

**GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES  
DEL AYUNTAMIENTO DE SOPELANA**

**SOPELANAKO UDALAREN INGURUMEN  
JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA**



*Sopelanako Udala*

## **SARRERA**

Gida honek, egunero gure lantokian eragiten ditugun kontsumo eta hondakinak murriztea nahi du. Sopelana eraginkor eta iraunkorragoa egiten laguntzea denon ardura da eta jarraian, guztiok egin ahal ditugun zeregin errazak azaltzen dira.

Orokorrean, ingurumen ziurtagiria duten bulego materialak aukera behar dira, materialen jatorria eta fabrikazioan kudeaketa egokia bermatzen dutenak. Horrez gain, bilgarri gutxien dituzten produktuak aukeratuko ditugu posible denean, epe ertainera hondakin gutxiago sortzen dituztenak.

## **INTRODUCCION**

La presente guía pretende contribuir a reducir los consumos y los residuos generados diariamente en el puesto de trabajo. Es responsabilidad de todos y todas, contribuir a un Sopelana más eficiente y sostenible para lo que describen sencillas tareas que contribuyen a ese fin.

En general, se deben elegir consumibles de oficina con certificaciones medio ambientales que garanticen que su origen y fabricación son los menos perjudiciales para el medio ambiente. Además, hay que tratar de elegir productos con menos embalaje y que menos residuo generen a medio plazo.

## PAPELA ETA TONERRA

Sopelanako udal eraikinetan 2010.urtean **375.000 paper orri** kontsumitu ziren baita idazpurudun orri,ak, gutunazalak, koadernoak eta paperezko hainbat bulego materialak ere. Hau 5.860 orri langile bakoitzeko dira, urtean.

Paperaren kontsumo eraginkor bat lortzeko, denok aurrera eramán ditzakegun praktikak daude:

- Posible denean, orriaren bi aldeetatik inprimatu edo **bi orrialde orri bakoitzean**. Aukera hauek ordenagailuetan aurretik zehaztu daitezke.



- Beharrezkoa den dokumentazioa baino ez inprimatu. Barne dokumentazioa **korreo elektronikoz** edo sarean dauden **karpeta pertsonalen bidez** bidaliko da.

- Inprimatu aurretik, dokumentazioa berraztertu eta kolorez inprimatu beharrezkoa bada bakarrik.

- Fax bat igortzerakoan, baieztapena beharrezkoa denean baino ez inprimatu.

- Berriz kargatu daitezkeen CDak eta kanpo memoriak erabili, CD arrunten erabilpena murrizteko, euren birziklapena oso zaila baita.

-

Azkenik, kontsumitzen ditugun materialen bizitza baliagarria optimizatzeko, eraikin ezberdinetan erabili den papera eta tonerra birziklatzeko edukiontziak daude.

## PAPEL Y TONER

En los edificios municipales de Sopelana se consumieron en el año 2010 un total de **375.000 hojas de papel** reciclado, además de hojas con membrete o de notificación, sobres, cuadernos y otros materiales de oficina de papel. Esto equivale a 5.860 hojas por trabajador al año.

Para conseguir un consumo eficiente de papel, hay unas sencillas prácticas que todos y todas podemos llevar a cabo:

- Siempre que sea posible se imprimirá a **doble cara o dos páginas por hoja**. Estas opciones se pueden predeterminar en el propio ordenador.
- Imprimir únicamente la documentación que sea necesaria. La documentación interna (actas...) se enviará por **correo electrónico** o a través de las **carpetas personales de red**.
- Al enviar un fax, imprimir la confirmación solo si es necesario.
- Utilizar CDs regrabables o memorias externas, para evitar el consumo excesivo de CDs que son difíciles de reciclar.
- Revisar el documento antes de imprimir y realizar la impresión a color solo cuando sea necesario.

Por último, con el fin de optimizar la vida útil de los materiales que se consumen, en los distintos edificios existen contenedores para reciclar el papel ya utilizado y el tóner.

## ENERGIA

Energi kontsumoa, egiazko beharretara egokitzeko:

- Argi naturala ahalik eta gehien aprobetxatu.
- Bulegoetatik ateratzerakoan argi guztiak itzali.
- Ordenagailuak guztiz itzalita daudela egiaztatu, baita monitorea eta konexio blokea ere, ordu bete baino gehiago kanpoan egotea espero badugu, HIBERNAZIO funtzioa erabili dezakegarik, ordenagailua guztiz itzaltzea ahalbidetzen



duena, programak itxi eta hauen egoerak galdu gabe.

Berogailuari dagokionez:

- Konfort tenperatura bulegoetan 17 eta 24°C bitartekoa da neguan. (RD 486/1997).
- Berogailua piztuta dagoenean leihoak eta atak itxita mantendu behar direla.

## ENERGIA

Para adecuar el consumo de energía a las necesidades reales debemos:

- Aprovechar al máximo la luz natural.
- Apagar las luces cuando se vaya a abandonar un despacho.
- Comprobar que los ordenadores quedan completamente apagados, incluidos el monitor y la regleta, en periodos de ausencia de más de una hora, pudiendo utilizar la función HIBERNACION, que permite apagar el equipo totalmente sin cerrar programas o perder el estado de estos.

En cuanto a la calefacción:

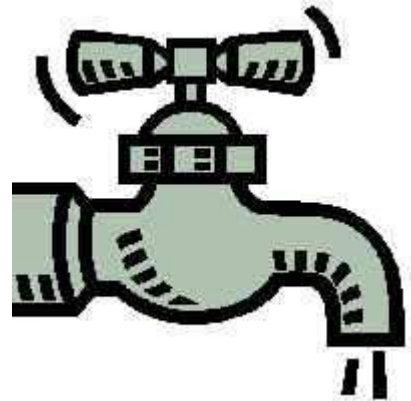
- La temperatura de confort en edificios de oficinas está comprendida entre los 17 y los 24°C en invierno. (RD 486/1997).
- Cuando la calefacción está encendida, las ventanas y puertas deben permanecer cerradas.



## URA

Udal eraikinetan, uraren erabilpen egokia egiteko:

- Txorrotak ondo itxi erabiltzen ez direnean. Zabalik dagoen txorrota batek, 12 litro kontsumitzen ditu minuturo.
- Txorrota batek isuri bat duela antzematen badugu, mantentze-lanetarako teknikaria ohartarazi. Isuri bat duen txorrotak 9.000 litro ur kontsumitzen ditu urtean.
- Komuna ez da paperontzia. Tanga uste den bakoitzean 6 eta 12 litro bitartean kontsumitzen dira.



## AGUA

Para un correcto uso del agua en los edificios municipales:

- Cerrar bien los grifos cuando no se están utilizando. Un grifo abierto consume unos **12 litros por minuto**.
- Si se detecta un grifo que gotea, avisar al responsable de mantenimiento. Un grifo goteando consume **al año 9.000 litros de agua**.
- El inodoro no es una papelera. Cada vez que se vacía la cisterna se consumen entre 6 y 12 litros de agua.

## PILAK

- Pilak erabiltzen dituzten aparatuen erabilpena saihestu, eguzki-kalkulagailua esaterako. Sopelanan 2010.urtean **2.073 kilo pila jaso** ziren.
- Berriz karga daitezkeen pilak erabili; errentagarriagoak dira epe ertainera.
- Aparatu hauen erabilpena ezinbestekoa bada, litio, zink-airea edo zilar oxidoa erabiltzen duten pilak erabili, merkurio gutxiago edo bate ere ez dutelako.
- Aparatu mistoak (pilak eta sarea) posible den guztietan konektatu behar dira. Pilaren energiak, sareaz hornitutako energia baino 450 bider gehiago kostatzen dute.



## PILAS

- Evitar siempre que sea posible el uso de aparatos con pilas. En Sopelana se recogieron **2.073 kilos de pilas**.
- Si el uso de pilas es imprescindible, utilizar pilas de litio, zinc-aire o las de óxido de plata, que no tienen o tienen menos mercurio. Emplear pilas recargables; son más rentables a medio plazo.
- Los aparatos mixtos (pilas y red) deben enchufarse siempre que sea posible. La energía de las pilas cuesta 450 veces más que la suministrada por red.