

REDUCIR

- ➔ Diminuir peso, volume e toxicidade en envases e embalaxes de produtos
- ➔ Adquirir produtos en envases de gran capacidade e, preferiblemente, reutilizables evitando os envases dun só uso
- ➔ Leve as súas propias bolsas á compra.
- ➔ Recupere vellos costumes como a bolsa de pan.
- ➔ Trate de non mercar produtos con envoltorios superfluos. O importante é o produto, non que a embalaxe sexa atractiva.
- ➔ Opte, preferentemente, por adquirir alimentos a granel.
- ➔ Evite utilizar, na medida do posible, artigos refugables como panos de papel, rolos de cociña, vasos e pratos de cartón, cubertos de plástico, etc. A industria de produtos de usar e tirar é a que xera máis lixo en todo o mundo.
- Conserve os alimentos en recipientes duradeiros.
- ➔ Non abuse do papel de aluminio.
- ➔ Evite utensilios e xoguetes que funcionen con pilas. Se non é posible, utilice pilas recargables ou non contaminantes.



REUTILIZAR

Empregar de novo un obxecto cun fin distinto ao que se mercou.

Ao utilizar papel para escribir, non escriba só nunha cara e logo tire a folia. Utilice o outro lado para notas, borradores, apuntamentos, debuxos, etc. Tamén pode utilizar o papel vello para envoltorios.

Procure facer fotocopias ou impresións polas dúas caras. Reutilice as bolsas de plástico que lle dean no supermercado para gardar o lixo.

Non tire os tarros de cristal. Resultan moi útiles para gardar pasta, fariña ou legumes.



RECICLAR

Transformar un residuo nun produto que se usará co mesmo ou con distinto fin que o orixinal

Dende primeiros de xaneiro de 2006 todo o lixo do noso concello trátase na planta de compostaxe de Lousame. Alí, os restos orgánicos recollidos nos colectores verdes transfórmanse en compost e o os residuos seleccionados nos colectores azuis (papel e cartón), nos iglús (vidro) e nos colectores amarelos (envases e plásticos) derivanse para a súa reciclaxe.

A colaboración dende os fogares nunha separación eficaz do lixo axuda a que o rendemento deste procesos sexa óptimo. Mediante a reciclaxe obtéñense produtos útiles a partir de refugallos ao tempo que se evitan problemas ambientais derivados doutros procesos de transformación de residuos.



Aforro enerxético

En calefacción

- Unha temperatura de 20 °C é suficiente para manter o confort dunha vivenda. Nos dormitorios podemos ter uns 3 °C menos.
- As válvulas termostáticas en radiadores e os termostatos programadores son solucións accesibles, fáciles de colocar e que se poden amortizar rapidamente polo importante aforro de enerxía que xeran (entre un 8 e un 13 %).
- Polas noites, se nos ausentamos da casa, debemos pór o termostato a 15 °C.
- Cun mantemento adecuado da nosa caldeira individual aforramos ata 15 % de enerxía.
- Cubrir ou colocar algún obxecto ao lado dos radiadores dificulta a adecuada difusión do aire quente.
- Convén purgar os radiadores de xeito que o aire non dificulte a transmisión da calor.
- Para anovar completamente o aire dun cuarto abonda con abrir as ventás 10 minutos, e, dende o punto de vista da saúde, é máis recomendable facelo no atardecer.
- Usar, sempre que sexa posible, dobre vidro ou vidros especiais que permitan un mellor illamento e que eviten as perdas innecesarias de calor no inverno ou de frío no verán.
- Aseguramos de que as fiestras pechen ben axustadas, baixar persianas e pasar as cortinas polas noites evita importantes perdas de calor.

No aire acondicionado

- Non debemos manter unha diferenza de temperatura superior aos 10 °C entre o exterior e o interior da vivenda.
- No momento de poñer en marcha o acondicionador non se lle debe esixir moito frío. É ben ir incrementando a

demanda paulatinamente.

- Limpando e mantendo os filtros en bo estado aforraremos enerxía e alongaremos a vida útil do aparello.
- Tamén debemos limpar regularmente a bandexa de drenaxe tanto para conseguirmos un aforro como para evitarmos un foco de contaminación.

Na iluminación

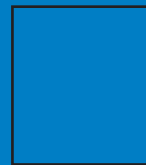
- Sempre que sexa posible, debemos aproveitar a iluminación natural. A mellor luz é a do sol e ademais é gratuíta.
- As cores claras nas paredes aproveitan mellor a luz do sol e reducen a necesidade de iluminación artificial.
- É importante analizar as necesidades de iluminación de cada zona da vivenda. Non todos os espazos precisan a mesma cantidade de puntos de luz, nin durante o mesmo tempo, nin con igual intensidade.
- Debemos apagar sempre as luces dos cuartos que non se están a empregar.
- Manter limpas as lámpadas e pantallas pode producir un aforro de ata un 20% de electricidade.
- Substitúe as lámpadas incandescentes por lámpadas de baixo consumo, polo menos as que estean acesas máis tempo. Para o mesmo nivel de iluminación aforran un 80 % de enerxía e duran 8 veces máis. Ademais, as lámpadas incandescentes só transforman en luz un 5 % da enerxía eléctrica consumida, o restante 95 % transfórmanse en calor.
- Na cociña o máis efectivo son os tubos fluorescentes xa que nela a luz está moito tempo acesa. O máximo consumo dos tubos fluorescentes prodúcese no acendido e no apagado, polo tanto debemos evitar apagar e acender acotío.
- Para iluminar exteriores emprega lámpadas solares.



As grandes solucións para o noso medio resultan da suma de un millón de pequenas accións.



logo concello



logo concellalia

No uso dos electrodomésticos

- Todos os aparellos eléctricos en posición de “espera” están a facer un consumo enerxético que supón entre un 5 e un 10 % do consumo total da vivenda. É mellor apagar co botón de apagado, non co mando a distancia, desconectalos da rede ou apagar as regretas ás que estean conectados.
- Cando mercamos os electrodomésticos debemos consultar os datos básicos do seu consumo enerxético. A diferenza de prezo amortízase moito antes de rematar a vida útil do mesmo.
- O tamaño do electrodoméstico ten que estar pensado para as necesidades reais da nosa vivenda.
- Empregar sempre a lavadora e o lavalouza v a plena carga. Se teñen a opción, utilizar só programas económicos pois reducen a auga empregada no lavado.

No consumo de auga

- Nos cuartos de baño e na cociña instala, sempre que poidas, billas de mestura ou monomando
- Unha temperatura que se achegue aos 35 ° C é suficiente para ter unha sensación agradable na ducha. Par mantela existen reguladores de temperatura que supoñen un aforro de entre un 4% e un 6% de enerxía.
- Todos os sistemas de aforro de auga van a producir o beneficio de aforro enerxético tanto no caso da auga quente coma no caso da auga fría, xa que toda a auga é impulsada por bombas eléctricas ata os nosos fogares.

Aforro de auga:

- Instala dispositivos economizadores de auga nas billas (atomizadores ou aireadores). Estes sistemas mesturan a auga co aire para facela máis “esponxosa”. Trátase de dispositivos fáciles de instalar e que poden reducir o consumo

ata un 30 %.

- Asegúrate de pechar ben as billas e de que non teñan perdas . Ten en conta que unha billa goteando durante unha hora deixa escapar polo sumidoiro aproximadamente 1 litro de auga . Ao cabo do ano isto supón un desperdicio de 8.760 litros .

No baño:

- Mantén a billa pechada en canto cepillas os dentes ou en canto te afeitas.
- Nunha ducha normal producimos un gasto duns 30 – 40 litros de auga mentres que, se nos bañamos , gastamos entre 150 e 200 litros.
- Instalando un difusor na ducha aforramos ata un 50 % sen perder a sensación de mollado.
- En canto nos enxaboamos debemos manter a billa pechada. Polos desaugadoiros perdense entre 10 e 20 litros de auga por minuto.
- Cada vez que tiramos da cisterna gastamos entre 6 e 10 litros de auga. Podemos reducir a cantidade de auga de descarga recorrendo ao fácil truco de introducir unha botella de auga dentro da cisterna ou instalando sistemas economizadores de dobre recarga.
- Coloca unha papeleira no baño e así evitarás atascos e dificultades na depuración da auga.

Na cociña

- Unha lavadora e un lavalouza eficientes deben de consumir menos de 70 e 20 litros respectivamente por ciclo. Asegúrate de que os empregas en máxima carga.
- Cando freguemos os pratos á man, non debemos deixar as billas abertas. É mellor enxaboar todo primeiro e despois aclarar. Se o que lavamos son froitas ou verduras, empregaremos a pila do vertedoiro.
- Merca deterxentes sen fosfatos e emprega só a cantidade necesaria. Non por engadir máis xabón imos conseguir unha roupa ou unha vaixela máis limpa. O exceso vai



fogares máis sostibbles