

# Guia de bones pràctiques ambientals a l'oficina



Consell  
Comarcal  
del Gironès

gironès medi ambient



Agència de  
Residus de  
Catalunya



Generalitat de Catalunya  
Departament de Medi Ambient  
i Habitatge

## Empreses col·laboradores



MATERIALS D'OFICINA



ENGINYERIA - ARQUITECTURA - MEDI AMBIENT



plataforma  
educativa



ASSESSORS D'EMPRESES



HUURRE IBERICA

## Per a més informació

Carrer Riera de Mus, 1-A 17003 GIRONA  
Tel.: 972 21 32 62 Fax: 972 21 35 73  
www.girones.cat/mediambient

L'objectiu d'aquesta guia és promoure accions que permetin evitar o minimitzar problemes ambientals derivats de l'activitat laboral diària.

## Programa de bones pràctiques ambientals

L'àrea de Medi Ambient del Consell Comarcal del Gironès porta a terme des de fa tres anys una campanya de prevenció de residus dirigida als centres d'ensenyament, als establiments comercials i a la ciutadania en general.

Ara fem un pas més enllà i es fa extensiva la campanya de prevenció de residus a l'oficina i l'hostaleria, mitjançant uns cursos de bones pràctiques ambientals adreçats a aquests sectors.

És essencial dur a terme accions factibles i que permetin obtenir bons resultats.

Cal que tot el personal estigui assabentat de tot allò que es vol fer i quina implicació els comportarà.

La guia de bones pràctiques que teniu a les mans, recull les conclusions obtingudes durant aquests cursos. És una eina que permet implantar un conjunt d'hàbits personals i col·lectius que fan que l'actuació de cadascuna de les persones que conformen una organització contribueixi a una gestió ambiental correcta.



## Indicadors La necessitat de conèixer l'èxit de les actuacions adoptades per l'empresa els fa essencials.

Els indicadors que utilitzem requeriran un recull de dades previ i un seguiment acurat per poder determinar amb més seguretat si els esforços realitzats han tingut els resultats esperats.

És essencial que planifiquem unes pautes per a la recopilació, el registre, el control i el seguiment de les dades. Cada mesura que adoptem haurà de tenir, doncs, un indicador propi i un seguiment adequat.

Amb la informació proporcionada pels indicadors podreu realitzar:

- **L'anàlisi de sèries temporals:** permet comparar els resultats amb els valors previs per avaluar l'evolució de l'indicador.
- **L'avaluació comparativa entre diferents departaments o empreses:** permet definir els punts forts i febles de les bones pràctiques.

A partir dels resultats obtinguts, podreu definir de nou els objectius d'algunes bones pràctiques ambientals adoptades.

Els indicadors han de ser objectius, mesurables i quantificables.

Cal informació prèvia abans de la implantació de mesures per poder fer comparatives.

A l'hora de triar un indicador cal tenir en compte que factors com el nombre de personal, l'estacionalitat, els períodes vacacionals o de reducció de jornada i la superfície de l'edifici poden fer variar els resultats.

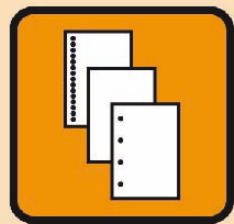
## Comunicació dels resultats

És convenient que presenteu els resultats i que estigui a l'abast de tot el personal de l'empresa. Així augmentareu la implicació del personal.

Presenteu-los de manera clara i senzilla perquè siguin comprensibles per a tot el personal i, si escau, per a la clientela.

Un bon canal de comunicació d'aquests resultats és el taulell d'anuncis de l'oficina.

## Residus Com reduir i gestionar millor els residus que generem a l'oficina.



### PAPER

- Llenceu el paper i el cartró al contenidor blau.
- Apileu el paper sense arrugar-lo i plegueu les caixes de cartró per reduir espai.
- Utilitzeu paper normal per al fax.
- Separeu clips, grapes i altres elements metàl·lics del paper a l'hora de llençar-lo.
- Imprimiu a doble cara, feu impressió tipus llibret o en DIN A5.
- Imprimiu només les pàgines que us interessin.
- Eviteu imprimir els correus electrònics o esborranys sempre que sigui possible.
- Utilitzeu paper reciclat i sense blanquejar, amb certificació i de baix gramatge.
- Reduiu les imatges sempre que sigui possible.
- Elaboreu un manual d'estil i corregiu en pantalla sempre que sigui possible.

- Instaureu una xarxa interna de comunicació i correu electrònic entre el personal.
- Compartiu documents a l'ordinador a través del servidor.

*Actualment es fabrica paper readat de molt bona qualitat i amb una gamma molt àmplia.*

*N'hi ha de preus molt variats i no comporten més problemes que el paper verge.*



### TÒNERS

- Porteu-los a la deixalleria o gestioneu-los a través de les empreses recuperadores.
- Compreu tòners i cartutxos de tinta que provinquin d'empreses recuperadores que reutilitzen totalment o parcialment els seus components.

- Utilitzeu la impressió en mode "estalvi de tòner" o "menor qualitat" sempre que sigui possible per estalviar tinta i allargar la vida útil del tòner.



### PRODUCTES DE NETEJA

- Compreu envasos grossos o a granel i utilitzeu productes no tòxics, ecològics i els que resultin menys agressius.
- Deixeu d'utilitzar desinfectants i productes químics innecessaris.

- Tingueu a mà les fitxes de seguretat dels productes i seguiu les recomanacions del fabricant quant a la dosificació de cada producte. També podeu utilitzar dosificadors automàtics.



### APARELLS ELÈCTRICS I ELECTRODOMÈSTICS

- Doneu-vos d'alta al servei de deixalleria a través de l'Àrea de Medi Ambient del Consell Comarcal i porteu a la deixalleria els aparells obsolets.



### MATERIAL D'OFICINA

- Consumiu productes de llarga durada, si és possible recarregables i que evitin dissolvents orgànics.
- Compreu material d'un únic component, en general metàl·lic.

- Eviteu sempre que sigui possible les mixtures.



### RECOLLIDA SELECTIVA

- Separeu l'orgànica. Tingueu cubells FORM als diferents punts de generació i utilitzeu bosses compostables per abocar després al contenidor de l'orgànica.
- Separeu els envasos i llenceu-los al contenidor groc.
- Separeu el vidre i llenceu-lo al contenidor verd.

*Per assegurar el bon funcionament de les mesures adoptades cal que garantim que el personal de neteja realitza correctament la recollida selectiva.*



### ALTRES ACCIONS

- Eviteu el paper higiènic blanquejat o colorejat i consumiu-ne sense tints.
- Utilitzeu màquines de begudes que permetin prescindir del got de plàstic i utilitzar una tassa pròpia.

- Adquiriu màquines de venda automàtica de begudes refrescants en envàs de vidre amb sistemes de retorn automatitzat i una font d'aigua freda com a alternativa a les màquines de begudes fresques.

**Bones pràctiques ambientals a l'oficina**



gironès medi ambient



## Energia

Com estalviar energia i optimitzar l'ús dels aparells elèctrics, els llums i els aparells de climatització.



### APARELLS DE CALEFACCIÓ I AIRE CONDICIONAT

- Potencieu l'ús de la programació.
- Incentiveu el tancament de portes i finestres i reviseu els tancaments perquè siguin més eficients.
- Manteniu una temperatura de 18-20 °C (calefacció) i 23-25 °C (aire condicionat) a l'àrea de treball.

- Feu la climatització segons els departaments o despatxos per assolir les temperatures adients amb menor energia.
- Instal·leu els aparells d'aire condicionat en zones ombrejades.
- Instal·leu vàlvules termostàtiques als radiadors o un regulador per a la caldera.



### IL·LUMINACIÓ I APARELLS ELÈCTRICS

- Netegeu els llums i les làmpades periòdicament per millorar-ne l'eficiència.
- Manteniu apagats els llums que no fan servei.
- Identifiqueu els interruptors amb les làmpades que accionen.
- Instal·leu bombetes de baix consum, temporitzadors i detectors de presència en punts poc freqüentats.
- Escolliu reguladors de llum que estalviïn energia i instal·leu interruptors que permetin l'encesa i l'apagada des de punts diferents.
- Aproveiteu la llum exterior sempre que sigui possible i eviteu il·luminacions innecessàries de sostres i parets.
- Instal·leu dispositius d'encesa automàtica dels llums segons el nivell d'il·luminació.
- Utilitzeu colors clars a les parets, ja que reflecteixen la llum fins a un 80%.
- Eviteu làmpades fluorescents allà on s'apaguen i s'encenen els llums molt freqüentment. Si cal tornar a encendre un fluorescent abans de 15 minuts des de l'última encesa, és recomanable no apagar-lo. Si utilitzeu làmpades de fluorescents, poseu-hi reflectors i substituïu les reactàncies convencionals per electròniques o compactes.
- Configureu els ordinadors amb el mode "estalvi d'energia". Habitualment està desactivat i pot disminuir el consum en un 50%.

- L'únic protector de pantalla que estalvia energia és el negre. Activeu-lo en 10 minuts.
- Connecteu tots els aparells informàtics que sigui possible a regletes amb interruptor per poder apagar-los quan acaba la jornada laboral.
- Apagueu aquells aparells que no utilitzeu i fomenteu l'ús de piles recarregables.

*Les làmpades fluorescents compactes (LFC) consumeixen fins a un 85% menys que les convencionals.*

*Pengeu un recordatori a la porta de sortida perquè l'última persona que marxi de l'oficina apagni els llums.*

## Aigua

Com estalviar aigua, optimitzar el consum i garantir un manteniment adient de les instal·lacions.



- Feu un ús racional de l'aigua, no la malgasteu.
- No feu servir el vàter de paperera.
- Col·loqueu airejadors, pot suposar un estalvi d'entre un 30 i un 70%.
- Utilitzeu aixetes monocomandament amb temporitzadors. Aquesta acció pot suposar un estalvi del 50%.
- Aviseu el responsable de manteniment quan hi hagi una fuga o un degoteig. Podeu estalviar 30 litres d'aigua al dia si es tracta d'una aixeta i 150 litres si es tracta de la cisterna. Per al control del degoteig és interessant el registre i la revisió dels comptadors. Eviteu, en la mesura del possible, les instal·lacions antigues i manteniu les zones netes i eixutes per detectar més fàcilment les fugues.
- Instal·leu cisternes amb doble descàrrega o poseu ampelles d'aigua plenes per reduir el volum de la descàrrega. Així podem estalviar fins a un 45% d'aigua.

- Utilitzeu tovalloles de roba en el cas d'oficines petites, ja que estalviarem consumir energia o paper per eixugar-nos les mans.

*Si feu una reforma o heu de construir un edifici nou, implanteu la recollida d'aigües pluvials i un sistema de reutilització d'aigües grises.*

*Si feu una instal·lació nova, col·loqueu detectors de presència als lavabos i les aixetes.*

## Mobilitat

Com estalviar energia, temps i costos per optimitzar els desplaçaments en hores de feina.



- Fomenteu l'ús de cotxe compartit i poseu a disposició del personal bicicletes per als desplaçaments.
- Planifiqueu els desplaçaments i les visites en funció de la ubicació del destí per agrupar viatges en una mateixa jornada i un mateix cotxe.
- Fomenteu l'ús del transport públic.
- Potencieu els vehicles de baix consum i/o propulsats per combustibles alternatius o renovables.
- En el cas d'empreses grans tingueu en compte el domicili del treballador per agrupar torns i, així, facilitar els cotxes compartits. Per a això cal un mapa d'ubicació.

*Una bona manera d'incentivar el personal perquè utilitzi la biadeta és millorar les instal·lacions per a ciclistes: espais d'aparcament, armariets, etc.*