

COMBATIR EL CAMBIO CLIMÁTICO DESDE EL HOGAR



FEDERACION DE AMAS DE
CASA Y CONSUMIDORES DE LA
COMUNIDAD VALENCIANA



FONDO EUROPEO
DE DESARROLLO
REGIONAL



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE MEDI AMBIENT, AIGUA, URBANISME I HABITATGE

PRESENTACIÓN

El cambio climático, derivado del aumento de la temperatura media natural del planeta es uno de los mayores retos actuales de la humanidad.

Diversas actividades desarrolladas por el hombre, especialmente el consumo de combustibles fósiles en la producción de energía, el transporte y la industria, han ido aumentando sustancialmente las concentraciones de CO₂ y otros gases de efecto invernadero en la atmósfera. Concentraciones que intensifican el efecto invernadero natural, lo que provoca un calentamiento adicional de la superficie y la atmósfera de la Tierra afectando adversamente a los ecosistemas naturales y a la sociedad.

Para frenar la emisión de estos gases, numerosos países, entre ellos España, han firmado el Protocolo de Kioto, instrumento internacional que plasma el compromiso mundial de reducción de estas emisiones, mediante un conjunto de medidas entre las que destacan el ahorro energético y la promoción de las energías limpias.

También en la vida cotidiana, con nuestras acciones domésticas y de consumo, podemos contribuir en gran medida a disminuir estas emisiones: utilizar lámparas de bajo consumo, usar racionalmente el vehículo privado y utilizar el transporte público, regular la temperatura de la calefacción en torno a 20 °C, comprar electrodomésticos eficientes y separar la basura orgánica, el vidrio, el papel y cartón, y los envases en sus contenedores específicos, permite ahorrar importantes cantidades de energía y reducir las emisiones de estos gases.

En definitiva, actuar como consumidores y productores responsables, capaces de medir las repercusiones de nuestros actos, usando bienes y servicios que respondan a necesidades básicas, que proporcionen calidad de vida y al mismo tiempo contribuyan a reducir el uso de recursos naturales, de materiales tóxicos y de emisiones de desperdicios y contaminantes, introduciendo el reciclado como práctica cotidiana, constituye una respuesta contundente al cambio climático que todos, en mayor o menor grado, podemos adoptar.

En esta guía, elaborada conjuntamente con la Federación de Amas de Casa y Consumidores de la Comunitat Valenciana, encontrará algunos consejos y buenas prácticas para mejorar su comportamiento ambiental en las actividades domésticas y en la vida cotidiana en materias como el uso de la energía, agua, residuos y movilidad. Asumiendo estos sencillos actos, contribuirá de manera significativa a construir un mundo más sostenible, que no ponga en riesgo las necesidades de futuras generaciones.

José Ramón García Antón
Conseller de Medio Ambiente, Agua,
Urbanismo y Vivienda

COMBATIR EL CAMBIO CLIMÁTICO DESDE EL HOGAR

¿Te has dado cuenta o has visto en las noticias que cada vez hay más inundaciones y tempestades?

¿No tienes la sensación de que las hojas de los árboles se caen antes de lo que debieran, que la primavera llega un poco antes cada año, o que las aves regresan antes de lo esperado?

¿No te parece que cada vez los inviernos son más calurosos y con menos nieve?

¿Has notado que los períodos de sequía son cada vez más largos y frecuentes?

Todo esto son síntomas del denominado cambio climático, que según indican los científicos es la modificación del clima con respecto a la evolución natural de las condiciones climáticas. Nuestra atmósfera actúa como una cubierta protectora y transparente en torno a la Tierra. Deja que entre la luz y retiene calor, funcionando como el techo de cristal de un invernadero.

Los responsables de este hecho son los denominados gases de efecto invernadero. La mayoría de estos gases se generan de forma natural, sin embargo, a partir de la Revolución Industrial, las sociedades humanas también los producimos, y debido a ello sus concentraciones en la atmósfera son cada vez más elevadas. Por ello se está intensificando el efecto invernadero provocando el aumento de la temperatura del planeta.

Después de lo expuesto anteriormente, queremos que sepas que aún estamos a tiempo de contribuir a frenar el cambio climático, de manera muy fácil y con medidas que nos traerán muchos beneficios.

A continuación te presentamos algunas iniciativas generales que podrías aplicar en tu día a día para reducir tu impacto.

¿Es tu comportamiento sostenible?

Os proponemos un sencillo ejercicio de autoevaluación que os ayudará a visualizar el impacto sobre el medio ambiente que generan vuestras pautas de consumo cotidianas.

¿Cuánto contribuyes al cambio climático?

El cambio climático es el resultado del incremento de la temperatura media de la Tierra debido al aumento en la atmósfera de los gases de efecto invernadero generados por las actividades humanas.

Puedes calcular tu contribución aproximada o de tu familia a la emisión de los gases que lo provocan, convirtiendo los datos de consumo energético en toneladas de CO₂ emitidas.

CALCULADORA DE EMISIONES DE DIÓXIDO DE CARBONO (EMISIONES DE CO ₂ EN UN AÑO)				
A Consumo/año	B Factor de emisión	C Emisión total (en kg de CO ₂)	D Nº de personas usuaras	Emisión total/persona (en kg de CO ₂)
CONSUMO ELÉCTRICO				
C. eléctrico	_____ kWh	0,38 kg/CO ₂ /kWh	A x B = _____	_____
CALEFACCIÓN AGUA CALIENTE (elegir sólo la/las pertinentes)				
Gasoil	_____ litros	2,60 kg/CO ₂ /litro	A x B = _____	_____
Gas natural	_____ m ³	1,70 kg/CO ₂ /m ³	A x B = _____	_____
Propano o butano	_____ kg	2,70 kg/CO ₂ /kg	A x B = _____	_____
DESPLAZAMIENTOS (datos variables según distancia, vehículo, número de pasajeros, peso del equipaje, etc)				
Coche gasolina	_____ Km	0,18 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Coche gasoil	_____ Km	0,16 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Tren	_____ Km	0,04 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Autobús	_____ Km	0,06 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Avión	_____ Km	0,32 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Total				

Rellenar las casillas con los consumos realizados, consultando facturas y estimando km recorridos.

¿Cuál es tu resultado?

Para que puedas contextualizarlo, he aquí algunos datos:

- El consumo energético en los hogares españoles, incluido el del vehículo privado, genera la emisión de 1,5 toneladas de CO₂ anuales de media por persona.
- Este valor oscila, desde luego, mucho: entre las 0,2 toneladas por persona y año de algunos países subdesarrollados hasta las 5 toneladas de los Estados Unidos. Los países europeos se mueven entre 2 y 4 toneladas por persona y año.

¿Cuánta basura generas?

En los hogares valencianos se generan de media más de 1,3 kilos de basura por persona cada día. Si quieras, puedes calcular el peso de la basura que generas cada día. Cuando tengas la cantidad total semanal, en kilos, divídela por 7 días y por el número de residentes en tu domicilio. Volvemos a tener una cifra crítica.

¿Cuánta agua consumes en casa?

Debes conocer que en la Comunitat Valenciana tenemos un consumo medio diario entorno a los 180 litros. Sin embargo, para cubrir las necesidades básicas de consumo e higiene, la Organización Mundial de la Salud establece que son suficientes 100 litros/habitante y día.

Reúne tus facturas de agua del último año. En cada una debe aparecer el consumo para el periodo cobrado. Súmalos para calcular el consumo anual. El valor total divídelo por el número de días que tiene el año (365) y por el número de residentes en tu domicilio. ¿Cuánto te da?

¿Cuántos kilómetros recorres en coche durante un año?

En la Comunitat Valenciana, se utiliza el coche con un solo ocupante en más del 80% de los desplazamientos urbanos, siendo la media española de aproximadamente el 75%. Sin embargo existen alternativas mucho más sostenibles: el transporte público y el uso de la bicicleta.

Puedes calcular las emisiones anuales de CO₂ que generas por el uso de tu vehículo a partir de los kilómetros que recorres.

Algunas acciones concretas adicionales

- Cuando adquieras mobiliario exige –mediante el certificado correspondiente– que la madera proceda de cultivos sostenibles.
- Infórmate de los animales y las plantas en peligro de extinción y rechaza activamente los productos cuyo origen pueda ser ilegal.

Para saber más:

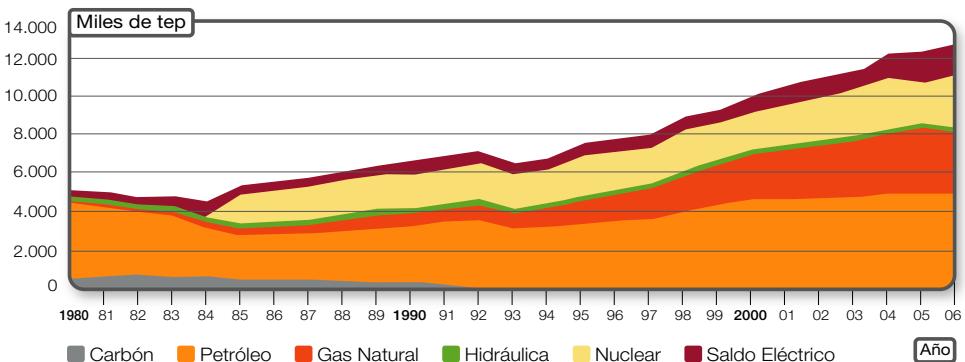
http://raee.asimelec.es	Página creada por la Asociación de Empresas Españolas de Electrónica y Comunicaciones.
http://www.aven.es	Página oficial de la Agencia Valenciana de la Energía.
http://www.ceroco2.org	Página creada por la Fundación Ecología y Desarrollo y Fundación Natura.
http://www.cma.gva.es	Página oficial de la Consellería de Medio Ambiente, Agua, Urbanismo y Vivienda.
http://www.ecoembes.es	Página creada por la asociación sin ánimo de lucro ECOEMBES.
http://www.ecofimatica.es	Página creada por la Fundación para la Gestión Medioambiental de Equipos Ofimáticos.
http://www.ecolec.es	Página creada por la Fundación ECOLEC.
http://www.ecotic.es	Página creada por la Fundación ECOTIC.
http://www.ecovidrio.es	Página creada por la asociación sin ánimo de lucro ECVIDRIO.
http://www.idae.es	Página oficial del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía.
http://www.myfootprint.org	Página de la Earthdaynetwork y Redefining Progress que contiene una calculadora de la huella ecológica.
http://topten.wwf.es	Página orientada al consumidor sobre la eficacia energética de los equipos.



La energía

Consumimos mucha energía. Cada vez más. El consumo de energía primaria (la que se obtiene de la naturaleza, sin ninguna transformación) en la Comunitat Valenciana, se ha duplicado en el periodo 1985-2006.

Evolución del consumo de energía primaria en la Comunitat Valenciana (Fuente: Agencia Valenciana de la Energía)



Consumo de energía final por sectores en la Comunitat Valenciana (2006)

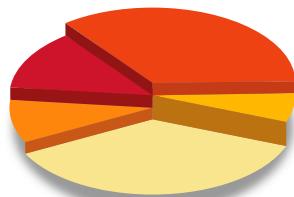
Actualmente, en la Comunitat Valenciana como en el resto de España, los sectores del transporte, doméstico y servicios son los mayores consumidores de energía.



Consumo energético de los hogares españoles

El consumo doméstico en los hogares españoles ocasiona el 25% de las emisiones de gases de efecto invernadero que se arrojan a la atmósfera, favoreciendo el cambio climático.

El consumo de energía en el hogar se traduce en consumo de electricidad y de gas y se distribuye (según datos del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía del año 2000 para el conjunto de España) según la gráfica siguiente.



Consumo eléctrico de los hogares españoles



El consumo energético de los hogares se podría reducir en un 10% poniendo en práctica pautas de ahorro e introduciendo electrodomésticos, equipamientos y viviendas más eficientes. Vamos a tratar a continuación cada uno de estos usos.



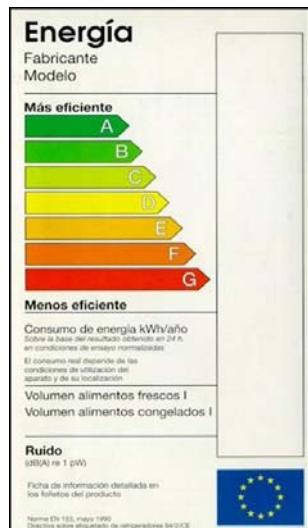
El uso de electrodomésticos

Adquiere electrodomésticos que estén dimensionados para el uso que vayan a tener. Todos los electrodomésticos cuentan con una etiqueta de ámbito europeo que informa sobre su eficiencia energética. Se han creado 7 categorías, indicadas, desde la A, para la más eficiente, hasta la G, para la menos. Para su mejor identificación, a cada clase le corresponde un color.

Entre los frigoríficos existen dos categorías adicionales: la clase A+ para los aparatos con un consumo inferior al 42% del consumo medio y la clase A++ cuando su consumo queda por debajo del 30% del consumo medio.

Por otro lado, los manuales de instrucciones de los electrodomésticos suelen indicar las operaciones de mantenimiento a realizar regularmente para tener los aparatos en condiciones óptimas. En general, el descuido de estas operaciones comporta un incremento del consumo energético.

A continuación, presentamos algunos consejos para una utilización más correcta de los principales electrodomésticos. Como se verá, todos se sustentan en un principio de sentido común: evitar gastos superfluos.



Frigorífico



Es el electrodoméstico que consume más electricidad en la mayoría de hogares: casi el 20% del total. Por lo tanto, cualquier mejora en su utilización tiene repercusiones muy favorables en el gasto eléctrico.

- Sitúa el aparato en un lugar alejado de fuentes directas de calor (hornos, cocinas, etc.) o de insolación y con circulación suficiente de aire.
- Verifica que la puerta cierra herméticamente, sin pérdidas de frío. Revisa regularmente las gomas de las puertas.
- Descongela regularmente si tienes la opción de descongelar manualmente. Evita que la capa de hielo del congelador exceda los 3 milímetros de grosor. El hielo consume energía para mantenerse en su estado.
- Limpia regularmente, cada 3 ó 4 meses, el serpentín que hay en la parte trasera del aparato. En buenas condiciones el condensador trabaja menos.
- Adecúa el termostato a 3-7°C en la parte de frigorífico y a -18°C en la parte de congelador. No son necesarias temperaturas inferiores para la buena conservación de los alimentos.
- No introduzcas alimentos calientes.
- Abre la puerta lo menos posible y durante un tiempo muy breve para evitar pérdidas de frío.
- Distribuye el contenido de manera que no obstruya la circulación interna de aire.

Lavadora



- Limpia regularmente el filtro, rendirá más y gastará menos.
- Ponla en funcionamiento sólo con la carga completa. En algunos modelos, hay la opción de media carga.
- Utiliza programas de lavado en frío siempre que sea posible.

Secadora



- Evita el uso de la secadora cuando pueda tenderse la ropa al sol o aprovecharse la ventilación natural. En cualquier caso centrifuga primero la ropa

Lavavajillas



- Emplea agua fría si es necesario un aclarado manual de la vajilla previo a su lavado automático, siendo siempre conveniente que no se haga bajo el grifo sino llenando la pila de la cocina.

Cocinas y hornos



- Usa recipientes proporcionados a la cantidad de alimento que se va a cocinar. Su diámetro deberá ser ligeramente mayor al del diámetro de la hornalla.
 - En el caso de cocinas de llama, evita que ésta rebase lateralmente el fondo del recipiente.
 - En el caso de cocinas eléctricas, utiliza recipientes con un fondo grueso que favorezca la difusión del calor en su interior y apaga la resistencia cinco minutos antes de finalizar la cocción puesto que continúa calentando durante ese período.
-
- Tapa los recipientes en que se cuezan los alimentos y, siempre que sea posible, opta por la olla a presión para los hervores.
 - Abre el horno sólo cuando sea necesario. Cada vez que lo hagas puede perder entre un 20% y un 30% del calor acumulado.
 - Precalienta el horno solamente en aquellas cocciones que sean cortas y apágalo unos minutos antes de finalizar el proceso, aprovechando así el calor existente.

Pequeños electrodomésticos



En los hogares actuales, existe una amplísima variedad de pequeños electrodomésticos, desde algunos que suplen trabajos manuales fatigosos o mejoran sustancialmente los resultados (aspiradora, plancha, batidora, tostadora...) a otros cuya necesidad parece más dudosa (abrelatas, exprimidor...). Valora qué pequeños electrodomésticos necesitas realmente y de cuáles, en cambio, puedes prescindir.

En aquellos casos en los que existe la alternativa de funcionamiento con pilas o con corriente eléctrica es preferible esta segunda opción. Hay que tener en cuenta que se gasta energía en la fabricación de las pilas, mucha más de la que aportan. Si se recurre a pilas es preferible que sean recargables.

Equipos audiovisuales



Después del frigorífico y de la iluminación, el principal gasto eléctrico de un hogar corresponde a la televisión, los reproductores de vídeo o DVD, las cadenas musicales... Hasta el 15% de ese consumo se produce por tener los aparatos en modo de espera ("stand-by"). Ese minúsculo piloto de los equipos audiovisuales es un voraz sumidero de energía.

En consecuencia, apaga completamente los aparatos cuando no vayas a utilizarlos y evita tenerlos encendidos cuando nadie los mira o escucha.

Equipos informáticos



La parte del ordenador que consume más energía es la pantalla. Por ello, es recomendable programar el salvapantallas para que se desconecte automáticamente cuando el aparato lleve cierto tiempo inactivo. De todas formas, si se prevé no utilizarlo en la media hora siguiente, es preferible apagarlo completamente.



Muchos ordenadores, especialmente los portátiles, ya cuentan con programas destinados a minimizar el consumo eléctrico. Se distinguen por llevar el distintivo "Energy Star".



El calentador de agua

Un 20% de nuestro consumo total de energía se dedica a calentar agua sanitaria, aunque solamente representa el 3% del gasto eléctrico. Existen muchas opciones para satisfacer esta necesidad, como por ejemplo:



- Aparato común con la calefacción o independiente de ella.
- Consumo de gas natural o de electricidad.
- Con llama o sin llama permanente.

Criterios y buenas prácticas:

- En el caso de calentador de gas con piloto de llama, apágalo cuando preveas un período largo en desuso.
- Regula la temperatura alrededor de los 40°C, no más. Usar temperaturas superiores y atenuarlas luego con agua fría es una forma de gastar inútilmente energía.
- Mantén bien aislados los conductos que transportan el agua caliente desde el calentador a la zona de uso. Procura que esa distancia no sea excesiva.



La climatización



La opción ideal sería disponer de una vivienda en cuya construcción se hayan previsto las mejores soluciones de orientación, aislamiento y ventilación naturales. Si este no es tu caso, te proponemos mejorar la eficiencia de tu vivienda.

La idea principal es simple: **alcanzar una temperatura que nos permita estar cómodos en casa pero de acuerdo con cada estación.**

Ni en invierno hay que calentar la casa para poder estar en ropa interior ni en verano hay que refrigerarla tanto que se necesite un jersey. Consejos a tener en cuenta:

- Si tienes radiadores, regula la temperatura en torno a los 20 °C. Cabe tener presente que cada grado adicional puede incrementar el consumo de energía por este concepto en un 5-8%. En realidad, sería preferible que cada estancia dispusiera de su propio termostato. En ese caso, las zonas de menos uso –como los dormitorios– pueden regularse a temperaturas inferiores (sobre 18 grados).

- Aísla bien la vivienda para que no pierda calor. Un punto clave son las ventanas, por donde puede perderse hasta un 25% del calor interior. Te recomendamos el uso de dobles cristales con un cámara de aire intermedio y de una carpintería que contenga material aislante. También debes velar para que no se pierda calor por juntas o rendijas, tapando todos aquellos puntos por donde se infiltre aire y que no tengan una función de seguridad (como las rejillas de ventilación en las zonas donde se usa gas natural).
- Ventila la casa unos pocos minutos al día durante el invierno, de manera que se renueve el aire sin enfriarla en exceso.
- Cierra el tiro de la chimenea cuando no la utilices.
- Purga regularmente los radiadores para eliminar el aire que dificulta la transmisión de calor. Evita objetos que obstruyan la correcta difusión de calor desde los radiadores hacia la estancia.
- Mantén las persianas abiertas durante las horas de sol para que la insolación contribuya a calentar la casa. Por el contrario, ciérralas por la noche para aumentar el aislamiento térmico.
- Reduce la temperatura del termostato a 15°C cuando la casa vaya a estar vacía durante algunas horas.

Consideraciones análogas son aplicables a los sistemas de refrigeración durante los calores estivales. En los últimos tiempos han proliferado los aparatos de aire acondicionado. Sin embargo, continúa siendo suficiente en muchas ocasiones la utilización de los clásicos ventiladores, que crean una sensación de frescor con un consumo eléctrico muy bajo.

Por otro lado, aprovechar la ventilación cruzada, colocar protectores solares (toldos, persianas) que eviten la insolación directa durante el día o pintar las paredes de colores claros que reflejen la radiación son medidas de refrigeración sin coste energético y eficacia probada si se llevan a la práctica de forma adecuada.

En cuanto al aire acondicionado, las principales recomendaciones son:

- Manténlo en buenas condiciones de funcionamiento, con limpieza periódica del filtro.
- Regula el termostato en 25°C o por encima, una temperatura suficiente para eliminar el agobio del calor.
- Instala los aparatos de forma que su orientación favorezca una ágil circulación del aire.



La iluminación



La iluminación representa el 18% del gasto eléctrico de un hogar medio. Vamos a presentar las oportunidades de ahorro energético en la iluminación en tres capítulos: diseño de la iluminación en la vivienda, tipo de lámpara y hábitos de iluminación.



El diseño de la iluminación en la vivienda



Las necesidades de iluminación no son idénticas para todas las estancias de una vivienda. Debe determinarse la solución más apropiada según qué tipo de actividades y con qué frecuencia se realice en cada estancia.

- En zonas de uso muy frecuente, es preferible disponer de paredes y muebles con colores claros. También son útiles las lámparas que permiten la regulación de la intensidad de luz emitida. Así, puede elegirse la luminosidad apropiada para la actividad que se esté realizando en cada momento.
- En aquellas estancias donde la actividad se concentre en una zona determinada (comedor, despacho o estudio...), es preferible utilizar luces focalizadas.
- En zonas exteriores, se debe procurar que la iluminación sea más funcional que ornamental. Además de ahorrar energía se minimiza la contaminación lumínica.

El tipo de lámpara



Hay distintos tipos de lámparas, con propiedades diferentes en lo que respecta a su consumo, duración, coste, etc. Es recomendable conocer qué prestaciones ofrece cada tipo para elegir, de entre ellos, el que sea más idóneo para nuestras necesidades (siempre desde la perspectiva del ahorro energético).

En viviendas, podemos encontrar cuatro tipos de lámparas, que vamos a compararlos para dos características especialmente interesantes:

- La duración media. Se calcula como el tiempo transcurrido hasta que fallan el 50% de las unidades.
- La eficacia luminosa. Corresponde a la luminosidad que observamos por vatio de potencia. Se mide mediante unas unidades llamadas lúmenes. La misma luminosidad que nos ofrece una lámpara incandescente de 60 W puede obtenerse con una lámpara de bajo consumo de 15 W. Como la energía consumida depende de la potencia (W), cuanto menor sea ésta, mayor ahorro se consigue.

TIPO	DURACIÓN MEDIA	EFICACIA LUMINOSA
 Incandescentes	1.000 horas	5-15 lúmenes
 Halógenas	Duración: 2.000-3.000 horas	15-20 lúmenes
 Fluorescentes	Duración: 12.000-14.000 horas	80-90 lúmenes
 De bajo consumo o compactas	Duración: 8000-12.000 horas	30-70 lúmenes

Las lámparas incandescentes presentan, pues, los peores resultados tanto en duración media como en eficacia luminosa. Sin embargo, continúan siendo muy populares por otras razones: son más baratas, resisten mucho mejor la frecuencia de encendido y apagado y se instalan y reponen muy fácilmente.

En líneas generales, es recomendable utilizar lámparas de bajo consumo o fluorescentes en zonas donde la luz esté encendida de forma continuada durante largos períodos de tiempo. En cambio, son menos recomendables en estancias en las que el encendido y apagado sea muy frecuente.



Los hábitos de iluminación

El principal hábito de ahorro energético en la iluminación es utilizar la luz sólo cuando sea necesario.

- Recurre a la luz natural siempre que sea posible;
- Apaga la luz eléctrica en las estancias que no estés utilizando y adecua los niveles de luz de acuerdo a la tarea que estés realizando.
- Mantén limpias las pantallas de las lámparas para que no pierdan luminosidad.
- Elige la potencia correcta, para no consumir más de lo que es necesario.



¿Se puede hacer más?

En el momento de la adquisición de tu vivienda puedes interesarte por la arquitectura bioclimática y defender algunos aspectos de la arquitectura tradicional mediterránea, que conseguía crear unos climas interiores muy agradables sin depender de tanto aparato eléctrico como nos ocurre en la actualidad.

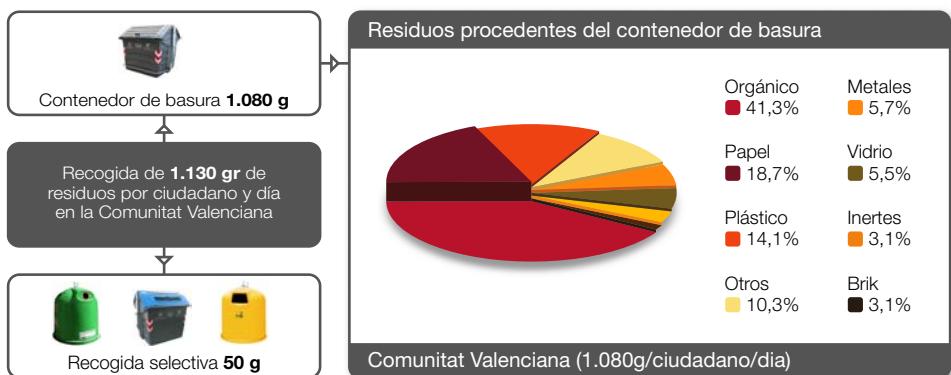
Si vives en un bloque de pisos, sabes que ciertas actuaciones sólo pueden emprenderse si hay acuerdo entre el conjunto de los vecinos. Algunas medidas fáciles son:

- Diseñar de forma adecuada la iluminación de los espacios comunes con la sectorialización del alumbrado, es decir, que se enciendan solamente las luces próximas al interruptor accionado o, aún mejor, confiar el encendido y apagado a sensores de presencia.
- Si hay más de un ascensor, programarlos de manera que responda a la llamada sólo uno, el más cercano.
- Aplicar las soluciones adecuadas para el buen aislamiento térmico de la fachada y del tejado.
- Si el edificio tiene un sistema centralizado de calefacción o de agua caliente, hay que realizar las operaciones de mantenimiento adecuadas para evitar sobreconsumos. En este sentido, conviene aislar todo el sistema de cañerías para evitar fugas innecesarias de calor.

⌚ Los residuos

A pesar de las medidas y planes puestos en práctica desde las instituciones para reducir la producción de residuos urbanos, la realidad es que sigue creciendo de manera importante en la Comunitat Valenciana, en España y en Europa.

Según datos de Conselleria de Medio Ambiente, Agua, Urbanismo y Vivienda, cada ciudadano en la Comunitat Valenciana (empadronados y residentes no empadronados) generamos en el año 2004 una media de 1.130 gr de residuos.



Aunque la fracción orgánica es la mayoritaria en los residuos urbanos mezclados en la bolsa de basura, los residuos de envoltorios han ido creciendo en importancia de acuerdo con nuestras pautas de consumo. Aproximadamente la mitad de los desechos que van a parar actualmente al cubo de la basura podrían ser separados para su recuperación, y la otra mitad ser convertidos en compost.

⌚ ¿Cómo reducir los residuos que producimos?

El mejor residuo es el que no se produce. Podemos disminuir los residuos que producimos a través de nuestras decisiones de compra y nuestra contribución a su recogida selectiva:

Qué compramos y en qué cantidad. Nuestra cesta de la compra determina la cantidad de residuos que generaremos y su composición.

Cómo contribuimos a su recogida selectiva, cuya finalidad es procurar el reciclaje de estos materiales para que alarguen su vida útil. Al fabricar nuevos productos a partir de materiales recuperados ahorraremos su equivalente en recursos naturales. Por lo tanto, rebajamos el impacto ambiental de la actividad productiva.

Los envasadores, comerciantes de productos envasados o los responsables de su puesta en el mercado, están obligados a recuperar sus envases una vez convertidos en residuos para darles



un correcto tratamiento ambiental. Para ello, la empresa envasadora puede diseñar su propio sistema de recuperación de acuerdo a la Ley, o puede adherirse a un **Sistema Integrado de Gestión (SIG)**, el cual se encargará de todo el proceso conjuntamente con las administraciones locales. Así, los SIG promueven y gestionan la recuperación de los envases de productos envasados para su posterior tratamiento y valorización, como el de Ecoembes -que recoge envases ligeros, papel y cartón- y el de Ecovidrio que recoge el vidrio. Los envases incluidos en el SIG se identifican mediante un símbolo conocido como Punto Verde. De esta forma queda claro tanto para los comerciantes como para los consumidores que estos productos cumplen con sus obligaciones establecidas en la ley.

Cómo evitar los residuos en la compra

El principal residuo generado en la compra son los múltiples envases y embalajes que acompañan a los productos adquiridos. Algunos tienen una función sanitaria –preservar la inocuidad–, otros informativa sobre el producto y otros de protección de su calidad. Sin embargo, la cantidad existente de envases y embalajes en circulación es exagerada.

Algunas medidas que puedes adoptar para un consumo responsable son:

- Rechaza todos aquellos embalajes que sean inútiles.
- Evita el uso excesivo de las bolsas de plástico para transportar tu compra. Siempre que puedas, lleva carrito de compra, cesto o tus propias bolsas.
- Siempre que tengas la oportunidad, adquiere los productos a granel y evita, así, las bandejas de envasados recubiertas de plástico transparente.
- En función de los residentes en tu domicilio, opta por envases de tamaño familiar o de producto concentrado.
- Rechaza los productos de un solo uso (usar y tirar) si existen alternativas más duraderas.

Cómo reducir la producción de residuos en casa

Ciertos hábitos en el hogar, especialmente en la cocina, generan residuos que serían perfectamente evitables. Así, por ejemplo:

- Reserva el papel de cocina y los pañuelos de papel para aquellos usos que no puedan realizarse con trapos y pañuelos de tejido. Por ejemplo, es preferible el trapo para secar la vajilla; en cambio, el papel de cocina es mejor para extraer el exceso de aceite de frituras.
- Utiliza recipientes herméticos en lugar de papel de aluminio o de film plástico para conservar alimentos en el frigorífico.

¿Dónde tiro cada cosa?

Otro esfuerzo importante que se puede hacer desde el hogar es participar activamente en la recogida selectiva. La finalidad de ésta es recuperar materiales que se pueden destinar al reciclaje.

Una vez separados en casa los residuos que has producido, debes depositarlos en su contenedor correspondiente. Si, a pesar de las indicaciones siguientes, tienes dudas de dónde tirar algún tipo de envase o residuo, es mejor que lo deposites en el contenedor de basura.

Contenedor de basura



El contenedor de basura suele ser de color gris o verde.

Deposita en él:

- Restos de comida, barreduras, juguetes rotos, trapos viejos, etc.

No deposites en él:

- Pilas y baterías.
- Tubos fluorescentes.
- Lámparas de bajo consumo.
- Aceites.
- Medicamentos.
- Escombros.
- Envases contaminados.
- Muebles y electrodomésticos.

Recuerda:

El 50% del total de residuos domésticos que producimos se compone de materia orgánica:

- los restos de comida (incluidos huesos, espinas, cáscaras, peladuras...);
- los restos vegetales de jardinería;
- distintos materiales de papel impregnado, como servilletas o pañuelos...

Todo este material puede transformarse en compost, una forma de abono orgánico que puede usarse en la agricultura y la jardinería.

Contenedor SIGRE



También se ha ido extendiendo la recogida selectiva de envases de medicamentos en las farmacias mediante el sistema integrado de gestión conocido como SIGRE.

En el punto SIGRE de las farmacias deben depositarse envases de medicamentos, vacíos o con restos de medicamentos al acabar el tratamiento o una vez hayan caducado.

No deben depositarse en el punto SIGRE agujas; gasas o apósitos; termómetros; pilas; radiografías; etc.

Contenedor para papel y cartón



El contenedor para papel y cartón es de color azul.

Deposita en él:

- Cajas de papel o cartón; periódicos; revistas; libretas; cuadernos (sin las espirales); envoltorios de regalos; hueveras; paquetes (de papel) de arroz, azúcar o harina; cajetillas de tabaco sin envoltorio plástico; sobres (sin ventana); etc.

No deposites en él:

- Papel o cartón manchado de grasa.
- Pañales y compresas.
- Pañuelos y servilletas de papel sucios.
- Papel adhesivo.

Consejos:

- Desmontar y plegar las cajas de cartón, para que ocupen el menor espacio posible.

Contenedor para vidrio



El contenedor o iglú para vidrio es de color verde.

Deposita en él:

- Botellas de vidrio (de vino, de licores, ...); frascos y tarros (de confituras, de vegetales, ...); etc.

No deposites en él:

- Envases de medicamentos.
- Tapas y tapones de los envases.
- Cristal que no sea envase (bombillas, vasos, copas, jarrones, vidrio de ventanas, ...); cerámicas ni porcelanas.

Contenedor para envases ligeros

El contenedor o iglú para envases ligeros es de color amarillo.

Deposita en él únicamente envases ligeros etiquetados con el punto verde:

- Envases de plástico: film plástico para uso alimentario; envoltorio plástico de revistas; botellas de uso alimentario y de higiene personal (gel, champú, ...); garrafas; tarrinas de yogur, queso o mantequilla; botes de mayonesa, mostaza o ketchup; hueveras; bolsas de plástico; redes para agrupación de latas de bebida, etc.



- Envases metálicos: latas de bebida o alimentos (conservas, sopas, ...); tubos de alimentos (mayonesa, leche condensada, ...) y de productos higiene personal (crema de afeitar, ...); botellas de productos higiene personal (laca, desodorante, ambientador, ...); papel, recipientes y envases de aluminio; tapas metálicas de envases para alimentos; etc.
- Envases mixtos (bricks): envases para bebidas (leche, zumos, vino, sopas, ...)

No deposites en él:

- Envases de medicamentos.
- Cubiertos, vasos y platos de plástico.

Consejos:

- Aplastar los envases.
- Vaciar el resto de comida o bebida, aunque no es necesario lavar los envases.

ECOPARQUE

Un aspecto muy importante es el destino de otros residuos domésticos, algunos de ellos muy contaminantes, y que deben tratarse de forma particular para evitar que su dispersión genere graves problemas al medio ambiente.

Estos residuos deben depositarse en los contenedores y lugares apropiados. Algunos comercios e instituciones facilitan contenedores para la recogida de pilas, tubos fluorescentes, etc. Igualmente, se puede depositar el aceite de motor o los neumáticos en contenedores adecuados situados en los talleres de reparación. Por otro lado, la mayoría de los municipios tienen organizado un sistema



de recogida periódica de restos vegetales, electrodomésticos, muebles o trastos viejos. En cualquier caso, la solución válida para todos ellos es llevarlos al **ecoparque** o **punto limpio** de la ciudad o barrio. La relación de ecoparques en la Comunitat Valenciana puede consultarse en la web de la Conselleria de Medio Ambiente, Agua, Urbanismo y Vivienda (<http://www.cma.gva.es>).



He aquí la lista de los principales residuos que puedes depositar en el ecoparque:

- Escombros de obra menor.
- Muebles y enseres.
- Residuos de poda y jardinería.
- Pilas y baterías.
- Tubos fluorescentes.
- Lámparas de bajo consumo.
- Pinturas, barnices y disolventes.
- Aceites usados.
- Envases de aceites, pinturas y productos corrosivos.
- Cristal que no se deposita en el contenedor verde (bombillas, vasos, copas, jarrones, vidrio de ventanas, ...); cerámicas y porcelanas.
- Material electrónico.
- Material informático.
- Electrodomésticos.

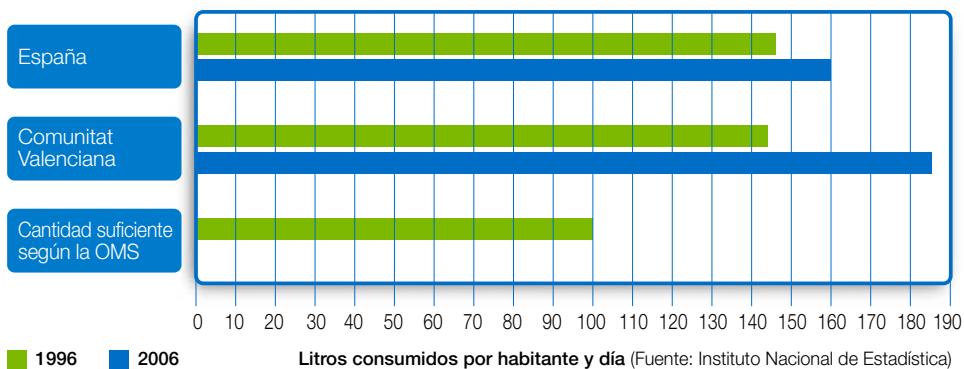
No deposites en el ecoparque:

- Escombros de obra mayor.
- Neumáticos.
- Vehículos abandonados.
- Residuos industriales.
- Materiales con amianto.

El agua

En España, algo más de la mitad del agua disponible para abastecimiento público urbano se destina al consumo de las familias. Éste es un consumo demasiado elevado. La Organización Mundial de la Salud establece que son suficientes 100 litros/habitante y día para cubrir las necesidades básicas de consumo e higiene.

Encuesta sobre suministro y saneamiento del agua.



Los motivos principales de insostenibilidad en nuestros hábitos de consumo de agua tienen que ver con su escasez y con su calidad:

1. El agua es un bien muy escaso en general, pero especialmente en la costa mediterránea. En cambio, los usos requeridos son muchos: consumo humano (bebida, aseo, cocina, ...), caudales ecológicos, agricultura, industria, usos recreativos, ... Cualquier despilfarro, por tanto, compromete las distintas necesidades.
2. La escasez puede aumentar con el cambio climático.
3. Cuando utilizamos el agua en nuestro hogar, se carga de agentes contaminantes, por lo que es necesario someterla a procesos de depuración antes de verterla a los cursos naturales o al mar, o antes de reutilizarla (para el riego, uso industrial, etc.).

¿Cómo reducir el consumo y evitar su contaminación?

Para saber dónde corregir nuestros hábitos, conviene saber que el consumo doméstico se distribuye aproximadamente así:

Cocina 31% 
Otros usos 4% 
Aseo personal 65% 





El mantenimiento de las instalaciones

- Repara rápidamente cualquier fuga de agua, aunque sea un ligero goteo. Piensa que una gota por segundo equivale a unos 30 litros diarios.



La higiene personal

El aseo personal incluye actividades como ducharse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, usar la cisterna del inodoro... Su contribución al gasto total diario, un 70%, es muy elevada, por lo que si reducimos su consumo, ahorraremos considerablemente en la factura. A continuación, te proponemos algunas medidas:

- Mejor ducha que baño, gasta cuatro veces menos.
- Instala difusores en la ducha y en los grifos, que mezclen agua con aire. Así, obtienes la misma sensación de presión pero con menos cantidad de agua.
- Cierra el grifo y la llave de la ducha mientras te enjabonas o te cepillas los dientes.
- No utilices el inodoro para eliminar desechos que deban ir al cubo de la basura.



Limpando y cocinando

- Si vas a comprar una lavadora o un lavavajillas, que sean de bajo consumo de agua.
- Utiliza la lavadora y el lavavajillas cuando estén completamente llenos y siempre con el programa más adecuado.
- Si lavas los platos a mano, no friegues bajo el chorro de agua. Utiliza una pila para enjabonar y otra para aclarar.
- No descongeles los alimentos bajo el grifo. Es preferible sacarlos del congelador con antelación suficiente y dejarlos a temperatura ambiente.
- No laves los alimentos con el grifo abierto, hazlo en un recipiente y utiliza esa agua para regar las plantas.
- Cuando hiervas alimentos, utiliza una cantidad de agua proporcionada a la cantidad de producto y al tiempo de cocción, evitando excesos.



Plantas y jardines

El riego del jardín, especialmente cuando tiene césped, consume una gran cantidad de agua. Podría evitarse, pero ¿Cómo?:

- Planta las especies vegetales más idóneas al clima de tu zona, de manera que estén adaptadas al régimen de lluvias y de temperaturas que le son propias. Infórmate de la cantidad de agua y la frecuencia de riego necesarias para cada especie y cíñete a esas recomendaciones.
- Riega por la noche o a primera hora de la mañana para evitar la evaporación de agua.

- 
- También puedes aprovechar el agua de lavar las verduras para regar las macetas. Además de ahorrar agua, aportas nutrientes a tus plantas.

Cómo evitar la contaminación del agua que usamos

El agua tiene un gran poder limpiador. Esto permite recurrir a los productos de limpieza en cantidades mínimas. A parte de ahorrar, así evitarás que su exceso llegue a las depuradoras y las haga trabajar con mayor intensidad.

- Utiliza las vaporetas o dispositivos de limpieza con vapor a alta presión. De esta manera, puede eliminarse la suciedad de baldosas, azulejos, mármoles... solamente con agua.
- Limita el uso de suavizantes a aquellas lavadas en las que haya ropa que lo necesite.
- Utiliza detergentes biodegradables.
- No viertas el aceite de freír o de conservas a través del desagüe. Acumúlalo en un bote de vidrio y llévalo al punto limpio o ecoparque. Si no puedes, piensa que echarlo a la basura es una opción preferible a mezclarlo con las aguas residuales, puesto que esto aumenta la dificultad y el coste de depurarlas.
- Elige papel higiénico ecológico y de un solo color. Los adornos de colores pueden ser estéticos pero se basan en sustancias colorantes que luego debe eliminar la depuradora.



¿Se puede hacer más?

- Instala dispositivos de ahorro con doble botón en las cisternas.
- Si tienes jardín, instala un sistema de riego por goteo.
- Si tu vivienda o tu comunidad cuenta con piscina, vela para que se prolongue el uso del agua mediante la limpieza diaria, la protección con una red mosquitera o unas normas estrictas de uso.
- Puedes recoger el agua de lluvia para regar y fregar.
- Mejor el túnel de lavado de coches que el lavado con manguera. Además, estas instalaciones pueden recuperar y reciclar el agua y controlar mejor el destino de detergentes y otros materiales que emplean.



● Movilidad

Hoy por hoy, el coche es el modo de transporte menos eficiente y más contaminante. Utilizando medios de transporte colectivo, la bicicleta o sistemas de coche compartido, nuestro desplazamiento será más eficiente y sostenible. Si optamos por utilizar el coche para desplazarnos, también se pueden conseguir ahorros en el consumo de carburantes y, por tanto, en la emisión de contaminantes.

● Algunas propuestas concretas para tus desplazamientos

- Si el desplazamiento es corto, hazlo a pie siempre que te sea posible. Si es más largo, opta por la bicicleta o el transporte público.
- Si no tienes otro remedio, y tienes que utilizar el vehículo privado para tu desplazamiento habitual (al trabajo o a la universidad), busca compañeros con quien compartirlo. En este caso, mantén el vehículo en óptimas condiciones, ya que éstas favorecen un menor consumo de combustible.

● Si vas a comprar un vehículo

Antes de adquirir un nuevo vehículo, debes reflexionar sobre el uso que vas a darle y, entonces, optar por un modelo que se adapte a tus necesidades reales. Si las excede, estarás despilfarrando energía cada vez que lo uses y arrojando a la atmósfera emisiones de CO₂ (que son las causantes del cambio climático). No tiene sentido, por ejemplo, poseer un vehículo todo terreno si se va a circular casi siempre por la ciudad. Los coches de menor peso y menor cilindrada consumen menos.

En nuestro país es obligatorio que cada vehículo en venta exhiba una etiqueta con información oficial sobre su consumo medio y sus emisiones de CO₂ (uno de los gases responsables del cambio climático) y otros contaminantes.

Puedes explorar la posibilidad de adquirir un vehículo híbrido, capaz de funcionar con gasolina o gasóleo y con electricidad. Algunas marcas ya ofrecen modelos de estas características. En la misma línea, puedes encontrar motocicletas eléctricas perfectamente válidas para trayectos urbanos.

Si deseas información detallada, la web del Instituto para la Diversificación y el Ahorro Energéticos (www.idae.es) ofrece esos datos para todos los modelos de vehículos que se comercializan en España.

● El mantenimiento del vehículo es un factor fundamental

Cuando un vehículo no se encuentra en perfectas condiciones consume más combustible de lo previsto. Por ese motivo, te recomendamos lo siguiente:

- Revisa regularmente el estado del coche.

- 
- Sustituye aquellas piezas que deban renovarse periódicamente siguiendo el calendario facilitado por el fabricante.
 - Repara rápidamente todo lo que se estropee y pueda incidir en un mayor consumo: filtro de aire, bujías, encendido, estártar, sistema de inyección...
 - Igualmente, una presión incorrecta de los neumáticos o la mala alineación de las ruedas, además de representar un riesgo, comportan incrementos significativos del gasto de combustible.

Conduce eficientemente

Con tu estilo de conducción puedes conseguir un cuantioso ahorro de energía. Aplicando las siguientes recomendaciones es fácil reducir del orden del 15% el consumo de combustible.

- Conduce con suavidad, sin aceleraciones ni frenadas bruscas.
- Usa la marcha más larga posible en cada momento.
- Mantén una velocidad comedida.
- Para el motor en esperas que duren más de un minuto.
- El aire acondicionado debe encenderse solamente cuando haga calor y con una temperatura interior que sea razonable (nunca inferior a 23 grados). Temperaturas más frías pueden aumentar el consumo hasta un 25%.
- Utiliza bacas o guías para esquies o bicicletas que puedan montarse y desmontarse con cierta facilidad para colocarlos solamente cuando sea preciso su uso. La presencia de estos elementos incrementa la resistencia del aire y por tanto el consumo de combustible.
- Evita tener objetos innecesarios en el maletero del coche. Cada 100 kg de peso puede aumentar hasta un 5% el consumo de combustible.
- Evita utilizar el coche para trayectos cortos. Poner en marcha el coche, sobre todo si está frío, exige mucha energía.

COMBATRE EL CANVI CLIMÀTIC DES DE CASA



FEDERACIÓ DE MESTRESSES
DE CASA I CONSUMIDORS DE
LA COMUNITAT VALENCIANA



FONDO EUROPEO
DE DESARROLLO
REGIONAL



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE MEDI AMBIENT, AIGUA, URBANISME I HABITATGE

PRESENTACIÓ

El canvi climàtic, derivat de l'augment de la temperatura mitjana natural del planeta, és un dels més grans reptes actuals de la humanitat.

Diverses activitats exercides per l'home, especialment el consum de combustibles fòssils en la producció d'energia, el transport i la indústria, han augmentat substancialment les concentracions de CO₂ i altres gasos d'efecte hivernacle en l'atmosfera. Concentracions que intensifiquen l'efecte hivernacle natural, fet que provoca un escalfament addicional de la superfície i l'atmosfera de la Terra i afecta adversament els ecosistemes naturals i la societat.

Per a frenar l'emissió d'aquests gasos nombrosos països, entre els quals Espanya, han firmat el Protocol de Kyoto, instrument internacional que plasma el compromís mundial de reducció d'aquestes emissions mitjançant un conjunt de mesures entre les quals destaquen l'estalvi energètic i la promoció de les energies netes.

També en la vida quotidiana, amb les nostres accions domèstiques i de consum, podem contribuir en gran manera a disminuir aquestes emissions: utilitzar llums de baix consum, usar racionalment el vehicle privat i utilitzar el transport públic, regular la temperatura de la calefacció entorn de 20 °C, comprar electrodomèstics eficients i segregar el fem orgànic, el vidre, el paper i cartó, i els envasos en els seus continguts específics, permet estalviar importants quantitats d'energia i reduir les emissions d'aquests gasos.

En definitiva, actuar com a consumidors i productors responsables, capaços de mesurar les repercussions dels nostres actes, usant béns i serveis que responden a necessitats bàsiques, que proporcionen qualitat de vida i al mateix temps contribuïsquen a reduir l'ús de recursos naturals, de materials tòxics i d'emissions de deixalles i contaminants, introduint el reciclatge com a pràctica quotidiana, constitueix una resposta contundent al canvi climàtic que tots, en major o menor grau, podem adoptar.

En aquesta guia, elaborada conjuntament amb la Federació de Mestresses de Casa i Consumidors de la Comunitat Valenciana, trobareu alguns consells i bones pràctiques per a millorar el vostre comportament ambiental en les activitats domèstiques i en la vida quotidiana en matèries com l'ús de l'energia, aigua, residus i mobilitat. Assumint aquests senzills actes, contribuirà de manera significativa a construir un món més sostenible, que no pose en risc les necessitats de futures generacions.

José Ramón García Antón

Conseller de Medi Ambient, Aigua,
Urbanisme i Habitatge

COMBATRE EL CANVI CLIMÀTIC DES DE CASA

Te n'has adonat o has vist en les notícies que cada vegada hi ha més inundacions i tempestat?

No tens la sensació que les fulles dels arbres cauen abans del que ho haurien de fer, que la primavera arriba un poc abans cada any, o que les aus tornen abans del que esperàvem?

No et sembla que cada vegada els hiverns són més calorosos i amb menys neu?

Has notat que els períodes de sequera són cada vegada més llargs i freqüents?

Tot això són símptomes del denominat canvi climàtic, que segons indiquen els científics és la modificació del clima respecte de l'evolució natural de les condicions climàtiques. La nostra atmosfera actua com una coberta protectora i transparent entorn de la Terra. Deixa que entre la llum i reté calor, funciona com el sostre de vidre d'un hivernacle.

Els responsables d'aquest fet són els denominats gasos d'efecte hivernacle. La majoria d'aquests gasos es generen de forma natural, no obstant això, a partir de la Revolució Industrial, les societats humanes també els produïm, i a causa d'això les seues concentracions en l'atmosfera són cada vegada més elevades. Per això s'intensifica l'efecte hivernacle i provoca l'augment de la temperatura del planeta.

Després del que s'ha exposat, volem que sàpies que encara estem a temps de contribuir a frenar el canvi climàtic, de manera molt fàcil i amb mesures que ens portaran molts beneficis.

A continuació et presentem algunes iniciatives generals que podries aplicar en el teu dia a dia per a reduir el teu impacte.

El teu comportament és sostenible?

Et proposem un senzill exercici d'autoavaluació que ajudarà a visualitzar l'impacte sobre el medi ambient que generen les teues pautes de consum quotidianes.

Quant contribueixes al canvi climàtic?

El canvi climàtic és el resultat de l'increment de la temperatura mitjana de la Terra a causa de l'augment en l'atmosfera dels gasos d'efecte hivernacle generats per les activitats humanes.

Pots calcular la teua contribució aproximada, o la de la teua família, a l'emissió dels gasos que el provoquen, convertint les dades de consum energètic en tones de CO₂ emeses.

CALCULADORA D'EMISSIONS DE DIÒXID DE CARBONI (EMISSIONS DE CO ₂ EN UN ANY)				
A Consum/any	B Factor d'emissió	C Emissió total (en kg de CO ₂)	D Nombre de persones usuàries	Emissió total/persona (en kg de CO ₂)
CONSUM ELÈCTRIC				
Consum elèctric	_____ kWh	0,38 kg/CO ₂ /kWh	A x B = _____	_____
CALEFACCIÓ AIGUA CALENTA (elegiu només les pertinents)				
Gasoil	_____ litres	2,60 kg/CO ₂ /litre	A x B = _____	_____
Gas natural	_____ m ³	1,70 kg/CO ₂ /m ³	A x B = _____	_____
Propà o butà	_____ kg	2,70 kg/CO ₂ /kg	A x B = _____	_____
DESPLAÇAMENTS (dades variables segons la distància, el vehicle, el nombre de passatgers, el pes de l'equipatge, etc.)				
Cotxe de gasolina	_____ Km	0,18 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Cotxe de gasoil	_____ Km	0,16 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Tren	_____ Km	0,04 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Autobús	_____ Km	0,06 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Avió	_____ Km	0,32 kg/CO ₂ /km	A x B = _____	_____
Total				

Empleneu les caselles amb els consums realitzats, consultant les factures i estimant els km recorreguts

Quin resultat obtens?

Perquè pugues contextualitzar-lo, heus ací algunes dades:

- El consum energètic a les llars espanyoles, inclòs el del vehicle privat, genera l'emissió d'1,5 tones de CO₂ anuals de mitjana per persona.
- Aquest valor oscil·la, per descomptat, molt: entre les 0,2 tones per persona i any d'alguns països subdesenvolupats fins a les 5 tones dels Estats Units d'Amèrica. Els països europeus es mouen entre 2 i 4 tones per persona i any.

Quant de fem generes?

A les llars valencianes es generen de mitjana més d'1,3 quilos de fem per persona cada dia. Si vols, pots calcular el pes del fem que generes cada dia. Quan tingues la quantitat total setmanal, en quilos, divideix-la per 7 dies i pel nombre de residents al teu domicili. Tornem a tenir una xifra crítica.



Quanta aigua consumeixes a casa?

Has de conéixer que a la Comunitat Valenciana tenim un consum mitjà diari al voltant dels 180 litres. No obstant això, per a cobrir les necessitats bàsiques de consum i higiene, l'Organització Mundial de la Salut estableix que són suficients 100 litres/habitant i dia.

Reuneix les teues factures d'aigua de l'últim any. En cadascuna ha d'aparéixer el consum per al període cobrat. Suma'l's per a calcular el consum anual. Divideix el valor total pel nombre de dies que té l'any (365) i pel nombre de residents al teu domicili. Quant et dóna?



Quants quilòmetres recorres amb cotxe durant un any?

A la Comunitat Valenciana s'utilitza el cotxe amb un sol ocupant en més del 80 % dels desplaçaments urbans, i la mitjana espanyola és d'aproximadament el 75 %. No obstant això, hi ha alternatives molt més sostenibles: el transport públic i l'ús de la bicicleta.

Pots calcular les emissions anuals de CO₂ que generes per l'ús del teu vehicle a partir dels quilòmetres que recorres.



Algunes accions concretes addicionals

- Quan adquisisques mobiliari exigeix -mitjançant el certificat corresponent- que la fusta procedisca de cultius sostenibles.
- Informa't dels animals i les plantes en perill d'extinció i rebutja activament els productes que puguen tenir un origen il·legal.



Per a saber més:

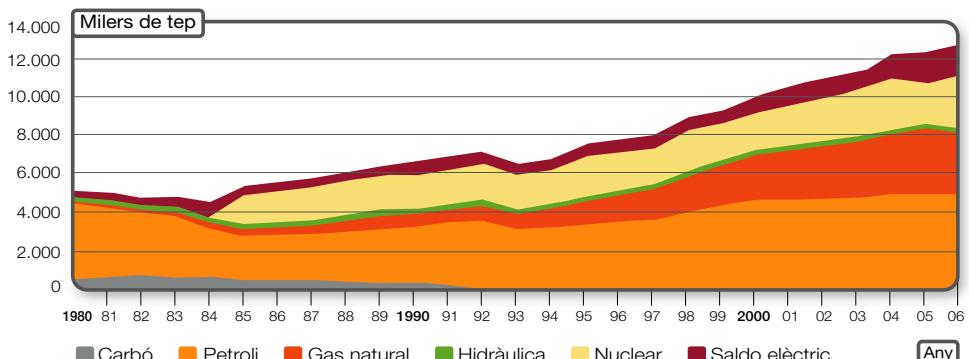
http://raee.asimelec.es	Pàgina creada per l'Associació d'Empreses Espanyoles d'Electrònica i Comunicacions
http://www.aven.es	Pàgina oficial de l'Agència Valenciana de l'Energia
http://www.ceroco2.org	Pàgina creada per la Fundació Ecologia i Desenvolupament i Fundació Natura
http://www.cma.gva.es	Pàgina oficial de la Conselleria de Medi Ambient, Aigua, Urbanisme i Habitatge
http://www.ecoembes.es	Pàgina creada per l'associació sense ànim de lucre Ecoembes
http://www.ecofimatica.es	Pàgina creada per la Fundació per a la Gestió Mediambiental d'Equips Ofimàtics
http://www.ecolec.es	Pàgina creada per la Fundació Ecolec
http://www.ecotic.es	Pàgina creada per la Fundació Ecotic
http://www.ecovidrio.es	Pàgina creada per l'associació sense ànim de lucre Ecovidrio
http://www.idae.es	Pàgina oficial de l'Institut per a la Diversificació i Estalvi de l'Energia
http://www.myfootprint.org	Pàgina de l'Earthdaynetwork i Redefining Progress que conté una calculadora de l'empremta ecològica
http://topten.wwf.es	Pàgina orientada al consumidor sobre l'eficàcia energètica dels equips



L'energia

Consumim molta energia. Cada vegada més. El consum d'energia primària (la que s'obté de la naturalesa, sense cap transformació) a la Comunitat Valenciana, s'ha duplicat en el període 1985-2006.

Evolució del consum d'energia primària a la Comunitat Valenciana (Font: Agència Valenciana de l'Energia)



Consum d'energia final per sectors a la Comunitat Valenciana (2006)

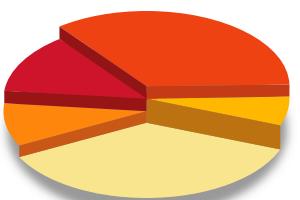
Actualment a la Comunitat Valenciana, com a la resta d'Espanya, els sectors del transport, domèstic i serveis són els majors consumidors d'energia.



Consum energètic de les llars espanyoles

El consum domèstic a les llars espanyoles ocasiona el 25% de les emissions de gasos d'efecte hivernacle que es llancen a l'atmosfera, afavorint el canvi climàtic.

El consum d'energia a la llar es tradueix en consum d'electricitat i de gas i es distribueix (segons dades de l'Institut per a la Diversificació i Estalvi de l'Energia de l'any 2000 per al conjunt d'Espanya) així:



Consum energètic de les llars espanyoles

7% Xicotets electrodomèstics	3% Aigua calenta	15% Calefacció	1% Ordinador	18% Frigorífic	9% Cuina	4% Forn elèctric
1% Aire condicionat	2% Assecadora	8% Llavadora	2% Llavaplats	10% Televisor	18% Il·luminació	2% Microones

El consum energètic de les llars es podria reduir en un 10 % posant en pràctica pautes d'estalvi i introduint electrodomèstics, equipaments i habitatges més eficients. Tractarem a continuació cadascun d'aquests usos.

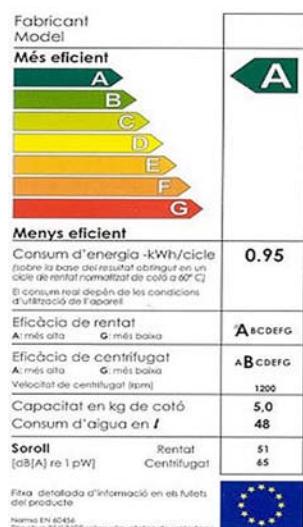
L'ús d'electrodomèstics

Adquireix electrodomèstics que estiguin dimensionats per a l'ús que hauran de tenir. Tots els electrodomèstics tenen una etiqueta de caràcter europeu que informa sobre la seua eficiència energètica. S'han creat 7 categories, indicades, des de la A, per a la més eficient, fins a la G, per a la menys. Per visualitzar-ho millor, a cada classe correspon un color. Heus ací un exemple:

En el cas dels frigorífics hi ha dues categories addicionals: la classe A+ per als aparells amb un consum inferior al 42% del consum mitjà i la classe A++ quan el consum queda per davall del 30% del consum mitjà.

D'altra banda, els manuals d'instruccions dels electrodomèstics solen indicar les operacions de manteniment que han de realitzar-se regularment per a tenir els aparells en condicions òptimes. En general, el descuit d'aquestes operacions comporta un increment del consum energètic.

A continuació, presentem alguns consells per a una utilització més correcta dels principals electrodomèstics. Com es veurà, tots se sustenen en un principi de sentit comú: evitar despeses supèrflues.





Frigorífic



És l'electrodomèstic que consumeix més electricitat en la majoria de llars: quasi el 20% del total. Per tant, qualsevol millora en la seu utilització té repercussions molt favorables en la despesa elèctrica.

- Situa l'aparell en un lloc allunyat de fonts directes de calor (forns, cuines, etc.) o d'insolació i amb circulació suficient d'aire.
- Verifica que la porta tanca hermèticament, sense pèrdues de fred. Revisa regularment les gomes de les portes.
- Descongela regularment si tens l'opció de descongelar manualment. Evita que la capa de gel del congelador excedisca els 3 mil·límetres de gruix. El gel consumeix energia per a mantenir-se en el seu estat.
- Neteja regularment, cada 3 o 4 mesos, el serpentí que hi ha a la part posterior de l'aparell. En bones condicions el condensador treballa menys.
- Adequa el termòstat a 3-7°C en la part de frigorífic i a -18°C en la part de congelador. No són necessàries temperatures inferiors per a la bona conservació dels aliments.
- No hi introduïsques aliments calents.
- Obri la porta el mínim possible i durant un temps molt breu per a evitar pèrdues de fred.
- Distribueix el contingut de manera que no obstruïsca la circulació interna d'aire.

Llavadora



- Neteja regularment el filtre, rendirà més i gastarà menys.
- Posa-la en funcionament només amb la càrrega completa. En alguns models, hi ha l'opció de mitja càrrega.
- Utilitza programes de llavada en fred sempre que siga possible.

Assecadora



- Evita l'ús de l'assecadora quan pugues estendre la roba al sol oaprofitar la ventilació natural; en tot cas, centrifuga prèviament la roba.

Llavaplats



- Si abans de posar el llavaplats has de fer una primera neteja manual, empra aigua freda, i sempre és convenient que no ho faces sota l'aixeta sinó omplint la pica de la cuina.

Cuines i forns



- Usa recipients proporcionats a la quantitat d'aliment que hages de cuinar. El diàmetre haurà de ser lleugerament major al del diàmetre del fogó.
 - En el cas de cuines de flama, evita que aquesta sobrepassa lateralment el fons del recipient.
 - En el cas de cuines elèctriques, utilitza recipients amb un fons gros que afavorísca la difusió de la calor en el seu interior i apaga la resistència cinc minuts abans de finalitzar la cocción ja que continua escalfant durant aquest període.
- Tapa els recipients en què es coguen els aliments i, sempre que siga possible, opta per l'olla de pressió per a bollir.
 - Obri el forn només quan siga necessari. Cada vegada que ho fas pot perdre entre un 20% i un 30% de la calor acumulada.
 - Preescalfa el forn només en aquelles coccions que siguen curtes i apaga'l uns minuts abans de finalitzar el procés, així aprofites la calor existent.

Xicotets electrodomèstics



A les llars actuals hi ha una amplíssima varietat de xicotets electrodomèstics, des d'alguns que supleixen treballs manuals fatigosos o milloren substancialment els resultats (aspiradora, planxa, batedora, torrador...) a altres la necessitat dels quals sembla més dubtosa (obridor, espremedora...). Per descomptat, hi ha situacions personals molt diverses i, per tant, no és encertat generalitzar. Per aquest motiu, el principal consell és que cada família valore quins xicotets electrodomèstics necessita realment i de quins, en canvi, pot prescindir.

En aquells casos en què hi ha l'alternativa de funcionament amb piles o amb corrent elèctric és preferible aquesta segona opció. Cal tenir en compte que es gasta energia en la fabricació de les piles, molta més de la que aporten. Si es recorre a piles, és preferible que siguin recarregables.

Equips audiovisuals



Després del frigorífic i de la il·luminació, la principal despesa elèctrica d'una llar correspon a la televisió, els reproductors de vídeo o DVD, les cadenes musicals... Fins al 15% d'aquest consum es produeix per tenir els aparells en mode d'espera (stand-by). Aquest minúscul pilot dels equips audiovisuals és un voraç albelló d'energia.

En conseqüència, el millor consell és que apagues completament els aparells quan no els hages d'utilitzar i que evites tenir-los encesos quan no els usa ningú.

Equips informàtics



La part de l'ordinador que consumeix més energia és la pantalla. Per això, és recomanable programar el salvapantalles perquè es disconnecte automàticament quan l'aparell porte algun temps inactiu. De totes maneres, si es preveu no utilitzar-lo en la mitja hora següent, és preferible apagar-lo completament.



Molts ordinadors, especialment els portàtils, ja tenen programes destinats a minimitzar el consum elèctric. Es distingeixen per portar el distintiu Energy Star.



L'escalfador d'aigua

Un 20% del nostre consum total d'energia es dedica a escalfar aigua sanitària, encara que només representa el 3% de la despesa elèctrica. Hi ha moltes opcions per a satisfer aquesta necessitat, com per exemple:



- Aparell comú amb la calefacció o independent d'aquesta.
- Consum de gas natural o d'electricitat
- Amb flama o sense flama permanent.

Criteris i bones pràctiques:

- En el cas de l'escalfador de gas amb pilot de flama, apaga'l quan preveges un període llarg en desús.
- Regula la temperatura al voltant dels 40°C, no més. Usar temperatures superiors i atenuar-les després amb aigua freda és una forma de gastar inútilment energia.
- Mantí ben aïllats els conductes que transporten l'aigua calenta des de l'escalfador a la zona d'ús. Procura que aquesta distància no siga excessiva.



La climatització



L'opció ideal seria disposar d'un habitatge en la construcció del qual s'hagen previst les millors solucions d'orientació, aïllament i ventilació naturals. No obstant això, en la majoria dels casos això no s'ha tingut en compte, per la qual cosa proposem millorar l'eficiència dels habitatges existents.

La idea principal és simple, **aconseguir una temperatura que ens permeta estar còmodes a casa però d'acord amb cada estació**. Ni a l'hivern cal escalfar la casa per a poder estar en roba interior, ni a l'estiu cal refrescar-la tant que es necessite un jersey. Consells que convé tenir en compte:

- Si tens radiadors, has de disposar d'un termòstat que et permeta regular la temperatura al voltant dels 20 °C. Cal tenir present que cada grau addicional pot incrementar el consum d'energia per aquest concepte en un 5-8%. En realitat, és preferible que cada estança dispose del seu propi termòstat. En aquest cas, les zones de menys ús -com els dormitoris- poden regular-se a temperatures inferiors (sobre 18 graus).

- Ailla bé l'habitatge perquè no perda calor. Un punt clau són les finestres, per on pot perdre's fins a un 25% de la calor interior. Són recomanables els dobles vidres amb una cambra d'aire intermedi i l'ús d'una fusteria que continga material aïllant. També has de vetlar perquè no es perda calor per junes o badalls, tapant tots aquells punts per on s'infiltra aire i que no tinguen una funció de seguretat (com les reixetes de ventilació a les zones on s'usa gas natural).
- Ventila la casa uns pocs minuts al dia durant l'hivern, de manera que es renove l'aire sense refredar-la en excés.
- Tanca el tir de la ximenera quan no la utilitzes.
- Porga regularment els radiadors per a eliminar l'aire que dificulta la transmissió de calor. Evita objectes que obstrueixin la correcta difusió de calor des dels radiadors cap a l'estança.
- Mantí les persianes obertes durant les hores de sol perquè la insolació contribuïsca a escalfar la casa. Pel contrari, tanca-les de nit per a augmentar l'aïllament tèrmic.
- Redueix la temperatura del termòstat a 15°C quan la casa haja d'estar buida durant algunes hores.

Consideracions anàlogues són aplicables als sistemes de refrigeració durant les caloros estivals. En els últims temps han proliferat els aparells d'aire condicionat. No obstant això, continua sent suficient moltes vegades la utilització dels clàssics ventiladors, que creen una sensació de frescor amb un consum elèctric molt inferior.

D'altra banda, aprofitar la ventilació encreuada, col·locar protectors solars (tendals o persianes) que eviten la insolació directa durant el dia o pintar les parets de colors clars que reflectisquen la radiació són mesures de refrigeració sense cost energètic i eficàcia provada si es porten a la pràctica de forma adequada.

Pel que fa a l'aire condicionat, les principals recomanacions són:

- Mantí-lo en bones condicions de funcionament, amb neteja periòdica del filtre.
- Regula el termòstat per damunt dels 24°C, una temperatura suficient per a eliminar l'ofec de la calor.
- Instal·la els aparells de manera que la seua orientació afavorisca una àgil circulació de l'aire.



La il·luminació



La il·luminació representa el 18% de la despesa elèctrica d'una llar mitjana. Presentarem les oportunitats d'estalvi energètic en la il·luminació en tres capítols: disseny de la il·luminació a l'habitatge, el tipus de llum i els hàbits d'il·luminació.



El disseny de la il·luminació a l'habitatge



Les necessitats il·luminació no són idèntiques per a totes les estances d'un habitatge. Ha de determinar-se la solució més apropiada segons quin tipus d'activitats es realitze en cada estança i amb quina freqüència.

- A zones d'ús molt freqüent és preferible disposar de parets i mobles amb colors clars. També poden ser útils els llums que permeten la regulació de la intensitat de llum emesa. Així, pot escollar-se la lluminositat apropiada per a l'activitat que s'efectue en cada moment.
- En aquelles estances on l'activitat es concentra en una zona determinada (menjador, despatx o estudi...) és preferible usar llums focalitzats.
- A les zones exteriors s'ha de procurar que la il·luminació siga més funcional que ornamental. A més, d'estalviar energia, es minimitza la contaminació lumínica.



El tipus de llum



Hi ha distints tipus de llums, amb propietats diferents pel que fa al seu consum, durada, cost, etc. És recomanable conéixer quines prestacions ofereix cada tipus per a escollir el que siga més idoni per a les nostres necessitats (sempre des de la perspectiva de l'estalvi energètic).

Als habitatges podem trobar quatre tipus de llums que compararem per a dues característiques especialment interessants:

- La duració mitjana. Es calcula com el temps transcorregut fins que fallen el 50% de les unitats.
- L'eficàcia lluminosa. Correspon a la lluminositat que observem per watt de potència. Es mesura mitjançant unes unitats denominades lúmens. La mateixa lluminositat que ens ofereix un llum incandescent de 60 W pot obtenir-se amb un llum de baix consum de 15 W. Com l'energia consumida depén de la potència (W), com menor siga aquesta, major estalvi s'aconsegueix.

TIPUS	DURACIÓ MITJANA	EFICÀCIA LLUMINOSA
 Incandescents	1.000 hores	5-15 lúmens
 Halògens	Duració: 2.000-3.000 hores	15-20 lúmens
 Fluorescents	Duració: 12.000-14.000 hores	80-90 lúmens
 De baix consum o compactes	Duració: 8000-12.000 hores	30-70 lúmens

Els llums incandescents presenten, doncs, els pitjors resultats tant en duració mitjana com en eficàcia lluminosa. No obstant això, continuen sent molt populars per altres raons: són més barats, resisteixen molt millor la freqüència d'encesa i apagada i s'instal·len i reposen molt fàcilment.

En línies generals, és recomanable utilitzar llums de baix consum o fluorescents a zones on el llum estiga encés de forma continuada durant llargs períodes de temps. En canvi, són menys recomanables en estances en què l'encesa i l'apagada siga molt freqüent.



Els hàbits d'il·luminació

El principal hàbit d'estalvi energètic en la il·luminació és utilitzar el llum només quan calga.

- Recorre a la llum natural sempre que siga possible.
- Apaga el llum elèctric a les estances que no utilitzes i adequa els nivells de llum d'acord amb la tasca que realitzes.
- Mantén netes les pantalles de les llums perquè no perden lluminositat.
- Escull la potència correcta, per a no consumir més del que cal.



Es pot fer més?

En el moment de l'adquisició del teu habitatge pots interessar-te per l'arquitectura bioclimàtica i defensar alguns aspectes de l'arquitectura tradicional mediterrània, que aconseguia crear uns climes interiors molt agradables sense dependre de tant d'apparell elèctric com ens passa en l'actualitat.

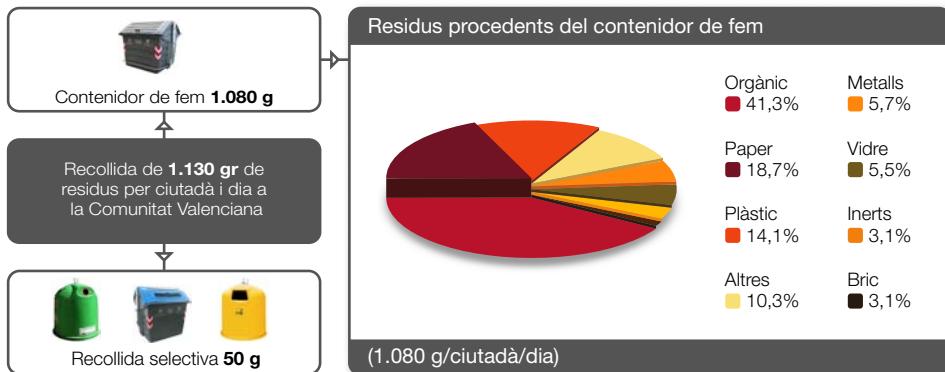
Si vius en un bloc de pisos, saps que determinades actuacions només poden prendre's si hi ha acord entre el conjunt dels veïns. Algunes mesures fàcils són:

- Dissenyar de forma adequada la il·luminació dels espais comuns amb la sectorialització de l'enllumenat, és a dir, que s'encenguen només els llums pròxims a l'interruptor accionat o, encara millor, confiar l'encesa i l'apagada a sensors de presència.
- Si hi ha més d'un ascensor, programar-los de manera que responga a la crida només un, el més pròxim.
- Aplicar les solucions adequades per al bon aïllament tèrmic de la façana i de la teulada.
- Si l'edifici té un sistema centralitzat de calefacció o d'aigua calenta, cal realitzar les operacions de manteniment adequades per a evitar sobreconsums. En aquest sentit, convé aïllar tot el sistema de canonades per a evitar fugues innecessàries de calor.

⌚ Els residus

Malgrat les mesures i els plans posats en pràctica des de les institucions per a reduir la producció de residus urbans, la realitat és que continua creixent de manera important a la Comunitat Valenciana, a Espanya i a Europa.

Segons dades de la Conselleria de Medi Ambient, Aigua, Urbanisme i Habitatge, a la Comunitat Valenciana, cada ciutadà (considerant els empadronats i els residents no empadronats) vam generar l'any 2004 una mitjana d'1.130 gr de residus urbans.



Tot i que la fracció orgànica és la majoritària en els residus urbans mescrats en la bossa grisa, els residus d'embolcalls han crescut en importància d'acord amb les nostres pautes de consum. Aproximadament la meitat dels rebutjos que van a parar actualment al poal del fem podrien ser separats per a la seua recuperació, i l'altra meitat ser convertits en compost.

⌚ Com reduir els residus que produïm?

El millor residu és el que no es produeix. Podem disminuir els residus que produïm a través de les nostres decisions de compra i la nostra contribució a la recollida selectiva:

Què comprem i en quina quantitat. La nostra cistella d'anar a comprar determina la quantitat de residus que generarem i la composició que tindran.

Com contribuïm a la recollida selectiva, la finalitat de la qual és procurar el reciclatge d'aquests materials perquè allarguen la seua vida útil. En fabricar nous productes a partir de materials recuperats estalviem el seu equivalent en recursos naturals. Per tant, rebaixem l'impacte ambiental de l'activitat productiva.

Els envasadors, comerciants de productes envasats o els responsables de la seu posada en el mercat estan obligats a recuperar els seus envasos una vegada convertits en residus per a



donar-los un correcte tractament ambiental. Amb aquest fi, l'empresa envasadora pot dissenyar el seu propi sistema de recuperació d'acord amb la llei, o pot adherir-se a un **sistema integrat de gestió (SIG)**, el qual s'encarregará de tot el procés conjuntament amb les administracions locals. Així, els SIG promouen i gestionen la recuperació dels envasos de productes envasats per al posterior tractament i valorització, com el d'Ecoembes que recull envasos lleugers, paper i cartó i el d'Ecoovidrio, que recull el vidre. Els envasos inclosos en el SIG s'identifiquen mitjançant un símbol conegut com punt verd. D'aquesta manera queda clar tant per als comerciants com per als consumidors que aquests productes compleixen les obligacions establides en la llei.

Com evitar els residus en la compra

El principal residu generat en la compra són els múltiples envasos i embalatges que acompanyen els productes adquirits. Alguns tenen una funció sanitària -preservar la innocuitat-, altres d'informació sobre el producte o de protecció de la seua qualitat. No obstant això, la quantitat existent d'envasos i embalatges en circulació és exagerada.

Algunes mesures que pots adoptar per a un consum responsable són:

- Rebutja tots aquells embalatges que siguen inútils.
- Evita l'ús excessiu de les bosses de plàstic per a transportar la compra. Sempre que pugues, porta carret de compra, cistella o les teues pròpies bosses.
- Sempre que tingues l'oportunitat, adquireix els productes a granel i evita, així, les safates recobertes de plàstic transparent.
- En funció dels residents al teu domicili, opta per envasos de format familiar o de producte concentrat.
- Rebutja els productes d'un sol ús (usar i tirar) si hi ha alternatives més duradores.

Com reduir la producció de residus a casa

Determinats hàbits a la llar, especialment a la cuina, generen residus que serien perfectament evitables. Així, per exemple:

- Reserva el paper de cuina i els mocadors de paper per a aquells usos que no puguen realitzar-se amb draps i mocadors de teixit. Per exemple, és preferible el drap per a assecar la vaixella; en canvi, el paper de cuina és millor per a extraure l'excés d'oli dels fregits.
- Utiliza recipients hermètics en comptes de paper d'alumini o de film plàstic per a conservar aliments en el frigorífic.

On tire cada cosa?

Un altre esforç important que es pot fer des de la llar és participar activament en la recollida selectiva. La finalitat d'aquesta és recuperar materials que es poden destinar al reciclatge.

Una vegada separats a casa els residus que has produït, has de depositar-los al contenidor corresponent. Si, malgrat les indicacions següents, tens dubtes d'on tirar algun tipus d'envàs o residu, és millor que el deposites al contenidor del fem.

Contenidor del fem



El contenidor de fem sol ser de color gris o verd.

Hi has de depositar:

- Restes de menjar, agranadures, joguets trencats, draps vells, etc.

No hi deposites:

- piles i bateries
- tubs fluorescents
- llums de baix consum
- olis
- medicaments
- runes
- envasos contaminats
- mobles i electrodomèstics

Recorda

El 50% del total de residus domèstics que produïm són matèria orgànica:

- Les restes de menjar (inclosos ossos, espines, corfes, peladures...)
- Les restes vegetals de jardineria
- Distints materials de paper impregnat, com ara tovallons o mocadors...

Tot aquest material pot transformar-se en compost, una forma d'adob orgànic que pot usar-se en l'agricultura i la jardineria.

Contenidor SIGRE



També s'estén la recollida selectiva d'envasos de medicaments a les farmàcies mitjançant el sistema integrat de gestió conegut com SIGRE.

En el punt SIGRE de les farmàcies han de depositar-se envasos de medicaments, buits o amb restes de medicaments en acabar el tractament o una vegada hagen caducat.

No han de depositar-se en el punt SIGRE agulles, anses o apòsits, termòmetres, piles, radiografies, etc.



Contenidor per a paper i cartó



El contenidor per a paper i cartó és de color blau.

Hi has de depositar:

- Caixes de paper o cartó; periòdics; revistes; llibretes; quaderns (sense les espirals); embolcalls de regals; oueres; paquets (de paper) d'arròs, sucre o farina; paquets de tabac sense embolcall plàstic; sobres (sense finestra); etc.

No hi deposites:

- Paper o cartó tacat de greix
- Mocadors i tovallons de paper bruts
- Bolquers i compreses
- Paper adhesiu

Consells:

- Desmuntar i plegar les caixes de cartó, perquè ocupen el menor espai possible.



Contenidor per a vidre



El contenidor o iglú per a vidre és de color verd.

Hi has de depositar:

- Botelles de vidre (de vi, de licors...); flascons i pots (de confitures, de vegetals...), etc.

No hi deposites:

- Envases de medicaments.
- Tapes i tapadures dels envases.
- Vidre que no siga envàs (peretes, gots, copes, pitxers, vidre de finestres...); ceràmiques ni porcellanes.

Contenidor per a envasos lleugers

El contenidor o iglú per a envasos lleugers és de color groc.

Hi has de deixar únicament envasos lleugers etiquetats amb el punt verd:

- Envasos de plàstic: film plàstic per a ús alimentari; embolcall plàstic de revistes; botelles d'ús alimentari i d'higiene personal (gel, xampú...); garrafes; terrines de iogurt, formatge o mantega; pots de maionesa, mostassa o quetxup; oueres; bosses de plàstic; xarxes per a l'agrupació de pots de beguda, etc.



- Envasos metà-l·lics: pots de beguda o aliments (conserves, sopes...); tubs d'aliments (maionesa, llet condensada...) i de productes higiene personal (crema d'afaitar...); botelles de productes higiene personal (laca, desodorant, ambientador...); paper, recipients i envasos d'alumini; tapes metà-líquies d'envasos per a aliments, etc.
- Envasos mixtos (brics): envasos per a begudes (llet, sucs, vi, sopes...)

No hi deposites:

- Envasos de medicaments.
- Coberts, gots i plats de plàstic.

Consells

- Esclafar els envasos. Reduir al màxim el volum d'aquests residus (especialment, les garrafes i les botelles grans).
- Buidar les restes de menjar o beguda, encara que no cal llavar els envasos.

ECOPARC

Un aspecte molt important és la destinació d'altres residus domèstics, alguns d'aquests molt contaminants, i que han de tractar-se de forma particular per a evitar que la seua dispersió genere greus problemes al medi ambient.

Aquests residus han de depositar-se als contenidors i llocs apropiats. Alguns comerços i institucions faciliten contenidors per a la recollida de piles, tubs fluorescents, etc. Igualment, es pot depositar l'oli de motor o els pneumàtics en contenidors adequats situats als tallers de reparació. D'altra banda, la majoria dels municipis tenen organitzat un sistema de recollida periòdica de restes



vegetals, electrodomèstics, mobles o trastos vells. En tot cas, la solució vàlida per a tots aquests és portar-los a l'ecoparc o punt net de la ciutat o barri. La llista d'ecoparcs a la Comunitat Valenciana pot consultar-se al web de la Conselleria de Medi Ambient, Aigua, Urbanisme i Habitatge (<http://www.cma.gva.es>).



Heus ací la llista dels principals residus que pots depositar a l'ecoparc:

- Runes d'obra menor.
- Mobles i efectes.
- Residus de poda i jardineria.
- piles i bateries.
- tubs fluorescents.
- llums de baix consum.
- pintures, vernissos i dissolvents.
- olis usats.
- Envases d'olis, pintures i productes corrosius
- Vidre que no es deposita al contenidor verd (peretes, gots, copes, pitxers, vidre de finestres...); ceràmiques i porcellanes.
- Material electrònic.
- Material informàtic.
- Electrodomèstics.

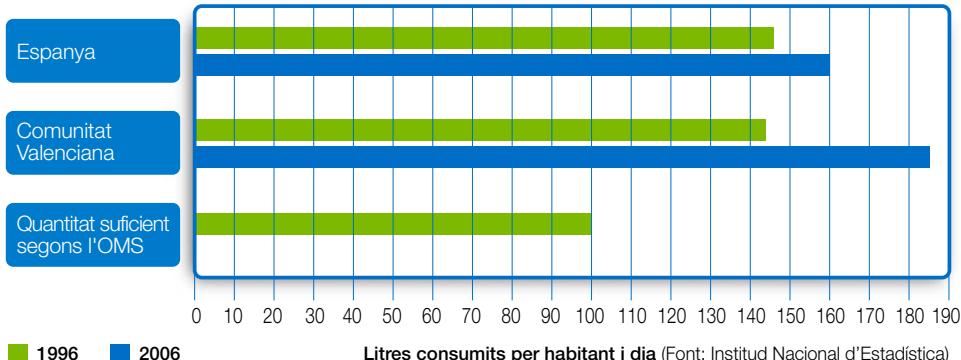
No deposites a l'ecoparc:

- Runes d'obra major.
- Pneumàtics.
- Vehicles abandonats.
- Residus industrials.
- Materials amb amiant.

L'aigua

A Espanya, una miqueta més de la meitat de l'aigua disponible per a abastiment públic urbà es destina al consum de les famílies. Es tracta d'un consum excessiu. L'Organització Mundial de la Salut estableix que són suficients 100 litres per habitant i dia per a cobrir les necessitats bàsiques de consum i higiene.

Enquesta sobre subministrament i sanejament de l'aigua.



Els motius principals d'insostenibilitat en el nostre consum d'aigua tenen a veure amb la seua escassetat i amb la seua qualitat:

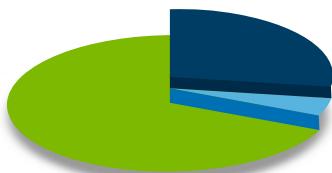
1. L'aigua és un bé molt escàs en general, però especialment a la costa mediterrània. En canvi, els usos requerits són molts: consum humà (beguda, neteja, cuina...), cabals ecològics, agricultura, indústria, usos recreatius... Qualsevol malbaratament, per tant, compromet les distintes necessitats.
2. L'escassetesa pot augmentar amb el canvi climàtic.
3. Quan utilitzem l'aigua a la nostra llar, es carrega d'agents contaminants, per la qual cosa cal sotmetre-la a processos de depuració abans d'abocar-la als cursos naturals o al mar, o abans de reutilitzar-la (per al reg, ús industrial, etc.).

Com reduir-ne el consum i evitar que es contamine?

Les dues causes d'insostenibilitat indiquen clarament el que podem fer: ajustar el nostre consum d'aigua a les necessitats bàsiques i evitar contaminar-la.

Per a saber on aplicar aquestes mesures, convé saber que el consum domèstic es distribueix aproximadament així:

Cuina 31%	
Altres usos 4%	
Neteja personal 65%	





El manteniment de les instal·lacions

- Repara ràpidament qualsevol fuga d'aigua, fins i tot si es tracta d'un lleuger degoteig. Pensa que una gota per segon equival a uns 30 litres diaris.



La higiene personal

La neteja personal inclou activitats com dutxar-se, llavar-se les mans, raspallar-se les dents, usar la cisterna de l'inodor... La seua contribució a la despesa total diària, un 70%, és molt elevada, per la qual cosa si en redueix el consum, estalviarem considerablement en la factura. A continuació, et proposem algunes mesures:

- Millor dutxa que bany, gasta quatre vegades menys.
- Instal·la difusors a la dutxa i a les aixetes, que mesclen aigua amb aire. Així, obtens la mateixa sensació de pressió, però amb menys quantitat d'aigua.
- Tanca l'aixeta mentre t'ensabones o et raspalles les dents.
- No utilitzes el vàter per a eliminar deixalles que puguen anar al poal del fem.



Netejant i cuinant

- Quan hages de comprar una llavadora o un llavaplats, que siguen de baix consum d'aigua.
- Utilitza la llavadora i el llavaplats quan estiguin completament plens, i sempre amb el programa més adequat.
- Si escures els plats a mà, no ho faces sota l'aixeta oberta. Utilitza una pila per a ensabonar i una altra per a rentar.
- No descongeles els aliments sota l'aixeta. És preferible traure'l's del congelador amb antelació suficient i deixar-los a temperatura ambient.
- No llaves els aliments amb l'aixeta oberta, fes-ho en un recipient i utilitza aquesta aigua per a regar les plantes.
- Quan bulbess aliments, utilitza una quantitat d'aigua proporcionada a la quantitat de producte i al temps de cocció, evita els excessos.



Plantes i jardins

El reg del jardí, especialment quan té gespa, requereix ingents quantitats d'aigua. Podria evitar-se, però com?:

- Planta les espècies vegetals més idònies al clima de la teua zona, de manera que estiguuen adaptades al règim de pluges i de temperatures que li són pròpies. Informa't de la quantitat d'aigua i la freqüència de reg necessàries per a cada espècie i cenyex-te a aquestes recomanacions.
- Rega de nit o a primera hora del matí per a evitar l'evaporació d'aigua.

- També pots aprofitar l'aigua de llavar les verdures per a regar els testos. A més d'estalviar aigua, aportes nutrients a les plantes.

Com evitar la contaminació de l'aigua que usem

L'aigua té un gran poder netejador. Això permet recórrer als productes de neteja en quantitats mínimes. A part d'estalviar, així evitaràs que el seu excés arribe a les depuradores i les faça treballar amb major intensitat.

- Utilitza una netejadora de vapor o dispositius de neteja amb vapor a alta pressió. D'aquesta manera, pot eliminar-se la brutícia de taulells, taulellets, marbres... només amb aigua.
- Limita l'ús de suavitzants a aquelles llavades en què hi haja roba que ho necessite.
- Utilitza detergents biodegradables.
- No aboques l'oli de fregir o de conserves al desguàs. Acumula'l en un pot de vidre i porta'l al punt net o ecoparc. Si no pots, pensa que tirar-lo al fem és una opció preferible a mesclar-lo amb les aigües residuals, ja que això augmenta la dificultat i el cost de depurar-les.
- Escull paper higiènic ecològic i d'un sol color. Els adorns de colors poden ser estètics però es basen en substàncies colorants que després ha d'eliminar la depuradora.



S'hi pot fer més?

- Instal·la dispositius d'estalvi amb doble botó en les cisternes.
- Si tens jardí, instal·la un sistema de reg gota a gota.
- Si el teu habitatge o la teua comunitat tenen piscina, vetla perquè es prolongue l'ús de l'aigua mitjançant la neteja diària, la protecció amb una xarxa mosquitera o unes normes estrictes d'ús.
- Pots recollir l'aigua de pluja per a regar i fregar.
- Millor el túnel de llavada de cotxes que llavar-lo amb mànega. A més, aquestes instal·lacions poden recuperar i reciclar l'aigua i controlar millor la destinació dels detergents i altres materials que emplen.



● Mobilitat

Ara com ara, el cotxe és el mode de transport menys eficient i més contaminant. Utilitzant mitjans de transport col·lectiu, la bicicleta o sistemes de cotxe compartit, el nostre desplaçament serà més eficient i sostenible. Si optem per utilitzar el cotxe per a desplaçar-nos, també podem aconseguir estalvis en el consum de carburants i, per tant, en l'emissió de contaminants.

● Algunes propostes concretes per als teus desplaçaments

- Si el desplaçament és curt, fes-lo a peu sempre que et siga possible. Si és més llarg, opta per la bicicleta o el transport públic.
- Quan no tingues altre remei que utilitzar el vehicle privat per a desplaçar-te habitualment al treball o a la universitat, busca companys amb qui compartir-lo. En aquest cas, mantén el vehicle en óptimes condicions, i així afavoreixes un menor consum de combustible.

● Si has de comprar un vehicle

Abans d'adquirir un vehicle nou has de reflexionar sobre l'ús que en faràs i, llavors, optar per un model que s'adapte a les teues necessitats reals. Si les excedeix, malgastaràs energia cada vegada que l'uses i llançaràs a l'atmosfera emissions de CO₂ (que són les causants del canvi climàtic). No té sentit, per exemple, posseir un vehicle tot terreny si s'ha de circular quasi sempre per la ciutat. Els cotxes de menor pes i menor cilindrada consumeixen menys.

Al nostre país és obligatori que cada vehicle en venda exhibisca una etiqueta amb informació oficial sobre el consum mitjà i les emissions de CO₂ (un dels gasos responsables del canvi climàtic) i altres contaminants que té.

Pots explorar la possibilitat d'adquirir un vehicle híbrid, capaç de funcionar amb gasolina o gasoil i amb electricitat. Algunes marques ja ofereixen models d'aquestes característiques. En la mateixa línia, pots trobar motocicletes elèctriques perfectament vàlides per a trajectes urbans.

Si vols informació detallada, el web de l'Institut per a la Diversificació i l'Estalvi Energètics (www.idae.es) ofereix aquestes dades per a tots els models de vehicles que es comercialitzen a Espanya.

● El manteniment del vehicle és un factor fonamental

Quan un vehicle no es troba en perfectes condicions consumeix més combustible del que es preveu. Per això et recomanem:

- Revisa regularment l'estat del cotxe.

- 
- Substitueix aquelles peces que hagen de renovar-se periòdicament seguint el calendari facilitat pel fabricant.
 - Repara ràpidament tot el que es deteriore i puga incidir en un major consum: filtre d'aire, bugies, encesa, estàrter, sistema d'injecció...
 - Igualment, una pressió incorrecta dels pneumàtics o la mala alineació de les rodes, a més de representar un risc, comporten increments significatius de la despesa de combustible.

④ Condueix eficientment

Amb el teu estil de conducció pots aconseguir un considerable estalvi d'energia. Aplicant les recomanacions següents és fàcil reduir de l'ordre del 15% el consum de combustible.

- Condueix amb suavitat, sense acceleracions ni frenades brusques.
- Usa la marxa més llarga possible en cada moment.
- Mantí una velocitat mesurada.
- Para el motor quan hages d'esperar més d'un minut.
- L'aire condicionat s'ha d'encendre només quan faça calor i amb una temperatura interior que siga raonable (mai inferior a 23 graus). Temperatures més fredes poden augmentar el consum fins a un 25%.
- Utilitza baques o guies per a esquís o bicicletes que puguen muntar-se i desmuntar-se amb facilitat per a col·locar-les només quan calguen. La presència d'aquests elements incrementa la resistència de l'aire i, per tant, el consum de combustible.
- Evita tenir objectes innecessaris al maleter del cotxe. Cada 100 kg de pes pot augmentar fins a un 5% el consum de combustible.
- Evita utilitzar el cotxe per a trajectes curts. Posar en marxa el cotxe, sobretot si està fred, exigeix molta energia.