

## Manual de Bones Pràctiques Ambientals

D'acord amb el compromís de la Fundació Catalana de l'Esplai amb el medi ambient i la qualitat, tant a l'edifici de Centre Esplai (El Prat de Llobregat) com a les instal·lacions de Can Mateu (Vilanova de Sau) s'ha implantat un sistema de gestió de qualitat i de gestió ambiental, basat en les normes ISO 9001:2015 i ISO 14001:2015, així com en el Reglament EMAS.

En aquest **manual de bones pràctiques ambientals** es recullen un conjunt de recomanacions i pautes d'actuació destinades a minimitzar l'impacte ambiental i a promoure un comportament responsable i sostenible en el desenvolupament de les nostres activitats. L'objectiu és facilitar eines i criteris perquè tant el personal propi com les empreses col·laboradores contribueixin activament a la protecció del medi ambient i a la millora contínua del nostre sistema de gestió.

### Que podem fer nosaltres?

**Podem participar de la "Llei de les 3R"**. La llei de les 3R és un principi bàsic de gestió ambiental que promou un consum més responsable i una reducció de l'impacte sobre el medi ambient. Les 3R corresponen a:

Reduir	Reutilitzar	Reciclar
Minimitza la producció de residus. Inclou evitar productes d'un sol ús, comprar només allò necessari o triar productes amb menys embalatge.	Donar una segona vida als objectes abans de llençar-los. Com reutilitzar envasos, reparar aparells, donar roba o mobles...	Separar correctament els residus per tal que es puguin convertir en nous materials. S'ha d'entendre com l'últim pas, quan ja no és possible reduir ni reutilitzar.

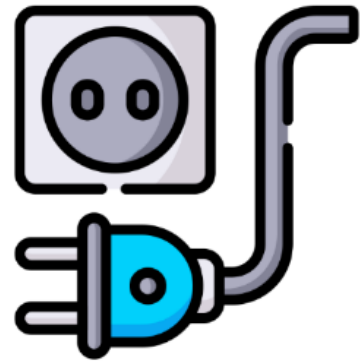
### Col·labora en l'estalvi d'aigua



- **Evita consums d'aigua innecessaris.** No deixis córrer l'aigua innecessàriament durant el rentat de mans o el raspallat de dents, o durant el rentat de la vaixel·la i els estris.
- **Utilitza la descarrega mínima de la cisterna dels vàters sempre que sigui possible.**
- **No utilitzis el vàter com a paperera.** No llencis papers, plàstic, ni res que pugui contaminar l'aigua.
- **Tanca bé les aixetes.** Això contribueix de manera important a l'estalvi d'aigua. Una gota per segon es converteix en 30 litres/dia (aproximadament el 10% del consum diari).
- **Alerta ràpidament quan les aixetes o cisternes degotin** a través del correu electrònic a [manteniment@fundesplai.org](mailto:manteniment@fundesplai.org).

## Podem apagar el llum

- **Apaga l'ordinador quan no l'estiguis utilitzant, sobretot a l'hora dels àpats i al final del dia.**
- **Assegura't que tens activada la funció de repòs a la pantalla de l'ordinador,** de manera que s'apagui automàticament després d'un període d'inactivitat.
- **Apagar els llums de les sales i habitacions** (despatxos, sales...) quan no s'utilitzen durant períodes llargs, contribuint així a reduir el consum d'energia.
- **El major consum d'energia dels tubs fluorescents es produeix en l'encesa.** La bona pràctica mediambiental és deixar els fluorescents i les bombetes de baix consum encesos, en lloc d'apagar-los i encendre'ls contínuament.
- **Aprofitar al màxim la llum natural per a les nostres activitats.** Tindrem en compte aquest criteri a l'hora de decidir els espais que haurem d'utilitzar o, fins i tot, els horaris en què realitzem les activitats.



## Utilitza el paper de manera responsable



- **Intenta reutilitzar per a esborranys el paper utilitzat per una sola cara.** Sempre que sigui possible, procura treballar a l'ordinador fins a les versions finals dels documents per evitar la impressió de múltiples esborranys i estalviar paper.
- **Imprimeix sempre que sigui possible a doble cara** (mode "vora llarga" a l'opció d'impressió del teu ordinador). Aplica la mateixa precaució quan facis fotocòpies.
- **Dona prioritat a l'ús del correu electrònic per reduir el consum de paper.**
- **Recorda que disposem de doble pantalla,** fet que facilita comparar documents directament en pantalla i evita haver d'imprimir-los innecessàriament.
- **Abans d'imprimir un correu electrònic pensa si és realment necessari fer-ho.**

## Minimitza els residus generats

- **Separa bé els residus per facilitar-ne el reciclatge.** No llencis altres residus a les papereres que no toca per facilitar una segregació adequada.
- **Recorda que els cartrons o caixes de cartró,** un cop plegats, s'acumularan a les gàbies que trobaràs als office de cada planta.
- **A la zona del office trobaràs els contenidors per a la recollida selectiva dels envasos domèstics** (orgànic, paper, envasos, rebuig i capsules de cafè).
- **Si has de preparar un te o un cafè** pensa en fer servir material de vidre, sempre el podràs netejar i tornar a fer servir quan calgui.
- **Recorda de fer servir l'ampolla de vidre** que tenim, per omplir les vegades que calgui a les fonts que tenim a l'office.



## Participa en el confort dels espais de treball



- **Procura no fer soroll excessiu,** especialment als espais comuns de treball i a les zones col·lectives. Manté un to de veu més baix, vigila les trucades de mòbil i evita la música alta. Entre tots podem generar un bon espai de feina.
- **Respecta les plantes i els animals dels nostres espais verds.**

## Què menges?

- **Agafa només el menjar que puguis menjar.** Evita omplir massa el plat i repeteix només si realment tens gana.



- **Deixa la taula neta després del seu ús.** Elimina restes de menjar, tovallolletes i envasos als contenidors corresponents.
- **En acabar,** diposita les safates i estris als punts de recollida indicats.
- **Fes servir el microones amb responsabilitat.** Evita escalfar aliments molt líquids sense tapa.
- **Revisa la nevera compartida.** No deixis aliments oblidats; retira allò que ja no consumiràs i evita que caduquin.
- **Recorda: el malbaratament alimentari té un impacte ambiental i econòmic.**

## Climatització dels espais

- **En aquells espais interiors, que tinguin la calefacció o l'aire condicionat en funcionament,** s'ha de tenir cura en tancar portes per on es pugui perdre l'escalfor o el fred de l'edifici.
- **La temperatura de confort** està regulada de forma automàtica, respectant les necessitats de temperatura dels diferents ambients.
- **No activis la climatització** si l'espai ja està a una temperatura adequada.
- **Comunica qualsevol incidència que afecti el confort** a través del correu electrònic [manteniment@fundesplai.org](mailto:manteniment@fundesplai.org).



## Selecciona bé les teves compres



- **A l'hora de realitzar compres i subministrament** de mercaderies prioritza productes de proximitat, productes reciclats i reciclables, i productes que estiguin certificats amb etiquetes ecològiques (ECOLABEL, FSC, PEFC).
- **Selecciona productes** de llarga durada, recarregables i reciclables o biodegradables una vegada arribin a la fi de la seva vida útil.

## Com arribes a la feina?

- **Sempre que et sigui possible cal utilitzar el transport públic** i en els desplaçament curts, pensa en la possibilitat d'anar a peu.
- **En els desplaçaments en cotxe intenta compartir el viatge,** serà més agradable i sostenible.
- **Durant la conducció del nostre vehicle** cal mantenir una velocitat moderada; no abusar de les accelerades, marxés curtes, massa velocitat... per tal de reduir el consum i per tant, les nostres emissions a l'atmosfera.



## Sensibilització



- **Coneix els problemes ambientals de l'organització** (tipus de residus generats, oportunitats de minimització, objectius mediambientals a complir, etc.).
- **Coneix els objectius ambientals establerts** i tingues en compte que depèn de l'actitud de totes les persones treballadores que els puguem complir i donar a conèixer.
- **Para atenció als documents i a la informació distribuïda per correu electrònic** (comunicats interns, plans d'emergència, recomanacions i suggeriments...).
- **Consulta qualsevol dubte relacionat amb temes ambientals** amb el Comitè tècnic de qualitat ambiental a través del correu [qualitatiplanificació@fundesplai.org](mailto:qualitatiplanificació@fundesplai.org).

## I si ets un proveïdor...

Per a nosaltres és molt important la relació amb les empreses proveïdores de serveis o productes, ja que la qualitat de la nostra acció depèn en gran mesura del bon exercici d'aquestes.

Fundesplai ha establert una sèrie de **criteris ambientals** per a les compres i subministraments que es duen a terme, prioritzant:

- Productes i serveis amb **certificació ambiental**.
- Productes **reciclatos i reciclables**.
- Productes amb **baix consum energètic**.
- Productes de **llarga durada, recarregables, i reciclables o biodegradables** al final de la seva vida útil.

És per això que demanem a totes les empreses que ens visiten, tant per al lliurament de mercaderies com per a la realització de millores industrials, que tinguin en compte el seu comportament ambiental i actuïn d'acord amb els criteris de sostenibilitat i responsabilitat que promovem.

### **Participar en una gestió responsable dels residus**

- Fer-se responsable de la correcta gestió dels residus generats, sense abandonar-los en cap moment a les nostres instal·lacions.
- Mantenir l'ordre i la neteja dels espais visitats.
- No abocar residus ni productes a les aigüeres o als desguassos. Feu servir les papereres.

### **Participar en l'estalvi de paper**

- Prioritzar l'ús del correu electrònic i d'altres suports digitals per reduir el consum de paper.
- En cas d'haver d'imprimir, es recomana fer-ho a doble cara i, sempre que sigui possible, imprimir més d'una pàgina per full.

### **Participar en l'estalvi d'energia**

- En els espais interiors amb calefacció o aire condicionat, mantenir les portes tancades per evitar pèrdues d'energia.
- Fer ús dels sistemes d'estalvi d'aigua instal·lats als sanitaris (temporitzadors, airejadors, doble polsador, entre d'altres) amb la finalitat d'optimitzar el consum d'aigua.
- En cas de detectar qualsevol fuga o avaria, comunicar-ho immediatament al nostre personal.

### **Participar en la mobilitat sostenible:**

- Parla amb el nostre departament de Compres per valorar la possibilitat de transportar mercaderies de dos proveïdors diferents en un mateix vehicle, amb l'objectiu de reduir així les emissions a l'atmosfera.
- Respectar els horaris establerts per minimitzar molèsties derivades del soroll.
- Conduir mantenint una velocitat moderada, evitant acceleracions innecessàries, l'ús prolongat de marxes curtes o velocitats excessives.
- Mantenir els motors dels vehicles ben regulats, per reduir el consum de combustible i, en conseqüència, les emissions contaminants a l'atmosfera.

“L'adopció de bones pràctiques ambientals contribueix de manera significativa a la conservació i protecció del medi ambient, de la biodiversitat i dels recursos naturals. Alhora, afavoreix la preservació de la nostra salut i de l'equilibri dels ecosistemes, i impulsa un desenvolupament veritablement sostenible.”

Gràcies per participar en aquest projecte!