



## **BOAS PRÁCTICAS PARA A REDUCCIÓN DE RESIDUOS**

**“O mellor residuo é o  
que non se produce”**

**sogama**





**NO**

**TRABALLO**



## NO TRABAJO



Imprime **unicamente** as páxinas que precisas e polas dúas caras.



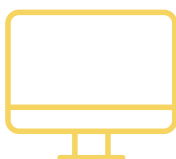
Utiliza o **papel usado** para borradores.



Devolve os **cartuchos baleiros** ao provedor para que os encha.



Leva a túa propia **cunca ou vaso** de casa.



Doa os **equipos electrónicos** a organizacións que poden darlle unha segunda vida. Contribuirás a loitar contra a fenda dixital.



Opta por material de oficina **recargable** que poida durar moito tempo.



**NA**  
**ESCOLA**

**OU CENTRO**  
**EDUCATIVO**



## NA ESCOLA OU CENTRO EDUCATIVO



Antes de lanzarte a comprar material educativo novo, comproba o estado no que se atopa o do curso anterior. **Seguro que hai cousas que se poden reutilizar.**



Aproveita ao máximo o papel. Escribe por **ambos os dous lados.**



Se necesariamente tes que adquirilo, opta por un **resistente e de longa duración.**



Leva o teu tentempié **nun tupper** e a bebida nunha cantimplora. Evita o uso de plásticos e papel de aluminio.



**NA**

**COMPRA**





## NA COMPRA



**Fai unha lista da compra** e cínguete á mesma. Evitarás o desperdicio de produtos polos que pagaches e **aforrarás diñeiro.**



Aposta polos produtos **locais e de tempada.**



Prioriza os **artigos a granel.** A embalaxe representa o 23% do peso dos nosos residuos domésticos e unha parte importante do volume das bolsas de lixo.



Opta por aqueles que leven **menos envase e embalaxe,** e evita os refugables dun só uso.



## NA COMPRA



Dá preferencia **ás bolsas reutilizables**. As dun só uso utilízanse durante unha media de 20 minutos antes de ser refugadas. Así mesmo, as de plástico, se non se xestionan correctamente, poden acabar na contorna, onde permanecen ata 400 anos.



Elixo produtos con **etiquetas ecolóxicas**, xa que garanten a calidade dos mesmos, así como o seu reducido impacto no medio ambiente ao longo do seu ciclo de vida.





**NO**  
**TEMPO**  
**DE LECER**





## NO TEMPO DE LECER



Se vas preparar unha celebración, **calcula o que precisas** e evita a compra excesiva de comida e elementos de decoración.



Cando vaias de **picnic**, leva recipientes herméticos para a comida e cubertos reutilizables de metal. Esquéctete do plástico de usar e tirar.



Se asistes a unha celebración, opta por **obsequios “desmaterializados”**: subscricións, entradas para o cine ou para un concerto, clases de cociña, etc.



Usa pilas **recargables**.

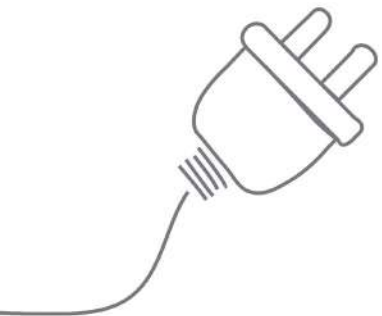


## NO TEMPO DE LECER



A xardinería ou o cultivo de produtos na horta son os teus hobbies? Valora a posibilidade de facerte cun **composteiro**, ou ben fabrica o teu propio para depositar no mesmo os restos vexetais e restos de alimentos. Producirás un abono natural de alta calidade e con excelentes propiedades fertilizantes para a túa horta ou xardín.





**NA CASA**



## NA CASA



Inclínate polos **produtos duradeiros**.  
Por exemplo, os panos de limpeza,  
maquinillas de afeitar, etc.



Axusta as racións ao  
**número de comensais**.



Cociña **alimentos frescos**. Non só  
comerás máis san e saudable, senón  
que aforrarás unha gran cantidade de  
desperdicios de envase e embalaxe.



Aproveita as sobras para a  
elaboración de **novos menús**.



## NA CASA



Diferenza entre **data de caducidade e data de consumo preferente**. A primeira indica o momento no que un artigo pode representar unha ameaza para a saúde. A segunda, o momento no que pode perder propiedades (textura, sabor, cheiro), pero non supón risco para a saúde.



Enche unha **xerra con auga** da billa. Evitarás o consumo de botellas plásticas.



Pon orde na **túa neveira e despensa**. Coloca os artigos perecedoiros na parte dianteira para velos mellor e consumilos en prazo.



Lembra que as **lámpadas** de baixo consumo consomen un 80% menos de electricidade e duran de 6 a 8 veces máis.



## NA CASA



Reutiliza e repara os **aparells eléctricos** e electrónicos tanto como che resulte posible e, cando xa acaben a súa vida útil, lévaos ao punto de recollida autorizado.



Recorre aos produtos de **aseo persoal** sólidos -por exemplo, xabón en lugar de xel de ducha-. Ten menos embalaxe.



Dálle unha **segunda vida á roupa** que xa non queiras regalándoa a amigos, familiares ou ben a asociacións benéficas.



Antes de tirar un obxecto, avalía a súa posible **reutilización** por ti ou por outras persoas.

1 Opta por **bolsas reutilizables**

2 Evita o **desperdicio** alimentario

3 Compra a **granel**

4 Opta por produtos **recargables**

5 Bebe auga da **billa**

6 Restrinxe o uso da **impresora**

7 Aproveita o **papel** e utilízao por ambas as dúas caras

8 Empeza a **compostar** a materia orgánica

9 Doa roupa que xa non uses

10 **Repara** bens e electrodomésticos



**10 BOS HÁBITOS  
PARA REDUCIR  
OS RESIDUOS  
NA VIDA DIARIA**



