



Manual de Boas Prácticas Ambientais no sector da construcción

DEFINICIÓNS

Almacenamento: depósito temporal de residuos sen eliminación ou aproveitamento dos mesmos.

Autorización do Produtor de Residuos Perigosos: permiso ou licenza administrativa á que se ha de someter calquera actividade que xere máis de 10t/ano de residuos perigosos.

Contaminación: acción e efecto de introducir calquera tipo de impureza, materia ou influencias físicas (ruído, radiación, calor, vibracións, etc.), nun determinado medio a niveis que poden ocasionar un dano no sistema ecolóxico.

Declaración Anual de Residuos Perigosos: información obrigatoria que ha de presentar anualmente o produtor de residuos perigosos ante o órgano administrativo ambiental correspondente.

Desenvolvemento Sostible: desenvolvemento que satisfai as necesidades actuais das persoas sen comprometer a capacidade das xeracións futuras para satisfacer as súas.

Documento de Aceptación: documento no que se reflexa a admisión do residuo perigoso por parte dun xestor autorizado.

Documento de Control e Seguimento: documento que rexistra a cadea de custodia do residuo perigoso dende a súa orixe ata o seu fin previsto.

Ecodeseño: técnica que considera os aspectos ambientais en todas as etapas do proceso de desenvolvemento de produtos, esforzándose por conseguir produtos co mínimo impacto ambiental posible.

Emisión de Contaminantes: expulsión á atmosfera, á auga ou ao solo de sustancias, vibracións, calor ou ruído procedentes de forma directa ou indirecta de fontes puntuais ou difusas dunha instalación.

Envase: material ou recipiente destinado a envolver ou conter un produto.

Xestión de Residuos: actividades de recollida, envasado, etiquetado, almacenamento, transporte, valorización, recuperación, tratamento ou eliminación de residuos, encamiñadas a garantir a protección da saúde humana e a conservación do medio.

Xestor: persoa ou entidade, pública ou privada, autorizada legalmente que realiza actividades de xestión de residuos, sexa ou non o produtor dos mesmos.

Impacto Ambiental: efectos que unha acción humana produce no medio.

Lixiviado: líquido contaminado producido nos vertederos como consecuencia do contacto da auga cos residuos.

Minimización: redución, na medida do posible, na xeración de residuos.

Mobilidade sostible: conxunto de procesos e accións orientados a conseguir como obxectivo final un uso racional dos medios de transporte por parte, tanto dos particulares, como dos profesionais.

Papel ecolóxico: é o branqueado sen cloro. Na súa fabricación utilízase exclusivamente madeira desprezada para a produción de celulosa (madeira de limpeza de bosques, sobrantes de serradoiro, etc.).

Papel reciclado: aquel fabricado a partir de papeis que xa foron utilizados.

Pequeno Produtor de Residuos Perigosos: industrias ou actividades que xeran menos de 10 t/ano de residuos perigosos.

Produtor: calquera persoa física ou xurídica cuxa actividade, excluída a derivada do consumo doméstico, produza residuos ou efectúe operacións de tratamento previo da mestura ou doutro tipo que ocasionen un cambio de natureza ou de composición dos residuos.

RSU: Residuos Sólidos Urbanos.

RTP: Residuos Tóxicos e Perigosos.

RP: Residuos Perigosos.

Reciclar: transformar os residuos, dentro dun proceso de produción, para o seu fin inicial ou para outros fins.

Reutilizar: acción de volver a utilizar os bens ou produtos. A utilidade pode vir para o usuario mediante unha acción de mellora ou restauración, ou ben sen modificar o produto se é útil para un novo usuario.

Residuo: calquera sustancia ou obxecto pertencente a algunha das categorías que figuran no anexo da Lei 10/1998, do que o seu posuidor se desprenda ou teña a intención ou obriga de desprenderse. Recóllense no Catálogo Europeo de Residuos (CER), aprobado polas Institucións Comunitarias.

Residuos Urbanos ou municipais: residuos xerados nos domicilios particulares, comercios, oficinas e servizos. Tamén os residuos industriais de características similares a

estos e os procedentes de vías públicas, zonas verdes e áreas recreativas.

Residuo Perigoso: aquel que figure na lista de residuos perigosos, aprobada polo Real Decreto 952/1997, así como os recipientes e envases que os contivesen. Os cualificados como perigosos pola normativa comunitaria e os que poidan clasificarse posteriormente de acordo coa norma europea.

Segregación: acción de Afastar os residuos, clasificándoos en orde ao seu posterior destino.

Sistema de Xestión Ambiental: parte do sistema xeral de xestión dunha empresa que inclúe a estrutura organizativa, a planificación de actividades, as responsabilidades, as prácticas, os procedementos, os procesos e os recursos para desenvolver, implantar, levar a efecto, revisar e manter ao día a política ambiental da empresa.

Sostibilidade ou Sustentabilidade: equilibrio dunha especie cos recursos do seu contorno. Aplícase á explotación dun recurso por debaixo do límite de renovabilidade do mesmo.

Subproduto: produto que se obtén a partir do principal e de menor valor que este. Alternativa á xeración de residuos. Xestiónanse a través de “bolsas de subprodutos”.

Valorización: todo procedemento que permita o aproveitamento dos recursos contidos nos residuos, sen poñer en perigo a saúde humana e sen utilizar métodos que poidan causar danos ao medio.

Xeroxardinería: xardinería na que se utilizan especies vexetais con poucos requirimentos hídricos.

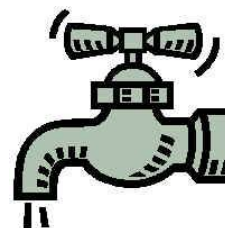
MANUAL DE BOAS PRÁCTICAS AMBIENTAIS BÁSICAS



CONSUMO DE AUGA

Pecha levemente a chave de paso do edificio, non apreciarás a diferenza e aforrarás unha gran cantidade de auga.

UNHA BILLA ABERTA VERTE UNS
12 LITROS AO MINUTO.



Non deixes as billas abertas mentres lavas os dentes.

Enche o lavabo para asear a cara, as mans ou afeitarte.

Repara as billas que gotean.

Usa dispositivos de aforro de auga: limitadores de caudal, perlizadores, limitadores de descarga ou enchido de cisternas.

Instala unha cisterna de dobre pulsador. Reducirás á metade o consumo de auga.



UNHA CISTERNA SUPÓN DE UN
CONSUMO DE 9 LITROS DE AUGA

Coloca unha botella con area dentro da cisterna. Utilizará menos auga para encherse.

Non uses o inodoro como cubo de lixo, coloca una papeleira.



Utiliza billas mono-mando e termostáticas.

Dúchate no canto de bañarte e pecha a billa mentres te enxaboas.



A DIFERENCIA ENTRE UNHA DUCHA E UN BANO SON UNS 150 LITROS DE AUGA

Remolla e enxaboa os cubertos dunha vez. Non deixes correr a auga mentres fregas e ábrea para o aclarado final.

Lávaos despois de usalos. Evitarás o endurecemento dos restos de comida.

Enche o cubo de fregar coa cantidade necesaria para a superficie a limpar, ás veces medio caldeiro é suficiente.

Utiliza a lavadora e o lavavaixelas coa carga completa.

CANDO LAVAS A MAN CONSUMES UN 40% MÁIS DE AUGA



Coloca unha botella de auga fría na neveira, non terás que deixar correr a da billa para ter auga fresca.

Lava as verduras nunha cunca ou no vertefoiro con tapón.

Non utilices o chorro da auga para arrastrar restos no vertefoiro. Recólleos e bótaos no cubo do lixo.

Se vas de viaxe, pecha a chave de paso da auga.



NO XARDÍN

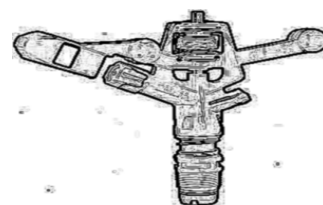
Rega as plantas e o xardín á noite e ao mencer.

Reduce o uso de auga sementando plantas autóctonas.

Evita grandes superficies de céspede xa que consumen gran cantidade de auga. Como opción pódense plantar arbustos.

Utiliza sistemas automáticos de rego por goteo.

**AXUSTA O XIRO DOS ASPERSORES ÁS
ZONAS QUE O NECESITEN**



Non cortes o céspede ao ras, a unha altura de 5 a 8 centímetros do solo ten sombra natural e retén a humidade.

Cubre a piscina mentres non se usa. Reducirás a evaporación.

Límpaa unha vez por semana e a auga durará anos.

Evita ao máximo utilizar plaguicidas e elementos químicos.



**NON PERMITAS QUE A GASOLINA,
ACEITES E OUTROS LÍQUIDOS NOCIVOS
ESCAPEN E SE MESTUREN COA AUGA**

AUGAS RESIDUAIS E RESIDUOS



No aseo persoal usa xabóns naturais ou libres de perfumes e colorantes innecesarios.

Usa deterxentes concentrados, non levan axentes de recheo e polo tanto úsase menos cantidade para un mesmo resultado.

Compra téxtil fabricado con fibras naturais.

Usa a mínima cantidade de lixivia e deterxentes.

Se compras produtos envasados, dá preferencia aos que empregan materiais reciclables ou reutilizables.



COMPRA PRODUTOS A GRANEL
(froitas, verduras, carnes...)

Compra pequenas cantidades para evitar que os produtos caduquen e xeren maior cantidade de residuos.

Substitúe as bolsas de plástico por bolsas reutilizables de tea ou materiais reciclables.

Reutiliza o papel de aluminio se está en bo estado.

Non tires aceites polo vertedoiro ou polo retrete.

Afasta selectivamente os residuos.

USA FRIAMEIRAS PARA GARDAR
COMIDA, FRIAME, ETC.



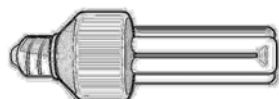
CONSUMO ENERXÉTICO



Utiliza sempre que sexa posible luz natural.

Substitúe o alumeado incandescente por lámpadas de sodio ou tubos fluorescentes.

Usa detectores de presenza ou interruptores temporizados.



**UTILIZAR BOMBILLAS DE BAIXO
CONSUMO AFORRA UN 80%**

Vida útil media das lámpadas (horas):

<i>Incandescentes</i>	<i>Halóxenas</i>	<i>Fluorescentes</i>	<i>Baixo consumo</i>
1000	2000-2500	5000-10.000	6.000-10.000

Equivalencias de consumo: lámpada de baixo /lámpada incandescente:

<i>Baixo consumo</i>	9 W	11 W	15 W	20 W	23 W
<i>Incandescente</i>	40 W	60 W	75 W	100 W	125 W

Pinta os cuartos interiores con cores claras.

Usa lámpadas e apliques translúcidos en lugar de opacos.

Se vas apagar un fluorescentes por un tempo menor a 20 minutos, é mellor deixalo aceso.



**A ACUMULACIÓN DE PO NAS LÁMPADAS
REDUCE NUN 10% A SÚA CAPACIDADE DE
ILUMINACIÓN.**

CLIMATIZACIÓN/CALEFACCIÓN



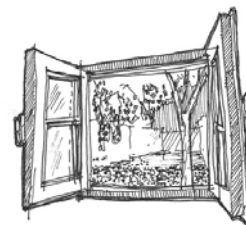
Mantén limpos os filtros de saída do sistema de climatización para evitar perdas de carga.

Realiza o mantemento do sistema de climatización.

Instala sistemas de peche automático de portas que eviten as perdas de calor ou frío.

Ventila a casa a primeiras horas da mañá e á noite; cando a temperatura do aire é máis fresca.

**OS MECANISMOS DE PECH
AUTOMÁTICO PERMITEN AFORRAR
ATA UN 40%**



Mantén a temperatura arredor de 20°C. Cada grao de diferenza incrementa nun 8% os custes enerxéticos.

Para durmir é suficiente a temperatura entre 15°C e 17°C.

Instala un termóstato. A regulación será automática.

FORNO E COCIÑA

Utiliza recipientes de dimensións adecuadas e emprega a cantidade de auga precisa.



**AFORRAR ENERXÍA COS
ELECTRODOMÉSTICOS NON É
RENUNCIAR AO SEU USO, SENÓN
USALOS ADECUADAMENTE.**

Usa o calor residual da placa vitrocerámica: Apaga o lume uns minutos antes de terminar a cocción.



A cociña de indución reduce o consumo enerxético ata un 40% respecto á vitrocerámica.

Tapa os cazos. Aforrarás ata un 20% de enerxía.

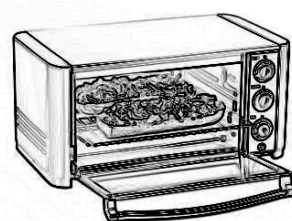
Apaga o extractor cando acabes de cociñar.

Usa a luz do extractor só cando sexa necesario.

Desconxela a comida con antelación. Non terás que desconxelar no forno.

Apaga o forno dez minutos antes de finalizar a cocción, aproveitarás o calor residual sen custe algún.

**CADA VEZ QUE ABRIMOS A PORTA
DO FORNO PÉRDESE UN 20% DO
CALOR ACUMULADO.**



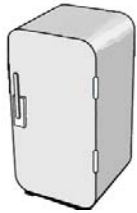
A temperatura máxima aconsellada dende o punto de vista enerxético é 180-200°C,

FRIGORÍFICO

Non sobrecargues o frigorífico, dificulta as correntes de aire frío e o arrefriamento adecuado dos alimentos.

Non introduzas alimentos quentes no frigorífico. Produce xeada e aumenta considerablemente o consumo.

Axusta a temperatura do termóstato. Un punto de redución tradúcese nun 5% de aforro enerxético.



TEMPERATURAS RECOMENDADAS:

6 °C no refrixerador.

-18 °C no conxelador.



Asegúrate de que as portas do forno e o frigorífico pechen ben.

LAVADORA E LAVAVAIXELAS

Usa programas con auga fría sempre que poidas. Lavar a 60°C consume a metade que lavar a 90°C.

Elimina o secado con aire quente no lavavaixelas. Abre a porta e aforrarás ata un 40% de enerxía.

Evita o uso da secadora sempre que sexa posible.

O 90% DA ELECTRICIDADE NO
LAVAVAIXELAS EMPRÉGASE PARA
QUENTAR A AUGA.
O 10% PARA MOVER O MOTOR.

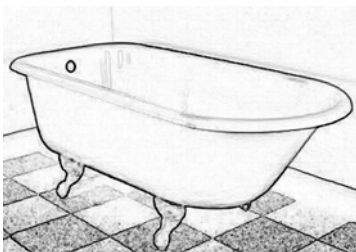


DUCHA

Dúchate en auga morna ou fría.

Reviste de material illante as caldeiras de acumulación.

Temperatura do termostato do quentador: 40-45°C en verán e 60°C no inverno.



O 20-25% DO CONSUMO ENERXÉTICO
DUN FOGAR INVÍRTESE NO
QUENTAMENTO DA AUGA



TRANSPORTE

Utiliza o transporte público sempre que sexa posible.

Comparte coche con compañeiros de traballo.

Camiña para desprazamentos curtos.

NO TEU COCHE:

Revisa a presión dos neumáticos. Unha presión incorrecta dos neumáticos aumenta o consumo ata un 3%.

O correcto aliñado e inflado das rodas evita o desgaste prematuro do neumático e reduce a xeración de residuos.



**A POSTA A PUNTO DO MOTOR PODE
EVITAR AUMENTOS DE CONSUMO DE
ATA O 9 %.**

Evita sobrecargar o vehículo, consume máis.

Desmonta a baca se non se utiliza, consume un 20% máis.

Circula coas fiestras pechadas (aforrarás un 5%).

Utiliza o aire acondicionado só cando sexa necesario (aumenta o consumo entre un 10 e un 20%).

Roda a unha velocidade constante e moderada. Evita aceleróns.

MANUAL DE BOAS PRÁCTICAS AMBIENTAIS NA CONSTRUCCIÓN



A formación e información a todo o persoal permitirá unha mellor xestión ambiental nas obras.

CONSUMO DE AUGA

Pecha as billas e mangueras cando non se estean utilizando.

Limpa os equipos por medios mecánicos (aspirado...) antes de proceder ao seu lavado. Aforrarás auga.



O ASPIRADO DE SÓLIDOS E
LÍQUIDOS REDUCE O CONSUMO DE
AUGA

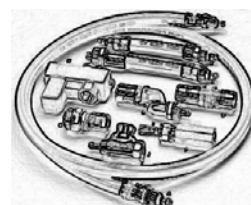
Coloca contadores de consumo de auga por sectores das instalacións.

Revisa os consumos para detectar posibles fugas.

Arranxa os goteos das billas.

Revisa o estado das conexións na distribución.

REVISA FRECUENTEMENTE AS
INSTALACIÓNS DE FONTANERÍA,
MANGUEIRAS, CONEXIÓNS, ETC.



Protexe as instalacións de distribución de ser pisadas.

Limpa os equipos despois do seu uso para evitar o endurecemento dos restos de materiais.



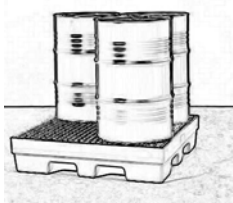
AUGAS RESIDUAIS E RESIDUOS

Orde e limpeza nas obras evita accidentes, descoidos, golpes e perdas de materiais.

Emprega contedores, envases e embalaxes reutilizables,

Utiliza os produtos ata agotalos por completo. Baleira ben os envases.

Pecha ben os envases despois de utilizalos.



UN LITRO DE ACEITE PODE
CONTAMINAR 100.000 LITROS DE
AUGA

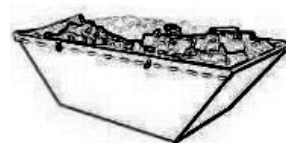
Le atentamente as etiquetas e segue as instrucións de uso dos produtos e equipos.

Nos almacenamentos de materias primas, mantén uha cronoloxía de entrada para consumilos na mesma orde.

Emprega a menor cantidade posible de embalaxes na preparación de cargas. Procura que sexan reutilizables.

Reparte os materiais en zonas próximas ás zonas onde vaian a ser utilizados.

.NON DEPOSITES RESIDUOS DE OBRA EN
CONTEDORES DOS SERVIZOS
MUNICIPALES DE RECOLLIDA



Mantén os materiais e residuos debidamente etiquetados para coñecer os seus riscos



Afasta os residuos por tipoloxías e envíaos a un xestor autorizado.

Asegura a estanqueidade dos depósitos de sustancias ou residuos perigosos.



OS ENVASES DE RESIDUOS
PERIGOSOS TAMÉN SON RP

Almacena as materias primas protexidas contra danos físicos como corrosión, caídas ou inclemencias meteorolóxicas.

Non crees depósitos temporais ou definitivos de residuos.

PÓ E RUÍDO

Humedece as vías e os produtos pulverulentos á intemperie.

Protexe as provisións con lonas para evitar perdas por arrastre do vento.

EMPREGA MAQUINARIA CO
MARCADO CE



Minimiza os almacenamentos provisionais.

En traballos xeradores de po ou con materias pulverulentos, emprega equipos con captación de po.

Instala aspiración local nos lugares onde se moe ou se pule.
Filtra o aire de aspiración en húmido.

Evita realizar os traballos máis ruidosos nas horas de menor actividade da contorna, como as primeiras da mañá e a noite.



TRANSPORTE

Asegura e protexe convenientemente con cinchas e lonas as cargas para evitar perdas no porte.



OS MATERIAIS PULVERULENTOS DEBEN
SER TAPADOS CON REDES OU LONAS
PARA O SEU TRANSPORTE

Optimiza os portes axustando os volumes a cargar en cada viaxe conforme á capacidade do vehículo a utilizar.

VERTIDOS

Realiza o mantemento da maquinaria sobre superficies impermeables.

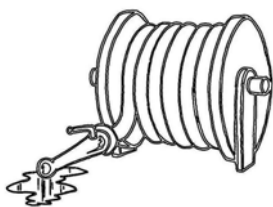
Coloca recipientes para recoller os restos de aceite e outras sustancias procedentes da maquinaria mándaas ao xestor.



NON VERTAS Á REDE DE SUMINISTROS,
CAUCES OU AO CHAN ESPIDO, RESIDUOS
NIN SUSTANCIAS PERIGOSAS

Emprega materias absorbentes como a sepiolita para recoller residuos perigosos. Xestióna como residuo perigoso.

Asegura un correcto mantemento preventivo para evitar fugas de fluídos da maquinaria.



LIMPAR CON AUGA AS ÁREAS DE
TRABALLO SUPÓN XERAR AUGAS
RESIDUAIS A TRATAR. EVÍTAO



Recole e xestiona como RP os fluxos residuais da limpeza e mantemento da maquinaria.

CONSUMO ENERXÉTICO

Compra equipos eficientes enerxeticamente, con baixo consumo e baixo nivel de emisións.

Le as follas de instrucións dos equipos antes de usalos.

Emprega os combustibles menos contaminantes. Graduación: gas natural, GLP, Fuel-oil BIA, Fuel.oil n ° 1, etc.

Utiliza a maquinaria de modo eficiente.

OS TUBOS FLUORESCENTES
CONSUMEN A QUINTA PARTE QUE AS
LÁMPADAS INCANDESCENTES



Revisa o bo estado das mangueras de aire comprimido.

Realiza o mantemento preventivo da maquinaria segundo as especificacións do fabricante.



Autora: Sonia M. González González
Asesora de Medio
Coordinador: Francisco J. Gutiérrez Orúe

CONCELLERÍA DE PROMOCIÓN
ECONÓMICA EMPREGO E
PARTICIPACIÓN CIDADÁ,
CONCELLO DE VIGO