

CODI DE BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS A QUATRETONDA



CODI DE BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS A QUATRETONDA

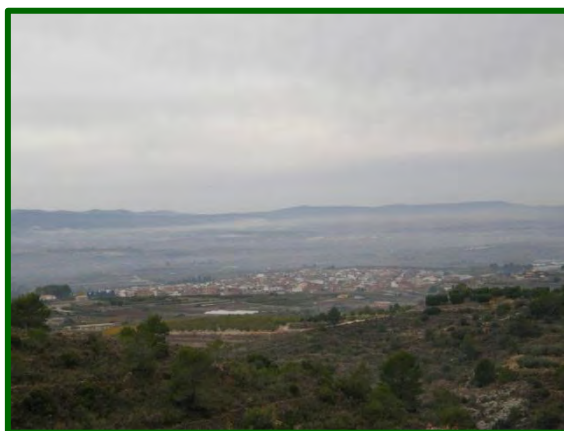
Edició autoritzada per l'Ajuntament de Genovés per a l'ús de la publicació "Codi de bones pràctiques ambientals a Genovés" com a model per a la realització de la present guia."

CODI DE BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS A QUATRETONDA



Este quadern pretén ser una ajuda per al ciutadà que vol fer, d'allò quotidià, un camí fins a un futur més sostenible.

Les recomanacions que s'hi donen, per senzilles no deixen de ser importants, per al medi ambient, per a la convivència i també per a l'economia domèstica. Les menudes actuacions de cadascú poden canviar el nostre entorn.



Este document té com a objectiu posar a disposició dels ciutadans tota la informació ambiental necessària per a facilitar l'adopció de pautes de conducta més sostenibles en les activitats de la nostra vida quotidiana.



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 en casa i en el poble i que, si les seguim, contribuiran a millorar el medi ambient a Quatretonda.



EN LA LLAR



RESIDUS:

Com podem reduir la quantitat que produïm, així com la manera correcta de separar aquells que són reciclables, identificar els que són tòxics per a la salut i per al medi ambient i què hem de fer amb ells.

Què és el reciclatge?

Denominem residus col·loquialment a aquells productes que ja hem utilitzat i han deixat de tenir valor per a nosaltres. En molts casos, aquests residus contenen materials valuosos que poden ser recuperats i reciclats.

El reciclatge: una necessitat ambiental

Actualment generem una gran quantitat de residus, per això el reciclatge afavoreix el medi ambient:

- Estalvia matèries primeres, perquè el paper i el cartó, el vidre, el plàstic o el metall poden reutilitzar-se una vegada i una altra.
- Estalvia aigua i energia, perquè es consumeix menys fabricant nous productes a partir de materials recuperats i reciclats que a partir de matèries primeres.
- Disminueix el volum de residus que acumulem i, per tant, també el volum als abocadors.



**Reciclar és utilitzar de nou un material que hem considerat com a residu. Però abans...
REDUIR I REUTILITZAR!**

Reciclar és important, però pensa:

El millor residu, el que té menor impacte ambiental, és el que no es genera...

Per això, quan es tracte de residus, recorda la regla de les tres R:

***R*educir**

Evitar o disminuir la generació de residus.

Per exemple, portant les teues pròpies bosses al mercat.

***R*eutilitzar**

Utilitzar de nou un producte abans de considerar-lo un residu.

Per exemple, utilitzant les camisetes velles com a draps de neteja.

***R*eciclar**

Depositar els residus de manera selectiva als contenidors correctes, perquè puga aprofitar-se el material que contenen.

Per exemple, portant envasos, paper i cartó i vidre al contenidor que corresponga, o els aparells elèctrics i electrònics a un ecoparc.



El reciclatge a la llar

Reciclar a la llar no és complicat, només cal organitzar-se un poc. El més còmode és poder disposar de quatre poals o recipients diferents: per al vidre, el paper i cartó, els envasos lleugers (de plàstic, llandes i brics) i la matèria orgànica i la resta.

Sabem que un producte es pot reciclar quan veiem algun dels símbols indicadors. El més comú és un cicle format per tres fletxes verdes. Aquest símbol, amb un número dins o unes inicials, indica el material de què està fet l'envàs.

Atenció! Aquests símbols indiquen que el producte es pot reciclar, NO que provinga de material reciclat. Tots els envasos han de recuperar-se i tots els materials són reciclables.



Quins residus podem separar a la llar?

A casa es genera una gran varietat de residus: matèria orgànica, paper i cartó, vidre, metalls, brics, plàstics, medicaments, piles, peretes i

tubs fluorescents, teixits, electrodomèstics, mobles, aparells elèctrics, etc. Ja estàvem acostumats a separar-ne molts! Ara hem de començar també a arreplegar selectivament un nou tipus de residu, els denominats residus d'aparells elèctrics i electrònics (RAEE).

Aprén com fer-ho amb aquesta guia!

ELS ECOPARCS

Hi pots deixar, per exemple, electrodomèstics i altres aparells elèctrics i electrònics, mobles, oli usat, espills trencats, runes, joguets, etc.

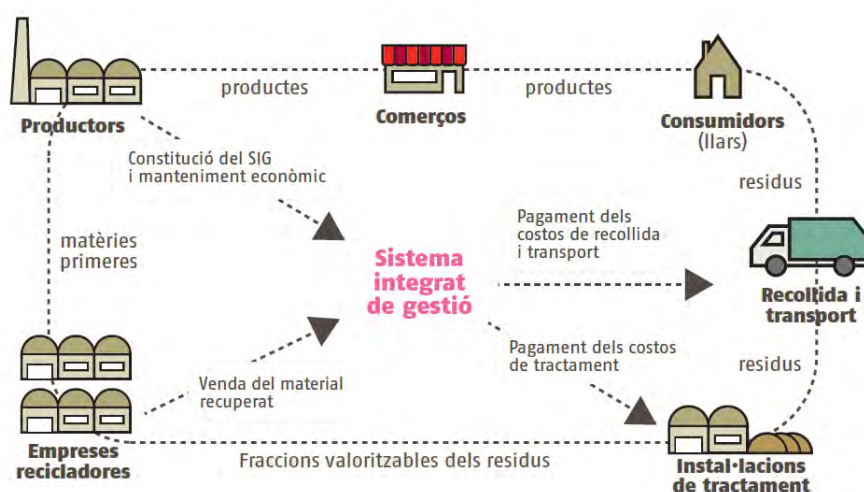
Si no saps on està el del teu municipi, pots informar-te a l'ajuntament.

A més, en el web de la Conselleria de Medi Ambient, Aigua, Urbanisme i Habitatge (www.cma.gva.es) pots trobar una llista dels ecoparcs autoritzats a la Comunitat Valenciana.

L'ecoparc és una instal·lació municipal al servei del ciutadà per a lliurar els residus que no poden depositar-se als contenidors habituals.

Sistema integrat de gestió (SIG)

Una gestió eficaç dels residus derivats dels productes que consumim a les nostres llars es manté gràcies a la participació d'una varietat d'agents i entitats que asseguren tancar el cicle de vida d'un producte, és a dir, des de la fabricació fins al seu tractament com a residu i posterior transformació a través del reciclatge. Aquest conjunt d'agents, i els seus diferents mecanismes de col·laboració, es coordinen a través dels sistemes integrats de gestió (SIG), entitats sense ànim de lucre la missió de les quals és garantir que tots els residus siguin gestionats d'acord amb la normativa ambiental, i el funcionament de les quals pot veure's reflectit en l'esquema següent:



El principi **Qui contamina, paga** és un dels principis del desenvolupament sostenible segons el qual aquelles persones, empreses o entitats que contaminen o provoquen un dany ambiental han d'assumir el cost econòmic de les accions per a corregir-lo.



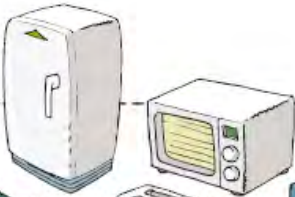
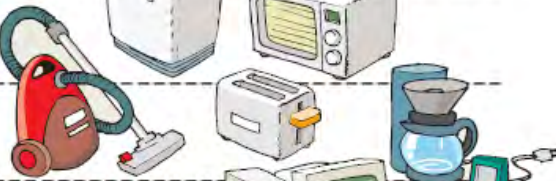
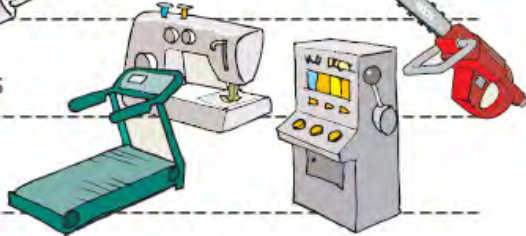
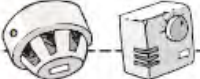
ELS RESIDUS D'APARELLS ELÈCTRICS I ELECTRÒNICS

Un nou residu per a gestionar...Els ciutadans hem de facilitar la recollida selectiva dels residus d'aparells elèctrics o electrònics. Hi ha diversos tipus de RAEE, però, com podràs observar, és molt senzill identificar-los!

Què són els residus d'aparells elèctrics i electrònics?

Els residus d'aparells elèctrics i electrònics (RAEE) són aquells aparells que funcionen amb piles, bateries o corrent elèctric dels quals volem desfer-nos.

Grup de RAEE que produïm a casa

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | Grans electrodomèstics |  |
| 2 | Xicotets electrodomèstics |  |
| 3 | Equips d'informàtica i telecomunicacions |  |
| 4 | Aparells electrònics de consum |  |
| 5 | Aparells d'enllumenat |  |
| 6 | Eines elèctriques o electròniques |  |
| 7 | Joguets i equips esportius o de temps lliure |  |
| 8 | Instrumentes de vigilància o control |  |

ECOPARC

Els **sistemes integrats de gestió de RAEE** que podem trobar són els següents: **ECOLEC, ECOTIC, ERP, ECOASIMELEC, ECOFIMÀTICA, AMBILAMP, ECOLUM, TRAGAMÒBIL I ECO-RAEE'S.**

Recorda:
deixar aquests
residus a llocs no
habilitats per fer-ho pot
comportar una sanció
econòmica

Beneficis ambientals del seu reciclatge

- Reaprofitar els materials que poden ser reciclats i tornar a ser utilitzats, com el ferro, el coure o l'alumini. A les llars espanyoles es generen, anualment, entre 100.000 i 160.000 tones de residus electrònics domèstics.
- Extraure les substàncies i els components perillosos que poden contenir per a neutralitzar-los, com el plom, el cadmi o el mercuri. Un ordinador, per exemple, està compost per 3 kg de plàstic, 3 kg d'acer, 1 kg de plom, 500 grams d'alumini, 350 grams de coure, 100 grams de cadmi i altres components. Algunes d'aquestes substàncies són molt contaminants.

Per a recordar-nos que no hem de tirar aquest residus al fem normal, els aparells elèctrics i electrònics porten una etiqueta que il·lustra un contenidor ratllat



Cost de gestió

Com a cost de gestió es coneix una part del preu de qualsevol producte elèctric o electrònic que adquirim, i que apareix reflectit en la factura emesa per l'establiment distribuïdor, i que varia segons el tipus d'aparell que comprem.

Aquest cost visible està destinat específicament a finançar les tasques de gestió i reciclatge de residus d'aparells elèctrics i electrònics que podem denominar històrics, és a dir, aquells que vam adquirir fa alguns anys i que ara s'han de gestionar com a residu.

D'aquesta manera, els costos d'aquestes tasques són assumits tant pels productors, distribuïdors i instal·ladors com pels usuaris.

7 ens quatre alternatives per a depositar els teus residus RAEE

1. L'ecoparc municipal, on s'arreglen grans i xicotets electrodomèstics, aparells d'enllumenat, ferramentes elèctriques o electròniques, etc.
2. El servei municipal de recollida. Alguns municipis tenen un servei de recollida destinat als residus més voluminosos. Informa-te'n al teu ajuntament.
3. La recollida en l'establiment. En comprar un producte substituït del teu aparell deteriorat, pots deixar en la tenda el vell.
4. La recollida a la llar. Pots desfer-te de l'aparell deteriorat o vell que vols substituir a través del servei de lliurament a domicili que ofereixen nombrosos establiments com a servei addicional.



Incorrecte



Correcte

EL VIDRE



Què és i d'on prové?

El descobriment del vidre data de 3.000 anys a.C. Els fenicis i els egipcis van ser els primers fabricants i proveïdors de vidre.

Tradicionalment ha sigut un dels materials més utilitzats per a conservar aliments perquè:

1. Les substàncies que el componen són abundants en la natura i fàcilment extraïbles.
2. Resisteix la calor, de manera que pot utilitzar-se per a fer conserves, al buit.



Beneficis ambientals del seu reciclatge

- **S'aprofita tot el material** i manté íntegres totes les seues propietats després del reciclatge.
- **Estalvia energia.** Amb l'energia que s'estalvia quan reciclem una botella podria funcionar una pereta de 100 watts durant 4 hores.
- **Redueix la necessitat de noves matèries primeres.** Per exemple, 3.000 botelles equivalen a més d'una tona de matèria primera.
- **Redueix la quantitat de residus als abocadors.** Per cada 3 botelles que es reciclen, s'evita la deposició d'un quilogram a l'abocador.

Què es fa amb el material recuperat?

El **vidre recuperat** es transporta a una planta de tractament on es neteja i es tritura mecànicament. Aquest vidre triturat serveix com a base per a fabricar nous envasos.

Quan una botella, pot o flascó es deposita en un iglú, aquest envàs **es recicla al 100%** i dóna lloc a un envàs que tindrà les **mateixes qualitats i característiques**.

Consells per a recuperar el vidre a la llar

Perquè et resulte més fàcil reciclar-lo segueix els consells següents:

- Utilitza un poal per a acumular el vidre o una bossa de reciclatge: evitaràs que es trenquen els envasos i algú pugui tallar-se.
- Buida completament el contingut de les botelles i pots abans de depositar-los a l'iglú; així elimines les restes d'aliments i evites les males olors.
- No guardes les botelles i pots amb els taps o les tapadores perquè, com que no són de vidre, no s'han de tirar en aquest contenidor.



El contenidor destinat al vidre és un iglú verd amb la boca redona. No t'equivoques!

- Intenta no acumular molts envasos de vidre: et costaria molt d'esforç portar-los al contenidor.
- Utilitza el carro de la compra per a portar el vidre fins al contenidor.
- Tin molta precaució amb els envasos trencats. Un bon truc per a evitar tallar-se és guardar-los en una bossa de plàstic que buidaràs al contenidor
- Quan tires els envasos de vidre al contenidor, intenta no fer excessiu soroll per a no molestar els veïns, i fes-ho sempre a hores raonables.



Les botelles i els pots de vidre solen estar identificats amb un punt verd. Aquest símbol significa que els envasadors han pagat perquè aquests envasos es gestionen adequadament.

POTS TIRAR al contenidor del vidre

- Botelles de vidre: botelles de refrescos, sucs, vins, licors, etc.
- Pots i flascons de vidre, de conserves, melmelades o perfums.

NO HAS DE TIRAR al contenidor del vidre

- Els taps i les tapadores dels envasos. Hauran de tirar-se al contenidor groc amb la resta d'envasos de plàstic i metall.
- Els elements de vidre o cristall com ara gots, copes, tasses, plats, pitxers, peretes, finestres, espills, els vidres del cotxe, taules de vidre, etc., no s'han de depositar a l'iglú.
- Els envasos de vidre de medicaments tenen un circuit específic de reciclatge i no s'han de mesclar amb el vidre normal.
- Els articles de qualsevol altre material que no siga vidre, com ara ceràmica, porcellana, argila, rajola o pedra.

Atenció!

Els gots i les copes estan fabricats de cristall i inclouen metalls pesants en la seua composició, per la qual cosa no han de depositar-se a l'iglú.

El lloc correcte per a depositar-los és

EL PAPER I EL CARTÓ

Què és i d'on prové?

El paper i el cartó es poden obtenir a partir de:

- La trituració i el processament de la fusta.
- El reciclatge del paper ja elaborat.



Beneficis ambientals del seu reciclatge

- S'aprofita el paper i el cartó ja fabricats, evitant que acabe en un abocador. Per cada 700 kg de paper que reciclem estalviem en abocador un espai equivalent a un automòbil.
- Estalvia aigua: se'n gasta 100 vegades menys per a reciclar el paper que per a fabricar-lo a partir de fusta.
- Estalvia energia. Reciclant el paper, es gasta un 70% menys d'energia.

Què es fa amb el material recuperat?

El paper reciclat s'empra per a produir noves caixes, paper d'embalatge, objectes de papereria, revistes, periòdics, llibres, etc.



Per cada quilo de paper i cartó que arrepleguem per a reciclar-lo, evitem l'emissió a l'abocador de 900 grams de CO₂.

Consells per a recuperar el paper i el cartó a la llar

T'ofereim alguns consells perquè et resulte més fàcil reciclar-los:

- Si disposes d'un espai per fer-ho, reserva un poal, una cistella o una borsa de paper per a emmagatzemar el paper i el cartó.
- Quan guardes la compra, desfés-te dels embolcalls prescindibles, com, per exemple, el dels iogurts o les botelletes de beguda, separa'ls immediatament i deposita'ls al contenidor blau.
- Aplana les caixes de cartó perquè ocupen menys espai. Guarda els papers i cartons més xicotets dins del poal i els més grans a sota del poal.
- Si col·loques els papers en una bossa de paper, podràs tirar-la directament al contenidor. Serà més còmode per a tu.
- En la mesura que et siga possible, lleva les grapes, els clips i les espirals abans de portar el paper al contenidor.
- Una experiència molt educativa per als xiquets és produir a casa el seu propi paper reciclat. És molt fàcil de fer... t'atreveixes a intentar-ho?

Hi ha un contenidor específic per al paper i el cartó. És blau i habitualment té una boca rectangular i allargada



Els envasos de paper i cartó també solen estar identificats amb un punt verd. Aquest símbol significa que els envasadors han pagat perquè aquests envasos es gestionen adequadament.

POTS TIRAR al contenidor de paper

- Folis, papers, cartes i sobres.
- Periòdics i revistes.
- Caixes de cartó, com ara caixes d'ous, de cereals, de galetes, de sabates, etc.
- Tiquets de la compra, cupons, factures, etc.

Atenció

Si tires papers que continguin informació personal, assegura't de trencar-los adequadament.

NO HAS DE TIRAR al contenidor de paper

Atenció

Els brics estan formats sobretot per cartó, però també per altres materials com plàstic i alumini. Es consideren envasos lleugers i, per tant, han de depositar-se al contenidor groc.

- Brics.
- Tovalles o tovallons de paper.
- Material brut amb aliments, com ara caixes de pizza.
- Caixes revestides amb cera, metall o qualsevol altre material que no siga paper o cartó.
- Fotografies i radiografies.
- Fustes, bosses de plàstic i, en general, qualsevol material que no siga paper.
- Les caixes dels medicaments, els quals tenen un circuit específic de reciclatge.



Incorrecte



Correcte

ELS ENVASOS LLEUGERS

Què són i de què estan fets?

Hi ha envasos de múltiples materials i formes, però els podem classificar en tres tipus principals: envasos de plàstic, envasos metàl·lics i brics. No et preocupes... tots van al mateix contenidor!

Atenció:
també hi ha envasos de vidre i de cartó, però recorda que aquests tenen els seus contenidors propis

Es consideren residus d'envasos lleugers

- Les botelles, els pots, les caixes, les safates i les terrines de plàstic.
- Els embolcalls de plàstic.
- Les llandes i els pots d'acer o d'alumini.
- Les safates d'alumini.
- Els brics o cartons de llet, suc, vi, etc.
- Les bosses del supermercat.
- Els taps i les tapadores de pots i botelles.



No es consideren residus d'envasos lleugers

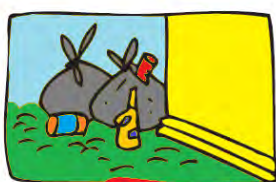
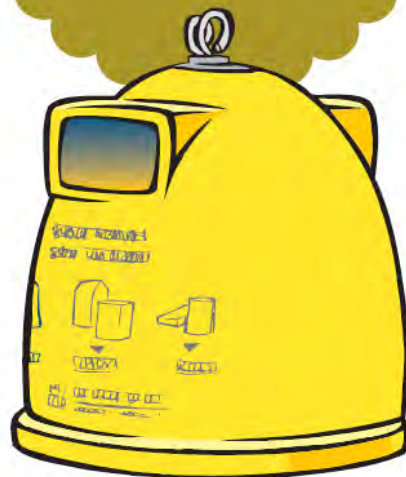
- Els productes sanitaris: xeringues, envasos de medicaments, bosses de plasma o pots per a la presa de mostres.
- Els utensilis dedicats a transportar equipatge o documents, com ara maletes, carpetes, carteres i bitlleters.
- Els plàstics que no siguin envasos (carrets de la compra, joguets, cadires, etc.).
- Altres utensilis com ara encenedors, recanvis d'estilogràfiques, bolígrafs o cassets.
- Les botelles de vidre i les caixes de cartó, atés que tenen els seus contenidors específics.
- La roba i el calçat.
- Els utensilis de cuina, paelles i ferramentes.

Consells per a recuperar els envasos lleugers a la llar

Perquè resulte més fàcil, recorda els consells següents

- Utilitza una bossa del supermercat per a acumular els envasos lleugers a casa. Quan estiga plena, li fas un nus i, directament, al contenidor groc. Aquesta bossa també es reciclarà.
- Buida els envasos per complet i rentà'ls si cal perquè no desprenguen males olors mentre els mantens a casa.
- Plega els brics i esclafa les botelles de plàstic i les llandes, així ocuparan menys espai.
- No esperes a acumular molts envasos per a portar-los al contenidor. Aprofita el viatge quan vages a tirar la bossa de fem.
- No deposites al contenidor groc res més que envasos de plàstic, llandes i brics.

Els residus d'envasos lleugers han de depositar-se al contenidor groc. Solen tenir dues boques redones per a tirar els residus



Incorrecte



Correcte

ELS MEDICAMENTS I ELS SEUS ENVASOS

Què són i de què estan fets?

Un medicament y el seu envàs es converteixen en un residu quan:

- Es consumeix per complet.
- Acaba el tractament mèdic.
- Si no l'hem de consumir.
- Si està caducat.

ATENCIÓ!

Els medicaments han de mantenir-se en els seus envasos per a ser depositats als contenidors preparats a l'efecte.

Beneficis ambientals del seu reciclatge

- Permet la recuperació dels materials reciclables, principalment dels envasos de
- cartó, plàstic, metall i vidre.
- En recuperar aquests materials, es permet l'estalvi d'aigua i energia.
- S'evita la contaminació de l'aigua i el sòl, en gestionar adequadament els fàrmacs que contenen els medicaments.

Què es fa amb el material recuperat?

Tots els medicaments recuperats es porten a una planta de tractament, on se separen:

- Els materials reciclables -principalment dels envasos de paper i el cartó, el plàstic, el vidre i els metalls- es porten a les empreses recicladores corresponents.
- Els materials no reciclables -les restes de medicaments- es porten a una planta de valorització energètica on s'incineraran per a obtenir energia elèctrica.

Consells per a recuperar els medicaments a la llar

Una creu envoltada amb una fletxa és el símbol inclòs en els envasos dels medicaments i significa que els laboratoris farmacèutics han pagat perquè aquests medicaments es gestionen adequadament una vegada han sigut depositats als contenidors blancs que podem trobar a les farmàcies.

I recorda:

- Revisa periòdicament la teua farmaciola per a comprovar que els medicaments que conserves estan en bon estat i, sobretot, que no han sobrepassat la data de caducitat. Així evitaràs possibles accidents a la llar.
- Selecciona els medicaments de què t'hages de desprendre i guarda'ls junts dins d'una bossa -fora de
- l'abast dels xiquets- fins que pugues portar-los al punt SIGRE de la teua farmàcia habitual.
- No consumisques mai medicaments caducats. La data de caducitat serveix per a garantir que el medicament es troba en bon estat i conserva íntegres totes les seues propietats.

NO HAS DE DEPOSITAR al contenedor de la farmàcia

- Termòmetres
- Xeringues, agulles o objectes tallants.
- Pròtesis, gases, radiografies.

POTS TIRAR al contenidor de la farmàcia

- Els envasos buits de medicaments.
- Els medicaments que ja no necessites, per exemple, perquè has acabat el tractament.
- Els medicaments caducats



CONSUM D'AIGUA

Quina és la manera de reduir el nostre consum d'aigua en la llar i els motius ambientals i econòmics que ho suggereixen. També ens ajuda a no contaminar en excés les aigües residuals que generem a casa.

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

- Dutxar-se en compte de banyar-se n'estalvia fins a 150 litres i consumix tres vegades menys energia.
- Col·loca 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.
- Llava 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.
- Llava 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. Aprofita 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).
- Engega 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 canvies cisternes, aixetes, llavadora, rentaplats... tria sempre els que economitzen aigua.
- Aprofita l'aigua de llavar o la de cocció de verdures per a regar (estalvia aigua i beneficia les plantes).
- 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 també els olis usats de cuina; no els tires al desaigüe, són molt contaminants.

CONSUM D'ENERGIA

Com podem reduir la factura de la llum i de gas sense que això repercutisca en el nostre benestar ni en la nostra butxaca.

Les fonts d'energia que actualment s'utilitzen (carbó, petroli, gas natural, energia nuclear...) produeixen 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 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.

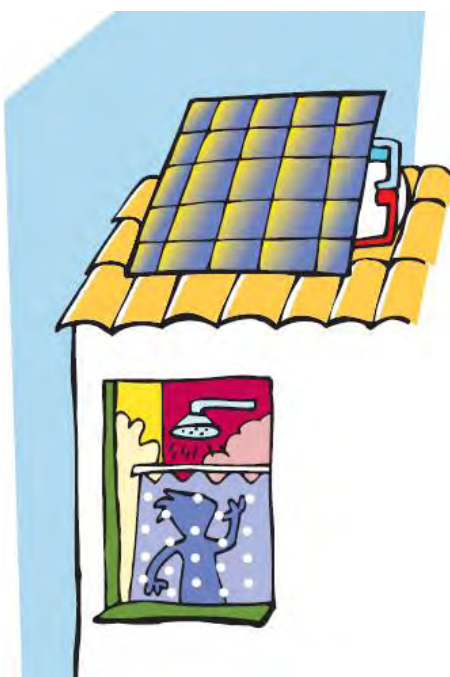
Estalvia en calefacció i aire condicionat

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

- 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.
- Evitem 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 que només calfem les habitacions que es fan servir.
- Utilitza la calefacció només quan tingues fred. Si és individual, regula el termòstat a 20°C per a no sobrecalefcar 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 rastres 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.
- Procura aïllar adequadament 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.
- 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 ho hauràs aconseguit.



- 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.

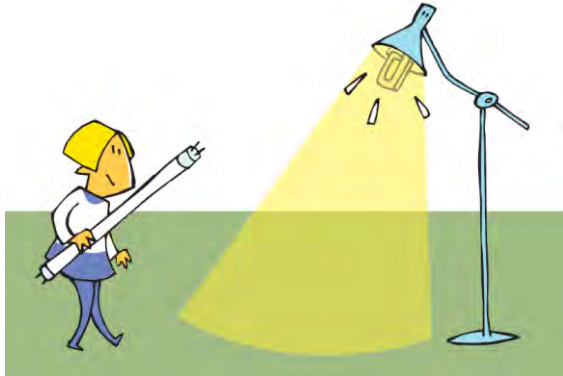
Estalvia aigua calenta.

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

- Quan et rentes les mans, fes-ho sempre amb aigua freda. Quan eixirà l'aigua calenta ja hauràs acabat.

- 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.

- Aprofita al màxim la llum natural, per a això és convenient pintar les parets de les cases de color clar, perquè reflectixen 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 balafiar energia.
 - Apaga els llums de les habitacions quan isques d'elles, a excepció de focus 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", 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 introduïskes 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

**EN LA VIA
PUBLICA**

Tots desitgem que Quatretonda 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 Quatretonda 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 considerablement els últims anys, i paral·lelament l'emissió de gasos nocius que ixen del tub de fuga, 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

Consum energètic dependent del mitjà de transport*	
Sistema	Consum d'energia primària / viatger-km
Bicicleta	0,04-0,06
A peu	0,16-0,20
Ciclomotor	1
Cotxe de gasolina < 1,4 cc	2,61
Cotxe de gasolina 1,4-2 cc	2,764
Cotxe de gasolina > 2 cc	4,657
Tren de rodalies (75 % d'ocupació)	0,35-1,1
Avió	2,894
*Font: NOY, Pau. <i>Medi ambient, tecnologia i cultura</i> , núm. 15	

les persones. Una mobilitat sostenible és aquella que busca l'ús racional del vehicle privat, fomenta l'increment i diversificació de les diferents modalitats de transport públic energèticament eficients, dóna prioritat a la mobilitat a peu i amb bicicleta i aposta per la pacificació del trànsit i la recuperació dels carrers com a espais de convivència ciutadana.

Et recomanem:

- No faces un ús indiscriminat del cotxe, camina més, planifica els recorreguts i compartix el cotxe per a millorar-ne el rendiment.
- Usa el transport públic, que és menys contaminant (tren, metro, autobús), o la bicicleta.
- Un cotxe ha d'estar sempre adaptat a les nostres necessitats en dimensió, capacitat i potència.
- Hem de tindre-ho en compte a l'hora d'adquirir-ne un de nou: comprar-lo a més 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.
- 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 i amb respecte al medi ambient.
- Recorre el teu poble amb bicicleta o a peu. Faràs exercici i no contaminaràs.



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 que indica la Normativa
- 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.

NETEJA I CONSERVACIÓ 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:

Atenció respectuosa del mobiliari urbà.

La reposició dels elements que formen part del nostre poble costa més de 50.000 € 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.

Utilització adequada del parcs i jardins.

Els espais verds de Quatretonda estan dissenyats amb el fi de millorar la qualitat de vida dels ciutadans en l'entorn urbà, són pulmons entre l'asfalt, 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 és que els gossos defequen aproximadament 100 g diaris, la qual cosa suposa a Quatretonda una quantitat total de 10 Kg.
- 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 les oficines de la Policia Local.

A LA SERRA



A Quatretonda es pot visitar espais protegits con la "Serra de Quatretonda" o les Microreserves de Flora "Ombria del Buixcarró" i "Pla de Mora".

Al Paratge Natural Municipal es pot practicar el senderisme per diferents senders, visitar les coves o descansar a l'àrea recreativa.

Cal remarcar que aquesta serra s'ha declarat lloc d'interés comunitari (Xarxa Natura 2000), ecosistemes protegits per la Unió Europea per a garantir la conservació de la biodiversitat.

FOC I ACAMPADA

- No tireu mistos, cigarrets, ni feu foc per a cuinar fora dels llocs habilitats. No feu foc si no és en una barbacoa d'obra amb mataespumes.
- Eviteu cremar les restes de poda de les parcel·les. Es poden aprofitar per a fer compost o traslladar a l'ecoparc
- Eviteu fer focs artificials i llançar coets. Els coets poden caure sobre la massa forestal, encara encesos, i provocar un incendi.
- Si aneu a passejar al bosc o als voltants, procureu no fumar, i si ho feu, assegureu-vos d'apagar bé el cigarret i la burilla.
- Es recomana evitar la crema de rostolls i de restes de cultiu o jardineria en les zones forestals i en la franja de 500 m dels voltants de l'1 de juny al 30 de setembre. Si es fa sempre amb autorització de l'Ajuntament.
- En cas d'emergència telefoneu sempre al 112
- Envieu un SMS amb Foc Consulta al 7212 per a rebre informació del nivell de pre-emergència d'Incendis a la Comunitat Valenciana.
- L'acampada lliure està prohibida a tot el terme municipal per tal d'evitar afeccions al medi.

EROSIÓ, AGRICULTURA, PATRIMONI I RESIDUS

- Circuleu sempre pels camins ja existents. Eixir d'aquests i crear-ne de nous pot provocar major erosió
- Respecteu els cultius i la vida agrícola. No xafeu els cultius ni recolliu fruits dels arbres. Cal recordar que també existeix tot un ecosistema al món agrícola que hem de conservar.
- Si heu de travessar un camp, feu-ho seguint el marge, mai pel mig.
- Respecteu tots els elements del patrimoni etnològic i arquitectònic. Recordem que la nostra societat l'ha de preservar per a les generacions futures.
- Deixeu els indrets on us pareu igual o més nets que els heu trobat. El fem que genereu o trobeu, encara que siga biodegradable, cal portar-lo fins als contenidors corresponents de recollida selectiva. Utilitza les papereres.
- En cas de no haver contenidors o papereres carregueu a la vostra motxilla els residus fins la zona de contenidors o fins a la vostra casa.

SEGURETAT PERSONAL

- No comenceu una excursió desconeguda sense u equip adequat. En estiu no oblideu dur gorra, ulleres de sol i protecció solar. En hivern roba d'abric, preferentment per capes. I sempre dur un calçat adequat, una bona brúixola, un mapa detallat de la zona o bé una bona ressenya.
- Mai oblideu l'aigua i el menjar. No es fieu de trobar una font en el camí i és molt útil portar aliments energètics a part del menjar del dinar o esmorzar. No espereu a tindre la sensació de set, el millor és beure aigua cada poc temps i així evitar la deshidratació.
- Tingueu en compte que un grup es tan fort com el més dèbil dels seus components, mai deixeu a ningú del grup a soles.

- Recordeu que en hivern els dies són curts, porteu sempre una llanterna.
- Intenteu no anar a soles, com a mínim eixiu amb dos persones. A més, deixeu dit a on aneu.
- Els canvis meteorològics a la muntanya poden ser sobtats, si teniu ocasió parleu amb la gent de la zona, són els que millor vos podran ajudar, expliqueu les vostres intencions, ells de segur vos aconsellaran gustosos.



ECOSISTEMA I AIGUA

- Respecteu i gaudiu de la flora i fauna que habita al camp el poble i les zones naturals. Protegiu-les perquè tots gaudim d'elles; moltes de les espècies estan en perill.
- Eviteu capturar animals i recollir plantes, les visites són abundants i l'espoli del medi pot acabar amb l'ecosistema.
- Eviteu abandonar animals o deixar flora al·lòctona al medi natural, pot suposar un problema per a la fauna i flora autòctona.
- Està prohibit gravar, pintar, enganxar senyals, cartells o propaganda en les escorces o trancs d'arbres, ja que tot això provoca una ferida i un dany irreparable en aquests.
- Respecteu les fonts i rius. Són un dels béns més apreciats del nostre entorn. No els contamineu amb sabó, olis o detergents.
- El bosc no és un taller. No canvieu l'oli, ni netegeu el cotxe en ell. El residu contaminant pot arribar a les sèquies o aqüífers.

TRANSPORT I SOROLL

- Practiqueu el senderisme i la bicicleta, són fonts de salut. Els recorreguts amb 4x4 o quads són activitats altament impactants per al medi tant per l'erosió, el soroll com per la contaminació d'aire.
- Si practiqueu ciclisme de muntanya, circuleu només per les pistes autoritzades. Sigueu respectuosos amb els senderistes.
- Si conduïu vehicles a motor, circuleu pels camins habilitats per al trànsit rodat i senyalitzats per a aquesta finalitat. No excediu els 30 Km/h. Ja que pot suposar situacions de perill per a vosaltres i per als altres usuaris de les vies.
- Deixeu els vehicles a les zones senyalitzades per tal d'evitar molèsties als veïns i als altres usuaris dels espais
- El soroll és un altra forma de contaminació. Aus, plantes i altres habitants t'agriran que sigues silenciós. Gaudeix del silenci, no és fàcil de trobar.

