

PLAN DE GESTIÓN AMBIENTAL
AFAD RECUERDA EXTREMADURA
PERIODO 2021-2023



COMPROMISO MEDIOAMBIENTAL

Para AFAD Recuerda Extremadura es necesario avanzar en su compromiso de contribuir en la conservación del medio ambiente, reduciendo los impactos ambientales que pudieran generar sus actividades y estableciendo un programa de objetivos y metas ambientales que ayuden al proceso de mejora continua, que es uno de los principios fundamentales de la Organización. El objetivo último de AFAD Recuerda Extremadura es contribuir al bienestar social y, dentro de ese objetivo, debe estar la protección medioambiental, de ahí la elaboración y puesta en marcha de este proyecto.

Como antecedentes que muestran ese compromiso ya disponemos de medidas de protección medioambiental como la reutilización del papel, el reciclaje de cartón, pilas y tóner, el cambio de luminarias antiguas a iluminación LED de ahorro energético y el inicio de nuestro segundo plan de movilidad. Estas acciones suponen un punto de partida, pero se pueden mejorar y ampliar con nuevas iniciativas y, sobre todo, es fundamental recogerlas en un plan sistematizado que llegue a todas las sedes y equipos y suponga un antes y un después en el funcionamiento de AFAD Recuerda Extremadura en materia medioambiental.



2- DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES



1. MEDIDAS DE AHORRO DE AGUA

ACCIONES DE LA ORGANIZACIÓN:

Instalar dispositivos y sistemas de regulación de caudal, reguladores de presión sistemas y circuitos eficientes de riego y lavado, normas eficientes de lavado de transportes; revisión de interruptores de descarga en el inodoro –uso correcto del doble botón-, revisión de los difusores en los grifos; etc.).

Controlar en la medida de lo posible contadores, tuberías y calderas para detectar posibles escapes o consumos excesivos.

ACCIONES DE EQUIPO:

Cerrar los grifos cuando no los necesitemos para no malgastar agua.

Avisar inmediatamente a Dirección si detectamos alguna avería en grifos o cisternas, para evitar fugas iniciando el proceso de arreglo lo antes posible.

No utilizar el inodoro como una papelera, ya que cada descarga supone un gran gasto de agua.

Utilizar el agua caliente sólo cuando sea necesario para evitar gastar energía.

Estudiar la posibilidad de colocar botellas de ½ litro de agua en las cisternas para reducir el gasto de agua.





2. MEDIDAS DE AHORRO ENERGÍA

ILUMINACIÓN

Iluminar sólo las áreas que se estén utilizando, aprovechar la luz natural que entra por las ventanas y regular los niveles de luz según nuestras necesidades.

Apagar las luces cuando sean innecesarias, incluso en breves periodos de tiempo cuando salgamos de despachos y otras estancias.

Organizar nuestro puesto de trabajo para poder aprovechar al máximo la luz natural. Abrir contraventanas, cortinas y persianas y mantener limpias las ventanas para permitir la entrada de luz natural.

CLIMATIZACIÓN

Aprovechar la regulación natural de la temperatura antes de usar sistemas de climatización, por ejemplo abriendo las ventanas para crear corriente o bajando las persianas bajadas para evitar la insolación directa.

Programar los aparatos de climatización en las áreas ocupadas y sólo durante la jornada laboral.



Adecuar los niveles de climatización dependiendo del clima y el tipo de actividad laboral: normalmente en invierno deben oscilar entre 18° y 20°C y en verano entre 24° y 26°C (una diferencia de temperatura con el exterior superior a 12°C no es saludable).

APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS

Apagar los aparatos cuando termina la jornada o si van a estar inactivos durante más de 1 hora (si los móviles u otros aparatos se apagan por la noche sólo se necesitan cargar la mitad de las veces que si se mantienen siempre encendidos).

Desenchufar los alimentadores de corriente al final de la jornada, porque los equipos consumen energía incluso cuando están apagados. Para ello es útil contar con ladrones con interruptor que nos permitan desconectar varios aparatos a la vez.

Recargar los equipos sólo el tiempo necesario y desenchufar los cargadores al terminar para evitar consumos excesivos (los cargadores siguen consumiendo hasta un 95% de energía aunque no estén conectados al aparato).

Configurar los equipos (ordenadores, impresoras, etc.) en modo “ahorro de energía” si tienen esa opción, ya que se puede reducir el consumo eléctrico hasta un 50%.

Usar pantallas planas; consumen menos energía y emiten menos radiación.

Apagar el monitor del ordenador cuando no se esté utilizando, ya que gasta un 70% del consumo energético total del equipo (un monitor medio usa 60W encendido, 6,5W en espera y 1W apagado).

Para que el salvapantallas del ordenador ahorre energía ha de ser totalmente negro y es aconsejable configurarlo tras 10 minutos de inactividad como máximo.

Los equipos como impresoras, fotocopiadoras, etc. consumen menos por separado que un aparato multifuncional. Sin embargo, si se ha de realizar más de una función, son más eficientes los aparatos multitarea.

Para hacer 3 o menos copias la impresora es la mejor opción, a partir de 4 copias la fotocopiadora es más eficiente.





3. MEDIDAS DE REDUCCIÓN DE NECESIDADES DE MATERIAL

No malgastar el material fungible (el que se consume con el uso). Para evitar derrochar material podemos, por ejemplo, abrir un paquete sólo cuando los anteriormente abiertos estén ya gastados o agotar los bolígrafos hasta el final.

Asegurarnos de conocer el funcionamiento y configuración de los aparatos que tengamos que usar para optimizar su uso, evitando así fallos y despilfarro de recursos.

Conservar en buenas condiciones los materiales y aparatos para alargar su vida útil o por si se pueden reutilizar (conservar los tapones para acciones solidarias).

Reutilizar los materiales potencialmente desechables para usos similares o alternativos (envases, cajas, carpetas, material de encuadernación, etc.).

Entregar el material o equipos deteriorados u obsoletos a gestores que los recuperen y reparen para donarlos a asociaciones sociales o reintroducirlos en mercados de segunda mano.

Depositar los residuos generados en el lugar adecuado y asegurarnos de que se llevan a gestores autorizados de residuos y especializados en su reutilización o reciclaje, prestando especial atención en caso de ser residuos peligrosos como pilas, tóner o aparatos eléctricos y electrónicos.

Disminuir la variedad de materiales y sustancias utilizadas facilita su gestión, especialmente su recuperación o reciclaje.



Evitar el despilfarro de envíos publicitarios en papel.

Revisar las suscripciones y cambiarlas, si es posible, a formato electrónico. Aplicar Tecnologías de la Información y la Comunicación (internet, e-mail, móvil, etc.) para ahorrar papel, energía y evitar desplazamientos y residuos.

Trabajar en soporte informático para guardar documentos y revisar errores o mejoras antes de imprimir.

Utilizar formatos (tipo y tamaño de letra, espacios, etc.) que aprovechen el espacio para reducir la cantidad de papel necesaria.

Imprimir a doble cara, en calidad de borrador y en blanco y negro siempre que sea posible (evita el derroche de tinta y facilita la reutilización y el reciclaje del papel).

Seleccionar el modo “ahorro de tóner” en impresoras y fotocopiadoras si existe la opción.

Reutilizar el papel impreso sólo por una cara y reutilizar sobres usados para el correo interno de la empresa.

Estudiar el uso de papel reciclado. Adquirir papel blanqueado con métodos totalmente libres de cloro. Comprar papel con el sello FSC que certifica una gestión forestal ambientalmente responsable.

Utilizar papel de menor gramaje.





4. MEDIDAS SOSTENIBLES EN BIENES Y SERVICIOS

Procurar seleccionar proveedores que en la medida de lo posible garanticen la calidad de sus bienes y servicios desde una perspectiva ambiental y de comercio justo, usando por ejemplo alguna certificación oficial.

Adquirir productos y equipos que cuando estén funcionando representen menor peligrosidad o agresividad con el medio ambiente posible y que, al final de su vida útil, no se conviertan en residuos tóxicos (intentar consultar, por ejemplo, los aparatos de aire acondicionado que contienen gases que destruyen la capa de ozono o productos hechos a partir de plásticos formulados con metales pesados o PVC).

Rechazar productos y envases desechables y priorizar los más duraderos (las pilas recargables se pueden usar hasta 2.000 veces), los que se puedan reparar, actualizar, reutilizar y/o reciclar.

Seleccionar los productos hechos a partir de procesos menos contaminantes (por ejemplo el papel blanqueado con métodos totalmente libres de cloro) y cuyos componentes materiales tengan menos impactos respecto a otros.

Preferir proveedores de bienes y servicios locales y productos de temporada.

Optar por productos hechos a partir de materiales biodegradables o reciclados.

Elegir el abastecimiento de productos a granel y rechazar productos excesivamente empaquetados y con envases compuestos de diferentes materiales como el tipo brik.

Escoger aparatos eléctricos y electrónicos que garanticen la mayor eficiencia energética.

Planificar con antelación la compra para adquirir la cantidad necesaria y evitar el excedente.

Negociar con el proveedor la devolución del material sobrante y de envases vacíos para reutilizarlos.



	PROCESO DE GESTIÓN	Código: 0PGA
	Plan de Gestión Ambiental	Fecha aprobación: XX-XX-21
		Revisión: 1ª



5. MEDIDAS SOSTENIBLES DE ALMACENAMIENTO

Limitar el acceso del personal al almacén.

Solicitar formación sobre la manipulación de las sustancias almacenadas, especialmente de las peligrosas, y respetar las recomendaciones para su correcto almacenaje.

Solicitar y proporcionar fichas de seguridad y listados en lugares visibles de los productos almacenados.

Guardar las cantidades estrictamente necesarias para evitar riesgos o la producción innecesaria de residuos.

Proteger los almacenes de las inclemencias del tiempo y mantener las condiciones ambientales adecuadas (temperatura, humedad, etc.) para que los materiales no se deterioren.

Almacenar cada producto en su lugar correspondiente y etiquetarlo de forma que se garantice su correcta identificación.

Comprobar el buen estado de recipientes y contenedores; si cerramos herméticamente los recipientes de almacenamiento evitaremos derrames y evaporación de sustancias y mantendremos los materiales protegidos.





6. GESTIÓN SOSTENIBLE DE RESIDUOS

Almacenar los residuos bajo condiciones adecuadas de higiene y seguridad.

Separar en recipientes etiquetados cada tipo de residuo. A mayor segregación más se favorece el reciclaje de los residuos; por ejemplo, separando los diferentes tipos de papel o los diferentes tipos de plásticos, metales, etc. Para ello, se gestionará la instalación de contenedores diferenciados en todos los centros terapéuticos.

Promover el compostaje de residuos orgánicos.

Manipular los residuos con cuidado para evitar roturas y vertidos. Podemos usar envases de nuevos productos para guardar de forma segura los que se han convertido en residuo.

Envasar los residuos peligrosos de forma segura. Debemos utilizar cubetas bajo los bidones con contenido cuya fuga suponga un factor de riesgo para el entorno (un solo tubo fluorescente contiene suficiente mercurio para contaminar 30.000 litros de agua).

En ningún caso debemos eliminar ningún tipo de residuo por incineración o verterlos de forma incontrolada (un cartucho de tóner tarda más de 450 años en descomponerse, por eso en AFAD Recuerda Extremadura se cuenta con una empresa especializada que recoge estos elementos o se depositan en el Punto Limpio).

Procurar que los residuos cuyo destino es el vertedero, ocupen el mínimo espacio posible.

Contratar gestores autorizados, siempre que sea posible, para que realicen una correcta gestión de residuos y aconsejen sobre cómo almacenarlos y separarlos.





7. MEDIDAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

La revisión y mantenimiento preventivos de instalaciones, equipos y procesos de producción evita los fallos y roturas prematuras en su funcionamiento y alarga su vida útil, lo que implica la reducción del consumo de agua, energía, materiales y recursos en general.

Posibilitar un acceso sencillo y rápido a los equipos y procesos para facilitar las operaciones de mantenimiento.

Protocolo informativo para mantener ordenadas y limpias las áreas de trabajo para facilitar el control y la detección de posibles accidentes, derrames, fugas de fluidos u otras contaminaciones.

Redactar y respetar protocolos de mantenimiento sobre productos peligrosos para evitar la generación de residuos innecesarios. Entrega en el primer uso y renovación de las fichas técnicas en el caso de cambio de productos.

Realizar las tareas de mantenimiento en lugares debidamente acondicionados donde se recojan y gestionen adecuadamente los residuos generados. En el caso de aceite de vehículos se encargarán los talleres mecánicos.

Conseguir que nuestro medio ambiente más directo sea un entorno saludable ventilando periódicamente nuestro lugar de trabajo (para evitar la concentración de iones negativos que generan los aparatos eléctricos y electrónicos) y conservando niveles adecuados de humedad (un rincón verde con plantas ayuda).





8. MEDIDAS PARA UNA LIMPIEZA EFICIENTE

Facilitar formación específica para el personal de limpieza sobre optimización de materiales y productos, interpretación de etiquetas, sustitución de productos peligrosos por otros que no lo son, etc.

Reemplazar los productos de limpieza tóxicos por productos inocuos; usar detergentes biodegradables, sin fosfatos ni cloro, disolventes al agua, limpiadores no corrosivos, etc.

Aplicar la menor cantidad recomendada por el fabricante del producto para consumir menos y minimizar los residuos y vertidos producidos (el abuso de sustancias tóxicas no asegura mejores resultados pero agravan el deterioro del medio ambiente).

Evitar vertidos a los desagües; los desechos químicos no deben ser vertidos a la red de saneamiento.

Limpiar herramientas, equipos, etc. inmediatamente después de su uso para evitar que la suciedad se reseque y se deba usar más agua o métodos más agresivos que generan residuos más peligrosos.

Utilizar métodos de limpieza que reduzcan la cantidad de agua necesaria: spray, aire comprimido, agua a alta presión, barredoras mecánicas, etc.

Disponer de absorbentes (por ejemplo, arena) por si existiese algún derrame accidental de aceites u otros lubricantes.

Considerar los envases que hayan contenido productos peligrosos o los desechos sólidos o líquidos procedentes de su limpieza siempre como residuos peligrosos.





9. MEDIDAS DE MOVILIDAD Y TRANSPORTE SOSTENIBLE

AFAD Recuerda Extremadura dispone de un Plan de Movilidad en su segunda edición, que inspira las medidas que se detallan a continuación:

Reducir el impacto a través del mantenimiento preventivo de los vehículos y el empleo de materiales de buena calidad que favorezcan su rendimiento y alarguen su vida útil (neumáticos, aceites lubricantes, filtros limpios, cumplir los plazos de revisión de niveles u otros sistemas indicados por el fabricante, etc.)

Planificar las rutas para ahorrar tiempo y combustible.

Encargar al taller el traslado de residuos procedentes de los vehículos, muchos de ellos considerados peligrosos (batería, neumáticos, aceite, etc.) a gestores autorizados.

Implementar técnicas de conducción eficiente, como por ejemplo: evitar bajar las ventanillas, graduar el aire acondicionado sólo si es necesario y a una temperatura entre 24 y 25°C, evitar frenazos y acelerones, controlar la velocidad máxima (la de menor consumo es 90-100km/h), usar marchas largas y revoluciones bajas, estudiar el posible uso de neumáticos radiales y mantenerlos a presión adecuada, comprobar la correcta alineación de las ruedas, evitar zonas congestionadas, etc.





10. MEDIDAS CONTRA LA CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

Buscar medidas de mejora los sistemas de aislamientos en los centros terapéuticos.
Intentar reducir el ruido que se genera en la actividad laboral.





AFAD "RECUERDA EXTREMADURA"

Asociación de Familiares de Personas
Con Alzheimer y Otras demencias

