



CONCELLO DE OUIEIRO  
DE REI  
[www.outeiroderei.org](http://www.outeiroderei.org)



**GUIA DE BOAS  
PRÁCTICAS AMBIENTAIIS  
PARA OS CIDADÁNS**

**MAIO 2012**

PRAZA DO CONCELLO, Nº1

TLF. 982-393281

## PRESENTACIÓN DA GUÍA.

O propósito desta guía é difundir unha serie de normas medioambientais correctas, co fin de reducir o impacto ambiental negativo das actividades cotiás dos cidadáns.

A xestión do medio ambiente implica á sociedade en xeral, xa que todos e todas somos responsables dos problemas ambientais e debemos participar na resolución dos mesmos.

Dada a importancia e interese que o medio ambiente suscita na actualidade a todos os niveis, debido en parte á crise ambiental que vivimos, e a nosa responsabilidade ao formar parte dunha sociedade baseada na excesiva produción e consumo, consideramos importante ter en conta a información que desglosamos nesta “ **GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES PARA OS CIDADÁNS**”.

A maioría das actividades que desenvolvemos a diario provocan algún tipo de impacto no noso entorno, aínda que en ocasións non sexamos conscientes delo. Por iso, o noso comportamento é fundamental para a resolución, ou polo menos, redución de certos problemas ambientais como poden ser:

- **a choiva ácida:** refírese á formación de ácidos na atmosfera tras a emisión de certos gases xerados en industrias, automóbiles, etc. Estes gases reaccionan na atmosfera con auga, osíxeno, .... Cando chove estes ácidos deposítanse no chan provocando alteracións e contaminación dos mesmos.

- **o efecto invernadoiro:** o CO<sub>2</sub> é o principal responsable. É un gas que se emite á atmosfera cando se produce calquera combustión nos equipos que usamos, nos vehículos, .... É transparente á radiación solar e opaco a radiación da terra, retendo o calor e actuando como o cristal dun invernadoiro. O resultado é o aumento das temperaturas globais ó igual que ocorre nun invernadoiro.

- **a redución da capa de ozono:** diminúe debido ó uso de produtos con cloro contidos en aerosois, espumas, ....

- **os residuos:** a xestión incorrecta dos mesmos pode provocar riscos para a saúde humana.

## Que son as Boas Prácticas Medioambientais?

O medio ambiente é o contorno no que desenvolvemos a nosa vida. Todos oímos falar do grave deterioro que está experimentando a Terra e tamén sufrimos as consecuencias: polución, restricións de auga, perda de calidade de vida.

Ante o reto ambiental, debemos asumir a nosa responsabilidade e coñecer as posibilidades que temos para protexelo e melloralo. Esta guía, dirixida a usuarios e consumidores, ofrece unha serie de recomendacións simples pero importantes que, aplicadas ás nosas accións habituais no fogar, traballo, compra, etc., contribuirán a construír unha sociedade cada vez máis harmónica co medio ambiente.

Como resultado da aplicación das Boas Prácticas, conseguirase:

- reducir o consumo de enerxía.
- reducir o consumo de auga.
- diminuír a xeración de residuos e facilitar a súa reutilización.

A guía está estruturada en cinco áreas ou seccións de traballo, onde se describen as recomendacións prácticas a aplicar en cada unha delas:

- 1. aforro no consumo de auga.**
- 2. xeración de residuos.**
- 3. aforro no consumo de enerxía.**
- 4. limpeza.**
- 5. hábitos de consumo.**



## 1. AFORRO NO CONSUMO DE AGUA.

A auga é un recurso cada vez máis escaso, pero moitos seguímolo empregando como se non se fose a acabar nunca. No municipio de Outeiro de Rei cada veciño ven consumindo da orde de 200 litros ao día.

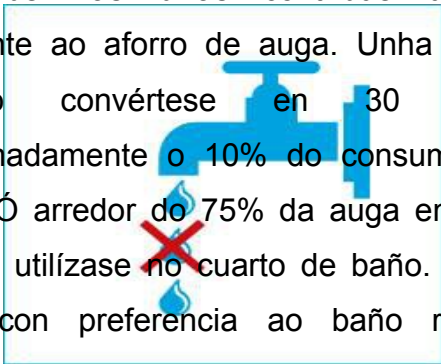
***Toda medida encamiñada á redución do consumo de auga implica unha redución do volume de auga residual contaminada a depurar.***

Por elo, é necesario establecer medidas prácticas e sinxelas que permitan un aforro de ata un 10% de este recurso.

### **Boas prácticas**

#### **Consumo**.....

- Cerrar ben as billas contribúe de forma importante ao aforro de auga. Unha gota por segundo convértese en 30 litros/día (aproximadamente o 10% do consumo medio diario). Ó arredor do 75% da auga empregada na casa utilízase no cuarto de baño. Utilizar a ducha con preferencia ao baño reduce o consumo.
- Podemos reducir o volume da auga utilizado nas cisternas do WC, mantendo a eficacia da acción
- Si se pensou en cambiar as billas, elixíranse billas monomando deseñadas para regular



limpadora. A forma máis sinxela é a de introducir unha botella chea de auga (mellor de area) ou baixando a boia. Outra solución consiste en substituír as cisternas por outras de menor capacidade.

- A instalación de atomizadores ou difusores de auga para as billas asegura un nivel de auga eficaz para a limpeza, pero con menor cantidade de caudal.



mellor a temperatura da auga, así aforrase ata un 50% do consumo e non gotea.

- Para ser limpo non fai falta excederse no consumo de auga. Non se utilizará o WC como cubo do lixo, evitarase tirar da cadea innecesariamente e non se deixará correr a

auga durante o cepillado de dentes e o afeitado, evitando o excesivo consumo de auga. Medidas tan sinxelas como estas permiten aforrar auga.

### Limpeza

- Cando empregamos a lavadora e o lavalouzas á metade da súa capacidade consumimos maior cantidade de auga, de enerxía eléctrica e de deterxentes que contaminan as augas. Ademais xa existen no mercado lavadoras e lavalouzas que permiten seleccionar programas de aforro nos seus lavados.
- Na cociña, podemos limpar as verduras e as hortalizas, así como outros alimentos en barreños de auga. Non as limpe deixando correr a auga. Ademais, pódese reutilizar a auga
- Cando se depositan polo desaugadoiro restos de pinturas, vernices, disolventes ou aceites dificultase a depuración da auga. Si estes

empregada na cocción de verduras para regar as plantas.

- Non debemos lavar os pratos baixo a billa, senón enchendo a pila. Deste modo utilízanse menos de 20 litros de auga e aforranse case 80 litros cada vez que se freguen os pratos deixando a billa pechada.
- Cando lavamos o coche con manguera consumimos 10 veces máis auga que si o facemos con un cubo de 50 litros e un trapo.

verteduras van a un río fórmase unha película na auga que impide o intercambio de gases, asfixiando a vida que hai nela

### Rego

- No xardín, procuraremos aplicar técnicas de rego por goteo e microaspersión, que consomen

menor cantidade de auga que o tradicional rego con manguera.



- O rego en horas de baixa insolación reduce as perdas por evaporación.

## 2. XERACIÓN DE RESIDUOS.

Moitos dos produtos que a industria fabrica para facernos a vida máis sinxela, acaban no cubo do lixo. Cada cidadán xera ao arredor de 1,4 kg de lixo, parte acumúlase en vertedoiros, causando problemas de olores e contaminación das augas, solos.. Por elo, debemos adoptar accións para minimizar, reciclar e recuperar as materias que compoñen os produtos que adquirimos. Todos podemos contribuír adoptando unha serie de boas prácticas medioambientales.

### Boas prácticas

#### Segregación.....



- Depositar as pilas no colector específico contribúe de forma eficaz a reducir a contaminación. Unha pila de

botón pode chegar a contaminar 500.000 litros de auga.

- Podemos separar o cartón e o papel (revistas, xornais, correo publicitario, cartóns) do resto do lixo e depositalos no colector máis próximo destinado a tal fin, para facilitar o seu uso na fabricación de papel reciclado. Desta maneira evitaremos cortar máis árbores dos necesarios.

- Separar as botellas de vidro do resto do lixo e depositalas no colector máis próximo dedicado a tal fin, favorece o reciclado do vidro.
- Non debemos tirar ao lixo os medicamentos caducados, senón levalos á farmacia máis próxima onde se farán cargo deles.

### **Produtos.....**

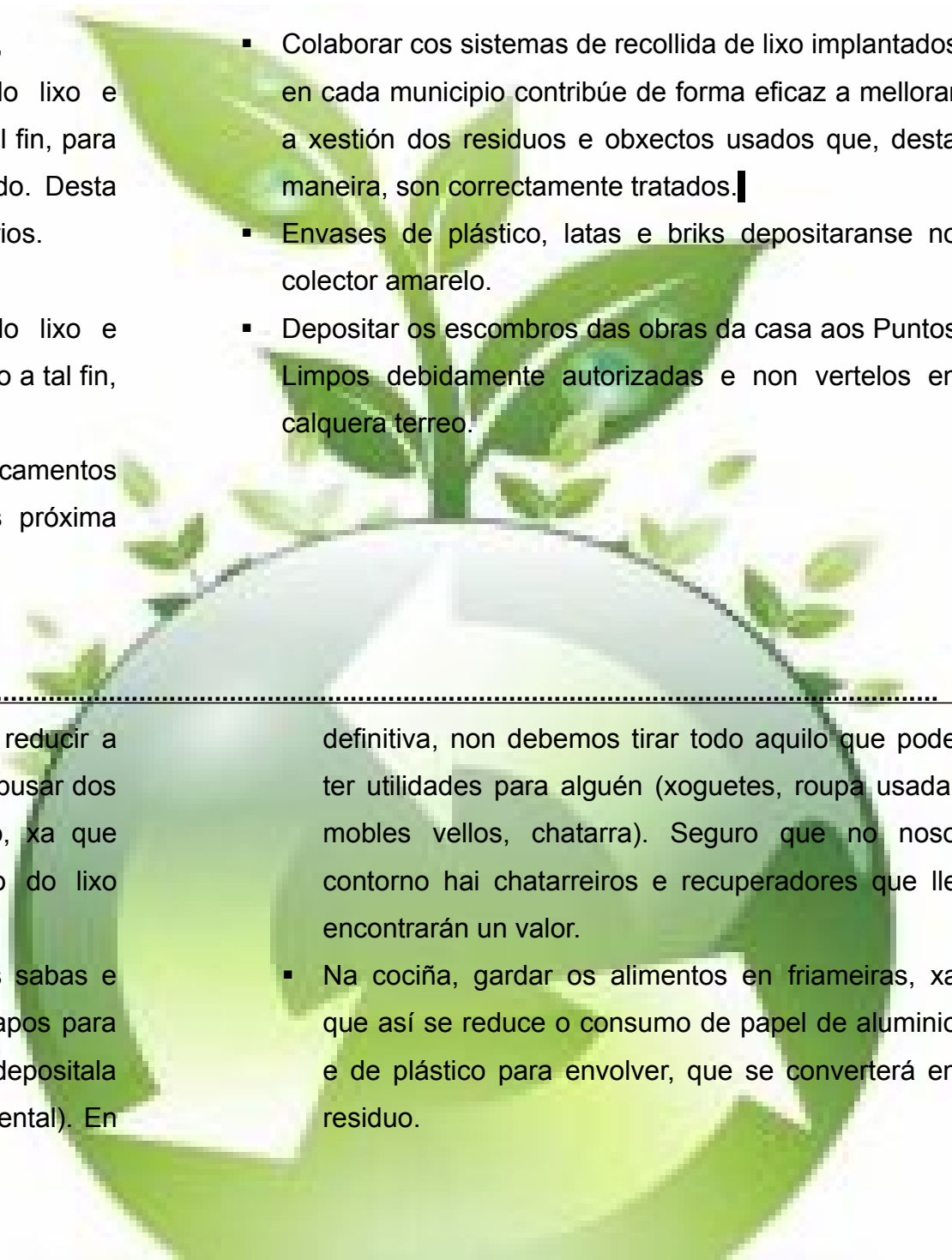
- Unha forma de minimizar os residuos é reducir a compra de produtos de usar e tirar. Non abusar dos pratos, vasos e cubertos de un só uso, xa que contribúen a un aumento desmesurado do lixo xerado.
- Alargar o ciclo de vida dos produtos. As sabas e toallas vellas pódense empregar como trapos para a limpeza, a roupa usada podemos depositala nunha ONG (Organización No Governamental). En

- Colaborar cos sistemas de recollida de lixo implantados en cada municipio contribúe de forma eficaz a mellorar a xestión dos residuos e obxectos usados que, desta maneira, son correctamente tratados.█

- Envases de plástico, latas e briks depositaranse no colector amarelo.
- Depositar os escombros das obras da casa aos Puntos Limpos debidamente autorizadas e non vertelos en calquera terreo.

definitiva, non debemos tirar todo aquilo que pode ter utilidades para alguén (xoguetes, roupa usada, mobles vellos, chatarra). Seguro que no noso contorno hai chatarreiros e recuperadores que lle encontrarán un valor.

- Na cociña, gardar os alimentos en friameiras, xa que así se reduce o consumo de papel de aluminio e de plástico para envolver, que se converterá en residuo.



## Comprar.....

- Facer a compra con carriño ou cesta, xa que cada bolsa de plástico que utilizamos aumenta a

cantidade de lixo xerada. Podemos reutilizar as bolsas que proporcionan os comercios, por exemplo, como bolsas para o lixo.

### **3. AFORRO NO CONSUMO DE ENERXÍA.**

O consumo excesivo de enerxía supón contaminar o medio ambiente. De forma indirecta, ao acender un interruptor, ao conectar a calefacción ou conducir demasiado rápido, estamos xerando gases que favorecen o efecto invernadoiro e a chuvia ácida. Polo que, é importante concienciarnos de que con pequenas medidas diarias podemos facer moito polo noso contorno.

#### **Boas prácticas.**

##### **Iluminación.....**

- As lámpadas de baixo consumo permiten un aforro de enerxía eléctrica de ata un 80%. A súa utilización contribúe de forma efectiva ó aforro enerxético.
- Apagar as luces das salas e habitacións cando non se utilizan, ou cando se sae delas, contribúe a reducir o consumo de enerxía.
- Non é recomendable apagar os tubos fluorescentes onde vaiamos a acendelos en

menos de cinco minutos, pois o maior consumo de enerxía prodúcese no acendido.

- O po resta moita efectividade á iluminación. Debemos manter limpas as lámpadas e tubos fluorescentes e empregar lámpadas e apliques translúcidos en vez de opacos, deste modo aumentaremos a efectividade da iluminación artificial.
- As cores claras nas paredes reducen a necesidade de iluminación artificial.



## **Electrodomésticos**

---

- Ao introducir alimentos quentes no frigorífico este traballa máis para manter a mesma temperatura no seu interior, aumentando o consumo de enerxía eléctrica.
- Non debemos ter o televisor acendido cando non se lle presta atención. Ademais, manter un equipo de música, o televisor ou o vídeo en posición de stand-by consume da orde de 1,5 vatios diarios.
- Non empregaremos o lavavajillas nin a lavadora á metade da súa capacidade, xa que consume o dobre da enerxía necesaria.

Ó lavar con auga quente, o consumo eléctrico das lavadoras dispárase, é preferible lavar con auga fría.

- Si se pode regular a temperatura do quentador, colocaremos como máximo a 60 grados, pois máis temperatura supón a necesidade de mesturar con auga fría. Cada grado que baixe no termóstato supón un aforro importante de electricidade.
- As cociñas, calefaccións e os quentadores de gas gastan menos que os eléctricos.

## **Climatización**

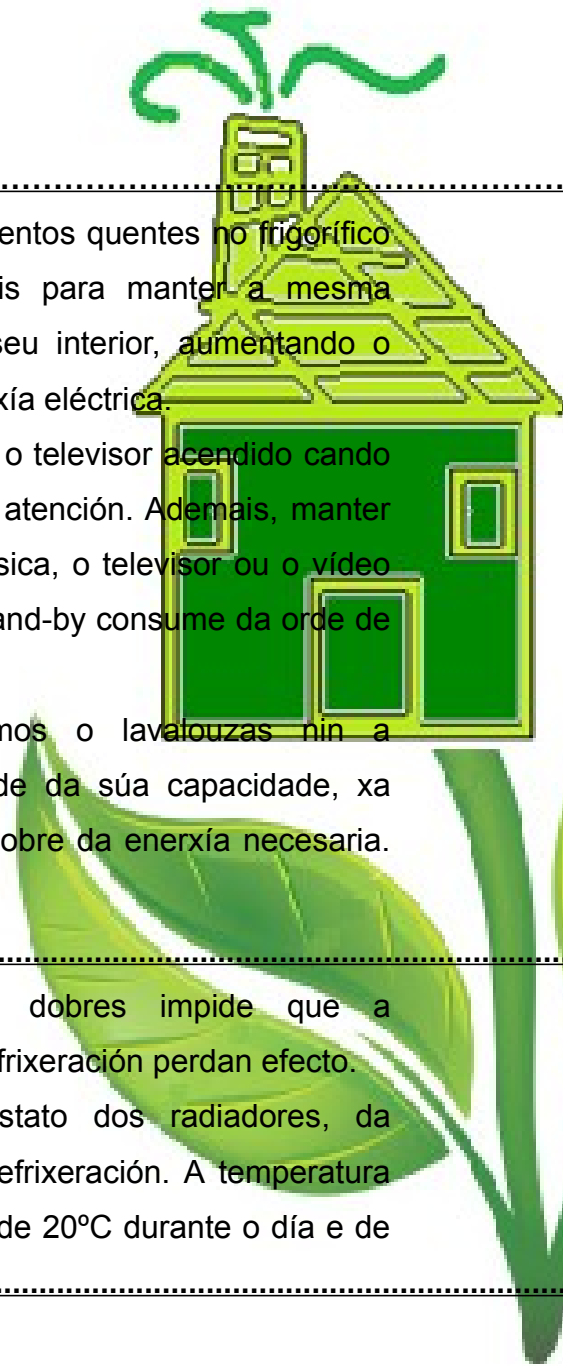
---

- Illar con cristais dobre impide que a calefacción ou a refrixeración perdan efecto.
- Control do termóstato dos radiadores, da calefacción e da refrixeración. A temperatura ideal en inverno é de 20°C durante o día e de

18°C durante a noite. O abuso do aire acondicionado no verán, ademais de consumir moita enerxía, libera gases que provocan a destrución da capa de ozono.

## **Cociña**

---



- Na cociña, tapar as cazolas para non malgastar calor e enerxía. A ola expreso é a mellor opción, porque aforra tempo e enerxía. Non utilizar cazos de tamaño menor ó do fogón onde se vai a poñer, xa que así perdemos moita enerxía.
- Si se cociña con placa eléctrica, debemos apagala 10 minutos antes de rematar de cociñar para aproveitar a calor residual.

#### Transporte.....

- Camiñar ou empregar o transporte público (tren, metro, autobús..) sempre que sexa posible. Unha boa práctica é compartir o vehículo con amigos ou veciños que fagan o mesmo itinerario ao traballo, colexio, universidade, as compras....
- Si se conduce con aceleróns e freadas bruscas e a máis de 90-100 km./hora consómese máis combustible e se emite

- Si se mantén ben cerrada a porta do forno cando se cociña e se evita abrir numerosas veces a porta da neveira, conseguiremos diminuír a perda de enerxía.



maior cantidade de gases á atmosfera. A conducción respectuosa coas sinais viarias, ademais de favorecer a seguridade viaria, diminúe o consumo de combustible.

- Manter o coche en condicións óptimas e revisado supón un aforro de consumo de combustible e unha menor emisión de gases á atmosfera. Os filtros sucios de gasolina aumentan o consumo de combustible.

#### **4. LIMPEZA.**

A gran maioría dos produtos empregados para a limpeza do fogar son produtos que, unha vez emitidos á atmosfera (aerosois, ambientadores) ou engadidos á auga de lavado (axentes químicos), son prexudiciais para o medio ambiente. Hai pequenas medidas e produtos alternativos que nos permiten o mesmo fin e que non son tan nocivos para o noso contorno.



## 5. HÁBITOS DE CONSUMO.

Como cidadáns comprometidos co noso contorno, a compra é unha das operacións que máis poden beneficiar ou prexudicar o medio ambiente.

### Boas prácticas

#### Produtos ecolóxicos.....

- Fomentar e educar á familia na compra de produtos ecolóxicos e de produtos en envases reciclables. Para elo, débense coñecer os símbolos que acreditan que un produto é ecolóxico ou que un envase é reciclable e

distinguir o significado de cada etiqueta onde se indican as características ambientais do produto.

- As Etiquetas Ecolóxicas outórganse a aqueles produtos que teñen unha menor incidencia sobre o



medio ambiente, xa que cumpren unha serie de criterios ecolóxicos definidos previamente polo análises do ciclo de vida do produto. As máis interesantes para os cidadáns da Comunidade Galega son:

**RECICLABLE:**

O símbolo das tres frechas indica que o material do envase é reciclable

**PUNTO VERDE:**

Outorgase aos envases adheridos a un sistema integrado de xestión que asegura a súa recollida.

**Produtos tóxicos**.....



▪ Ler atentamente as instrucións de uso dos produtos. Nas etiquetas dos produtos debe constar toda a información necesaria para a correcta utilización por parte dos usuarios.

- Evitar mercar deterxentes con fosfatos ou que conteñan cloro, xa que son altamente contaminantes.
- Ao mercar pilas evitaremos que conteñan sustancias tóxicas como mercurio.

**Símbolos de perigo**.....

**E- explosivo.**



**C- corrosivo.**

**O- comburente.**



**F- facilmente inflamable.**



T- tóxico.



T+ - moi tóxico.



F+- extremadamente inflamable.



Xn- nocivo.



Xi- irritante.



N- perigoso para o medio ambiente.



Envases e

embalaxes.....

- Cando evitamos mercar produtos sobreempaqetados contribúese de maneira eficaz á protección do medio ambiente, ao reducir a xeración dun volume importante de residuos.
- O uso de carriños ou cestas da compra evita o uso de numerosas bolsas, que rematarán sendo residuos.



- Unha boa práctica é mercar produtos de limpeza concentrados , xa que os envases son de menor tamaño e así reducimos o volume de lixo.