



CÓDIGO DE BOAS PRÁCTICAS AMBIENTAIS

1. ENERXÍA

- 1.1. Electrodomésticos
- 1.2. Pantallas
- 1.3. Cociña
- 1.4. Iluminación
- 1.5. Calefacción
- 1.6. Illamento
- 1.7. Refrixeración
- 1.8. Aire acondicionado
- 1.9. Auga quente

2. AUGA

- 2.1. Consellos xerais
- 2.2. Na cociña
- 2.3. No baño
- 2.4. No xardín

3. TRANSPORTE

4. LIMPEZA

5. HÁBITOS DE CONSUMO

6. RESIDUOS



CÓDIGO DE BOAS PRÁCTICAS AMBIENTAIS

1. ENERXÍA

1.1. Electrodomésticos

1.1.1. Elixe electrodomésticos de clase A+ (ou máis). Neveiras, conxeladores, lavadoras, lavalouzas, ... contan cunha etiqueta que nos informa sobre a súa eficiencia no uso da enerxía. Os máis eficientes son os que pertencen ás categorías A+++, A++ e A+. Recorda que a duración dos electrodomésticos supera habitualmente os 10 anos, polo que a diferenza de prezo inicial dun modelo eficiente se amortiza habitualmente co aforro obtido.

1.1.2. Non deixes os teus aparellos en “modo de espera”. O modo de espera é habitual en aparellos que contan con mando a distancia como televisores, DVD e cadeas de música. No modo de espera, aínda que o aparello está aparentemente apagado, prodúcese un gasto de enerxía coñecido como “consumo fantasma”, que supón ata un 15% do que se produce co aparello acendido. Podemos evitar este gasto innecesario enchufando os aparellos nun enchufe múltiple con interruptor.

1.1.3. En ocasións, compramos aparellos eléctricos de dubidosa utilidade ou que realmente utilizamos en moi poucas ocasións. Antes de comprar un electrodoméstico, convén preguntarse se o precisamos realmente.

1.1.4. O tamaño da neveira tamén inflúe no consumo, canto mais grande sexa, maior é o seu consumo, así que non é suficiente elixir unha eficiente, senón tamén adecuada ás necesidades reais da vivenda (número de residentes e consumo de alimentos).

1.1.5. Non poñas alimentos quentes na neveira. Deixa arrefriar os alimentos cociñados antes de metelos, así traballará menos. Sempre que poidas, desconxela os alimentos dentro da neveira.

1.1.6. Coloca a neveira nun lugar fresco e ventilado. É importante que se atope afastada de fontes de calor e ben ventilada, para asegurar o seu funcionamento eficiente.

1.1.7. O mantemento da neveira tamén aforra enerxía. Limpala polo menos unha vez ao ano, desconxelar cando sexa necesario para eliminar a capa de xeo, e manter as gomas das portas en bo estado, son as tres regras para asegurar o bo funcionamento da neveira. A placa de xeo que se forma nas paredes aumenta o consumo ata un 30%.



1.1.8. Tenta abrir a porta da neveira o menos posible para evitar perdas de frío.

1.1.9. Lava a roupa en auga fría. Aproximadamente o 85 % do consumo enerxético da lavadora invístese en quentar a auga. Lavando en auga fría ou a baixa temperatura, evítase ou redúcese este gasto. Os novos deterxentes permiten realizar un lavado eficiente sen necesidade de utilizar auga quente.

1.1.10. Utiliza programas económicos. Tamén é importante axustar o programa de lavado, proba como queda a vaixela ou a roupa en programas curtos, económicos e ecolóxicos.

1.1.11. Carga ben os electrodomésticos antes de usalos. Aproveita ao máximo a capacidade de lavadoras e lavalouzas para evitar usos innecesarios.

1.1.12. Revisa os filtros da lavadora e lavalouzas para que funcionen de maneira máis eficiente.

1.1.13. Aproveita a calor do sol para secar a roupa, así evitarás a secadora.

1.2 Pantallas

1.2.1. Pantallas grandes. O consumo é proporcional ao tamaño da pantalla. Unha televisión con pantalla de LCD de 20 polgadas consome entre 45 e 65 W mentres que se ten 32 polgadas consome entre 115 e 160W.

1.2.2. Pantallas de menor consumo. As novas pantallas de tecnoloxía LED teñen uns consumos aproximadamente un 40% inferiores ás pantallas tradicionais planas LCD.

1.3. Cociña

1.3.1. Non perdas calor. Nas cociñas eléctricas, vitrocerámicas e indución, utiliza recipientes cun diámetro igual ou superior ao fogón que se vai utilizar, así aprovéitase adecuadamente a calor producida.

1.3.2. Cociña con pota a presión ou rápida. Este tipo de potas son un recipiente rápido e moi eficaz para cociñar.

1.3.3. Ao cociñar, utiliza as tapadeiras en potas e cazolas. Con cazolas convencionais, podes aforrar ata un 65% de enerxía co simple feito de usar a tapadeira.

1.3.4. Unha vez que a auga comece a ferver, debemos reducir a temperatura do lume para non facer un gasto inútil de enerxía.



1.3.5. As cociñas vitrocerámicas pódense apagar 10 minutos antes, xa que a calor residual se aproveita para terminar a cocción. O mesmo ocorre co forno.

1.4. Iluminación

1.4.1. Aproveita a luz natural. A luz do sol é a máis agradable, saudable e barata. Organizar a iluminación da nosa casa tratando de sacar o máximo partido da luz natural é a principal recomendación a ter en conta.

1.4.2. As paredes pintadas de cores claras permiten sacar máis partido da luz solar e reduce as necesidades de iluminación.

1.4.3. Fai unha boa planificación da iluminación. Busca a localización máis adecuada para os puntos de luz e pensa cal é a intensidade que se require, cal será o tempo de funcionamento e para que se vai empregar, ao elixir unha ou outra solución.

1.4.4. Non deixes luces acendidas en espazos que non estean sendo utilizados.

1.4.5. Utiliza lámpadas de baixo consumo ou led. Aforran ata un 80% de enerxía e duran ata 8 veces máis.

1.4.6. Mantén limpas as lámpadas e fluorescentes. O po que se acumula nas lámpadas diminúe a súa luminosidade. Mantelas limpas proporciona máis luz sen aumentar o consumo.

1.4.7. Focos alóxenos. Este tipo de focos dan unha luz moi intensa e moi concentrada, polo que aumenta a necesidade de puntos de luz e pode resultar molesta. Ademais ten un elevado consumo de electricidade porque se malgasta en forma de calor.

1.4.8. Reguladores de intensidade luminosa. Moitos dos dispositivos que regulan a intensidade da luz funcionan disipando a enerxía que non é utilizada pola lámpada en forma de calor, polo que cando esta proporciona luz tenue está consumindo o mesmo que a súa máxima intensidade. É recomendable substituílos por reguladores electrónicos, que soamente empregan a enerxía que a lámpada consome en cada situación.

1.4.9. Lámpadas solares. Existe unha grande oferta, variada e alcanzable, de lámpadas para exterior que levan incorporada a súa placa fotovoltaica, utilizando enerxía solar para recargarse.



1.5. Calefacción

1.5.1. Vixía o termóstato. Unha temperatura de 20°C é suficiente para manter o confort nunha vivenda. Nos dormitorios esta temperatura pode rebaixarse uns 3°C. Por cada grao que aumente a temperatura, o consumo de enerxía increméntase un 7%. Se tes sensación de frío, primeiro abrígate un pouco.

1.5.2. Pola noite apaga a calefacción, é máis saudable para durmir. Pola mañá non a acendas ata despois de ventilar a casa e pechar as fiestras. Se a casa está baleira durante un longo período de tempo, por exemplo pola mañá, manter o termóstato a 15-17 °C é suficiente.

1.5.3. Utiliza termóstatos, termóstatos programables ou válvulas termostáticas para programar e regular a temperatura.

1.5.4. Se saes da casa apaga o termóstato. Lembra baixar o termóstato ata uns 15°C, cando regreses será fácil quentalo.

1.5.5. Emprega termóstatos programables semanalmente, así será fácil adaptar a calefacción aos teus horarios e poder optimizar o gasto de calefacción.

1.5.6. Non coloques obxectos sobre os radiadores. Para o seu funcionamento óptimo é mellor que non se cubran con mobles nin obxectos, para que poidan quentar o aire sen obstáculos.

1.5.7. Ventilación. Dez minutos de ventilación aseguran a renovación do aire pero evita un excesivo arrefriamento das habitacións.

1.5.8. Elixe unha caldeira eficiente. As caldeiras de calefacción domésticas están catalogadas segundo a eficiencia con que empregan a enerxía. Esta clasificación vai de 1 a 4 estrelas, unha estrela máis supón un aforro de polo menos un 3%.

1.5.9. Elimina o aire dos radiadores. Cada ano, antes de comezar a utilizar a calefacción, hai que purgar os radiadores, sacarlles o aire que se acumula no circuíto para aumentar a súa eficacia. É unha operación moi sinxela que mellorará o funcionamento da calefacción. Tamén pode ser útil instalar purgadores automáticos e así asegurarnos de que os radiadores funcionen sempre correctamente.

1.5.10. Un mantemento adecuado da caldeira pode traducirse en aforros de ata o 15%. Non esperes a que se estrague o equipo para acudir ao técnico.



1.6. Illamento

1.6.1. Unha vivenda mal illada precisa máis enerxía. No inverno arrefríase máis rapidamente e no verán quéntase máis. Pequenas melloras no illamento poden supoñer aforros enerxéticos de ata un 30% en calefacción e aire acondicionado.

1.6.2. Instala fiestras con dobre cristal, dobres ventás e carpinterías con rotura de ponte térmica. Entre un 15 e un 30% das perdas de calor nunha vivenda, prodúcense polas fiestras.

1.6.3. Pecha persianas e cortinas pola noite, reducen a perda de calor evitando que escape polas fiestras.

1.6.4. Busca as correntes de aire e tapa as fendas.

1.7. Refrixeración

1.7.1. Toldos e persianas. Instalar toldos, pechar persianas e correr cortinas, son sistemas eficaces para reducir o quentamento das nosas vivendas ou evitar que o sol entre polas fiestras.

1.7.2. Ventila cando faga fresco. No verán é conveniente ventilar a casa cando o aire sexa máis fresco no exterior, a primeiras horas da mañá e pola noite.

1.7.3. Un ventilador, preferiblemente de teito, pode ser suficiente para manter un adecuado confort térmico no fogar. O movemento de aire produce unha sensación de descenso da temperatura de 3 a 5 °C, e o seu consumo é moi inferior ao do aire acondicionado.

1.7.4. As plantas en balcóns e terrazas, melloran a calidade do aire e refrescan o ambiente.

1.8. Aire acondicionado

1.8.1. Compra un modelo eficiente. Se optas por comprar un equipo de aire acondicionado busca un modelo de alta eficiencia. Consulta a etiqueta enerxética e elixe o tipo de equipo e a potencia axeitados ás túas necesidades de refrixeración.

1.8.2. Coloca o equipo nun lugar sombreado. É importante colocar os aparellos de refrixeración de maneira que lle dea o sol o menos posible e teñan unha boa circulación do aire. En caso de que as unidades condensadoras estean nun tellado, é conveniente cubrilas cun sistema de sombreo.



1.8.3. Temperatura de refrixeración. A adaptación do noso corpo ao verán e o feito de levar menos roupa e mais lixeira, explican que unha temperatura de 26°C nos permita sentirnos cómodos no interior dunha vivenda. Non poñas o termóstato a temperaturas inferiores.

1.8.4. Cando acendas o aparello de aire acondicionado, non baixes o termóstato a unha temperatura inferior do que realmente queres conseguir, non arrefriará a casa máis rápido e a baixada de temperatura pode resultar excesiva.

1.9. Auga quente. A auga quente supón unha cuarta parte do consumo enerxético total dunha vivenda. É a segunda consumidora de enerxía despois da calefacción.

1.9.1. Regula a temperatura da auga quente na caldeira. Se a túa caldeira permite regular a temperatura da auga quente que produce, axústala para que non teñas que mesturala coa fría.

1.9.2. Elixé ducha en lugar de baño. Unha ducha consome de media, a cuarta parte da auga que require un baño, para encher a bañeira cómpren uns 200 litros de auga, mentres que unha ducha de 5 minutos consome uns 50.

1.9.3. Instala na ducha e nas billas un pulverizador eficiente. Os pulverizadores de ducha eficiente consomen uns 6-7 litros de auga por minuto, fronte aos 12-15 litros dos tradicionais. A súa instalación é moi sinxela, soamente hai que desenroscar o antigo e enroscar o novo á manguera da ducha.

1.9.4. Controla o tempo da ducha. Debaixo da ducha e fácil perder a noción do tempo. Hai aparellos sinxelos e baratos, como os reloxos de area impermeables que nos permiten saber cando transcorreron 4 ou 5 minutos.

1.9.5. A billa do lavabo, mellor con apertura en frío. Na maioría dos mono mandos, cando a panca se deixa en posición central obtense unha mestura de auga quente e fría. Se se abre a billa nesta posición durante pouco tempo, algo que é moi habitual, a auga quente nin sequera chega ao lavabo. Este gasto inútil de auga quente pódese previr elixindo mono mandos con apertura en frío (na posición central do mando), ou coidando que a panca estea sempre en posición de auga fría.

1.9.6. Se fregas á man, usa o tapón. O fregado manual de pratos pódese facer con pouca auga se pechas a billa mentres enxaboas os cacharros, utilizando o tapón do vertedeiro, tanto no lavado coma no aclarado.

1.9.7. Evita fugas e goteos. O aforro de auga aínda que non sexa quente, tamén é un aforro de enerxía, xa que habitualmente é impulsada ata ás nosas billas mediante bombas eléctricas.



2. AUGA

2.1. Consellos xerais

2.1.1. Descubre fugas: a proba do contador. Anota a cifra que marca o contador de auga antes de deitarte e volve lelo á mañá seguinte antes de que se realice algún consumo. Se a cifra do contador cambiou, é posible que teñamos algunha fuga.

2.1.2. Descubre fugas: controla a cisterna do váter. A veces as perdas de auga do inodoro non resultan apreciables á vista. Se tinguimos a auga da cisterna con algunha tinguadura inofensiva, descubriremos máis doadamente se se produce unha fuga.

2.1.3. Pecha a billa ou repara a que gotea. O goteo aparentemente inocuo dunha billa pode supoñer, ao longo prazo, perdas de auga moi significativas. Unha billa que gotea perde arredor de 30 litros de auga cada día.

2.1.4. Se vas de viaxe, pecha a chave de paso. Se te vas ausentar da túa vivenda durante uns días e non tes instalado ningún sistema de rego automático, é mellor pechar a chave de paso de auga. Así evítanse perdas de auga por pequenas fugas ou inundacións por roturas imprevistas.

2.2. Na cociña

2.2.1. Lavando a man tamén se pode aforrar. Se utilizamos un pequeno barreño de auga para enxaboar a vaixela e outro para o aclarado (ou os propios seos do vertedoiro co tapón posto), o consumo de auga redúcese substancialmente.

2.2.2. Elixe unha lavadora de baixo consumo. Para unha capacidade de carga de 7 Kg de roupa, as lavadoras que se ofrecen habitualmente no mercado consomen desde 42 a 62 litros de auga, mentres que para unha capacidade de carga de 5 Kg, o consumo declarado varía entre 39 e 52 litros. Considerando as melloras de eficiencia, os modelos de lavadora de baixo consumo serían os que utilizan ata 44 litros por lavado para 5 Kg de capacidade de carga e 47 litros para 7 Kg.

2.2.3. Elixe un lavalouzas de baixo consumo. Os modelos con capacidade para 12-13 servizos teñen consumos de auga desde 6,5 ata 18 litros por lavado. Dadas as melloras en eficiencia, podemos considerar que un lavalouzas consome pouca auga se o seu gasto por lavado é inferior a 10 litros.



2.2.4. Elixe programas de lavado eficientes. Algúns programas de lavado consomen a metade de auga que outros. Consulta o manual de instrucións e mira os consumos de auga e enerxía de cada programa.

2.2.5. Para obter auga fría non deixes correr a billa, mete unha botella de auga na neveira.

2.2.6. Coloca un difusor eficiente tamén na billa do vertedoiro.

2.3. No baño

2.3.1. Dúchate en lugar de bañarte. A ducha consome de media, unha cuarta parte da auga que require un baño. Para encher unha bañeira cómpren uns 200 litros de auga mentres que unha ducha de 5 minutos consome uns 50 litros.

2.3.2. Instala na ducha un pulverizador eficiente. Os pulverizadores de ducha eficientes consomen 6-7 litros de auga por minuto, fronte aos 12-15 litros dos tradicionais. A súa instalación resulta moi sinxela, só hai que desenroscar o antigo e enroscar o novo á manguera da ducha.

2.3.3. Controla o tempo da ducha. Baixo a ducha é doado perder a noción do tempo. Utilizando reloxos de area impermeables podemos saber cando pasaron 4 ou 5 minutos, que para unha ducha é suficiente.

2.3.4. Abre a billa só cando necesites auga. Mentres te enxaboas, podes cerrar a billa. Fai o mesmo mentres lavas os dentes ou afeitas.

2.3.5. Usa ben a cisterna no váter. Se a túa cisterna ten un pulsador dobre, utiliza a opción de descarga reducida cando precisas pouca auga. Utilizarás soamente a metade da auga que contén a cisterna e obterás o mesmo resultado.

2.3.6. Se a auga quente tarda en chegar utiliza un cubo ou barreño para recoller a auga que sae da ducha ata que saia quente. Con esta auga podes regar as plantas, fregar o chan,...

2.3.7. Recorda que o váter non é unha papeleira. Se o precisas instala unha, aforraras auga e evitarás a súa contaminación.

2.3.8. Instala un perlizador na billa do lavabo. Se a billa do teu lavabo non é eficiente, podes instalar un perlizador. Aforrarás entre o 40 e o 60% do caudal, conservando unha sensación de mollado similar. Son moi económicos e instálanse simplemente enroscándoos na billa convencional.



2.4. No xardín

En España as vivendas unifamiliares con xardín consomen entre 2 e 5 veces máis auga que os pisos. O xardín é por tanto un gran consumidor de auga, pero hai solucións para evitalo.

2.4.1. Selecciona especies que consuman pouca auga. Unha das opcións máis evidentes é utilizar especies que teñan requirimentos modestos ou que non teñan ningún requirimento de rego unha vez estean ven arraigadas.

2.4.2. Limita a extensión do céspede ou substitúeo. Normalmente, máis das 2/3 partes de auga empregada nun xardín, dedícase a manter o céspede, por iso debese reducir a súa superficie a favor de arbustos ou árbores, substituílo por plantas tapizantes, e empregar recubrimentos.

2.4.3. Utiliza recubrimentos. Recubriendo superficies de xardín con materiais naturais como pedras, gravas, codias de árbores... redúcense moito os gastos de auga á vez que se acadan agradables efectos estéticos. Os recubrimentos impiden o quentamento excesivo do chan, protexen contra o vento e a erosión, evitan a aparición de malas herbas e facilitan a ocultación dos sistemas de rego.

2.4.4. Instala sistemas de rego eficientes. Os sistemas de rego localizado subministran a auga ás plantas mediante goteiros que regan a baixa presión, gota a gota. Estes sistemas permiten chegar a cada planta a cantidade exacta que precisa e evita perdas de auga por evaporación. Por iso utilizan entre a metade e a cuarta parte da auga que requiriría un rego por aspersión.

2.4.5. Aproveita a auga de chuvia para regar o xardín. A auga que cae sobre tellados e patios pode aproveitarse para o rego do xardín. Unha vez recollida polos caneiros ou polas drenaxes dos patios, pódese conducir ata un pequeno depósito sendo almacenada para despois poder regar.

2.4.6. Rega nas horas máis frescas do día. Evitarás perdas por evaporación e danos ás plantas. Recorda que o rego excesivo fai que as plantas sexan menos resistentes á sequidade e máis sensibles ás enfermidades.



3. TRANSPORTE

3.1. O mellor transporte é o que non se precisa. Repasa os lugares aos que te desprazas máis frecuentemente e pensa se poderías, e como, reducir o número de viaxes que realizas.

3.2. As tendas do barrio. Descubre os comercios máis próximos e que posibilidades che ofrecen, para evitar ou reducir os grandes desprazamentos a centros comerciais afastados. Fai comparativas do custe entre produtos introducindo o cálculo do gasto do tempo e de combustible.

3.3. O coche non sempre é a mellor opción. A mellor opción para desprazamentos curtos, inferiores a 2km, é sen dúbida camiñar, non só en termos de saúde e ecoloxía, senón tamén en aforro de tempo. Para viaxes medios, ata 6 km, a bicicleta pode ser o medio máis vantaxoso, para viaxes longos o transporte público soe ser a opción máis acertada. Antes de coller o coche, pensa se non hai unha alternativa mellor.

3.4. O transporte público. Descubre as vantaxes do transporte público: ler os xornais en marcha, librate dos atascos, evitar a busca de aparcamentos, facer relacións...

3.5. Camiñar é unha boa maneira de facer deporte. A solución máis sinxela e barata de incorporar o deporte a túa vida cotiá, é desprazándote a pé cara a algúns dos teus destinos diarios. Camiñar é un dos deportes máis completos e saudables, apto para todas as idades e a alternativa máis eficiente desde o punto de vista enerxético.

3.6. A bicicleta tamén é un medio de transporte. A bicicleta foi ata fai pouco considerada para o ocio e o deporte. Moitas cidades están promovendo o uso da bicicleta como medio de transporte cotiá coa creación de redes de carrís bici, sistemas de préstamo ou alugueiro, instalacións de aparcabicis. Se tes posibilidades, proba e goza da liberdade e satisfacción que proporciona.

3.7. Camiña á escola ou ao traballo. Se podes chegar cun paseo de 15-20 minutos, non ten sentido ir en coche.

3.8. Aprende a conducir eficientemente. Hai trucos básicos para que se consuma menos combustible e para mellorar o uso do coche. Os principais son:

- Usar a marcha primeira soamente para o arranque e cambiar a segunda aos 2 segundos.
- Non sobre pasar as 2.500 rpm en vehículos de gasolina e as 2.000 nos diésel.
- Circular o máis posible en marchas máis longas e manter o máis uniforme posible a velocidade de circulación, evitando os cambios de marcha innecesarios.



- Desacelerar levantando o pé do acelerador, deixando rodar o vehículo coa marcha posta, frear de forma suave e reducir de marcha o máis tarde posible.

3.9. A velocidade é perigosa e consumidora. O consumo dispárase por encima dos 100 km/h, así que é outra boa razón para circular a velocidade moderada, á parte de contribuír coa seguridade de rúas e carreteiras.

3.10. Apaga o contacto cando deteñas o coche. En paradas por riba dun minuto apaga o motor para non queimar diñeiro nin contaminar o aire.

3.11. Mantemento do vehículo. Revisar frecuentemente o motor, controlar os niveis e filtros, e sobre todo a presión dos pneumáticos, é unha norma básica de seguridade, mais ten ademais unha consecuencia ambiental positiva, xa que inflúe na diminución do consumo de combustible no coche.

3.12. Aire acondicionado. O uso do aire acondicionado supón en torno a un 25% de aumento no consumo de combustible, así que procura non abusar. Unha temperatura interior duns 24 °C é perfectamente adecuada.

3.13. Evita os vultos no exterior do vehículo. Calquera accesorio exterior incrementa o consumo de combustible, particularmente a baca porta equipaxes. Sempre que poidas, carga o interior.

3.14. Comparte coche. Compartir coche para ir traballar ou viaxar pode ser un grande aforro.



4. LIMPEZA

4.1. Produtos de limpeza. Hai produtos de limpeza que teñen ingredientes biocidas que non soamente atacan os xermes, senón que tamén poden causar irritacións da pel, provocar alerxias, e causar reaccións sensibles nos ollos, nariz ou garganta. Boa cantidade destas sustancias, ademais chegan ademais á natureza a través dos desaugadoiros e seguen impactando no medio ambiente.

4.2. Compoñentes dos produtos de limpeza. Podemos coñecer os perigos potenciais dun produto mediante a lectura da súa etiqueta. Son potencialmente perigosos os produtos que mostran na súa etiqueta un símbolo de cor laranxa cos seguintes epígrafes: explosivo, comburente, inflamable, irritante, nocivo, tóxico, canceríxeno, corrosivo, infeccioso, tóxico para a reprodución, mutaxénico ou perigoso para o medio ambiente. Debemos eliminalos da nosa limpeza habitual e substituílos por produtos ecolóxicos ou artesanais.

4.3. Produtos naturais. Proba a substituír produtos de limpeza tradicionais por xabón artesanal, vinagre ou limón. Son alternativas máis ecolóxicas e igual de eficaces na limpeza. Os seus compoñentes son biodegradables e biolóxicos, de forma que non deixan residuos tóxicos nin no medio ambiente nin no noso fogar.

4.4. Produtos “concentrados”. O xabón da lavadora, suavizante ou limpador concentrados, son máis doados de transportar, permítennos aforrar espazo na casa, e evítannos envases de lixo. É importante seguir as instrucións e non exceder a doses recomendadas.

4.5. Limpeza perigosa. O uso da lixivia para branquear, desprende vapores en contacto coa auga, que provocan irritacións nos ollos e no sistema respiratorio, e resulta tóxica para a vida acuática. Se se mistura con limpadores coma o amoníaco, desprende un gas nocivo. As lixivias poden chegar a producir organoclorados tóxicos, mentres que outros produtos agresivos, coma algúns limpadores de baño, forno, desinfectantes, abrillantadores e aqueles que conteñen disolucións amoniacaís, eliminan bacterias da auga moi necesarias para a súa correcta depuración. Os fosfatos que conteñen os deterxentes contribúen á proliferación de algas nos encoros dos ríos, privando de osíxeno á fauna acuática. No mercado hai deterxentes e xabóns, libres de fosfatos, elíxeos.

4.6. Limpeza manual fronte a química e eléctrica. Non temos que volver ao escobón, mais agora temos demasiados pequenos electrodomésticos que tamén gastan enerxía na limpeza (aspiradores, vaporetas, robots de limpeza).

4.7. Receitas caseiras. Proba a mesturar sal, vinagre de viño e unha pinga de xabón líquido. Enche con auga quente e axita. Terás un perfecto



desengraxante para a cociña. Se nun bote metes $\frac{3}{4}$ partes de vinagre, unha pinga de alcohol para axudar na desinfección e unhas gotas de esencia natural de pino, conseguiras un perfecto limpador. Usa un tapón por cada cubo de auga.

4.8. Produtos a granel. Nalgunhas droguerías ou perfumerías, xa se poden comprar colonias ou xeles de baño a granel en envases que se poden encher varias veces. Así evitaremos moitos envases.

4.9. Bo olor no fogar. Queimar incenso, colocar cestos con pétalos de flores secas, saquiños con plantas aromáticas, e xabóns ou labras impregnadas en esencias naturais, poden ser unha boa alternativa aos ambientadores comerciais. Non contaminan e non consomen enerxía. Para evitar os olores na cociña, ventila e coloca unha cunca de vinagre ou bicarbonato.



5. HÁBITOS DE CONSUMO

- 5.1. Consume responsable. Cada ano compramos produtos que non precisamos, polo seu aspecto, porque están de moda ou porque non se nos ocorre nada mellor que facer. Antes de lanzarte a comprar, pensa se o precisas e se realmente o usarás. Fai unha lista da compra antes de saír da casa, facilitarache comprar o que realmente precisas.
- 5.2. Consume alimentos procedentes da agricultura e gandería ecolóxica. Son sans e axudan a conservar o medio ambiente. Cultívanse sen praguicidas nin fertilizantes químicos. Busca o selo de agricultura ecolóxica para asegurarte do produto que estás a comprar ou contacta cos grupos de consumo. A gandería ecolóxica basease no libre pastoreo ou produción extensiva, na alimentación sa do gando con agricultura ecolóxica, e no coidado sanitario, baseándose en terapias e medicinas alternativas, sen subministro de antibióticos, hormonas ou calquera outro tóxico para o animal ou consumidor.
- 5.3. Compra produtos de tempada. Son moito máis económicos, e ademais evitas o transporte a longas distancias e a conservación e maduración artificiais que, ademais do gasto enerxético e químico que levan consigo, reducen a calidade e sabor dos alimentos.
- 5.4. Mellor fresco que conxelado. Se podes escoller entre un mesmo produto fresco, refrixerado ou conxelado, escolle o fresco a non ser que non vaias consumilo nun período curto. Se tes que elixir entre produtos refrixerados ou conxelados, os refrixerados implican consumos de auga e enerxía moi inferiores aos conxelados.
- 5.5. Compra produtos locais. Contribúes a manter a economía e a cultura local e evitas os gastos de transporte.
- 5.6. Compra produtos de comercio xusto. As redes de comercio xusto pagan un prezo xusto polo produto que comercializan, e mesmo axudan os produtores no financiamento da produción e na súa formación, restrinxindo os intermediarios.
- 5.7. Consume auga da billa. O consumo de auga en garrafa de plástico supón unhas emisións de CO₂ 250 superiores (aproximadamente) ás asociadas ao consumo de auga da billa.
- 5.8. Se tes tempo e che gusta, cultiva ti os produtos vexetais que consumas de maneira ecolóxica. Se non dispós dunha horta preto, podes informarte no Concello e optar polas que se poñen a disposición dos veciños e veciñas.



6. RESIDUOS

- 6.1. Leva bolsas reutilizables ou carriño para facer a compra. Evita o consumo de bolsas de plástico e se recorres a elas, reutilízalas.
- 6.2. Evita os produtos cun empaquetado excesivo. É preferible consumir produtos a granel ou empaquetados con materiais lixeiros e doadamente reciclables.
- 6.3. Evita os produtos dun só uso. Os produtos dun só uso, coma pratos, vasos, garfos, culleres, coitelos ou panos de mesa, levan consigo un gasto innecesario de recursos como o plástico ou o papel.
- 6.4. Evita o papel de aluminio. A tradicional friameira ou o papel encerado, son unha boa alternativa ao papel de aluminio.
- 6.5. Xestiona adecuadamente os teus residuos. Sepáraos.
No colector amarelo debemos depositar envases de plástico, tetra briks, latas, ...
No colector verde debemos depositar botellas e botes de vidro.
No colector azul debemos depositar papel e cartón.
No colector xenérico debemos depositar o resto, o que non vai noutro colector.
Os residuos especiais, voluminosos ou perigosos, debes levalos ao punto limpo ou chamar ao teléfono especial de recollida destes residuos: 900810081.
- 6.6. Se vives nunha casa e tes posibilidade, fai compost cos teus residuos orgánicos. Infórmate no Concello dos proxectos que se están levado a cabo.