAD Y AMBIENTAL DE SAMUR-Protección Civil

SAMUR-PROTECCIÓN CIVIL, consciente del compromiso que contrae con sus usuarios y otras partes interesadas, así como del impacto ambiental que puede causar su actividad, ha establecido en su organización un Sistema de Gestión de Calidad y Ambiental basado en los modelos especificados por las Normas UNE-EN ISO 9001, UNE-EN ISO 14001 y Reglamento (CE) 1221/2009 (EMAS). Al cumplir con estas acreditaciones se obtendrá una serie de beneficios a nivel interno como externo, generando una serie de beneficios ambientales, beneficios de liderazgo e imagen y beneficios económicos y sociales.

Para definir y concretar la asunción de este compromiso, la Dirección de SAMUR-Protección Civil establece su Política, que se refleja en dos ejes fundamentales:

La calidad de su gestión, como garantía de satisfacción presente de las necesidades y expectativas de sus usuarios, ciudadanos y demás partes interesadas. Calidad que implica ineludiblemente:

- En primer lugar una gestión ética, que adopta como criterios de actuación unos valores y unos principios definidos y conocidos por toda la Organización, y que se centra y enfoca únicamente en el cumplimiento de sus funciones y deberes por encima de cualquier otro interés.
- En segundo lugar, una gestión eficiente maximizando los recursos disponibles, basándose en los principios y modelos sobre la que esta se sustenta: liderazgo, gestión por procesos, enfoque a la mejora continua, participación, transparencia, excelencia profesional y la apuesta clara por la innovación como motor de desarrollo.



La sostenibilidad de su actividad, asumiendo una triple responsabilidad:

- Social, asumiendo una preocupación constante por la mejora de la sociedad, velando por el bienestar y la seguridad de trabajadores y ciudadanos; promoviendo los valores de la salud, la convivencia y el respeto a la legalidad; promocionando la cultura y el deporte, etc.
- Económica, a través del empleo racional y prudente de los recursos con los que la ciudadanía le dota.
- Ambiental, mediante, por un lado, el control y gestión de las principales magnitudes de esta disciplina: consumos, residuos y contaminación; y, por otro, impulsando constantemente la concienciación y capacitación de todos los actores que de una forma u otra participan en SAMUR – Protección Civil (personal, usuarios, proveedores, etc.).

Para todo ello, esta política se revisa periódicamente, manteniéndola adecuada al propósito de la Organización y comunicándose a todas las personas que trabajan para o en nombre de ella.

El Manual del Sistema de Gestión de Calidad y Ambiental de SAMUR–Protección Civil es el documento que recoge el marco de actuación en esta materia y que establece la filosofía y las directrices dentro de las cuales se desarrollarán los procedimientos del Sistema.

Toda la organización de SAMUR–Protección Civil se obliga al cumplimiento de los requisitos que el Sistema establece, en relación con el desempeño de las respectivas funciones.

La Dirección de SAMUR–Protección Civil delega la suficiente y necesaria autoridad en el Responsable de Gestión de Calidad y Ambiental, para el impulso,



desarrollo, implantación y seguimiento de su Sistema de Calidad y Ambiental, con el apoyo del personal que sea necesaria.

3. DEFINICIONES

Medio Ambiente: Entorno en el cual una organización opera, incluidos el aire, el agua, el suelo, los recursos naturales, la flora, la fauna, los seres humanos y sus interrelaciones.

Desarrollo Sostenible: Desarrollo que satisface las necesidades actuales de las personas sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer las suyas, con el fin de obtener un crecimiento limpio y ecológico.

Aspecto Ambiental: Elemento de las actividades, productos o servicios de una organización que puede interactuar con el Medio Ambiente.

Impacto Ambiental: Alteración del medioambiente que es provocada por la acción del hombre o de la naturaleza.

Prevención de la contaminación: Utilización de procesos, prácticas, técnicas, materiales, productos, servicios o energía para evitar, reducir o controlar (en forma separada o en combinación) la generación, emisión o descarga de cualquier tipo de contaminante o residuo, con el fin de reducir impactos ambientales adversos. La prevención de la contaminación puede incluir reducción o eliminación en la fuente, cambios en el proceso, producto o servicio, uso eficiente de recursos, sustitución de materiales o energía, reutilización, recuperación, reciclaje, aprovechamiento y tratamiento, para llevar a cabo el objetivo de reducción de la contaminación es necesario una concienciación social previa.

4. ACTIVIDAD DE SAMUR-Protección Civil

SAMUR-PROTECCIÓN CIVIL es un servicio un servicio de emergencias médicas mixto, compuesto por profesionales y voluntarios, uniformado y jerarquizado. Asume la responsabilidad de la asistencia sanitaria a las urgencias y emergencias, así como de la organización y atención sanitaria de catástrofes y situaciones de calamidad pública, ocurridas en la vía y locales públicos dentro del ámbito municipal de Madrid y en aquellos casos excepcionales en que su presencia sea necesaria fuera del mismo.



Entre otras, se desarrollan principalmente las siguientes operaciones:

- La atención urgente con ambulancia de soporte vital básico.
- La atención urgente con ambulancia de soporte vital avanzado.
- La atención psiquiátrica urgente y traslado a centro hospitalario.



- Asistencia psicológica de urgencia en todas las situaciones potencialmente traumáticas por el alto impacto emocional que pueda causar el suceso a familiares del paciente, testigos o implicados en el mismo.
- La cobertura programada con dispositivo de emergencia a actos públicos.
- Los servicios preventivos no programados.
- La dirección e intervención del grupo sanitario de los planes de emergencia de Protección Civil.
- El soporte medicalizado en intervenciones de rescate de especial dificultad.
- Mantener y realizar la desinfección y esterilización de los diferentes equipos sanitarios y de electromedicina.
- Llevar a cabo el mantenimiento de los vehículos.
- Manejar equipos de radio, tanto móviles como fijos, teléfonos móviles de vía satélite y de comunicaciones ofimáticas.
- Cumplimentar los partes de asistencia.
- Otras actividades complementarias administrativas se refieren a la gestión del personal (Formación obligatoria, gestión de cuadrantes de trabajo, seguimiento de calidad asistencial), emitir informes de atención efectuada a petición de los usuarios del servicio así como toda la gestión administrativa para el buen funcionamiento en general de la organización.

Recursos Materiales Utilizados

Instalaciones en la Base Central: edificio con iluminación natural y artificial, temperatura ambiental acondicionada, ventilación, agua, instalación eléctrica, ordenadores, teléfono, lavandería, depósito de medicamentos, biblioteca y nave de relevo de vehículos.

Vehículos de Transporte Sanitario: equipados con señalización luminosa de bajo consumo y acústica, equipo de radio, extintor de incendios, habitáculo sanitario dotado de sistemas de iluminación de bajo consumo, aire acondicionado y calefacción.

Equipos y utensilios sanitarios: monitor desfibrilador, ecógrafo portátil, respirador automático, monitor de presión arterial, pulsioxímetro, capnómetro, equipos de oxigenoterapia, termómetro digital, glucómetro, aspirador de secreciones, autoanalizador de sangre, dispositivos de inmovilización, camillas de transporte de pacientes, y material fungible (gasas, guantes, equipos de venopunción, sistemas de fluidoterapia, etc.).

Herramientas y utillaje para el mantenimiento del vehículo: útiles de mecánica, de electricidad y de limpieza, etc.



Material de consumo para el funcionamiento del vehículo: carburantes, líquido refrigerante, aceite, filtros, material de limpieza, materiales de repuesto, etc.

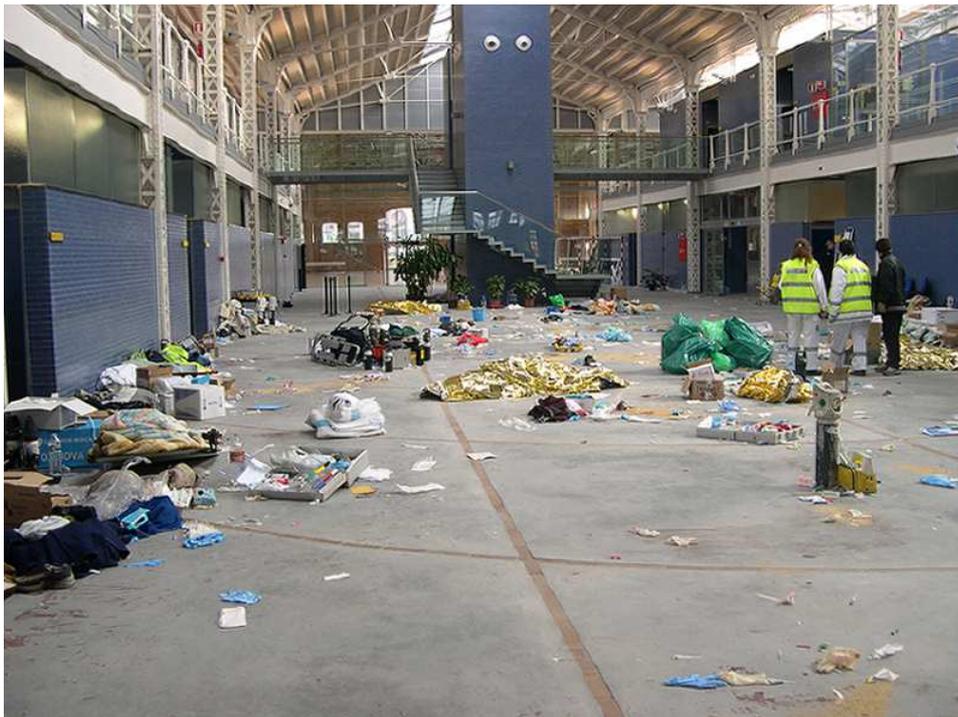
Agua: el edificio de la base central tiene suministro de agua potable a través del Canal de Isabel II, teniendo instalado un contador en las dependencias para medir el consumo.

Energía: el edificio de la base central tiene suministro de energía eléctrica por parte de la empresa Unión Fenosa, y de gas propano para la calefacción y

producción de agua caliente sanitaria por parte de Repsol Gas. Los vehículos repostan combustible pagando con tarjetas de la empresa CEPSA, que envía mensualmente un documento con datos de las cantidades suministradas.

Aspectos Ambientales

Generación de Residuos Asimilables a Urbanos: papel y cartón, latas, botellas de vidrio, bricks, envases de plástico, restos orgánicos, ropa y trapos, residuos procedentes de la atención sanitaria (gasas, compresas, guantes, etc.).



Generación de Residuos Peligrosos: medicamentos caducados, productos de limpieza y desinfección y sus envases, aerosoles, pilas, tubos fluorescentes, restos de carburantes, aceites usados, trapos contaminados.

Generación de Residuos Biosanitarios Especiales: se consideran Residuos Biosanitarios Especiales a desechar en los contenedores específicos los siguientes: residuos de pacientes con infecciones altamente virulentas, residuos contaminados con heces de pacientes con infecciones de transmisión oral-fecal, residuos contaminados con secreciones respiratorias de pacientes con infecciones de transmisión por aerosoles, residuos punzantes o cortantes utilizados en la actividad sanitaria: agujas, hojas de bisturí, etc., residuos de actividades de análisis contaminados con agentes infecciosos o productos biológicos derivados: extractos líquidos, instrumental contaminado, etc., recipientes conteniendo más de 100 ml de líquidos corporales, especialmente sangre humana.





Emisiones a la atmósfera: Gases (CO₂, SO₂, NO_x), humos de combustión y ruidos.

Vertidos al Sistema Integral de Saneamiento: se realizan vertidos de aguas residuales al sistema integral de residuos, habiendo solicitado la correspondiente autorización de vertidos al Ayuntamiento de Madrid. Se han realizados análisis de los efluentes líquidos procedentes de las instalaciones de la Base Central de SAMUR-Protección Civil, y los valores obtenidos están acorde con los límites establecidos en el Anexo 2 del Decreto 57/2005 de la Comunidad de Madrid.

Consumo de agua: se realiza una lectura con periodicidad mensual del contador ubicado en las dependencias de la base central.

Consumo de energía: se realiza un control mensual de los consumos de energía eléctrica, combustibles de vehículos y de gas propano.



En la actividad de SAMUR–Protección Civil, los impactos ambientales ocasionadas tienen relación con sus aspectos sanitarios, ya que una parte importante de los residuos generados son potencialmente infecciosos, tales como material de desinfección y curas, guantes contaminados, agujas y residuos punzantes o cortantes, restos de medicamentos, etc.

También se producen impactos vinculados a las actividades de transporte sanitario derivados del consumo de combustible, de la emisión de contaminantes a la atmósfera y del ruido generado, a lo que se añadirían los residuos producidos en el mantenimiento de equipos, vehículos e instalaciones.

Además hay que tener en cuenta los impactos ambientales derivados de la actividad llevada a cabo en las distintas bases operativas: vertido de aguas residuales al sistema integral de saneamiento, consumo de agua y energía, generación de residuos, etc.



5. EFECTOS SOBRE EL MEDIO AMBIENTE

El desarrollo de la actividad de SAMUR– Protección Civil contribuye a distintos problemas ambientales:

AGOTAMIENTO DE RECURSOS

- Despilfarrando combustibles para vehículos.
- Derrochando agua en las limpiezas, baños.
- Haciendo mal uso de la climatización.
- Usando energía eléctrica producida en centrales de combustibles fósiles.
- Haciendo mal uso de los equipos informáticos.
- No utilizando sistemas de un menor consumo energético.

CONTAMINACIÓN DE LA ATMÓSFERA

- Contaminando con los gases de combustión del motor del vehículo.
- Emitiendo ruidos de sirenas de ambulancias
- No manteniendo en buen estado la instalación de climatización, provocando fugas de gases.



CONTAMINACIÓN DEL AGUA

- No evitando que lleguen sustancias peligrosas al agua.
- Empleando en la limpieza detergentes más peligrosos de lo necesario.
- Ensuciar, de manera que se incrementen las necesidades de limpieza y desinfección
- Provocar que lleguen sustancias peligrosas al agua.
- Empleando en la limpieza detergentes más peligrosos de lo necesario.
- Ensuciar de manera que se incrementen las necesidades de limpieza y desinfección

RESIDUOS

- Usando pilas no recargables o con mercurio.
- Aumentando la contaminación de materiales estériles de forma que se transforman innecesariamente en residuos.
- No separando los residuos en función de las posibilidades y requisitos de gestión.
- Usando termómetros con mercurio
- Produciendo excedentes elevados de medicamentos caducados.
- Abusando en la utilización de elementos de un solo uso.

6. BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN COMPRAS

Equipos y Utensilios

- Solicitar equipos que tengan efectos menos nocivos para el medio ambiente (con fluidos refrigerantes no destructores de la capa de ozono, con bajo consumo de energía, baja emisión de ruido, etc.).
- Elegir los utensilios más duraderos y con menos consumo, en su elaboración, de recursos no renovables y energía.
- Solicitar extintores sin gas halón (gas destructor de la capa de ozono).



- A la hora de comprar nuevos vehículos, incluir los criterios ambientales junto a los de rentabilidad y funcionalidad: consumos, posible utilización de



biocarburantes, bajas emisiones de CO₂, y de ruidos. Sustituir el parque móvil por vehículos híbridos, que usen otros tipos de combustible como el GLP.

- Estar informado sobre industrias productoras de vehículos que se encuentran certificadas por contar con sistemas de gestión ambiental y sobre los concesionarios certificados ambientalmente.
- Sustitución de aparatos que funcionen con pilas por otros con baterías recargables.

Materias y Productos

- Conocer el significado de los símbolos o marcas "ecológicos".
- Solicitar, cuando sea posible, materiales y productos ecológicos con certificaciones que garanticen una gestión ambiental adecuada.
- Proponer la compra de papel reciclado.

Productos de limpieza y desinfección

- Elegir los productos y materiales de limpieza y desinfección que cumpliendo con sus funciones sean menos agresivos con el medio (detergentes biodegradables, sin fosfatos ni cloro, limpiadores no corrosivos, etc.).
- Conocer los símbolos de peligrosidad y toxicidad.
- Comprobar que los productos están correctamente etiquetados, con instrucciones claras de manejo.
- Elegir, en lo posible, los productos para mantenimiento del vehículo, entre los menos agresivos con el medio ambiente (aceites de lubricación que no contengan aditivos tóxicos; anticongelantes con bajo contenido en



compuestos orgánicos y metales pesados; detergentes biodegradables, sin fosfatos ni cloro; desengrasantes sin CFC; limpiadores no corrosivos, etc.).

7. BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN LA ASISTENCIA SANITARIA

Vehículos

Según estudios del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) se ha demostrado que mediante la aplicación de ciertas prácticas en la conducción de vehículos en general, se obtienen mejores respuestas y eficiencias en cuanto al ahorro del consumo de carburante, un mayor mantenimiento de los componentes de los vehículos, una reducción de la contaminación atmosférica y acústica, además de una disminución de los riesgos de accidentes.

En este sentido, se deberán seguir pautas de conducción que eviten o minimicen las afecciones ambientales, como:

- Conducir de forma constante y sin aceleraciones bruscas, de esta manera se minimiza la emisión de sólidos en suspensión y el impacto acústico. Para ello se deberá:
 - Realizar siempre la conducción con anticipación y previsión, lo que requerirá un amplio campo de visión de la vía (200 m) y mantener una adecuada distancia de seguridad (30 m si se circula a 50 km/h, y 80 m si se circula a 100 km/h).
 - Utilizar de forma correcta el pedal del acelerador, de tal forma que se mantenga estable en una determinada posición. No es conveniente realizar pequeñas variaciones sistemáticas de forma continua en torno a



una determinada posición del pedal, ya que se provoca un mayor desgaste de las piezas mecánicas y un mayor consumo.

- Respetar los límites de velocidad cuando no existan situaciones de emergencia.
- Desconectar el motor cuando la parada no sea muy breve (en paradas de más de 60 segundos).
- Planificar el recorrido más adecuado también cuando se está de vuelta del servicio.
- Circular en la marcha más larga posible y a bajas revoluciones.
- En los procesos de aceleración cambiar la marcha entre 2000 y 2500 revoluciones en los motores de gasolina y entre 1500 y 2000 en los motores diésel.
- En los procesos de deceleración, reducir la marcha lo más tarde posible. Siempre que sea posible, se utilizará el proceso de deceleración definido por los siguientes pasos, para poder realizar un frenado progresivo con un menor desgaste del embrague, la caja de cambios y un menor consumo de carburante:
 - Levantar el pie del acelerador
 - Dejar el coche rodar por su propia inercia con la marcha engranada
 - Posicionar el pie sobre el pedal de freno y efectuar las pequeñas correcciones necesarias para acomodar la velocidad.
- En los vehículos propulsados por gasolina se ha de iniciar la marcha inmediatamente después de arrancar el motor. En los vehículos diésel conviene esperar unos segundos una vez que se ha arrancado el motor antes de comenzar la marcha.



- En la circulación descendiente de las pendientes pronunciadas, el uso del freno resulta de vital importancia para conseguir circular de un modo económico y con seguridad. El procedimiento óptimo es el siguiente:
 - Sin reducir de marcha, se debe levantar el pie del acelerador y dejar bajar el vehículo por su propia inercia.
 - Si se mantiene la velocidad controlada, continuar en la marcha seleccionada.
 - Si no se mantiene la velocidad controlada y se acelera en exceso el coche, realizar pequeñas correcciones puntuales con el freno de pie.
 - Si se sigue sin mantener controlada la velocidad, aumentando ésta más de lo que se desea incluso con las correcciones puntuales de freno, proceder entonces a reducir a una marcha inferior.
 - En la nueva marcha inferior, volver a repetir todos los pasos anteriormente descritos.
 - En cualquier caso, nunca se debe bajar una pendiente en punto muerto debido a que se incrementa el consumo de carburante, ya que la circulación en ralentí supone un consumo de carburante mayor, además que resulta extremadamente peligroso, ya que se obliga a solicitar de los frenos un mayor esfuerzo.
- En las vías de pendiente ascendente se ha de circular en la marcha más alta posible con el pedal del acelerador pisado hasta la posición que permita la velocidad o aceleración deseada.
- No abusar del aire acondicionado. El consumo de combustible puede comprender entre un 5% y un 20% más y los sistemas de refrigeración suelen presentar componentes contaminantes.



- Cumplir con el procedimiento operativo de utilización de prioritarios acústicos en el curso de las activaciones realizadas a SAMUR-Protección Civil.
- Dar prioridad a la utilización de los vehículos más eficientes energéticamente en detrimento de los más contaminantes.

Materias y Productos

- Aprovechar al máximo las materias y productos.
- Calcular correctamente las cantidades solicitadas para evitar sobras y residuos.



Medicamentos

- Entregar los restos de medicamentos para su gestión ambientalmente correcta; no mezclarlos con otros residuos, debido a la contaminación que puede producir.
- Registrar el gasto de medicamentos para su correcta gestión.

Productos de desinfección y limpieza

- Conocer los símbolos de peligrosidad y toxicidad y los requisitos que comportan en cuanto a conservación y manipulación.
- Comprobar que los productos están correctamente etiquetados, con instrucciones claras de manejo (seguridad y medio ambiente, requisitos de almacenamiento, fechas de caducidad, actuaciones en caso de intoxicación, etc...).
- Emplear los productos químicos de desinfección más inocuos y cuidar la dosificación recomendada para reducir la peligrosidad de los residuos.
- Leer atentamente y seguir las instrucciones de uso de los productos.
- Utilizar los productos hasta agotarlos por completo de forma que queden vacíos los envases para evitar la contaminación. Evitar abrir un nuevo producto sin haber terminado el otro.



Vertidos líquidos

Cumplir la normativa (*Ley 10/1993, de 26 de Octubre, sobre vertidos líquidos Industriales al Sistema Integral de Saneamiento y Decreto 57/2005, de 30 de junio, por el que se revisan los anexos de la Ley 10/1993*) que prohíbe verter al Sistema Integral de Saneamiento:

- Mezclas explosivas, prohibiendo expresamente los siguientes compuestos: gases procedentes de motores de explosión, gasolina, keroseno, nafta, éteres, aldehídos, cetonas, peróxidos, cloratos, percloratos, bromuros, carburos, hidruros, nitruros, disolventes orgánicos inmiscibles en agua y aceites volátiles, así como cualquier otra sustancia que pueda provocar mezclas explosivas.
- Residuos sólidos o viscosos, entendiendo como tales aquellos residuos que provoquen o puedan provocar obstrucciones con el flujo del Sistema Integral de Saneamiento o que puedan interferir en el transporte de aguas residuales. En general todos aquellos sólidos de cualquier procedencia con tamaño superior a 1,5 centímetros en cualquiera de sus tres dimensiones.
- Materias colorantes.
- Residuos corrosivos (entre los que se incluyen: ácido clorhídrico, nítrico, sulfúrico, carbónico, fórmico, acético, láctico y butírico, lejías de sosa o potasas, hidróxido amónico, carbonato sódico, aguas de muy baja salinidad y gases como el sulfuro de hidrógeno, cloro, fluoruro de hidrógeno, dióxido de carbono, dióxido de azufre, y todas las sustancias que reaccionando con el agua formen soluciones corrosivas),
- Residuos peligrosos.
- Residuos que produzcan gases nocivos.



Reducir los vertidos:

- Evitando la necesidad de limpieza.
- Eligiendo los agentes de limpieza que permitan reducir la contaminación por vertido tanto en volumen como en peligrosidad.

Emisiones Atmosféricas

Reducir en lo posible las emisiones:

- Gases de combustión: Conduciendo de forma constante y sin aceleraciones bruscas y manteniendo a punto el vehículo para reducir sus emisiones.
- Ruido: Reducir estas emisiones manteniendo desconectados los equipos que los producen cuando no se estén utilizando; parando el motor del vehículo en paradas que no sean muy cortas (más de un minuto), desconectando las alarmas acústicas cuando no sea estrictamente necesario utilizarlas.
- COV: Reducir estas emisiones de compuestos orgánicos volátiles realizando cuidadosamente las operaciones de carga de combustible y en las instalaciones preparadas al efecto.
- Limitar el uso de las señales acústicas a situaciones estrictamente necesarias.

Generación de residuos

En una emergencia, el objetivo principal de auxilio a las personas es prioritario. Sin embargo, las prisas para cumplirlo no deben ser justificante de una mala gestión de los residuos que se generen. En este sentido, hay que conocer y cumplir la normativa establecida por el *Decreto 83/1999, de 3 de junio, por el*

que se regulan las actividades de producción y gestión de residuos biosanitarios y citotóxicos en la Comunidad de Madrid.

8. BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN LA BASE CENTRAL Y EN LAS BASES OPERATIVAS

Tareas Administrativas

Papel

- Usar el papel por las dos caras al imprimir, escribir o fotocopiar.
- Reutilizar las hojas de papel usado, empleando la cara que no está impresa.
- Utilizar papel reciclado siempre que sea posible.
- Reutilizar los sobres usados en las comunicaciones internas.
- Depositar el papel ya usado por las dos caras en un contenedor específico para su posterior reciclaje.
- Utilizar el ordenador para la lectura de documentos.
- Utilizar el ordenador como sustituto del papel en comunicaciones y envíos de documentos.



Energía

- Evitar instalar en el ordenador salvapantallas con imágenes. Se ahorra más energía si la pantalla permanece en negro.

- Utilizar fondos de pantalla del escritorio oscuros, consumen menos energía.
- Instalar la opción de ahorro de energía en el ordenador para que pase a estado de bajo consumo o hibernación cuando no esté en uso.
- Apagar el equipo si no se va a utilizar durante un período de tiempo de más de una hora y al concluir la jornada laboral.
- Aprovechar las fuentes de luz natural.



- Apagar la luz al salir de una instancia a la que no se vaya a volver en un período prolongado de tiempo.
- El mayor consumo de energía de los tubos fluorescente se produce en el encendido, de ahí que una buena práctica ambiental sea no apagarlos en salas donde sea necesario volver a encenderlos en menos de 30 minutos.
- Apagar los aparatos de aire acondicionado cuando no sea imprescindible su utilización y cuando se usen hacerlo de forma coherente. La temperatura ideal en invierno es de 21° y 26° en verano grados durante el día. El abuso de aire acondicionado en verano además de consumir mucha energía supone liberar gases que provocan la destrucción de la capa de ozono. Controlar el termostato de los radiadores, de la calefacción y de la refrigeración.

Fotocopiadora

- Usar papel reciclado.
- Usar cartuchos de tóner reciclado y depositar los usados en un contenedor para entregar a gestor autorizado.



- Poner carteles en la zona de la fotocopidora animando a que se hagan copias a doble cara.
- Desconectar la fotocopidora por las noches y durante los fines de semana.
- Situar un contenedor de papel usado cerca para facilitar su reciclaje.
- No utilizar la fotocopidora como imprenta, los trabajos muy repetitivos de formularios o documentos deben ser enviados a reprografía o imprenta. El consumo de energía eléctrica, tóner y mantenimiento del equipamiento hacen desaconsejable esta práctica por ser ambientalmente poco sostenible y de alto coste económico.

Impresora

- Activar el sistema de ahorro de energía si dispone de él.
- En la zona de impresoras colocar dos bandejas: una para papel sin usar y otra con papel usado por una cara para facilitar su reutilización.
- Cuando se cambien los tóner y los cartuchos de las impresoras depositar los viejos en los contenedores habilitados para tal fin. Entregar los cartuchos usados a un gestor autorizado o devolución al suministrador.
- Desconectar las impresoras durante la noche y los fines de semana.

Limpieza de las Instalaciones

- Leer detalladamente las etiquetas de los productos para saber qué contienen y su manipulación. Seguir sus recomendaciones.
- Intentar no usar productos de limpieza peligrosos (tanto para el ser humano como para el medio ambiente). Si el contenido de fosfatos y cloro es bajo o nulo, mejor.

- Evitar el uso de aerosoles que contienen CFC's o compuestos orgánicos volátiles. Se pueden usar productos en pulverizadores en lugar de aerosoles.
- Apagar la luz de las zonas que no se estén limpiando.
- Evitar el derroche de agua.
- Realizar la separación selectiva de los residuos generados en la actividad (envases, trapos, útiles, etc.).

Mantenimiento de las Instalaciones

- Revisar periódicamente los equipos de calefacción y refrigeración.
- Utilizar lámparas de bajo consumo.
- Utilizar extintores que no contengan gas halón.
- Revisar periódicamente equipos, enchufes, conexiones e instalaciones eléctricas para evitar fallos.
- Colocar temporizadores y termostatos en las instalaciones eléctricas y de calefacción.
- Realizar la separación selectiva de los residuos generados en la actividad y depositarlos adecuadamente en los contenedores específicos habilitados para ello.

Uso de Agua y Aseos

- Cerrar los grifos cuando no hay uso y tener en cuenta el mantenimiento para evitar las pérdidas y fugas.
- En algunos casos, no es necesario mantener una alta temperatura para el





agua caliente. Regular la temperatura a las necesidades.

- Contribuye al ahorro de agua el uso de sistemas eficientes de fontanería como reductores de caudal, difusores, mecanismos de doble descarga o interrumpibles en las cisternas de los servicios.
- El servicio no es un basurero. No está permitido echar cualquier cosa en él. Se aconseja poner una papelera junto al inodoro.
- Evitar descargas de la cisterna innecesariamente, con el consiguiente exceso de consumo de agua.
- Procurar el uso de jabones de mano naturales o libres de perfumes y colorantes innecesarios, favorece a nuestra piel y al medio ambiente.

Nave de relevo de vehículos

- En la limpieza de los vehículos utilizar jabones con mínimo contenido de fosfatos y cloro, que sean biodegradables para evitar contaminar las aguas. También es conveniente colocar pulverizadores o pistolas reguladoras en el extremo de la manguera para el ahorro de agua.
- Utilizar agua reciclada para el lavado exterior de los vehículos.
- Para que un motor sea eficiente en todas sus prestaciones debe contar con todos los reglajes necesarios.
- Llevar en buen estado las ruedas sin desgaste y a la presión adecuada es una forma de reducir consumos.
- Tener recipientes preparados para recoger aceites o pequeñas fugas que puedan producirse.



- Los aceites, una vez usados son residuos peligrosos. Entregarlos sin mezclar con otros residuos a gestores autorizados, siguiendo las pautas establecidas en cuanto al envasado, etiquetado y almacenamiento.
- Recordar que los envases vacíos que han contenido residuos o sustancias peligrosas, al igual que materiales (trapos, ropas,...) que han estado en contacto con ellos, deben ser gestionados de la misma forma que los residuos peligrosos.
- Segregar los residuos generados en las distintas operaciones de mantenimiento depositándolos en los distintos contenedores habilitados al efecto que están claramente diferenciados.
- Recordar que una buena conducción ajustada a los límites de velocidad (cuando no haya una emergencia) y con una buena programación de la ruta a

seguir (seleccionando aquella que permita la conducción más eficiente) supone un desgaste menor y una reducción de combustible consumido y de emisión de gases contaminantes.



Consultar cualquier duda, en relación a temas ambientales y el presente Manual, por pequeña que parezca a la Unidad de Normativas de Calidad