

CODI DE BONES PRACTIQUES AMBIENTALS



POTRIES

1. INTRODUCCIÓ

Oferim a continuació una proposta de codi de bones pràctiques ambientals per a la població de Potries. El codi pretén ser una ajuda per al ciutadà que vol donar un pas endavant en la seua vida quotidiana cap a una forma de viure més sostenible.

Les recomanacions que oferim són importants per a àmbits molt diversos de la nostra vida: la salut i el benestar, per al medi ambient (tant local com global), per a la convivència i fins i tot també per a l'economia.

És bo recordar una de les expressions que figuren entre els fonaments de les agendes 21 locals: “Pensa globalment, actua localment”, de l'anglès “Think global, act Local”). Actuacions xicotetes de cadascú poden aconseguir canvis importants, si més no al nostre entorn més immediat. L'acció individual conscient és un complement imprescindible d'altres tipus d'actuacions, com les accions col·lectives en forma de legislació, inversió pública, responsabilitat social corporativa, i un llarg etcètera.

Les decisions i comportaments quotidians i individuals a l'entorn del consum de béns i servicis, en la llar i en la via pública (consum d'aliments, productes de neteja, llum i calefacció, aigua, servicis d'oci...) tenen una incidència directa en la situació ambiental local.

Per això hem elaborat una relació de bones conductes (anomenada Bones Pràctiques) que siguen fàcilment aplicables a casa i fora de casa i que, si les seguim, contribuïran a millorar tant el medi ambient a Potries com la nostra xicoteta aportació a la sostenibilitat global.

A CASA

els residus

com reduir els residus que produeixes • com separar els reciclables • com identificar els residus tòxics per a la salut i per al medi ambient i què has de fer amb ells

l'aigua

com reduir el teu consum d'aigua en la llar i per què • com reduir la contaminació de les aigües residuals que generes a casa.

l'energia

com reduir el teu consum de la llum i del gas • com fer un ús eficient de l'energia

l'alimentació

com alimentar-se de forma més sana i sostenible

FORA DE CASA

el transport

com hem de conduir • com no fer un ús abusiu del vehicle privat • les alternatives que hi ha en la nostra ciutat (caminar, utilitzar el transport públic o la bicicleta)

el soroll

com evitar les molèsties per soroll

els espais de tots

com conservar i millorar els espais comuns (parcs, places, edificis, mobiliari urbà...) • atenció correcta als animals domèstics • com respectar la fauna i la vegetació de l'entorn natural • com no contaminar les aigües i paratges naturals • com prevenir els incendis forestals • com fer un ús adequat de camins i sendes

A CASA

RESIDUS

aclarim idees

Un **residu** és qualsevol material que resulta de la fabricació, transformació, ocupació, consum o neteja, que s'abandona o almenys no té valor o utilitat.

Els **residus urbans** són aquells que es generen en els domicilis particulars, comerços, oficines i servicis, així com tots els que són de la mateixa naturalesa que estos (neteja de vies públiques, zones verdes, àrees recreatives, animals domèstics morts, mobles i efectes, runes d'obres menors i reparació domiciliària).

Els
**residus
sòlids
urbans**
són, hui
en dia, un
**greu
problema**

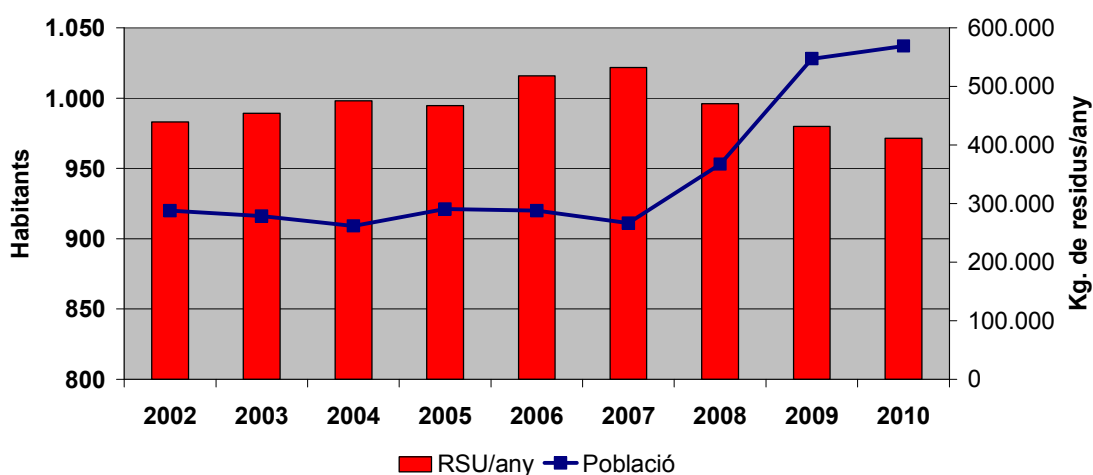


en els països industrialitzats, tant per les dificultats per a la seua gestió (ningú no els vol a prop) com per l'alt cost econòmic que comporten (recollida, transport, tractament...).

Potries: panorama

A **Potries** es generen **1,09 Kg/habitant i dia** de residus sòlids urbans, és a dir, 1.127 Kg/dia i **411.195 kg/any**, segons dades del 2010. Això provoca un problema de gestió, i una gran despesa en recursos econòmics.

RSU recollits anualment (Kg/any) - Població (habitants)
Potries - 2002 - 2010



R...R...R...

Molts productes que comprem venen en envasos d'un sol ús, de plàstic, vidre, cartó... Quan esgotem el seu contingut, els envasos es convertixen en residus.

La recollida selectiva permet **Reciclar**-los a les plantes de tractament i estalviar matèries primeres que d'una altra manera caldria extraure una altra vegada de la natura.

- **Separa els residus de forma selectiva:** vidre, paper i cartó, envasos lleugers, matèria orgànica.

- Porta a un ecoparc proper els residus que no es poden llençar als contenidors de recollida selectiva, especialment aquells que poden ser tòxics o perillosos.

De totes formes, tot el procés de **reciclatge** comporta també un **cost econòmic** i **consum d'energia** importants.

Per això cal **Reduir** al màxim la producció de **residus “evitables”** sempre que siga possible.

- La forma més directa: **no compres el que no necessites**.

- Moltes vegades això també comporta **Reutilitzar**, per exemple **evita** els **envasos d'un sol ús** sempre que pugues, **millor** els envasos **reutilitzables** o **retornables**.



- Com l'anterior no sempre és possible, intenta comprar els productes en **envasos grans o familiars**. Així generes menys residus, a més d'estalviar diners (sempre que realment vages a fer ús de tot el contingut de l'envàs!).

- Pel que fa als **aliments frescos**, tria llocs de venda amb venda **a granel**: pots portar la teua pròpia cistella, bossa o envàs que necessites des de casa.

- **Reduïx el consum** d'aliments frescos envasats en **safates o embolcalls d'un sol ús**.

- Consumix **l'aigua de l'aixeta**, aplicant si cal un sistema de filtrat de gerra o d'aixeta.



matèria orgànica

aclarim idees

Restes de menjar, de jardí i materials biodegradables, com els mocadors de paper o el cotó, han de dipositar-se en el poal del fem de manera que després esta matèria orgànica es pugui emprar en la **fabricació de compost**, utilitzat com a fertilitzant agrícola.

consells

- **Respecta l'horari** de recollida del fem per evitar que la bossa es quede al contenidor tot el dia.

- Si tens jardí o un tros de terra pots aprofitar les restes vegetals de menjar (junt amb les de poda, fulles...) per a **fer el teu propi compost**. El podràs utilitzar com aliment per a les teues plantes.

Pots trobar bones **guies per al compostatge casolà** en Internet. Per exemple, la guia de la Xarxa d'Amics del Compostatge Casolà, la pots trobar a l'adreça següent: cepa.pangea.org/xacc/guia_rapida_de_compostatge_casola.pdf

paper i cartó

panorama

S'utilitza a tot l'estat quatre milions de tones de paper i cartó, que equivalen a la tala d'un gran nombre d'arbres.

Reciclant-los s'estalvia, per cada tona, la tala de 14 arbres de 20 anys (d'una tona de paper reciclat se n'obtenen 750 kg, mentre que d'una tona de fusta verda, tan sols 200 kg), un 63 % de l'energia necessària i un 86% de l'aigua. A més, estalviariem milions d'euros...



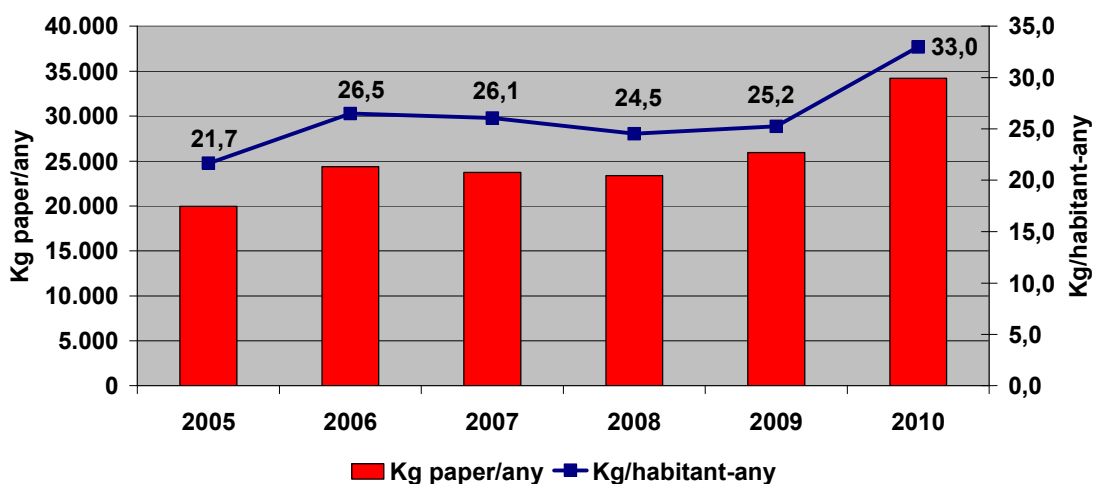
- No malbarates el paper d'escriure. **Escriu sempre per les dues cares** o com a paper d'esborrany.

consells

- Fes un **ús moderat de la impressora** i aprofita el visionat en pantalla als mitjans digitals (ordinador, mòbil...). No cal imprimir en paper més que allò que realment és necessari.

- Utilitza **paper reciclat** i reutilitza les caixes de cartó.

Paper recollit (Kg/any) - Ràtio (Kg/habitant-any)
Potries 2005 - 2010



- Utilitza una bossa de paper o caixa de cartó per a acumular periòdics vells, propaganda, paper usat i el cartó doblegat.

- Fes saber que no vols propaganda al correu. Posa un adhesiu enganxat a la teua bústia amb un “**Publicitat no, gràcies**”.

- Usa sempre el **contenedor blau** per a tirar el paper i el cartó. Recorda sempre introduir-lo dins del contenidor. No el deixes en el contenidor dins de bosses de plàstic.

- **Plega les caixes** i introduïx-les dins del contenidor, no les deixes fora: fa un aspecte de brutícia gens desitjable.

vidre

quatre idees



Reciclant un quilogram de vidre s'estalvia el 100% de les matèries primeres necessàries, un 26% de l'energia i un 56% de l'aigua, i s'evita un 20% de contaminació atmosfèrica.

Si utilitzes **envasos retornables** l'estalvi encara és molt major.

Potries: panorama

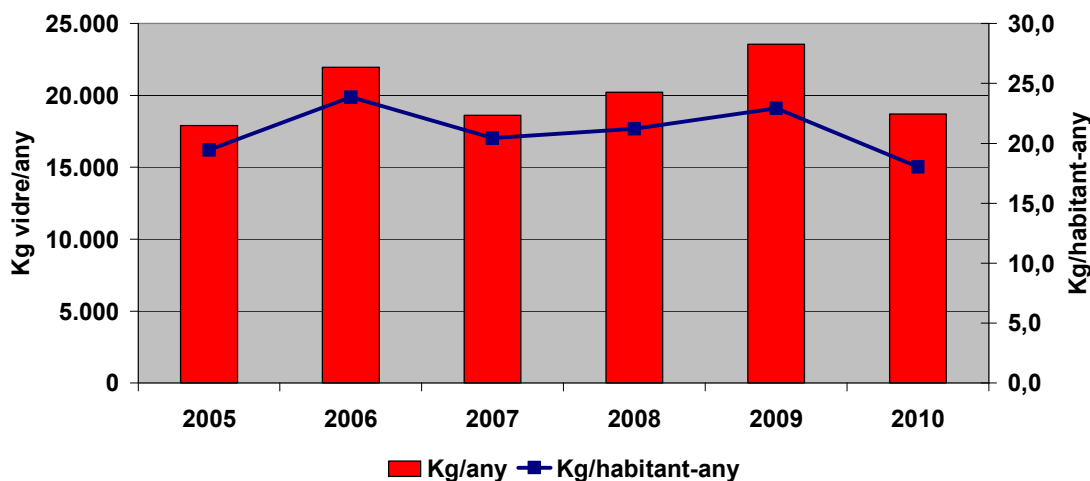
A Potries reciclem **18 Kg d'envasos per habitant i any**, prop de 19 tones a l'any en 2010.

consells

- **Separa a casa** les botelles, els pots que siguin de vidre, porta'ls als contenidors iglú que hi ha al carrer (recorda introduir-los-hi i llevar-los taps i parts metàl·liques).

- **No diposites** en els contenidors de vidre ni **peretes** ni llunes de cotxe, ni **vidre de vaixelles o de finestres**, això el millor és portar-ho a un ecoparc proper.

Vidre recollit (Kg/any) - Ràtio (Kh/habitant-any)
Potries 2005 - 2010



envasos i embalatges

Els envasos i embalatges (llandes, bricks, pots i botelles de plàstic) poden ser reciclats per a recuperar els materials que contenen (plàstics, ferro, alumini...) de manera que puguin tornar a utilitzar-se en la fabricació de nous envasos o altres productes (mobles d'oficina, bancs, papereres...) estalviant en matèries primeres, energia i aigua.



El reciclatge d'estos productes exigeix l'adequada separació dels residus per part de tots.

Potries: panorama

A Potries **reciclem 15,1 Kg d'envasos per habitant i any**, més de 15 tones a l'any en 2010.

consells

- Assegura't que els **envasos** estan **completament buits**.

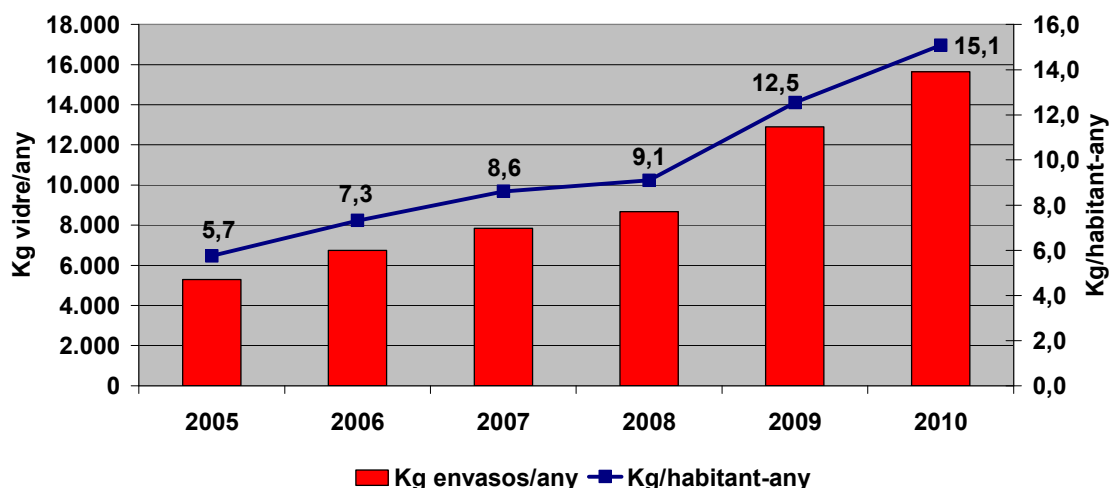
- **Esclafa'ls** abans per a reduir-ne el volum.



- Recorda introduir la bossa dins del **contenedor groc**; d'una altra manera, no serà arreplegada per al seu reciclatge.

- **No uses paper de plata** (alumini) per embolcallar els aliments (usa paper, fiambres o bosses de plàstic biodegradables netes).

Envasos recollits (Kg/any) - Ràtio (Kg/habitant-any)
Potries 2005 - 2010



neteja personal i cosmètics

- Tria **presentacions en barra o polvoritzadors manuals**, descarta els esprais.

- Per als cabells utilitza **xampús suaus** basats en herbes, o sabons neutres. No uses anticaspes a partir de sulfur de seleni, són molt contaminants.

- No compres **sabó** líquid, sinó **en pastilla**, que és més econòmic.

- Per a la neteja de les dents, usa gel basat en plantes medicinals o, inclús millor, perborat dental.

productes de neteja

- La neteja i la blancor no milloren per usar més detergent del necessari.

- Utilitza **productes** de neteja ecològics.

- Empra sabons naturals o neutres.

- El **vinagre** aprofita com a detergent, frega-sòl, suavitzant, fixador del color i desgreixant.

Altres detergents universals són el **bicarbonat sòdic** i el bòrax, que també aprofiten per a blanquejar la bugada.

- Els ambientadors sintètics poden ser cancerígens i produir al·lèrgies. Altres deterioren el sentit de l'olfacte. El millor és **ventilar les habitacions**. Pots col·locar **plantes aromàtiques** i **vaporitzadors d'olis essencials**.

- Utilitza **productes de neteja sense fosfats**. Una alternativa són els productes ecològics o remeis casolans

medicaments

- **Compra la quantitat de medicament més ajustada possible** a la que hages de necessitar.

- **Diposita en els contenidors específics a la farmàcia** les restes de productes, els caducats i els seus envasos.



consum raonable

- Fes un consum raonable de productes. És la millor manera de contribuir a la millora del medi ambient, perquè evita balafar matèries primeres, aigua i energia i alhora permet reduir l'impacte que els residus produïxen sobre el nostre entorn i la nostra salut. Per a això:

- **Compra només els productes que necessites** i en les quantitats que hages d'usar.

- **Fes durar les teues pertinences** cuidant-les bé i restaurant-les o reparant-les.

- **Utilitza materials recarregables**, com les piles, llapis de mina, bolígrafs, marcadors, tòners i cartutxos de tinta d'impresora i fotocopiadora.

- **Evita els productes d'usar i tirar** com els plats, gotes i coberts de plàstic, càmeres de fotos, tovallons d'un sol ús...

- **Dóna aquells materials que encara tenen vida i que no desitges a organitzacions i institucions** que es dediquen a l'arreglada de materials per a persones necessitades. Per exemple: ordinadors, mobles...

- **Lloga els productes que només s'utilitzen ocasionalment.**

- **Compra productes frescos i de temporada**, evitant les safates i els plàstics d'envasament. Són més barats i saborosos.

- Utilitza **productes reciclats** o amb envasos **reciclables**.

- Busca **envasos reutilitzables i reciclables**.

- Pensem què és el que realment ens fa falta comprar i **no ens deixem portar per la publicitat**.

- Adquirir **productes concentrats**: és més fàcil transportar-los, estalvien recursos en la seua fabricació, són més econòmics i ocupen menys espai.

- Utilitza el **carro o bosses de tela** en la compra. Estalviaràs matèries primeres i evitaràs la contaminació associada a la producció del plàstic. Pots també reutilitzar les bosses de plàstic al fer la compra, per a separar els residus o com a bossa de fem.

- Utilitza **maquinetes** d'afaitar **de full recanviable**. Les d'usar i tirar són de plàstic, de producció contaminant i suposen un alt volum de residus en el món. Combina-les amb sabó en compte d'escuma d'afaitar (en esprais) i tanca l'aixeta mentre t'afaites.

ecoparcs

Els ecoparcs són instal·lacions de gran superfície per a l'arreglada de residus domèstics, ubicats prop dels nuclis urbans. S'hi ha de portar tots aquells residus que per la seua composició i/o dimensions necessiten un tractament especial i no poden ser arreglats pels contenidors ubicats al carrer.

Per a la seua gestió correcta tenen un encarregat que supervisa on es disposen els diferents tipus de residus. Segueix les instruccions de l'operari i omple el formulari d'abocament.

Els ecoparcs més propers els tens a Gandia i Oliva. Informa't dels horaris abans d'anar i dels residus que admeten, així com de les quantitats. En qualsevol cas, si el trobes tancat, no disposes res fora del recinte.

mobles i efectes

Els mobles, electrodomèstics i efectes rebutjats els pots entregar al servici quinzenal de recollida de voluminosos previ avís telefònic a l'empresa de recollida dels residus urbans.

oli vegetal usat (de cuina)

L'oli de cuina és molt contaminant. Si el reciclem correctament es pot convertir en combustible per a motors (biodièsel).

- **No el malgastes** i utilitza'l les vegades que et siga possible.

- Vés emmagatzemant-lo en una botella i quan la tingues plena posa-li el seu tap i porta-la **al contenidor d'olis de cuina usats** que hi ha al recinte firal.

runes d'obra menor

- Les runes d'obres i reparacions domèstiques **s'han d'entregar a empreses autoritzades** o dipositar-los en un ecoparc proper, al contenidor de residus inerts, mai en un altre lloc.



Convé que **no** vagen **mesclats amb paper, plàstics o altres elements** impropis. Si no, cal separar-los i dipositar estos als contenidors adequats.

roba i tèxtils

- Aquella roba que estiga en bon estat, pots **donar-la** a algú que la vullga reutilitzar o reciclar.

- Els tèxtils en mal estat, pots **reutilitzar-los com a draps**.

- En general la roba que ja no vulgues pots dipositar-la **al contenidor per a roba usada** que hi ha instal·lat al recinte firal.



Els **tèxtils més grans**, com ara estores o cortines, les pots deixar al servei quinzenal de **recollida de voluminosos** previ avís telefònic o tirar a un ecoparc proper.

residus perillosos

Els residus perillosos són aquells que tenen algun component que pot ser tòxic o perillós per a la salut humana, per al medi ambient. Fixeu-vos en les etiquetes (hi apareix una calavera). S'usen en les llars més habitualment del que seria desitjable, llig sempre les etiquetes dels productes abans de comprar-los i tin en compte les recomanacions següents:



- **Evita**, en la mesura que pugues, **comprar productes perillosos o tòxics**. Compra'ls en la **quantitat més ajustada** que et siga **possible**. Si són objecte de compra corrent, tria'ls de la grandària familiar.

- Comprova'n la **data de caducitat**.

- Opta pels **concentrats**.

- **Evita els aerosols**: destrüïxen la capa d'ozó i són inflamables.

oli mineral (de motor)

L'oli de motor és **molt contaminant**, conté metalls pesants i forma en la superfície de l'aigua una capa oliosa que impedit que respiren els sers vius.

Un litre d'oli de motor usat pot contaminar un milió de litres d'aigua.

- Si el canvies tu mateix, emmagatzema'l en la seua tapa i porta'l a un **ecoparc**.



- En un taller, assegura't que l'arreglen i l'emmagatzemen adequadament **gestors autoritzats**..

pintures

- Compra **pintures a l'aigua**, que no contenen dissolvents ni metalls pesants: no contaminen l'aigua, ni contribuïxen a la destrucció de la capa d'ozó ni són nocius per a la salut



insecticides

- Per al jardí o el camp, utilitza **productes**, insecticides, herbicides o fungicides, **biodegradables** i sense substàncies químiques agressives que, dispersades per l'ambient, contaminen greument el sòl i les aigües.

Alguns exemples: sabó potàssic, oli vegetal, trampes cromàtiques pegaloses, extracte d'all, bicarbonat sòdic (fungicida), *Bacillus thuringiensis*, sofre, pelitre, algunes plantes aromàtiques prop de les plantes que es vol defensar, etc.

- Per a les plagues de les plantes de llar, hi ha molts **remeis casolans**: vinagre per al poll, mitja llima a la qual s'han inserit claus d'olor, o uns testos d'alfàbega i d'altres aromàtiques en les finestres, són espantainsectes eficaços.

- Els **repel·lents d'insectes** en loció poden provocar danys al cervell, sistema nerviós i la pell. Una possible solució és donar-se fregues de vinagre rebaixat o d'oli essencial de llima i lavanda, mesclat amb oli culinari.

- Els agricultors utilitzen **productes fitosanitaris** els **envasos** i embalatges dels quals són considerats **perillosos**.

És danyós i té caràcter penal tirar estos envasos en qualsevol lloc. Dipositeu-los en el **punt autoritzat** que hi ha en l'empresa Productos Citrosol SA, per tal que els pugui retirar un gestor autoritzat SIGFITO.

productes de bricolatge

- Sempre que pugues, **aplica els productes amb brotxa**, pinzell o semblants.

- Si t'és imprescindible, usa pistoles mecàniques, però **mai aerosols**.

- Les restes de pintures, de vernissos i de l'escatat de superfícies tractades, de la neteja de brotxes i pinzells... **porta'ls a un ecoparc** dins dels seus envasos originals.

piles

Este tipus de residu podràs dipositar-lo al **punt de recollida de piles** que l'empresa de recollida de residus urbans té situat a l'Ajuntament.

- Els aparells mixtos (piles i xarxa) connecta'ls sempre que pugues. Tin en compte que l'energia de les piles costa fins a 450 vegades més cara que la que subministra la xarxa.

- Utilitza **piles recarregables**, com les de níquel–cadmi. Costen més però a mitjà termini són molt més rendibles.

- **Evita les piles–botó** i, si has de comprar-les, tria les de liti, les de zinc–aire o les d'òxid de plata, que no tenen mercuri o en tenen molt poc.

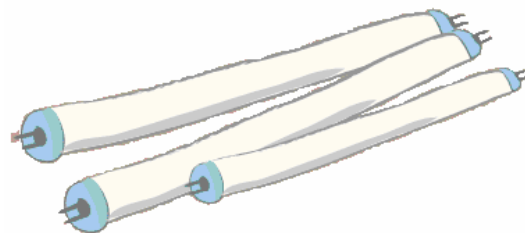
- Quan te'n desfaces, no les tires al fem ni al contenidor groc, **porta-les al contenidor específic** a l'Ajuntament.

radiografies i termòmetres

- Has de dipositar-los en un ecoparc perquè contenen metalls pesats molt contaminants com a plata i mercuri.

làmpades fluorescents

- Contenen mercuri, així que el correcte és desprendre-te'n dipositant-les en un ecoparc.



electrodomèstics i equips informàtics

Frigorífics, congeladors i aparells d'aire preparats poden contindre CFC (que destrüïxen la capa d'ozó) i olis. Has de dipositar-los al servei quinzenal de **recollida de residus voluminosos** previ avís telefònic a l'empresa.

Equips electrònics com ara televisors, ordinadors, telèfons, videojocs, consoles, etc. contenen metalls pesants, per això, crida **l'empresa encarregada dels voluminosos**, porta'ls a un **ecoparc** o diposita'ls en la **botiga on compres el nou equip**.

vehicles fora d'ús

Contenen metalls i líquids contaminants, per la qual cosa cal que s'entreguen a un **desballestament** que realitzi la correcta gestió de cada una de les seues parts.

D'entre els elements del cotxe, la **bateria** és un dels més perillosos perquè conté plom i àcids, per la qual cosa sempre que la canvies porta-la a un **ecoparc**, encara que és convenient canviar-les en **tallers**, que han de comptar amb gestors autoritzats per a la gestió de residus perillosos.

EN LA LLAR

CONSUM D'AIGUA

Una persona necessita per a viure cinc litres d'aigua diaris; no obstant això, el consum a Potries i a la resta de l'Estat és molt major, superior en la Comunitat Valenciana a 180 litres/habitant-equivalent i dia segons dades de 2006.

Hem de fer pròpia la màxima: "Aigua que no has de beure... no la deixes córrer"

A continuació proposem una sèrie de conductes que poden facilitar una reducció del consum d'aigua a les nostres cases:

- **Dutxa't en compte de banyar-te** estalvia fins a 150 litres i consumix tres vegades menys energia.



- Instal·la **estalviadors d'aigua** a les aixetes, a la dutxa o a les cisternes del vàter per tal de disminuir fins a un 50% el consum d'aigua.

- A l'hora de canviar una llavadora o rentaplats, busca els de baix consum.



- **Renta els plats a mà amb l'aixeta tancada** i omplint la pica amb aigua i un poc de sabó. Així estalviaràs quasi 80 litres d'aigua.

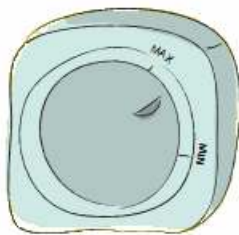
- **Renta el cotxe en un túnel de llavar** o amb un poal i una esponja. Una rentada amb mànega comporta un consum de 350 litres d'aigua.

- Rega les plantes a primera hora del matí o última de la vesprada. **Aprofta l'aigua de pluja en dipòsits** en el terrat o el balcó per al reg de les plantes.

- **Tanca l'aixeta** mentre et llaves les dents, t'afaites o t'ensabones. **Un minut amb l'aixeta oberta són entre dotze i catorze litres d'aigua.**

- **Repara aixetes i cisternes que gotegen**, una gota per segon són trenta litres al dia.

- **Reduïx el consum de les cisternes col·locant-hi una botella d'aigua**, estalviaràs un litre i mig per buidatge (de quinze a vint litres al dia).



- Posa en marxa la **llavadora** i el **rentaplats** quan estiguen **plens**, usa **cicles curts** i sense prellavat, i si llaves la vaixela a mà recorda omplir la pica una vegada per a ensabonar i una altra per a rentar, no deixes córrer l'aigua.

- Si vas a canviar cisternes, aixetes, llavadora, rentaplats, en anar **de compra tria sempre els electrodomèstics que economitzen més aigua (categories A o A + (A plus))**

- **Aprofta l'aigua** de llavar o la de cocció de verdures **per a regar** (estalvia aigua i beneficia les plantes).



- **No utilitzes el vàter com una paperera**. Tira al fem les compreses i els bolquers; en el vàter poden provocar embossos. A més, tarden molt a biodegradar-se. Els preservatius, els bastonets de les orelles, les puntes de cigarret, etc, també han de ser dipositats en el poal del fem.

- Les **pintures i els productes tòxics** com ara dissolvents, vernissos... s'han de portar a un ecoparc, i els olis usats de cuina al contenidor específic; **no els tires al desaigüe, són molt contaminants.**

EN LA LLAR

ENERGIA



El nostre model de vida comporta el consum de **7,6 kg equivalent de petroli per habitant al dia**, segons les dades del Banc Mundial per a l'Estat espanyol l'any 2010. D'esta quantitat en consumim directament **a les llars i amb els vehicles privats prop de 1,5 kg per habitant al dia**.

Les fonts d'energia que actualment s'utilitzen (carbó, petroli, gas natural, energia nuclear...) produïxen grans quantitats d'energia a baix preu, però danyen el medi ambient perquè **generen residus molt perillosos i gasos contaminants** que contribueixen a l'efecte hivernacle.

A més, **utilitzen materials o recursos limitats del planeta**, de manera que a mesura que els utilitzem s'aniran esgotant i encarint.

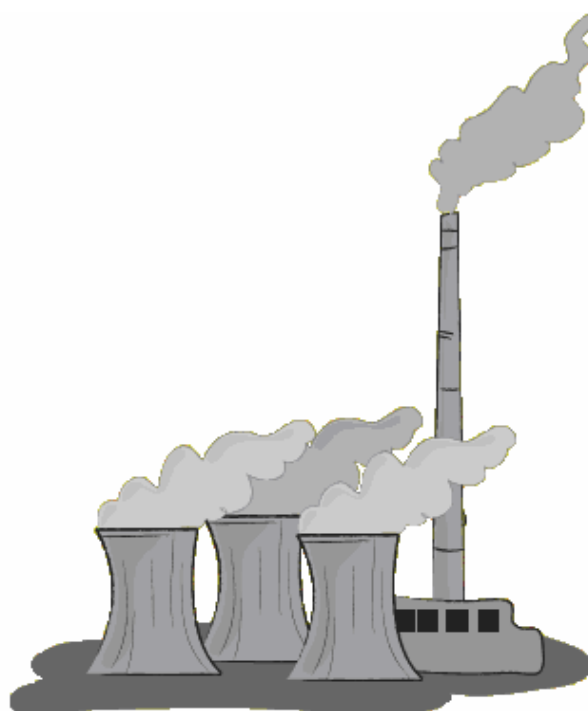
Cada KW·h d'energia que estalviem evitarà la contaminació associada a la seua producció.

Conèixer com és la nostra despesa d'energia és important per a estalviar eficaçment i evitar malgastar l'energia.

En la llar, gastem un 64% de l'energia en calefacció i aigua calenta, un 25% en il·luminació i un 11% en la cuina.

Estalvia en calefacció i aire condicionat.

Una font d'energia és menys contaminant com major siga el **rendiment** de la instal·lació que s'usa

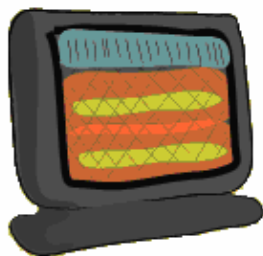


- Procura **aïllar tèrmicament la casa**, les parets, sostres, finestres o canonades. Analitza els punts de pèrdua: marcs de portes i finestres, buits de les persianes, etc, i instal·la rivets o algun altre sistema que evite les pèrdues.

- A l'hivern, aprofita les cortines, cortinetes o persianes per a **no deixar escapar**, una vegada arriba el capvespre, **la calor acumulada durant el dia**.

- **Ventila les habitacions** al matí o quan no estiga la climatització encesa. Amb tan sols deu minuts és suficient.

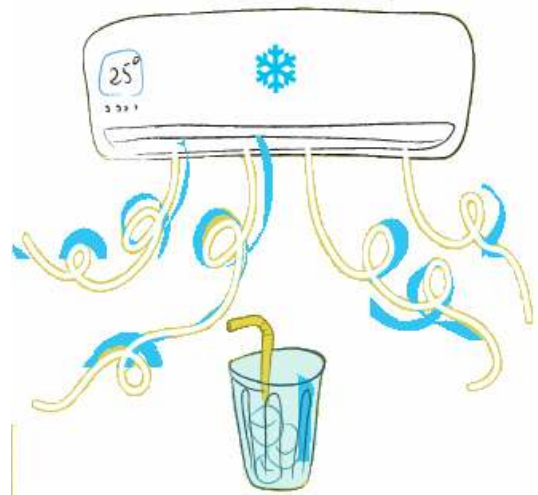
- Informa't sobre la possibilitat d'instal·lar un **sistema de calefacció i aigua calenta basat en l'energia solar tèrmica**, et sorprendrà la seua rendibilitat.



- **Evitem els calefactores elèctrics** tradicionals, que consumixen molta energia a causa de la seua baixa eficiència al convertir l'electricitat en calor:

només un 30% d'eficiència en comparança amb la calefacció de gas, que és de més del 80%, o els radiadors elèctrics de calor blau.

- Evita fer un abús dels aparells d'**aire condicionat**. A l'estiu, la temperatura de confort se situa al voltant dels **25°C**. Tot grau de menys n'incrementa enormement el consum elèctric.



- El **mètode més aconsellable** per a calfar la llar és la **calefacció de gas natural**.

- És important **calfar només les habitacions que vas a fer servir**.

- Utilitza la **calefacció** només quan tingues fred. Si és individual, regula el termòstat a **20°C** per a no sobrecafar la casa. Cada grau

centígrad de més per damunt incrementa molt el consum.

- Utilitza un **programador** per a encendre i apagar la calefacció segons les teues necessitats.

- Una de les mesures més eficients per a estalviar energia i disminuir la contaminació és **mantindre les instal·lacions de calefacció i d'aire condicionat a punt.**

- **Neteja** cada any **la caldera** per a eliminar restes de cendres i millorar així la combustió i el rendiment.

- **Neteja els filtres** de l'aparell **d'aire condicionat** per a millorar-ne el rendiment.

Estalvia aigua calenta.

- Sol·licita **revisions periòdiques del calfador de gas.** Si és elèctric, instal·la temporitzadors que apaguen la instal·lació quan no ho necessites.

- **Renta't les mans amb aigua freda.** Del contrari per quan eixirà l'aigua calenta ja hauràs acabat (o hauràs llançat molta aigua).

- Pensa en les alternatives. Cada vegada augmenta més el nombre d'usuaris que es plantegen usar els **col·lectors solars per al subministrament d'aigua calenta sanitària i calefacció** en les seues vivendes.

Estalvia electricitat.

- **Aprofta** al màxim **la llum natural**, per a això es convenient pintar les parets de les cases de color clar, perquè reflecteixen més la llum i augmenten la lluminositat.

- **Apaga completament els electrodomèstics quan no els utilitzes** (no els deixes en standby). El pilot roig del televisor, cadena musical, rentaplats, etc, és la forma més absurda de balafar energia.



- **Apaga els llums de les habitacions** on no estigues, a excepció dels llums fluorescents, que gasten molta més energia si s'encenen i s'apaguen contínuament.

- Informa't en botigues especialitzades sobre sistemes per a **graduar la llum** de les làmpares i ajustar-les a la lluminositat que necessites.

- Utilitza els **electrodomèstics** quan estiguen **plens**, empra els **programes freds**, i si tens opció compra'ls de la "**Classe A o A+**", que consumixen fins a dues vegades i mitja menys.

- Quant al **frigorífic**, neteja la pols del serpentí dues vegades a l'any, **obri la porta només quan siga necessari**, **no hi introduïsqués aliments calents**, vigila els tancaments per a veure si són hermètics i repara'ls com més prompte millor.

- **Eixuga la roba a l'aire i al sol** en compte d'abusar de l'eixugadora.



- Utilitza **peretes de baix consum**. Encara que siguen més cares que les convencionals, la inversió es recupera en poc de temps pel fet

que consumixen menys energia i duren huit vegades més

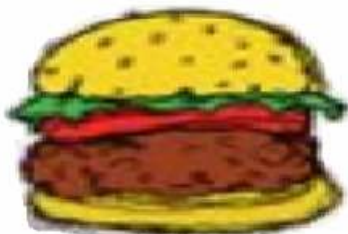
- Planteja't l'ús **d'energies renovables** com a alternativa a les convencionals. T'interessa saber que ja hi ha una normativa recent que regula la connexió a la xarxa elèctrica de les instal·lacions fotovoltaïques, la qual cosa permet als usuaris utilitzar una energia neta i inclús vendre la que els sobra a les companyies elèctriques



A CASA

ALIMENTACIÓ

- Menja **més fruites, verdures i hortalisses** i **menys carn**. A més dels avantatges per a la salut, és molt més costós en tota classe de recursos (superfície agrícola, pinsos, aigua i energia) la producció de carn que la de fruites, verdures i hortalisses.



- Introduïx els **aliments procedents de l'agricultura i la ramaderia ecològiques** en la teua dieta. T'ho agrairà la teua salut i la dels professionals del sector primari, en evitar els efectes negatius dels plaguicides a l'agricultura i dels antibiòtics en la ramaderia.

- Compra **productes de proximitat**, és a dir, produïts prop d'on vius. El seu impacte en el medi ambient és molt menor que el de productes que han hagut de viatjar milers de quilòmetres per arribar fins a la teua taula, sovint en càmeres

frigorífiques i de vegades fins i tot en avió!

- Tria sempre el **producte fresc de temporada**. Són més saborosos i barats, i no fan necessari consumir energia durant molt de temps per a conservar-los en càmeres o en congeladors.

FORA DE CASA

Tots desitgem que Potries siga un poble tranquil, silenciós, net i respectuós.

Per aconseguir-ho, és necessari que tots individualment contribuïm, ja que són els nostres actes els que causen soroll, creen molèsties, embruten la ciutat...

Entre tots hem de fer un esforç i ser responsables de com actuem, perquè per damunt del nostre interès individual està el nostre interès comú, el de tots els ciutadans i ciutadanes.

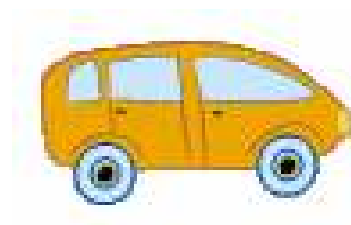
Tots tenim una part de responsabilitat al millorar el civisme de Potries i fer possible que valors com el respecte, la solidaritat i la tolerància sostinguen la convivència del nostre poble.



TRANSPORTS

La majoria dels ciutadans ens hem de desplaçar per a anar a treballar, a comprar, a estudiar...

Segons la proximitat, el temps que tinguem i el ventall d'oportunitats de transport, podrem anar a peu, amb bici, en transport públic, o haurem d'agafar el cotxe.



Tots els mitjans de transport ens fan un servici, però **no tenen la mateixa repercussió** ambiental ni social.

L'ús i el nombre de vehicles privats ha augmentat molt els últims anys, i paral·lelament **l'emissió de gasos nocius que ixen del tub d'escapament**, com ara CO₂, NO₂, CO, HC, SO₂, plom...

Estos gasos i partícules, a més de contribuir a l'acceleració de **l'efecte hivernacle** del planeta, localment contaminen l'aire dels pobles i ciutats i perjudiquen greument la salut humana,

ocasionant problemes respiratoris a les persones.

Vegem en la taula de baix una comparativa de l'emissió de CO₂ dels diferents mitjans de transport:

Una **mobilitat sostenible** és aquella que:



- dóna **prioritat** als **desplaçaments a peu i amb bicicleta**.

- augmenta i diversifica les modalitats de **transport públic** energèticament eficients,

- busca l'ús **racional del vehicle privat**,

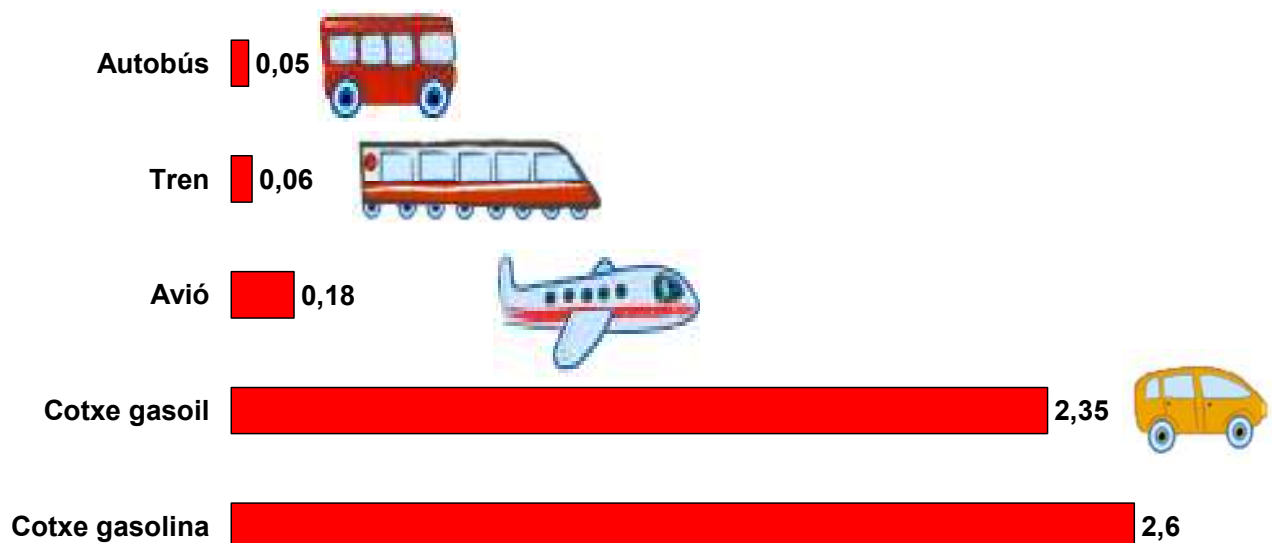
- aposta per la pacificació del trànsit i la recuperació dels carrers com a espais de convivència ciutadana.



• **Recorre el teu poble amb bicicleta o a peu.** Faràs exercici i no contaminaràs.

• **Usa el transport públic**, que és menys contaminant (tren, metro, autobús), **o la bicicleta**.

Emissions per mitjà de transport (Kg CO₂ / Km - passatger)



- **No faces un ús abusiu del cotxe**, camina més, planifica els recorreguts i **compartix el cotxe** per a millorar-ne el rendiment.

- Un **cotxe** ha d'estar sempre **adaptat a les nostres necessitats** en dimensió, capacitat i potència.

- Hem de tindre en compte a **l'hora d'adquirir-ne un cotxe nou**: d'alta eficàcia energètica, **baix consum de combustible** per quilòmetre recorregut i baix índex d'emissions a l'atmosfera.

- **Conduïx suaument**, respecta la velocitat i els límits d'emissió de soroll i estalviaràs combustible. La **velocitat** que genera menys emissions en carretera se sol trobar al voltant dels 80-90 km/h amb marxes llargues.

- **Para el motor** quan et veges forçat a detindre't prolongadament.

- **No sobrecarregues** el cotxe.

- No deixes encesa la calefacció o l'aire condicionat sense estar en trajecte, calfaràs o refredaràs innecessàriament el cotxe.

- Fes un correcte i periòdic **manteniment del vehicle**, assegurant-te que el taller fa una gestió correcta dels productes utilitzats i dels residus generats.

- Assegura't que el **desballestament del vehicle**, en cas de desprendre-te'n, es fa conforme a la llei, **per gestors autoritzats** i amb respecte al medi ambient.



SOROLL

El soroll és un **so molest**, que quan arriba a certs nivells entra a formar part de la contaminació atmosfèrica (contaminació acústica) ocasionant problemes en la salut humana: irritabilitat, nerviosisme, estrés, etc.

Per a reduir-lo i/o minimitzar-lo es poden dur a terme actuacions en pla col·lectiu, en el poble, i en pla individual en la llar o en establiments industrials-comercials.

Adopta una conducta més silenciosa amb accions com les següents:

- En **empreses i indústries**, les màquines o aparells generadors de sorolls de més de 80 dB han d'instal·lar-se **en llocs aïllats** dels de permanència del personal i no transmetents a l'exterior.

- Tots els servicis de manteniment dels **edificis**: ascensors, refrigeració, abastiment, dipòsit i conduccions d'aigua i electricitat, han d'estar **preparats i aïllats** adequadament.

- Hem d'instal·lar i mantindre **silenciadors en automòbils i motocicletes**.

- **Usa moderadament el clàxon** del cotxe i intenta no molestar amb la **música**.

- Instal·la mesures d'**insonorització i aïllament** en barandats de vivendes i locals.

- **Respecta els horaris i nivells d'emissió** de sorolls. En vivendes: menys de 60 dB de 8.00h a 22.00h i menys de 35 dB de 22.00h a 8.00h.

- **En hores de descans**, evita els tons alts de veu, sorolls d'animals domèstics, aparells i instruments musicals i electrodomèstics (llavadora, aspirador, llavaplat, etc).

- **Evitem causar** als nostres veïns **molèsties** com ara tancar portes de colp, colpejar a les parets o a terra, o posar el volum de la televisió o l'aparell de música excessivament alts en hores de descans.

- **Insonoritzem** les **habitacions** de la casa on fem activitats sorolloses com tocar instruments, usar la màquina de cosir, etc.

- **Eduquem els** nostres **gossos** a no lladrar ni fer sorolls molestos



Efecte en els humans	db(A)	Font del so	
Sumament nociu	140	Motor d'aparell a reacció	Llindar del dolor
	130		
	120	Avió d'hèlix	
Nociu	110	Perforadora	
	100	Serra mecànica Taller de metal·lúrgia	
Perillós	90	Camió	
Impedeix parlar	80	Carrer amb molt de trànsit	
Irritant	70	Cotxe	
	60	Conversació normal	
	50	Música emesa per la ràdio a baix volum	
	40	Xiuxiueig	
	30	Pis tranquil en una ciutat	
	20	Remor de fulles	
	10		
			Llindar de l'audició

NETEJA I CONSERVACIO D'ESPAIS COMUNS

Mantindre nets els espais urbans comuns del municipi és un requisit indispensable per a aconseguir una òptima qualitat de vida i una convivència adequada, en concordança amb el nostre entorn.

Està en les nostres mans adoptar mesures per a millorar la neteja i el manteniment del nostre poble, senzills hàbits de conducta que repercutiran en la nostra vida diària i en la nostra butxaca

Moltes són les accions que podem posar en pràctica, algunes d'elles són:

Respecte pel mobiliari urbà

La reposició dels elements que formen part del nostre poble **costa molts diners a l'any**, que paguem entre tots.

Un banc costa aproximadament 300 €, una paperera fins a 225 €, un peu de fanal 700 € i la seua lluminària 100 €, un bol·lard 60 €, una jardinera 500 €, una font 600 €, etc., pintar-los, **trencar-los**, ratllar-los, no usar-los adequadament **significa més despesa per a l'Ajuntament** i per tant per a cada un de nosaltres com a ciutadans.



Ús adequat del parcs i jardins.

Els espais verds de Potries estan dissenyats amb la fi de millorar la qualitat de vida dels ciutadans en l'entorn urbà, són espais per al descans i el joc que, a causa de comportaments inadequats, poden perdre la seua funció.

És important, per tant, cuidar-los i ajudar a millorar-los respectant-ne tant les zones verdes com l'arbratge, el mobiliari, les engrunsadores per a gaudir els xiquets, les àrees recreatives (camps de futbol, areneres de petanca, etc) que, a més, paguem entre tots.

- Les engrunsadores costen des de 1.700 € les més senzilles fins a 3.000 € les més completes, i són per a ocupació exclusiva de xiquets. Els jocs destinats als més menuts poden arribar a costar 800 €.

- La reposició d'arbres i arbusts comporta unes despeses molt elevades.

Correcta atenció d'animals domèstics

- Els animals domèstics proporcionen als seus amos multitud d'avantatges i satisfaccions, però una atenció inadequada afecta el conjunt de la població; un exemple d'això en són els **excrements** a les voreres i altres espais públics.

- Les **ordenances municipals** regulen les condicions per a la tinença dels animals dins del municipi.

- Els propietaris han de proporcionar-los un habitatge adequat i unes **bones condicions higienicosanitàries**, sotmetre'ls a les cures veterinàries adequades, vacunar-los, empadronar-los i col·locar-los un **xip identificatiu**.

- **Arreplega'n els excrements.** Comporten un clar risc d'infecció per als més menuts i per a tots en general.

- Si ets propietari d'un **animal potencialment perillós**, has de tindre un **segur obligatori de responsabilitat civil**. Coneix estes races i tin la documentació en regla registrant-lo en l'Ajuntament.

AL CAMP I A LA SERRA

Fauna i vegetació

- **Respecta les plantes i els animals** que viuen al camp, al riu i als espais naturals. Protegix-los per a que tots podem gaudir d'elles; algunes de les espècies poden estar en perill.

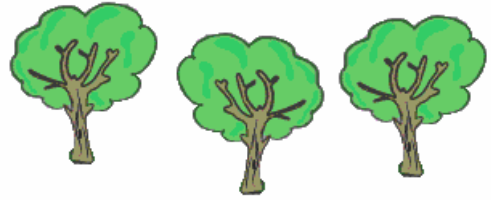
- **No captures animals ni reculles plantes**, les visites són abundants i l'espoli del medi pot acabar o deteriorar molt l'ecosistema.

- **No abandones animals o deixes flora exòtica** al medi natural, pot suposar un problema per a la fauna i flora autòctona.

- **No s'ha danyar les corfes i troncs d'arbres**, fent gravats, grafitis, enganxant senyals, cartells o propaganda. Pot provocar ferides i danys irreparables en l'arbre.

L'aigua

- **Respecta l'entorn del riu Serpis.** És un dels béns més apreciats del nostre entorn. No el



contamine amb sabó, olis o detergents, o altres abocaments.

- La serra no és un taller. No canvies l'oli, ni neteges el cotxe en ella. El residu contaminant pot arribar a les séquies o als aquífers.

De visita al camp

- Practica el **senderisme i la bicicleta**, son activitats saludables que et permeten conèixer millor el teu entorn

- L'ús de **tot-terrenys o quads** té un **impacte negatiu en el medi** natural, tant per l'erosió, com pel soroll i la contaminació de l'aire.

- Si practiqueu **ciclisme** de muntanya, circula **només pels camins i pistes autoritzades**, sense ixir-se'n d'estes. Sigues respectuós amb els senderistes.

- Si vas en vehicles a motor, circula pels camins habilitats i senyalitzats per a aquesta finalitat. No sobrepasses els 30 km/h.

- No deixes el cotxe en mig de camins o llocs on puga molestar. **Aparca** els vehicles a les zones senyalitzades o **que no tallen el pas**.

- El **soroll pot espantar els animals**, afectant especialment els ocells en època de cria. Sigues silenciós i descobriràs animals que mai havies vist.

El foc

- **No tires mistos, puntes de cigarrets, ni faces foc** per a cuinar fora dels llocs habilitats.

- **No cremes les restes de poda** de les parcelles. Es poden aprofitar per a **fer compost**, és una millora insubstituïble per a la fertilitat de la terra de cultiu.

- **No llances focs artificials ni coets**. Poden caure damunt d'arbrat forestal o matolls i provocar un incendi.

- **No fumes a la serra**. Si ho fas, assegura't que has apagat bé la punta del cigarret en acabar, guarda-la i llança-la a una paperera quan tornes al poble.

- Es recomana **evitar la crema de rostolls i de restes de cultiu o jardineria**. Si es fa sempre amb autorització de l'Ajuntament.

- En cas d'emergència **telefoneu** sempre al **112**.

- Entra en Internet en l'adreça <http://www.112cv.com/> per a informar-te del **nivell de perill d'Incendis** a la Comunitat Valenciana.

Edició autoritzada per l'Ajuntament de Genovés per a l'ús de la publicació Codi de Bones Pràctiques Ambientals a Genovés com a model per a la realització de la present publicació.