

Código de Buenas Prácticas Ambientales

El objeto del presente Código de Buenas Prácticas es establecer las medidas ambientales que garantice el cumplimiento legislativo, el respeto por el medio ambiente y la prevención de la contaminación.



Todo el personal debe colaborar en la aplicación de las medidas ambientales y dar ejemplo mediante sus actividades diarias. Consultar cualquier duda o comunicar acciones de mejora sobre los temas ambientales al Responsable de Calidad y Gestión Ambiental.

1. ¿Cómo me afecta la Gestión Ambiental?



El Sistema de Gestión nos afecta a TODOS los departamentos y trabajadores ya que es necesaria nuestra colaboración para su mantenimiento y mejora continua.

2. ¿Qué son los residuos?



Un residuo es un material generado por nuestra actividad y que está destinado a ser desechado. Producimos los siguientes residuos:

- > Papel y cartón
- > Plásticos
- > Envases
- > Otra basura urbana (mezcla de residuos)
- > Fluorescentes
- > Cartuchos de impresora
- > Pilas
- > Aparatos eléctricos y electrónicos
- > Residuos Peligrosos

3. Tipos de residuos.



Residuos urbanos:

- > Desecho que se gestiona mediante los contenedores y/o medios municipales.

Residuos peligrosos:

- > Desecho sólido, líquido y gaseoso que contenga alguna sustancia que puedan significar un peligro, directo o indirecto, para la salud y el entorno. Por ejemplo: tóner, fluorescentes, pilas, aceite, productos químicos, etc.

4. Obligaciones del personal.



- > Fomentar las acciones descritas en el presente Código de Buenas Prácticas Ambientales.
- > Reduce, reutiliza y recicla lo máximo posible.
- > Reutilizar, en la medida de lo posible, los recursos ya usados y potencialmente desechables, para darles usos alternativos (por ejemplo, cajas, carpetas, material de encuadernación, material general de oficina, etc.).
- > Consume la Energía y Agua necesaria, sin despilfarrar.
- > La gestión de residuos persigue la reutilización o reciclaje. Para ello es necesaria una correcta separación de los residuos en los contenedores correspondientes.
- > Informar al Responsable de Calidad y Ambiental de cualquier incidencia o acción de mejora.
- > Conocer los productos con los que trabaja y utilizarlos correctamente.
- > Depositar los residuos en los contenedores correspondientes.
- > Mantener en buen estado los materiales o infraestructura que utilicemos.
- > Dejar registro de los trabajos efectuados en los formularios que corresponda.
- > Conocer las prácticas de actuación en situaciones de emergencias.
- > Utilizar equipos electrónicos energéticamente eficientes.
- > Identificar de forma correcta todos los contenedores.
- > Utilizar los envases originales (tienen una correcta identificación e instrucciones de gestión).
- > Cerrar bien los grifos contribuye de forma importante al ahorro de agua. Una forma de minimizar los residuos es reducir el uso de productos de "usar y tirar", no abusos de los vasos de un solo uso. Intentad usar los mismos envases varias veces (vasos, botellas...).
- > Al finalizar la jornada laboral, apagar los equipos (ordenadores, aire acondicionado, calefacción, etc.).
- > Controlar y reparar posibles fugas de aire en ventanas y puertas.

5. Medidas ambientales y responsabilidades.

5.1. Consumo de agua.

Medida	Medida ambiental	Responsable
Seguimiento de los consumos realizados	> Realizar un seguimiento de los consumos a través de las facturas detalladas entregadas por el suministrador.	RCMA
Evitar pérdidas innecesarias y optimizar el consumo	> Cerrar los grifos mientras no se usen. > Avisar al Personal de Seguridad del edificio, o al Responsable del SGCMA en caso de detectar fugas en grifos, cisternas y otros dispositivos para que pueda ser reparados lo antes posible. > Evitar un uso innecesario de agua, evitando, por ejemplo, usar el WC como papelera.	Empleados RCMA

5.2. Consumo de energía eléctrica.

Medida	Medida ambiental	Responsable
Seguimiento de los consumos realizados	> Realizar un seguimiento de los consumos a través de las facturas detalladas entregadas por el suministrador. > Se realizará un control del consumo de los vehículos de flota a través del control del kilometraje/mes.	RCMA
Correcto mantenimiento de equipos, maquinaria e instalaciones	> Conservar en correcto estado los sistemas de aislamiento de las ventanas. > Realizar mantenimientos periódicos de los sistemas de iluminación y de climatización. > Realizar un correcto mantenimiento de maquinaria y equipos de trabajo.	Empleados RCMA
Optimización de equipos	> A la hora de proceder al cambio o renovación de la maquinaria se considerará el consumo energético como un argumento de compra. > Asegurarse de que los equipos de climatización se programan para funcionar exclusivamente en el período de trabajo, a excepción de situaciones en las que haga falta calefacción o refrigeración previas	Mantenimiento Compras RCMA
Optimizar el consumo de energía eléctrica en las instalaciones Climatización	> Conocer cómo funcionan los sistemas de climatización, para maximizar su eficiencia. > Cerrar puertas de salas que no se utilicen. > Desconectar los equipos de climatización en salas > Mantener la temperatura aproximadamente en 21°C en invierno, y	Mantenimiento Empleados RCMA

	<p>aproximadamente en 24°C en verano.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Asegurarse que las puertas y ventanas están cerradas mientras funcionan los equipos de climatización. > Sustitución de los sistemas de alumbrado incandescente por sistemas basados en leds y tubos fluorescentes, aunque inicialmente son más caros, a la larga son más económicos, por su bajo consumo. > Fomentar la utilización de equipos de bajo consumo (lámparas de bajo consumo) 	
Optimizar el consumo de energía eléctrica en las instalaciones: Iluminación y aparatos eléctricos	<ul style="list-style-type: none"> > Aprovechar la luz del día para trabajar en la oficina, en la medida de lo posible, intentando mantener limpias las ventanas y abriendo las persianas, cortinas u otros elementos similares. > Apagar luces y equipos del puesto de trabajo al finalizar la jornada. > Apagar el ordenador, impresoras y demás aparatos eléctricos una vez finalice la jornada de trabajo. Esta medida adquiere una mayor importancia en fines de semana y períodos vacacionales. > Planificar adecuadamente el trabajo antes de empezar a realizarlo, de modo que se evitarán a toda costa los movimientos innecesarios, optimizando los movimientos y minimizando los movimientos en vacío. > Poner el ordenador en sistema de ahorro consumo. > Se planificará adecuadamente el trabajo antes de empezar a realizarlo, tratando de que las máquinas estén encendidas el tiempo mínimo indispensable. 	Empleados RCMA
Optimizar el consumo de energía derivada de la combustión de combustibles fósiles (gasóleo)	<ul style="list-style-type: none"> > Se extremará la precaución a la hora de repostar el combustible, para evitar derrames del mismo sobre el suelo u otras superficies. > Se realizará un mantenimiento adecuado de los vehículos, según las instrucciones del fabricante, para que las emisiones estén dentro de los rangos permitidos, y el aprovechamiento de combustible sea el adecuado. 	Mantenimiento RCMA

5.3. Consumo de papel y cartón.

Medida	Medida ambiental	Responsable
Seguimiento de los consumos realizados	> Realizar un seguimiento de los consumos a través de las facturas de compra de papel y de la retirada de contenedores de papel y cartón registradas internamente.	RCMA
Fomentar el uso de papel ecológico	> Priorizar la utilización de papel reciclado o con marcado PEFC o FSC (ecológico)	Compras RCMA

<p>Optimizar el consumo de papel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Imprimir, escribir y fotocopiar por las dos caras. > Usar la vía informática como medio de comunicación interna. > Trabajar en soporte informático, reduciendo el uso de papel. > No imprimir documentos si no es necesario. > Utilizar la "vista previa" antes de la impresión para evitar errores. > Reciclar el papel inservible mediante los contenedores correspondientes. 	<p>Empleados RCMA</p>
---------------------------------------	--	---------------------------

5.4. Consumo de impresión.

Medida	Medida ambiental	Responsable
<p>Realizar un seguimiento de los consumos realizados</p>	<p>> Realizar un seguimiento de los consumos a través de la información facilitada por el suministrador y de las retiradas de tóner usado internamente.</p>	<p>RCMA</p>
<p>Optimizar el uso de impresoras y fotocopiadoras</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Activar el modo "ahorro de tóner" al imprimir o fotocopiar. > Siempre que sea posible, imprimir en blanco y negro. 	<p>Empleados RCMA</p>

5.5. Gestión de residuos.

Medida	Medida ambiental	Responsable
<p>Seguimiento de las cantidades de residuos no peligrosos generadas</p>	<p>> Medir la cantidad de residuos generada y analizar los resultados.</p>	<p>RCMA</p>
<p>Minimización de la producción de residuos no peligrosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Priorizar la compra de productos envasados en envases con la máxima capacidad posible. > Cuando se compren productos envasados, los envases deben contar con el sello del sistema integrado de gestión al que pertenezcan. > Se prestará especial atención a los residuos generados para que sean depositados en el sitio correcto, facilitando su adecuada gestión. > Compra de productos reciclados siempre que sea posible. 	<p>Compras Empleados RCMA</p>

	<p>> Evitar el uso de productos desechables de un solo uso, a favor de los que sean recargables.</p>	
Gestión de residuos no peligrosos	<p>Separación selectiva:</p> <p>> Los residuos serán depositados en los contenedores y zonas de almacenamiento habilitadas de forma específica para ellos.</p> <p>> Colocación en los contenedores y zonas de almacenamiento, de etiquetas que informen sobre el tipo de residuo a depositar en él. Velará por el correcto estado de conservación e identificación de estos contenedores y zonas.</p> <p>> Colocará las indicaciones informativas que considere oportunas en los lugares donde se generen estos residuos con objeto de recordar a los usuarios la necesidad de realizar la separación selectiva.</p> <p>Retirada:</p> <p>> Estos residuos serán entregados al gestor municipal (siempre que se consideren residuos asimilables a urbanos) o bien a gestor autorizado.</p> <p>> En caso de entrega a gestor distinto del municipal, comprobará su autorización conservando una copia de la misma y conservará los registros que evidencien la retirada de este tipo de residuos (justificantes de gestor, etc.)</p>	Empleados RCMA
Seguimiento de las cantidades de residuos peligrosos generadas	<p>> Medir la cantidad de residuos generada y analizar los resultados.</p>	RCMA
Minimización de la producción de residuos peligrosos.	<p>> Se priorizará la compra de equipos o componentes con un mayor ciclo de vida útil.</p> <p>> Se intentará incrementar al máximo posible la vida útil de los equipos y sus componentes, procurando hacer un uso racional de los mismos (por ejemplo, cuidando el proceso de carga de baterías según recomendaciones del fabricante)</p> <p>> Reducir el uso de pilas empleando aparatos conectados a la corriente continua, o utilizar pilas recargables.</p>	Compras RCMA
Asegurar la correcta gestión de residuos peligrosos.	<p>Separación selectiva:</p> <p>> Los diferentes residuos serán depositados en los contenedores habilitados para ellos de forma específica.</p> <p>Identificación y conservación de contenedores:</p> <p>> Estos contenedores serán identificados con las etiquetas, según legislación vigente, y distribuidos en las diferentes zonas de las instalaciones donde</p>	Empleados RCMA

	<p>se generen estos tipos de residuos. Los contenedores reunirán las características necesarias para contener residuos peligrosos, siendo el Responsable del SGCMA el encargado de velar por el correcto estado de los mismos.</p> <p>Retirada:</p> <p>> Antes del vencimiento del plazo legal de almacenamiento, contactar con Gestor de Residuos Peligrosos autorizado, para la retirada de los mismos. El RCMA conservará una copia de la autorización del gestor, comprobando que está autorizado para retirar todos los residuos que se le entregan.</p>	
Gestión documentación retirada residuos peligrosos	<p>> Revisión y archivo de los Documentos de Aceptación del Gestor</p> <p>> Revisión y archivo del Documento de Identificación de Residuos (DIR, antiguo DCS) para cada tipo de residuo retirado.</p> <p>> Documentar el Libro de Residuos Peligrosos.</p>	RCMA

5.6. Conducción eficiente.

Estos son algunos de los beneficios de la conducción eficiente:

Ahorro económico en la organización
Reducción de la contaminación atmosférica
Reducción de emisiones de CO2
Reducción de costes de mantenimiento
Reducción del riesgo y gravedad de los accidentes

Medida	Medida ambiental	Responsable
Antes de arrancar realizar inspección visual	<p>> Niveles de líquidos: aceite de motor, agua de refrigeración y líquido de servodirección.</p> <p>> Sistema de frenos: presión de aire de frenos y purgado del agua de condensación.</p> <p>> Neumáticos: presiones, desgastes, objetos incrustados, estado general y fijaciones. No olvidar supervisar el estado de las ruedas de repuesto.</p> <p>> Instrumentación de ayuda a la conducción: limpieza y colocación de retrovisores, verificación del funcionamiento del alumbrado y luces de advertencia.</p> <p>> Montaje del vehículo: sujeciones de alerones, enganches y acoples, carga...</p>	Conductor
Información	> Filtro de aceite: Su mal estado puede aumentar el consumo del	Conductor

<p>general del mantenimiento</p>	<p>vehículo hasta un 0,5%, además de tener influencia en la adecuada lubricación del motor. Un mal estado de este elemento, incrementa el riesgo de sufrir graves averías en el motor.</p> <p>> Filtro del aire: Su mal estado (suciedad) provoca mayores pérdidas de carga en el circuito de admisión, aumentando el consumo hasta un 1,5%.</p> <p>> Filtro de combustible: Su mal funcionamiento puede aumentar el consumo hasta un 0,5%, además, en caso de bloqueo, pararía el motor. Es importante controlar la cantidad de agua en el filtro.</p> <p>> Presión excesivamente baja genera mayor resistencia a la rodadura, peor comportamiento en curvas, y aumento de su temperatura de trabajo, aumentando el consumo, las posibilidades de reventón o desprendimiento de la banda de rodamiento en caso de neumáticos con banda de rodamiento no original.</p> <p>> Una reducción de la presión de 2 bares, aumenta el consumo un 2 % y reduce su vida útil \pm 15 %.</p> <p>Un aumento en el consumo de combustible sin una causa que lo justifique, es un claro indicativo de algún problema en el motor, por lo que un control periódico del consumo, puede llevar a detectar averías en el motor del vehículo antes de que se agraven.</p>	
<p>Selección de la marcha en el cambio</p>	<p>> En situaciones favorables de circulación, pueden realizarse "saltos de marchas" en la progresión creciente de las mismas, sin tener que seguir el orden consecutivo de cambio.</p> <p>> La ventaja de esta práctica es que se llegará con mayor prontitud a las marchas largas, que son en las que finalmente se va a circular, permitiendo menores consumos de carburante. Con esta práctica, además se logra la reducción del número de cambios de marcha con la consiguiente mejora en el mantenimiento del vehículo.</p> <p>> Los cambios de marchas se llevará a cabo a más altas revoluciones que en los cambios sencillos, acelerando de forma ágil y progresiva hasta prácticamente el final del recorrido del pedal acelerador tras la realización del cambio.</p>	<p>Conductor</p>
<p>Frenadas y deceleraciones</p>	<p>En las deceleraciones, se recomienda:</p> <p>> Mantener el motor girando sin pisar el acelerador y con la relación de marchas en la que se circula engranada. De esta manera, y por encima de un número mínimo de revoluciones cercano al de ralentí, el consumo de carburante del motor es nulo. Además, en estas circunstancias se produce un efecto de retención del propio motor de gran utilidad para la realización de las deceleraciones.</p>	<p>Conductor</p>

	<p>> Mantener el rodaje por inercia del vehículo con la marcha engranada, así como del freno motor y los retardadores del vehículo durante el mayor tiempo que sea posible, antes de pasar a actuar sobre el freno de servicio.</p> <p>> Situaciones que son habituales, como la acción de frenar ante vehículo más lento que nos preceda, pueden ser evitadas con una adecuada atención y previsión de los sucesos que rodean al vehículo. De esta manera, cuanto antes se detecte que va a ser necesario reducir la velocidad, más eficientemente se podrá solventar la situación.</p>	
<p>Conducción urbana. Tráfico congestionado</p>	<p>> Utilizar marchas cortas muy poco tiempo, cambiando rápidamente a marchas medias o largas, saltándose incluso alguna marcha intermedia.</p> <p>> Mantener el vehículo moviéndose por inercia en cuanto se detecte que va a ser necesaria una detención o reducción de velocidad inminente y, en caso de ser necesario, frenar suavemente evitando continuas reducciones de marcha y detenciones.</p> <p>> Conducir con bastante anticipación para prever los huecos y movimientos del tráfico.</p> <p>> Prever y anticipar en la realización de las aceleraciones y de las frenadas, buscando un mayor aprovechamiento de las inercias y una mayor regularidad de la velocidad.</p>	<p>Conductor</p>

6. Comunicaciones de mejoras y/o incidencias.

Las comunicaciones sobre mejoras y/o incidencias se podrán notificar al Responsable de Calidad y Medioambiente telefónicamente o por correo electrónico: celia.alvarez@instintodeportivo.net

7. Control de revisiones.

Revisión	Fecha	Descripción de las modificaciones
00	01-10-2018	Inicio y aprobación del proceso.