

## **Actúa con Responsabilidade Ambiental para contribuir á Recuperación**

**Ano:** 2021

En tempos convulsos, a responsabilidade eríxese nunha cualidade que cotiza á alza.

A crise sanitaria que estamos a vivir ensinounos que a responsabilidade, tanto individual como colectiva, constitúe unha das principais ferramentas para facer fronte á pandemia que tanto trastornou as nosas vidas desde todas as perspectivas. Cumprir co maior rigor as recomendacións das autoridades axudaranos a protexer a nosa propia saúde e a dos demais, e a recuperar, máis pronto que tarde, a tan ansiada normalidade.

Pola súa banda, xestionar os recursos dunha forma responsable e consecuente, tamén contribuirá a preservar a contorna, o noso benestar e, por suposto, a economía.

Compartimos pequenos xestos e boas prácticas a aplicar no ámbito familiar:

### **NA COMPRA:**

- Revisa primeiro a despensa, a neveira e o conxelador. Non acumules artigos sen máis. Presta atención á data de caducidade e á data de consumo preferente. Coloca diante, e nun lugar visible, os produtos perecedoiros que deben ser consumidos antes. Mantén a orde, xa que resulta imprescindible para evitar o desperdicio.
- Fai unha lista do que verdadeiramente necesitas e cínguete a ela. Non sucumbas á publicidade coa adquisición de cousas que non precisas. Analiza as ofertas. Non é ouro todo o que reluce.
- Evita os sobreenvasados. Non compres residuos.
- Os alimentos feos son igual de saborosos e nutritivos que os guapos. Dálles unha oportunidade. Descartalos por razóns estéticas é un despropósito.
- Opta por produtos de proximidade e de tempada. O seu custo é menor, propicias unha diminución das emisións de CO2 derivadas do transporte e, moi importante, contribúes á economía local.
- Lembra levar o tradicional carriño da compra ou a bolsa reutilizable de casa. Descarta as bolsas plásticas de usar e tirar.

### **NOS DESPRAZAMENTOS**

- Podes ir ao teu destino camiñando ou en bicicleta? Nin o penses. Non só evitarás a contaminación, senón que farás exercicio e mellorarás a túa saúde.
- En traxectos longos, opta polo transporte público que, ademais, conta cunha vantaxe adicional: non terás que molestarte en buscar aparcamento.
- Que non che queda máis remedio que utilizar o vehículo particular? Pois aplica unha conducción eficiente e compárteo.

### **NO FOGAR:**

◇ A auga:

- Ducharte en lugar de bañartee pode supoñer un aforro de máis de 60 litros.
- Non deixes correr a auga sen máis: pecha as billas mentres te enxaboas na ducha ou lavas os dentes.
- Coloca aforradores de auga nas billas, a ducha ou nas cisternas do WC. Poderás diminuír ata

un 50% o consumo de auga.

- Ollo coas fugas. Estímase que unha billa que gotea desperdicia uns 30 litros de auga ao día.
- O fregadoiro non é un vertedoiro. Retira os residuos máis abundantes de pratos, tixolas e potas antes de lavalos.
- Pon a carga completa a lavadora e o lavalouzas. Cando o fagas a media carga, utiliza sempre os programas económicos.
- O inodoro non é unha papeleira e os desperdicios que tires por aí poden provocar grandes problemas nas plantas depuradoras, ríos e océanos.
- Separa os residuos en orixe e deposita cada fracción no contedor correspondente: amarelo, para envases de plástico, latas e briks; azul, para papel e cartón; iglú verde, para os envases de vidro; verde xenérico, para os refugallos non reciclables. A reciclaxe e, polo tanto, os seus beneficios, só é posible coa túa colaboración.

◇ A luz:

- Abre as persianas durante as horas de sol para aproveitar a calor e péchaas durante a noite para que non se perda .
- Aproveita ao máximo a luz natural. Unha boa forma é pintar as paredes das casas de cor clara, xa que reflicten máis a luz e aumentan a luminosidade.
- Mantén limpas as lámpadas e as pantallas. Conseguirás incrementar a luminosidade, sen aumentar a potencia.
- Utilizar lámpadas LED para aquelas que estean acesas máis de 4 horas ao día. Para o resto de luminarias, opta outro tipo de lámpadas de baixo consumo. Se ben é certo que son máis caras que as tradicionais, consumen un 10% menos e duran 8 veces máis.
- O mantemento dos electrodomésticos é fundamental. Limpar o serpentín ou eliminar o xeo da neveira constitúen xestos que reducen enormemente o consumo e alongan a súa duración.
- Tende a roupa e aproveita as horas de sol no canto de abusar da secadora.
- Non deixes os pilotos en “Stand By” (modo de espera) enchufados. Utilizando regletas de enchufes con interruptor, poderás aforrar un custo innecesario na factura eléctrica.

◇ A temperatura:

- Procura illar axeitadamente as paredes, teitos, xanelas ou tuberías. Analiza os puntos de perda: marcos de portas e xanelas, ocos das persianas.
- É importante que unicamente quentemos as habitacións que se utilizan.
- Utiliza a calefacción só cando teñas frío. Se é individual, regula o termostato a 20º C para non sobrequeitar a casa.
- No verán, a temperatura de confort sitúase ao redor dos 25ºC. Todo grao de menos incrementa enormemente o consumo eléctrico.

◇ A cociña:

- Conxela os alimentos antes de que se estraguen.
- Tapa as cacerolas durante a cocción e baixa ao mínimo o lume unha vez que comecen a cocer.
- Para comidas que deben estar máis dunha hora ao forno, non necesitas precalentalo.
- Axusta as racións dos menús ao número de comensais. Aproveita as sobras das comidas e elabora novas receitas gastronómicas.

### EN TEMPO DE LECER

Existen moitos hobbies que podes realizar de forma moi económica. Busca o que máis se adapte a ti:

- Practica algún deporte (xa sexa saír a correr, facer sendeirismo, montar en bicicleta, etc).

## Actúa con Responsabilidade Ambiental para contribuír á Recuperación

Published on Sogama (<http://www.sogama.gal>)

---

- Inclúe a lectura nos teus hábitos. Ademais de potenciar a cultura, é un bo antídoto contra a rutina, axuda a evadirse da vida cotiá e a reducir a tensión.
- Fomenta a creatividade con materiais de refugallo. Podes fabricar obxectos prácticos e de utilidade a partir de residuos. Tamén obras de arte, elementos de decoración, etc. As posibilidades son infinitas. Os refugallos teñen un gran potencial e son unha importante fonte de recursos.
- Se rompe algo, non o tires. Tenta reparalo. Sorprenderache todo o que podes chegar a facer.

**Source URL:** <http://www.sogama.gal/gl/campanha/act%C3%BAa-con-responsabilidade-ambiental-para-contribu%C3%ADr-%C3%A1-recuperaci%C3%B3n>