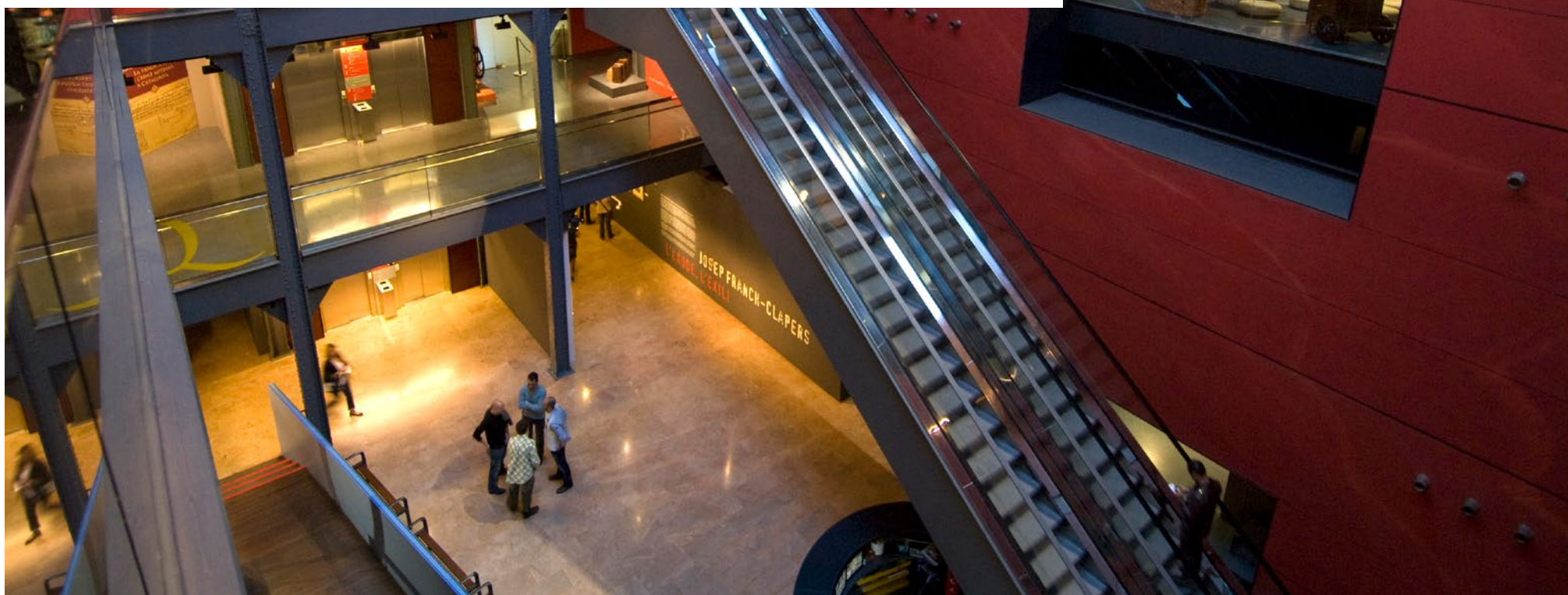


Manual de bones pràctiques ambientals



Índex

- 3** **Introducció**
- 4** **Com puc contribuir a reduir el consum d'aigua?**
- 5** **Com puc contribuir a millorar la gestió dels residus?**
- 6** **Com puc fer un ús responsable de l'energia?**
- 7** **Com puc fomentar una mobilitat sostenible?**
- 8** **Com puc evitar contaminar acústicament?**
- 8** **Com puc evitar contaminar lumínicament?**
- 9** **Fomenta les compres responsables amb el medi ambient**
- 9** **Com puc reduir el consum de paper?**

Introducció

En el nostre dia a dia fem ús de recursos molt apreciats, com l'energia elèctrica, el paper o l'aigua, sense ser conscients dels impactes mediambientals que això provoca: esgotament de recursos naturals, increment de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle o generació de residus.

Amb aquesta *Guia de bones pràctiques ambientals (GBPA)*, l'Agència Catalana del Patrimoni Cultural desitja que tots els equipaments que gestiona contribueixin a ser equipaments sostenibles i mediambientalment responsables, i fomentin alhora la reducció i el racionament dels recursos que necessiten per a les activitats que duen a terme, així com la disminució dels residus que generen. Els pilars en què es basa aquesta guia són, doncs, **la reducció, la reutilització i/o el reciclatge.**



Reducció

Acció que duem a terme per reduir l'ús de matèries primeres.



Reutilització

Acció que duem a terme per allargar la vida d'un producte, en destinar-lo a altres usos semblants o alternatius.



Reciclatge

Acció que duem a terme que permet recuperar un recurs ja utilitzat per generar un producte nou.

Com puc contribuir a reduir el consum d'**aigua**?

Detecta quins són els punts més importants de consum d'aigua al teu equipament:

En primer lloc, el més important és saber quines són les fonts de consum més importants al teu centre de treball, com els lavabos o els sistemes de refrigeració, per saber en quins punts podem estalviar i on cal aplicar les mesures corresponents.

Revisa les instal·lacions del teu equipament:

Assegura't que les instal·lacions es troben en bon estat per evitar que es produeixin fuites, filtracions o l'evaporació de l'aigua que pugui tenir, com a conseqüència, un ús inadequat d'aquest recurs.

Controla la pressió de l'aigua i la quantitat que se'n fa servir en cada cas:

Redueix la pressió de l'aigua que emeten els diversos elements del teu equipament i limita el temps en què aquests elements romanen oberts,

com passa en el cas de les aixetes o les cisternes.

Fomenta la instal·lació d'aixetes amb sensors que només s'activin amb el moviment o cisternes que incloguin un sistema d'interrupció de la descàrrega, entre d'altres.

Consciència't sobre la importància d'estalviar aigua.

Gota a gota, l'aigua s'esgota



Com puc contribuir a millorar la gestió dels **residus**?

Cada vegada més tendim a “usar i llençar” i a fer servir envasos individuals, i amb això provoquem la generació de residus.

Per intentar minimitzar-ho, has de triar els millors materials:

Tria els de més qualitat i durada, per reduir al màxim possible la generació de residus, reutilitza tot el que sigui possible reutilitzar, segrega adequadament els residus generats i reparteix-los als contenidors corresponents.

Els residus més comuns que generes són:

Paper, residus derivats de l'ús de material d'oficina, residus perillosos (tubs fluorescents i tòner) i envasos.

Evita la generació d'aquests residus d'aquesta manera:

Fent un ús responsable del material d'oficina, evitant l'ús de productes d'un sol ús, prioritant productes que

siguin recarregables o reutilitzables i no rebutjant res que puguis reutilitzar, així aconseguiràs reduir de manera considerable la generació de residus al teu equipament.

Quan no queda cap altre remei que rebutjar algun producte que ja no té ús:

Contribueix a la conservació del medi ambient assegurant que el producte es reciclarà.

Al nostre equipament disposem de contenidors específics per a cada tipus de residu, i dipositant-los al seu contenidor es podran reutilitzar les matèries primeres que contenen a través del reciclatge.

Paper: diposita'l als contenidors blaus, que estan situats a l'Espai Àgora i a les oficines.

Residus d'envasos: diposita els gots

de plàstic, les llaunes, els envasos tipus bric, les bosses i els embolcalls als contenidors grocs, que trobaràs a l'Espai Àgora, l'office i les ficines.

Residus orgànics: diposita les restes de menjar, tovallons tacats, xiclets, etc. als contenidors marrons, ubicats a l'Espai Àgora i a l'office.

Tònners: diposita els tòners o els cartutxos gastats al contenidor per a tòners i cartutxos, ubicat al passadís de les oficines, al costat de la impressora.

Piles: substitueix les piles d'un sol ús per piles recarregables, amb més vida útil. Les piles gastades les dipositaràs al contenidor del passadís d'oficines.



Redueix



Reutilitza



Recicla

Com puc fer un ús responsable de l'energia?

L'ús correcte de la il·luminació, la climatització i els dispositius electrònics és un pilar fonamental per a l'estalvi energètic. No es tracta de reduir el confort de les persones, sinó de trobar el punt òptim, a més de disminuir les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle.

Control dels sistemes de climatització:

Aproximadament el 50 % de la despesa energètica del teu equipament deriva dels sistemes de climatització.

» Col·loca termòstats als sistemes de calefacció per controlar la temperatura, que a l'hivern ha de ser com a màxim de 19 °C, i a l'estiu, com a mínim de 27 °C. Per cada grau que disminueixis o augmentis, l'aparell consumirà un 8 % més d'energia.

» Usa la climatització només quan sigui necessari. Una diferència amb la temperatura exterior de més de 12 °C no és saludable.

» No ajustis el termòstat a una temperatura més baixa del normal: no refredarà l'habitable més ràpid i implicarà una despesa innecessària.

» Programa els aparells de climatització a les àrees ocupades i només durant la jornada laboral. També els pots programar per seccions per poder-los encendre/apagar en funció de les necessitats de cada zona.

» Apaga i desconnecta els equips de climatització quan no es facin servir.

Consum d'energia dels equips:

» Utilitza equips informàtics eficients energèticament i configura el mode d'estalvi d'energia.

» Apaga els equips informàtics per períodes d'inactivitat superiors a una hora i quan s'acabi la jornada laboral.

» Apaga impressores, fotocopiadores i altres equips electrònics durant els caps de setmana.

Ús correcte de la il·luminació dels espais:

» Organitza el lloc de treball de manera que puguis aprofitar al màxim la llum natural.

» Usa interruptors independents per il·luminar només les zones necessàries.

» Quan marxis de les zones d'oficina a la tarda/vespre, dies festius o caps de setmana, apaga tots els llums que estiguin encesos innecessàriament.

» Substitueix els dispositius d'enllumenat incandescent per sistemes basats en tubs fluorescents de baix consum o LED; amb aquest canvi es pot reduir fins a un 60 % el consum.

» Instal·la detectors de presència o interruptors amb temporitzador a zones d'estades reduïdes.

» Utilitza sistemes electrònics i de control de la intensitat i potència de la il·luminació que permetin una adaptació a les diverses necessitats al llarg del dia.



**Si energia
estalviem, un futur
en aquest planeta
assegurem**

Com puc fomentar una **mobilitat sostenible**?

L'automòbil és, amb diferència, el mitjà de transport que consumeix més energia i espai per persona transportada, el que emet més contaminació acústica i atmosfèrica i el que provoca més accidents. Tot plegat fa necessari que ens sumem a les iniciatives que advoquen pel transport i la mobilitat sostenibles.

Consideracions a l'hora de fer un viatge:

» Valora si es pot substituir mitjançant tecnologies de la informació i la comunicació, per exemple, per una videoconferència.

» Prioritza, sempre que sigui possible, els viatges amb tren abans que per carretera o amb avió.

» Planifica la ruta abans de sortir per estalviar temps i combustible.

» Utilitza vehicles elèctrics o híbrids, que consumeixin menys carburant.

Utilitza el transport públic:

» Aquesta mesura permet estalviar temps i diners. Ves amb autobús, metro o tren de Rodalies. A més, així també pots evitar problemes d'estacionament al teu lloc de treball.

» Així mateix, per a itineraris curts, sempre que sigui possible pots anar caminant o amb bicicleta.

Consells per a l'ús del vehicle privat:

» En cas de necessitar el vehicle privat, fes ús d'iniciatives de cotxe compartit amb companys o veïns que facin un itinerari semblant (sempre que sigui possible).

» Fes una conducció eficient:

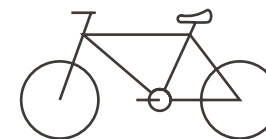
- Mantingues una velocitat uniforme.
- Controla la velocitat màxima (la velocitat de menor consum és 90-100 km/h, estalvia un 20 % respecte a anar a 120 km/h).

- Mantingues el compta-revolucions per sota de les 3.000 rpm.
- Evita frenades i accelerades innecessàries.
- Evita abaixar les finestretes.

» Porta a terme un manteniment preventiu correcte del vehicle per evitar la generació excessiva d'emissions atmosfèriques i soroll.

» Grada l'aire condicionat només si cal, a una temperatura de 24-25 °C.

» Tria recorreguts per les zones menys congestionades per evitar l'augment del consum de combustible i la contaminació atmosfèrica de l'entorn.



No li donis més voltes, evita el cotxe, utilitza el transport públic

Com puc evitar contaminar acústicament?

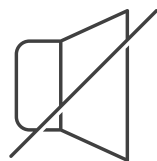
La contaminació acústica es produeix quan hi ha un soroll excessiu i molest generat per les activitats humanes que provoca efectes negatius sobre la salut física i mental de les persones.

El nostre equipament pot generar contaminació acústica si no adoptem les mesures adequades.

Què puc fer per no contaminar acústicament?

- » Controla els nivells de so de totes les dependències existents al teu equipament.
- » Fomenta la instal·lació de sistemes d'insonorització i d'aïllament dels espais amb equips sorollosos (especialment calderes i equips de climatització).
- » Adquireix equips que generin el mínim soroll possible.
- » Promou la formació del personal en bones pràctiques ambientals.

Abaixa el volum, evita la contaminació acústica



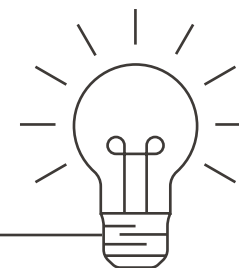
Com puc evitar contaminar lumínicament?

La contaminació lumínica es produeix quan s'utilitzen fluxos lluminosos nocturns en intensitats, direccions, rangs espectrals i horaris innecessaris per al desenvolupament de l'activitat que es duu a terme en el nostre equipament.

Què puc fer per no contaminar lumínicament?

- » Analitza els fluxos lluminosos nocturns per determinar quins són innecessaris o redundants.
- » Dirigeix els fluxos lluminosos allà on calguin i impedeix que s'emetin per sobre de l'horitzontal.
- » Utilitza làmpades d'espectre poc contaminant i eficients energèticament.
- » Il·lumina exclusivament les àrees necessàries, de dalt a baix.
- » Regula les il·luminacions ornamentals i publicitàries.

- » No utilitzis canons o projectors de llum o de làser dirigits al cel.
- » Redueix el consum durant les hores de menys activitat mitjançant reductors de flux o de sistemes de tancament selectiu.
- » Estableix horaris d'il·luminació.



Ara és el moment, canvia pel clima, apaga el llum

Fomenta les **compres responsables** amb el medi ambient

Els equipaments també generen impactes ambientals, bàsicament a causa del consum de recursos. A banda del consum energètic i d'aigua, aquest grup de productes és molt heterogeni i consisteix bàsicament en productes de baix cost, però que, normalment, s'adquireixen en grans quantitats.

Compra de manera sostenible

» Adquireix les quantitats adequades i evita així un excés de materials innecessari.

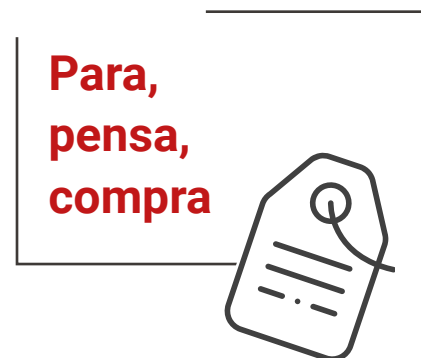
» Acorda amb els proveïdors l'envasament idoni per evitar residus d'envasos, incloent-hi la possibilitat d'utilitzar envasos retornables.

» Opta per productes amb certificacions de garantia sobre el medi ambient, i, en la mesura que sigui possible, materials i productes elaborats amb elements reciclats.

» Evita productes d'un sol ús i prioritza

elements recarregables, com ara piles, bolígrafs o cartutxos de tinta.

» Respecte a equips i utensilis, tria els més eficients en el consum energètic.



Com puc reduir el consum de **paper**?

El paper és el material d'un sol ús més habitual als equipaments, i suposa fins al 90 % dels residus. Per aquest motiu cal prestar una atenció especial a la procedència, el consum i la gestió d'aquest material.

» Utilitza paper reciclat, sempre que sigui possible. Una tona de paper reciclat estalvia dos o tres metres cúbics de fusta, cosa que equival a una tala de 10 a 12 arbres.

» Adquireix paper reciclat o emblanquit amb mètodes totalment lliures de clor i amb el segell FSC, que en certifica una gestió forestal ambientalment responsable.

» Utilitza la lectura prèvia abans de la impressió, per evitar errors.

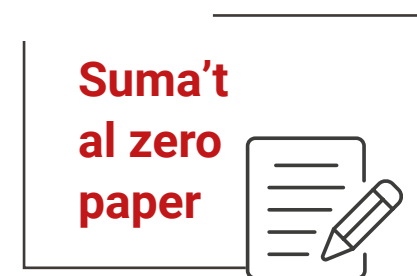
» Pensa si és estrictament necessari imprimir un document abans de fer-ho, i, en cas que calgui, imprimeix-ne el nombre de còpies exacte.

» Imprimeix a doble cara o amb diverses pàgines en un mateix full; pots configurar les impressores per canviar l'opció que ve per defecte.

» A l'hora d'imprimir un document per a ús intern o esborrany, utilitza formats (tipus i mida de lletra, espais, etc.) que aprofitin l'espai per reduir la quantitat de paper necessària.

» Incentiva l'ús del correu electrònic per reduir el consum del paper.

» Guarda el que calgui en format electrònic. Això permet, a més d'estalviar paper, estalviar espai d'emmagatzematge físic.



Des de la direcció del centre amb l'ajut del Servei d'Obres s'apliquen mesures per reduir el consum d'aigua, així com per controlar el consum energètic, evitar contaminar acústicament o lumínicament. Però, igualment és important la teva col·laboració per detectar i informar sobre incidències de funcionament o proposar possibles millores.

Bibliografia



**Manual de bones pràctiques ambientals
dels equipaments culturals**

Subdirecció General de Promoció Cultural.
Octubre 2018.



**Manual de bones pràctiques ambientals
equipaments culturals**

Generalitat de Catalunya. Abril 2015