

Manual de Buenas Prácticas Ambientales

De acuerdo con el compromiso de la Fundación Catalana del Esplai con el medio ambiente y la calidad, tanto en el edificio del Centre Esplai (El Prat de Llobregat) como en las instalaciones de Can Mateu (Vilanova de Sau) se ha implantado un sistema de gestión de la calidad y de gestión ambiental, basado en las normas ISO 9001:2015 e ISO 14001:2015, así como en el Reglamento EMAS.

En este manual de buenas prácticas ambientales se recoge un conjunto de recomendaciones y pautas de actuación destinadas a minimizar el impacto ambiental y a promover un comportamiento responsable y sostenible en el desarrollo de nuestras actividades. El objetivo es facilitar herramientas y criterios para que tanto el personal propio como las empresas colaboradoras contribuyan activamente a la protección del medio ambiente y a la mejora continua de nuestro sistema de gestión.

¿Qué podemos hacer nosotros?

Podemos participar en la "Ley de las 3R". La Ley de las 3R es un principio básico de gestión ambiental que promueve un consumo más responsable y una reducción del impacto sobre el medio ambiente. Las 3R corresponden a:

Reducir	Reutilizar	Reciclar
Minimiza la producción de residuos. Evita usar productos de un solo uso, compra solo lo necesario o elige productos con menos embalaje.	Dar una segunda vida a los objetos antes de tirarlos. Como reutilizar envases, reparar aparatos, donación de ropa o muebles...	Separa correctamente los residuos para que puedan convertirse en nuevos materiales. Debe entenderse como el último paso, cuando ya no es posible reducir ni reutilizar.

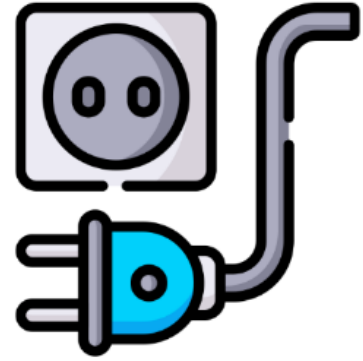
Colabora en el ahorro de agua



- **Evita consumos de agua innecesarios.** No dejes correr el agua innecesariamente durante el lavado de manos o el cepillado de dientes, o durante el lavado de la vajilla y los utensilios.
- **Utiliza la descarga mínima de la cisterna del inodoro** siempre que sea posible.
- **No utilices el inodoro como papelerera.** No tires papeles, plástico ni nada que pueda contaminar el agua.
- **Cierra bien los grifos.** Esto contribuye de manera importante al ahorro de agua. Una gota por segundo se convierte en 30 litros/día.
- **Alerta rápidamente cuando un grifo o una cisterna pierda agua** a través del correo electrónico manteniment@fundesplai.org.

Podemos apagar la luz

- **Apaga el ordenador cuando no lo estés utilizando, sobre todo a la hora de las comidas y al final del día.**
- **Asegúrate de que tienes activada la función de reposo en la pantalla del ordenador,** de manera que se apague automáticamente después de un período de inactividad.
- **Apaga las luces de las salas y habitaciones** (despachos, salas...) cuando no se utilicen durante períodos largos, contribuyendo así a reducir el consumo de energía.
- **El mayor consumo de energía de los tubos fluorescentes se produce en el encendido.** La buena práctica medioambiental es dejarlos encendidos, igual que las bombillas de bajo consumo, en lugar de apagarlos y encenderlos continuamente.
- **Aprovecha al máximo la luz natural para nuestras actividades.** Tendremos en cuenta este criterio a la hora de decidir los espacios que deberemos utilizar o, incluso, los horarios en los que realizamos las actividades.



Utiliza el papel de manera responsable



- **Intenta reutilizar como borradores el papel utilizado por una sola cara.** Siempre que sea posible, procura trabajar en el ordenador hasta las versiones finales de los documentos para evitar la impresión de múltiples borradores y ahorrar papel.
- **Imprime siempre que sea posible a doble cara** (modo "borde largo" en la opción de impresión de tu ordenador). Aplica la misma precaución cuando hagas fotocopias.
- **Da prioridad al uso del correo electrónico para reducir el consumo de papel.**
- **Recuerda que disponemos de doble pantalla,** lo que facilita comparar documentos directamente en la pantalla y evita tener que imprimirlos innecesariamente.
- **Antes de imprimir un correo electrónico, piensa si realmente es necesario hacerlo.**

Minimiza los residuos generados

- **Separa bien los residuos para facilitar su reciclaje.** No tires otros residuos en papeleras que no correspondan, para facilitar una segregación adecuada.
- **Recuerda que los cartones o cajas de cartón,** una vez plegados, se deberán acumular en las jaulas que encontrarás en los office de cada planta.
- **En la zona del office encontrarás los contenedores para la recogida selectiva de los envases domésticos** (orgánico, papel, envases, rechazo y cápsulas de café).
- **Si tienes que preparar un té o un café, piensa en utilizar material de vidrio;** siempre podrás limpiarlo y volverlo a utilizar cuando sea necesario.
- **Recuerda utilizar la botella de vidrio que tenemos** disponible para rellenar la tantas veces como sea necesario en las fuentes que tenemos en el office.



Participa en el confort de los espacios de trabajo



- **Procura no hacer excesivo ruido,** especialmente en los espacios comunes de trabajo y en las zonas colectivas. Mantén un tono de voz más bajo, vigila las llamadas de móvil y evita la música alta. Entre todos podemos generar un buen espacio de trabajo.
- **Respetar las plantas y los animales de nuestros espacios verdes.**

¿Qué comes?

Coge solo la comida que puedas comer. Evita llenar demasiado el plato y repite solo si realmente tienes hambre. Recuerda que el desperdicio alimentario tiene un impacto ambiental y económico.



- **Deja la mesa limpia después de su uso.** Elimina restos de comida, y lleva las toallitas y envases a los contenedores correspondientes.
- **Al terminar, deposita las bandejas y utensilios en los puntos de recogida indicados.**
- **Utiliza el microondas con responsabilidad.** Evita calentar alimentos muy líquidos sin tapa.
- **Revisa la nevera compartida.** No dejes alimentos olvidados; retira aquello que no se vaya a consumir y evita que caduquen.

Climatización de los espacios

- **En aquellos espacios interiores que tengan la calefacción o aire acondicionado en funcionamiento**, hay que procurar cerrar las puertas por donde se pueda perder el calor o el frío del edificio.
- **La temperatura de confort está regulada de forma automática**, respetando las necesidades de temperatura de los diferentes ambientes.
- **No actives la climatización** si el espacio ya está a una temperatura adecuada.
- **Comunica cualquier incidencia que afecte al confort** a través del correo electrónico manteniment@fundesplai.org.



Selecciona bien tus compras



- **A la hora de realizar compras y el suministro de mercancías**, prioriza productos de proximidad, productos reciclados y reciclables, y productos que estén certificados con etiquetas ecológicas (ECOLABEL, FSC, PEFC).
- **Selecciona productos** de larga duración, recargables y reciclables o biodegradables una vez lleguen al final de su vida útil.

¿Cómo llegas al trabajo?

- **Siempre que te sea posible, utiliza el transporte público** y en los desplazamientos cortos, piensa en la posibilidad de ir a pie.
- **En los desplazamientos en coche**, intenta compartir el viaje; será más agradable y sostenible.
- **Durante la conducción de tu vehículo, mantén una velocidad moderada**; no abuses de las aceleraciones, de las marchas cortas ni de la velocidad excesiva, con el fin de reducir el consumo y, por tanto, nuestras emisiones a la atmósfera.



Sensibilización



- **Conoce los problemas ambientales de la organización** (tipo de residuos generados, oportunidades de minimización, objetivos medioambientales a cumplir, etc.).
- **Conoce los objetivos ambientales establecidos** y ten en cuenta que depende de la actitud de todos nosotros para que se puedan cumplir.
- **Presta atención a los documentos y a la información distribuida por correo electrónico** (comunicados internos, planes de emergencia, recomendaciones y sugerencias).
- **Consulta cualquier duda relacionada con temas ambientales** con el Comité Técnico de Calidad Ambiental a través del correo qualitatiplanificació@fundesplai.org.

¿Y si eres un proveedor?

Para nosotros es muy importante la relación con las empresas proveedoras de servicios o productos, ya que la calidad de nuestra acción depende en gran medida del buen desempeño de estas.

Fundesplai ha establecido una serie de criterios ambientales para las compras y suministros que se llevan a cabo, priorizando:

- Productos y servicios con certificación ambiental.
- Productos reciclados y reciclables.
- Productos con bajo consumo energético.
- Productos de larga duración, recargables y reciclables o biodegradables al final de su vida útil.

Por este motivo pedimos a todas las empresas que nos visitan, tanto para la entrega de mercancías como para la realización de mejoras industriales, que tengan en cuenta su comportamiento ambiental y actúen de acuerdo con los criterios de sostenibilidad y responsabilidad que promovemos.

Participar en una gestión responsable de los residuos.

- Hacerse responsable de la correcta gestión de los residuos generados, sin abandonarlos en ningún momento en nuestras instalaciones.
- Mantener el orden y la limpieza de los espacios visitados.
- No verter residuos ni productos en los fregaderos o desagües. Utiliza las papeleras.

Participar en el ahorro de papel.

- Priorizar el uso del correo electrónico y otros soportes digitales para reducir el consumo de papel.
- En caso de tener que imprimir, se recomienda hacerlo a doble cara, y siempre que sea posible, imprimir más de una página por hoja.

Participar en el ahorro de energía.

- En los espacios interiores con calefacción o aire acondicionado, mantener las puertas cerradas para evitar pérdidas de energía.
- Utilizar los sistemas de ahorro de agua instalados en los sanitarios (temporizadores, aireadores, doble pulsador, entre otros) con el objetivo de optimizar el consumo de agua.
- En caso de detectar cualquier fuga o avería, comunicarlo inmediatamente a nuestro personal.

Participar en la movilidad sostenible.

- Dirígete a nuestro departamento de Compras para valorar la posibilidad de transportar mercancías de dos proveedores diferentes en un mismo vehículo, con el fin de reducir las emisiones a la atmósfera.
- Respetar los horarios establecidos para minimizar molestias derivadas del ruido.
- Conducir manteniendo una velocidad moderada, evitando aceleraciones innecesarias, el uso prolongado de marchas cortas o velocidades excesivas.
- Mantener los motores de los vehículos bien regulados para reducir el consumo de combustible y, en consecuencia, las emisiones contaminantes a la atmósfera.

“La adopción de buenas prácticas ambientales contribuye de manera significativa a la conservación y protección del medio ambiente, de la biodiversidad y de los recursos naturales. Al mismo tiempo, favorece la preservación de nuestra salud y del equilibrio de los ecosistemas, y impulsa un desarrollo verdaderamente sostenible.”

¡Gracias por participar en este proyecto!