

# GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS PARA O AFORRO DE LIXO, ENERXÍA E AUGA



Coa súa visión, **ROMÁN** ten a capacidade de previr a produción de lixo a través dun consumo responsable



O poder de **RITA** é a imaxinación. Co seu inxenio é capaz de atopar usos sorprendentes a materiais aparentemente sen utilidade.

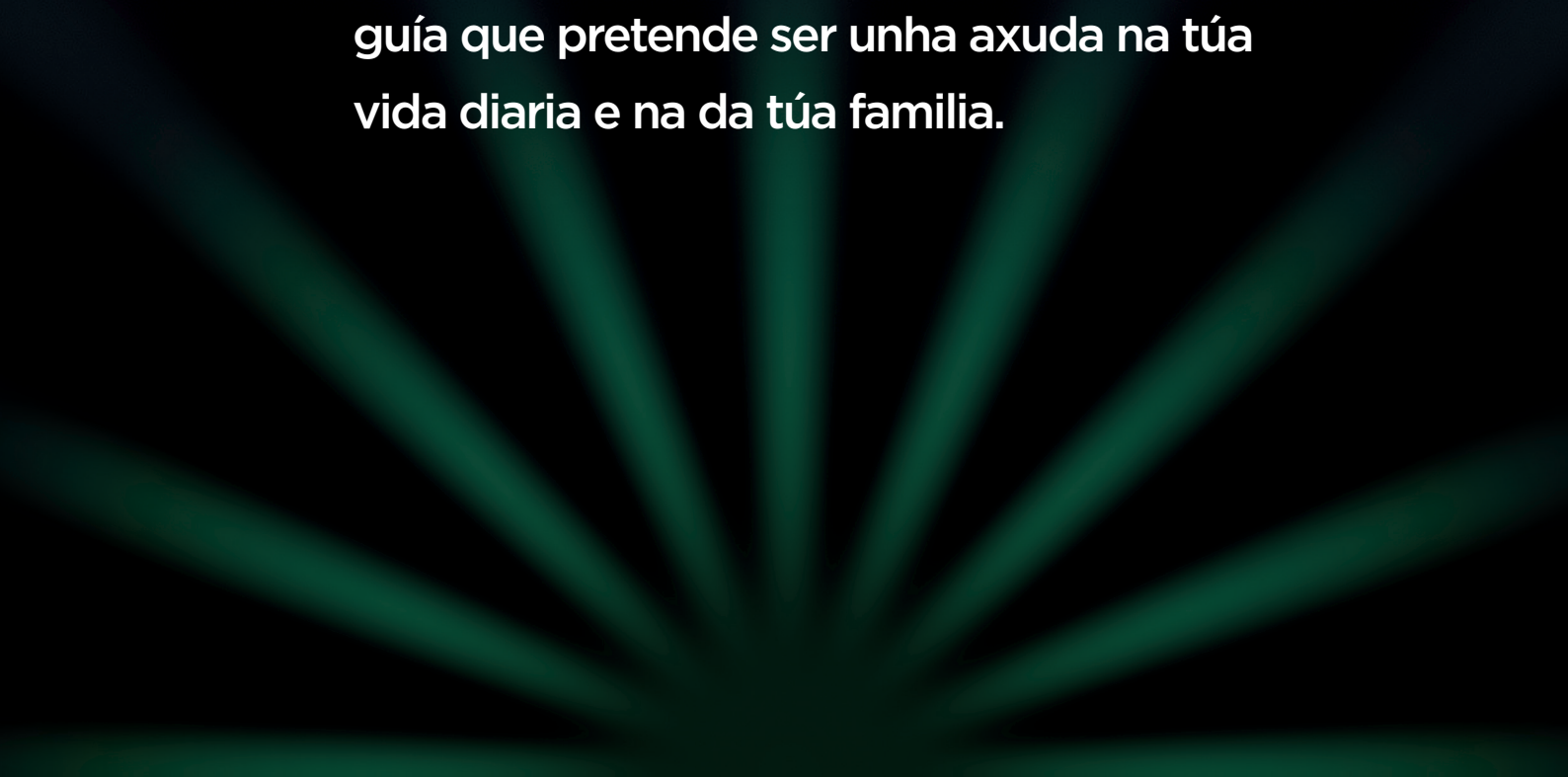


**ROQUE** ten a habilidade de separar con acerto os residuos por tipos de material, que logo deposita nos contedores correspondentes habilitados na vía pública.



A stylized silhouette of a city skyline with several buildings of varying heights. Some windows are illuminated with a bright yellow light, creating a contrast against the dark blue background. The sky is a gradient of dark blue to black.

Dende Sogama proporcionámosche  
sinxelos consellos cos que poderás facer  
unha xestión máis sostible do lixo que  
producides no teu fogar, así como da  
enerxía e a auga que consumides.

A series of dark blue, semi-transparent rays emanating from the bottom center of the page, creating a sunburst or starburst effect that extends towards the top corners.

Protexer o medio ambiente, gozar dun  
maior benestar e aforrar cartos constitúen  
os principais obxectivos desta modesta  
guía que pretende ser unha axuda na túa  
vida diaria e na da túa familia.



# AFORRA LIXO

## REDUCE E REUTILIZA ...

### NO FOGAR

- \_ Prioriza os produtos reutilizables (trapos de tea, máquinas de afeitar con follas de recambio, etc).
- \_ Coloca un adhesivo na caixa de correo rexeitando a publicidade en soporte papel.
- \_ Reutiliza e arranxa todo o que resulte posible. Cada ano desfacémonos de moitos aparellos eléctricos e electrónicos tales como neveiras, teléfonos, ordenadores, etc, (entre 13 e 25 kg por persoa) que aínda serven. Pero, se os queres substituír por uns novos, dónaos a asociacións benéficas e persoas que os necesiten.
- \_ Regala a roupa que xa non pos a amigos, organizacións solidarias e familiares que lle poidan dar unha segunda vida.
- \_ Compra cueiros reutilizables. Ata os tres anos, un neno utiliza entre 5.000 e 6.000 cueiros, que equivalen aproximadamente a unha tonelada de lixo.
- \_ Dá preferencia aos alimentos frescos. Ademais de aforrar unha gran cantidade de residuos de envases en comparación cunha comida preparada e envasada, a dieta será máis saudable.
- \_ Compra as cantidades de alimentos axeitadas para as necesidades da familia e elixe aqueles produtos que teñan unha data de caducidade máis curta para evitar que se estraguen.



- \_ Intenta comprar produtos a granel. Adoitan ter un custo inferior e permiten reducir os embalaxes.
- \_ Adquire alimentos envasados en recipiente de vidro, xa que é un material 100% reutilizable e reciclable.
- \_ Utiliza o carriño da compra ou bolsas reutilizables. As bolsas plásticas non biodegradables dun só uso xeran máis de 70.000 toneladas de residuos anuais e só se utilizan unha media de 15-20 minutos.
- \_ Se vives no rural e dispós de horta ou xardín, avalía a posibilidade de fabricar compost a partir da materia orgánica. Obterás un abono natural con excelentes propiedades para o solo, pecharás o ciclo de reciclaxe dos restos orgánicos e axudarás ao concello a aforrar recursos económicos no servizo de recollida e tratamento de lixo.





## NO TRABALLO E NA ESCOLA

- \_ Inclínate polas comunicacións por correo electrónico en lugar de por fax ou correo postal.

Imprime só, polas dúas caras, as páxinas realmente necesarias.



- \_ Escolle o material recargable, reutilizable e fabricado con elementos reciclados e reciclables, dando preferencia aos artigos identificados coa ecoetiqueta europea.

- \_ Aproveita ben os cartuchos de tinta e tóners. Unha vez consumidos, entrégaos a un xestor autorizado.

- \_ Garda o papel impreso para reutilizalo como borrador.



- \_ Para a merenda e aperitivo de media mañá, evita as bolsas plásticas e botellas dun só uso. Deposita os alimentos nun recipiente reutilizable e a bebida nunha cantimplora.

## NO TEMPO DE OCIO

- \_ Utiliza pilas recargables. A longo prazo, supoñen un importante aforro.

- \_ Pensa antes de comprar produtos inútiles, sobre todo para festas e vacacións.

- \_ Innova á hora de realizar un regalo: reutiliza obxectos, fabricao ti mesmo, regala produtos inmateriais como entradas para un espectáculo ou un concerto.

- \_ Aluga ou pide prestadas as ferramentas específicas que só utilices ocasionalmente.



- \_ Reutiliza as bolsas de plástico das compras para gardar o lixo.

- \_ Nas festas e celebracións, emprega recipientes herméticos para os alimentos, así como cubertos e vaixelas reutilizables, no canto da súa versión en plástico de usar e tirar.



**REUTILIZAR**



# E SEPARA PARA RECICLAR ....

Deposita os distintos tipos de materiais nos correspondentes contedores:

- \_ **Amarelo:** envases de plástico, latas e briks (nunca plásticos que non sexan envases nin envoltorios).
- \_ **Azul:** envases de cartón e papel (nunca os que estean suxos e con restos de graxa, así como os tratados -encerados, plastificados e de calco-, debendo eliminar os elementos accesorios tales como anelas, grampas e arames).
- \_ **Iglú verde:** envases de vidro (sen os tapóns e nunca vidros especiais tales como restos de cristalerías, espellos, cristais de ventás, parabrisas de coches,...).
- \_ **Verde xenérico:** fracción resto (pañais, compresas, panos de papel, roupa deteriorada e fóra de uso ....). Recorda que Sogama converte en electricidade o lixo non reciclable.
- \_ **Minicontedor** para pilas.
- \_ **Puntos limpos:** residuos especiais tales como voluminosos, aparellos eléctricos e electrónicos, aceites, pinturas, barnices, ...





# AFORRA ENERXÍA

## NA ILUMINACIÓN

- \_ Emprega lámpadas de baixo consumo. Duran entre 8 e 10 veces máis que as incandescentes convencionais.
- \_ Dispón na casa de varios niveis de iluminación, xa sexa con reguladores ou con distintos interruptores.
- \_ Utiliza cores claras nas paredes e cortinas. Diminuirás de forma importante as necesidades de iluminación.
- \_ Emprega luces exteriores equipadas con fotocélulas ou temporizadores para que se apaguen soas durante o día.
- \_ Mantén limpas e en bo estado as lámpadas e luminarias. Lograrás un aforro de ata un 20% no

consumo de electricidade. Unha lámpada sucia ou en mal estado pode chegar a perder ata un 50% de luminosidade.

- \_ Non deixes as luces acesas en habitacións ou zonas desocupadas.
- \_ En locais de pouco uso (despensas, sotos, bodegas, ...) coloca detectores de presenza para que o aceso sexa automático.



## NOS APARELLOS ELÉCTRICOS E ELECTRÓNICOS

- \_ Conecta os aparellos electrónicos a tomas de corrente múltiples con interruptor para poder apagar a toma eléctrica cando os equipos non estean en uso, xa que en modo *stand by* seguen a consumir enerxía.
- \_ Recarga os móbiles, máquinas, pilas, ... só o tempo necesario e desenchufa os cargadores ao rematar para evitar que sigan consumindo.
- \_ Opta por pilas recargables.
- \_ Se o ordenador non vai a ser utilizado por máis dunha hora, é conveniente apagalo. Configúrao no modo "aforro de enerxía".
- \_ Apaga o monitor cando o ordenador deba manterse aceso e non sexa necesario traballar coa pantalla. Configura o salvapantallas en modo negro ou ningún, evitando que consuma enerxía mentres non está funcionando.

- \_ Da preferencia ao uso de ordenadores portátiles, xa que son máis eficientes que os de sobremesa.
- \_ Instala pantallas LCD. Consumen menos que os monitores convencionais.





# AFORRA ENERXÍA

## NOS ELECTRODOMÉSTICOS

- \_ Utiliza o tendal para secar a roupa nos días soleados e de vento constante en lugar da secadora.
- \_ Cando pranches a roupa, faino dunha soa vez en lugar de repartilo en varias.
- \_ Coloca o frigorífico fóra do alcance da luz solar, do forno ou calquera outra fonte de calor.
- \_ Configura a temperatura do frigorífico no intervalo de 3°C a 7°C, e o conxelador a menos 18°C. Por cada grao que se baixa a temperatura, hai ata un 5% máis de consumo.
- \_ Cubre os líquidos e envolve os alimentos antes de introducilos no frigorífico e conxelador. Os que non foron cubertos producen humidade e impoñen unha carga de traballo maior ao compresor, aumentando o consumo eléctrico.
- \_ Limpa o conxelador de cando en vez, posto que canta máis escarcha ten, menos eficiente é.
- \_ Non abras innecesariamente o forno e o frigorífico, xa que se incrementa o consumo eléctrico.
- \_ Ao cociñar, cubre as cacerolas para que os alimentos se cociñen máis rápido. Apaga os queimadores e o forno uns minutos antes do seu tempo de cocción final.
- \_ Fai coincidir o tamaño das tixolas ou cacerolas co tamaño da placa.
- \_ Apaga o lavalouzas antes de que remate o programa e déixaa secar ao aire.



## NA CALEFACCIÓN

- \_ Illa ben as xuntas das ventás e portas. Un fogar ben illado reduce os custos de calefacción entre un 20 e un 40%.
- \_ Abre as persianas e as contraventás durante as horas de sol para aproveitar a calor, e péchaas durante a noite para que non se perda.
- \_ Coloca cortinas en fiestras e balcóns para evitar a perda de calor.
- \_ Mantén limpas as superficies dos radiadores. Non cubrilos nin situar mobles ou obstáculos que dificulten a transmisión de calor.
- \_ Utiliza termostatos e reloxo programables para regular a temperatura da calefacción. No inverno, o ideal é mantela entre os 19 e 20°C durante o día, e entre 16 e 17°C durante a noite. A redución da temperatura nun grao supón un aforro de enerxía dun 8%.
- \_ Mantén pechados os radiadores das habitacións que non se ocupen e reduce o nivel de calefacción naquelas zonas nas que non se necesite un nivel de temperatura alto.



# AFORRA ENERXÍA

## NO AIRE ACONDICIONADO

- \_ Coloca as unidades de aire acondicionado en lugares con sombra, no lado norte da casa. Unha unidade que opera á sombra utiliza case un 10% menos de electricidade que unha unidade similar.
- \_ Non coloques lámpadas ou televisores preto do termostato, xa que detecta a calor destes aparellos, o que pode facer que o aire acondicionado funcione máis tempo do necesario.

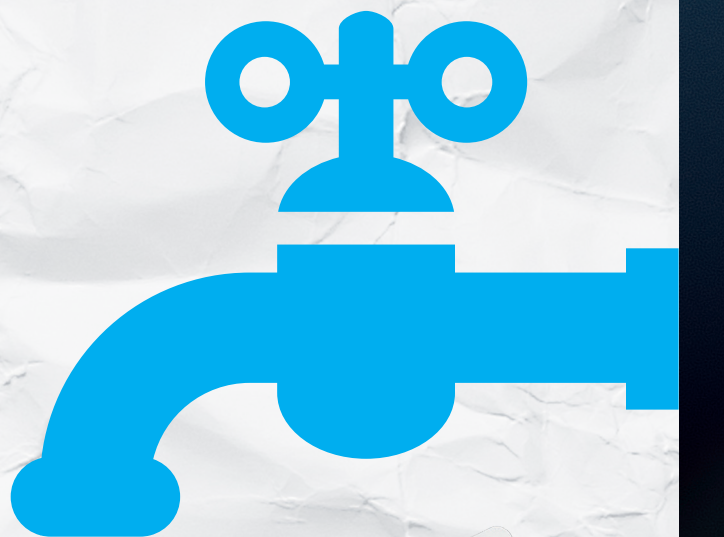
- \_ Axusta o termostato a unha temperatura alta, pero o máis cómoda posible. Durante o verán, o ideal sería entre 23 e 25°C. Canto menor sexa a diferenza entre a temperatura do termostato e a exterior, mellor resultará o rendemento final do sistema.



# AFORRA AUGA

## NA COCIÑA

- \_ Lava cargas completas no lavalouzas e lavadora, pois utiliza a mesma cantidade de auga sen importar o volume.
- \_ Non abuses de deterxentes, lixivias ou produtos abrillantadores, xa que, ademais de precisar máis auga, utilizar máis produto do recomendado non mellorará o resultado final. No mercado existen deterxentes e produtos de limpeza ecolóxicos, máis respectuosos co medio medio ambiente e, polo tanto, coa auga.
- \_ Utiliza pilas ou barreños ao fregar a louza a man. Con isto aforrarase unha gran cantidade de auga ao non ter a billa aberta mentres se frega.
- \_ Ollo coas avarías para evitar fugas. Unha billa que perde unha gota por segundo provoca o desperdicio de 30 litros de auga ao día, e unha cisterna rota pode gastar 150 litros.



**RECICLAR**



## NO BAÑO

- \_ Toma unha ducha en lugar dun baño. Consumirás a terceira parte de auga e enerxía.
- \_ Pecha a billa ao enxabonarte, afeitarte, lavar os dentes, .... Podes aforrar ata 15 litros.
- \_ Instala redutores de caudal nas canalizacións dos lavabos ou duchas. Reducirás o consumo de auga a 8 litros/minuto fronte a 15 litros/minuto para unha billa, e 10 litros/minuto fronte a 20 litros/minuto para unha ducha.
- \_ Comproba que as billas e cisternas non goteen nin teñan escapes. De ser así, suporía un dispendio duns 30 litros de auga ao día.
- \_ Instala nos baños sistemas de dobre descarga. Isto aforrará entre 4-5 litros de auga. Outra opción é introducir unha botella no tanque da auga, o que fará subir o nivel e reducir o gasto en cada descarga.
- \_ De ser factible, instala billas con temporizador ou detector de movemento para evitar que poidan quedar abertas. Outra opción son as billas termostáticas, xa que integran un selector de caudal e un de temperatura, non deixando correr a auga ata que alcanza a temperatura desexada.
- \_ Coloca nas billas difusores e limitadores de presión para diminuír a cantidade de auga utilizada.
- \_ Non uses o inodoro coma se fose unha papeleira. Cada descarga pode consumir 10 litros de auga, en función da capacidade do depósito.



## NO PATIO E NO XARDÍN

- \_ Á hora de regar, aplica técnicas de rego por goteo e microaspersión. Consumen menos cantidade de auga que o tradicional rego con manguera.
- \_ Instala depósitos de augas pluviais. Permiten recoller a auga da choiva, almacenala e utilizala posteriormente para regar, lavar o coche, ...
- \_ Deixa crecer o céspede ata 5 ou 6 centímetros. Deste xeito precisa menos auga.
- \_ A opción máis eficiente para lavar o coche é a máquina de lavado. Consume 35 litros fronte aos 50 litros do cubo e os 500 litros da manguera.







XUNTA  
DE GALICIA