

Ayuntamiento



Udala

irun
www.irun.org

Actúa contra el cambio climático

Manual de Buenas Prácticas



INGURUMEN, LURRALDE
PLAGINTZA, NEKAZARITZA
ETA ARRANTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE MEDIO AMBIENTE
PLANIFICACIÓN TERRITORIAL,
AGRICULTURA Y PESCA



SEMANA EUROPEA
DE LA MOVILIDAD
SOSTENIBLE

TODOS SUMAMOS

(Consejos útiles para reducir tus emisiones CO₂)

La mayor parte de los científicos coinciden en que en los últimos años, la temperatura global del Planeta se está incrementando.

Los gases de efecto invernadero emitidos a la atmósfera por la actividad del ser humano (la industria, los vehículos a motor, la calefacción y el aire acondicionado de hogares y comercios, entre otros) actúan en la atmósfera de manera similar al plástico de un invernadero, aumentando así la temperatura de la Tierra.

Nuestras decisiones y actuaciones pueden aumentar el nivel de CO₂ -dióxido de carbono- (uno de los principales gases de efectos invernadero) presente en la atmósfera, **pero también reducirlo**, si se actúa de manera adecuada, **a través de una serie de pautas sencillas** que podemos poner en marcha. Por ello, **esta guía recoge un conjunto de buenas prácticas para que desde el ámbito local actuemos frente al problema del Cambio Climático.**



Índice

MOVILIDAD	3
RESIDUOS	5
HÁBITOS DE CONSUMO	6
ENERGÍA	7
AGUA	10
ENLACES DE INTERÉS	12

MOVILIDAD



- **Muévete en bici o a pie.** Para distancias menores a 5 Km en la ciudad, la bici es el modo de transporte más eficiente. Puedes realizar las compras a pie, sin tener que utilizar el coche para desplazarte hasta un centro comercial. Revitalizarás el comercio de tu barrio y además, estarás contribuyendo a mejorar la calidad del aire que respiramos y tu salud también te lo agradecerá.
- **Emplea el transporte público en tus desplazamientos.** Averigua las líneas de transporte público que puedes emplear para realizar tus viajes diarios, analizando las combinaciones de transporte que puedes emplear e informándote sobre los descuentos que ofrecen las líneas de transporte público (tarjeta Lurraldebus - <http://www.lurraldebus.net/> -, bonos de 10 viajes y abonos mensuales de Euskotren - <http://www.euskotren.es/> -, RENFE - <http://www.renfe.es/> -, etc.).
- **Comparte tu vehículo.** Infórmate sobre los lugares donde viven las personas con las que trabajas y sus horarios, y sugiéreles la posibilidad de compartir coche. Puedes obtener más información entrando en la web municipal (www.irun.org), en el apartado "Compartir Coche".
- **Cuida bien tu automóvil.** Revisa tu coche periódicamente, aunque no lo consideres necesario. Lo principal es tener en cuenta, la puesta a punto, el ajuste de presión de los neumáticos, la comprobación de los niveles de aceite y el cambio de los filtros de aire y aceite.
- **Cambia el aceite de tu vehículo en un taller.** De esta forma te asegurarás de que el aceite recogido es posteriormente enviado a un centro autorizado de tratamiento.
- **Conduce de una forma eficiente.** Evita la conducción "agresiva": adecua la velocidad a las normas establecidas y al tráfico existente; respeta los límites de velocidad aunque los consideres bajos; no circules con acelerones y frenazos continuos. Apaga el motor de tu coche si estás parado más de 2 minutos. No sobrecargues el coche. Retira la baca o los portabicicletas si no los necesitas.
- **Elige un coche que consuma menos.** Elige el vehículo que menor impacto provoque al medio ambiente. Para ello fíjate en que el consumo de combustible sea bajo, que su tamaño se adapte a tus necesidades, que tenga una baja tasa emisiones, que un porcentaje elevado de las piezas del vehículo sean reciclables, y que tenga posibilidades de utilizar biocarburantes.

¿SABÍAS QUÉ?

...un **autobús** necesita 50 veces menos espacio y consume 3 veces menos combustible por viajero transportado que un coche particular.

...con un solo **autobús** (de 55 plazas) quitamos de la carretera más de 40 coches (la media de ocupación de los vehículos privados es de 1,3 personas).

...los **gastos** asociados al uso habitual del **automóvil** -coste del seguro, revisiones mecánicas, carburante, impuestos, aparcamiento, peajes,...- superan los 2.500 euros al año y el uso del transporte público supone menos de la tercera parte de ese gasto.

...cerca del **80% de las emisiones** de CO₂ debidas al transporte se producen por el **uso del coche**; compartir su uso supone una reducción directa de su impacto sobre el medio ambiente por persona transportada.

...por cada persona que **comparta el coche** para ir al trabajo, se ahorran por término medio 1.000 litros de combustible al año.

...unos **neumáticos correctamente inflados** ahorran hasta un 5% en el consumo de combustible.

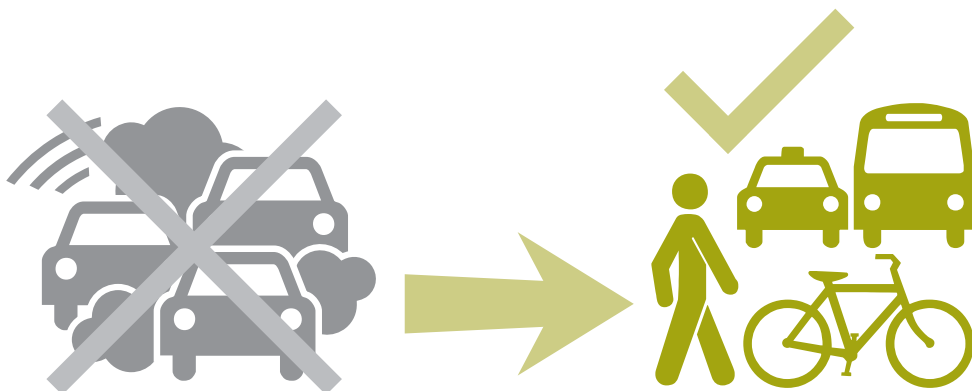
...un **coche en buen estado** contamina un 10% menos que un vehículo que no está cuidado.

...un **litro de aceite de motor** puede contaminar un millón de litros de agua potable.

...según el Programa Europeo del Cambio Climático, **conducir de forma eficiente** reduciría las emisiones de CO₂ en 50 millones de toneladas en Europa hasta 2010. Además disminuye el consumo de combustible en un 15%.

...la **diferencia de consumo** entre un coche eficiente y un deportivo o un todoterreno puede ser de 10 litros por cada 100 Km.

...un vehículo emite como media cerca de 20 Kg de CO₂ a la atmósfera por cada 100 Km recorridos.



RESIDUOS



- **Recicla los residuos que generes.** Además de los contenidos de la calle, puedes llevar tus residuos a los puntos limpios o “Garbigunes”. Fabricar productos reciclados ahorra mucha más energía que fabricarlos nuevos.
- **Los residuos y envases de los productos que puedan resultar tóxicos, deben ser depositados en los puntos limpios o Garbigunes.** Infórmate sobre los residuos que se pueden depositar en el Garbigune de Araso en la web www.txinzer.com.
- **No tires al suelo tus residuos.** Tu basura contamina las calles, los ríos, el mar y el campo.
- **Cuando acumules bolsas de plástico reutilízalas como bolsas para la basura.**

¿SABÍAS QUÉ?

...cada persona consume como media cerca de 300 bolsas de plástico al año.

...una simple bolsa de plástico tarda entre 200 y 400 años en desaparecer.

...una familia genera al año 1 tonelada de basura, de la cual 150 kilos son envases de metal, plástico y Tetra-Briks.

...los envoltorios y envases suponen entre la mitad y la tercera parte de nuestra bolsa de la basura. Estos envoltorios no añaden ninguna mejora al producto y tan sólo incrementan el precio de los mismos.

...en los vertederos quedan enterradas toneladas de materias primas que con la recogida selectiva pueden volver al ciclo productivo.

...por cada botella de vidrio que se recicla, se ahorra energía como para tener encendida la televisión durante tres horas.

...para fabricar papel reciclado se necesita un 65% menos de energía que fabricando papel nuevo.

...una tonelada de papel reciclado evita la tala de 17 árboles adultos y se ahorran 20.000 litros de agua.

... en la producción de una bolsa de plástico se emiten a la atmósfera 4 gramos de CO₂. Cada persona utiliza 238 bolsas al año, de las cuales únicamente se recicla el 10%.

... en el mundo se echan a la basura 1.500 botellas de plástico cada segundo. Para la producción de dichas botellas se requieren 26 millones de litros de petróleo, lo que supone la emisión de 2.500.000 toneladas de CO₂ a la atmósfera.

...los productos químicos utilizados para fabricar plástico generan residuos tóxicos considerados entre los 10 más peligrosos del mundo.

...una colilla tarda 5 años en descomponerse; un chicle 5 años; una bolsa de plástico 200-400 años; y una chapa de botella 150 años.

HÁBITOS DE CONSUMO



- **Prepárate antes de ir de compras.** Haz una lista de lo que necesites comprar y lleva siempre tus propias bolsas o tu carrito de la compra.
- **Reduce la cantidad de envases de los alimentos.** Compra a granel y rechaza productos con muchos envoltorios, elige aquellos productos cuyo envoltorio sea imprescindible para mantener sus condiciones de seguridad de higiene; así reducirás los residuos generados.
- **Consume productos locales y de temporada.** Así disminuirás el impacto medioambiental originado por el transporte, tu alimentación será más variada y completa y respetarás el ciclo de vida natural de cada producto.
- **Consume productos de Comercio Justo.** De este modo contribuirás a que se respeten los derechos de los productores y agricultores de los países de los que provienen.
- **Lee atentamente las etiquetas o la información que acompañan al producto o te proporciona el fabricante.** El consumo energético, la reciclabilidad de sus elementos, la garantía de producción ecológica o la no toxicidad de sus componentes están en ocasiones señalados en las etiquetas.
- **Busca los productos etiquetados con el sello de agricultura ecológica.** Aunque no es habitual encontrarlos en todos los establecimientos, cada vez son más abundantes.
- **Rechaza productos como pieles, mascotas exóticas, recuerdos de marfil o coral cuyo origen desconoces y pueden haber sido causa de muerte de especies protegidas.**
- **Rechaza los productos de usar y tirar.** Ten en cuenta la durabilidad y la facilidad de reparación como un factor importante a la hora de comprar un producto, evitando las versiones desechables.
- **Repara.** No tires las cosas que se rompan, intenta repararlas o llévalas a los comercios o asociaciones dedicadas también a esta actividad.

¿SABÍAS QUÉ?

...existen más de 2.000 productos con la etiqueta ecológica.

...la agricultura ecológica favorece la fertilidad de los suelos y el mantenimiento del ciclo natural de ecosistemas y cultivos. El cultivo ecológico incrementa la biodiversidad, evita la contaminación de las aguas por pesticidas y mejora la conservación del suelo.

...los productos locales, al proceder de nuestro entorno más cercano, ocasionan un menor impacto medioambiental en su traslado hasta nuestras tiendas.

...los productos de Comercio Justo garantizan el respeto al medio ambiente y la supervivencia de la comunidad local.

ENERGÍA



- **Utiliza aparatos que no necesiten pilas.** En caso de que necesiten pilas y no puedan utilizarse conectándolos a la red eléctrica, asegúrate de que las pilas sean recargables en lugar de las convencionales de usar y tirar.
- **Desenchufa los equipos que no utilices.** Aunque el móvil no esté conectado, el cargador continúa gastando energía si está enchufado a la toma de corriente.
- **Apaga el ordenador cuando no vaya a ser utilizado y apaga la pantalla en los períodos de tiempo cortos en los que no estés utilizando el aparato.**
- **No dejes los electrodomésticos en "stand by".** Aunque no lo parezca, los electrodomésticos en stand by (con el pilotito rojo) continúan gastando energía. Es mejor desconectarlos.
- **Apaga los pequeños electrodomésticos como la plancha o la aspiradora en los momentos de descanso durante las tareas.** En el caso de la plancha, el mayor consumo se produce al calentarse, por lo que es mejor acumular el trabajo y planchar grandes cantidades de una vez.

- **Utiliza la lavadora y el lavavajillas cuando estén completamente llenos.** Seca la ropa al sol en lugar de usar la secadora.
- **Antes de introducir los platos en el lavavajillas enjuágalos con agua fría utilizando un cepillo.**
- **Utiliza programas fríos para lavar la ropa. Queda igual de limpia y además la ropa sufre menos.** Al centrifugar utiliza las velocidades más altas; a más velocidad menor consumo eléctrico.
- **Mantén en buen estado tu frigorífico.** Regula la temperatura de la nevera y el congelador según las especificaciones del fabricante, abre las puertas solo el tiempo necesario (piensa lo que vas a coger antes de abrir la puerta del frigorífico) y mantén el cierre hermético en buenas condiciones.
- **Utiliza mejor tu cocina.** Utiliza recipientes que tengan el fondo mayor que el fuego y pon siempre las tapas de las cacerolas para aprovechar al máximo el calor. Cocina con ollas rápidas a presión, ahorrarás energía.
- **Evita abrir la puerta del horno si no es necesario.** Cada vez que abras el horno éste perderá el 20% del calor que habrás conseguido mediante su funcionamiento.
- **Al comprar electrodomésticos, infórmate sobre los modelos de bajo consumo de agua y energía que existen en el mercado.**
- **No dejes las luces encendidas de las habitaciones cuando no estés en ellas**
- **Cambia las bombillas convencionales por otras de bajo consumo.** Es mejor no encender y apagar continuamente las bombillas de bajo consumo, ya que es así como más energía consumen. Para el resto de bombillas convencionales incandescentes es más económico e inteligente apagarlas si no se utilizan.
- **Selecciona la temperatura adecuada para la calefacción (21°C).**
- **Coloca cortinas en las habitaciones más expuestas al frío para mejorar su aislamiento.**
- **Instala, si es posible, doble acristalamiento en las ventanas, ahorraras un 20% de energía.**
- **Instala sistemas de aislamiento donde haya fugas de calor, ahorraras un 5-10% de la energía.**

¿SABÍAS QUÉ?

... el consumo energético y, por tanto, las emisiones equivalentes de CO₂ emitidas a la atmósfera de una bombilla de bajo consumo, es equiparable al de un aparato DVD en "stand by", por el simple hecho de estar enchufado a la red.

...las bombillas de bajo consumo emplean menos de la cuarta parte de la energía para producir la misma cantidad de luz y duran más que las bombillas tradicionales.

...por cada bombilla de bajo consumo que se instala, se reduce la emisión de CO₂ a la atmósfera en media tonelada a lo largo de su vida útil y se pueden ahorrar hasta 15 euros al año en la factura de electricidad.

...más del 60% del consumo energético del hogar se debe al uso de la calefacción y el agua caliente. Ajustar la temperatura a nuestras necesidades es la mejor forma de racionalizar el uso de la energía.

...el gasto doméstico en calefacción en Europa representa 200 millones de toneladas de petróleo y supone el 14% del total de las emisiones de CO₂.

...aunque el gasto de calefacción es variable según el sistema, por cada grado de temperatura que disminuyas podrás ahorrar cerca del 7% de la factura energética.

...aumentando el aislamiento de la casa disminuimos a la mitad el consumo de combustible necesario para las calefacciones.

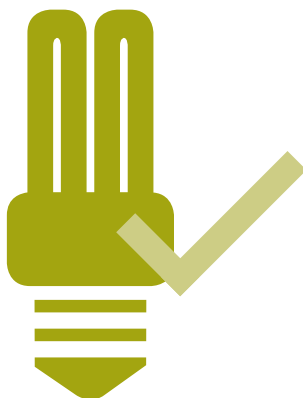
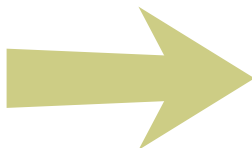
...una casa bien aislada permite bajar el termostato de la caldera sin que disminuya la temperatura de las habitaciones y ahorrar un 30% de la factura.

...el frigorífico consume cerca del 20% de la electricidad que entra en el domicilio. Un frigorífico en buenas condiciones puede reducir su consumo de energía en un 25%.

...cerca del 80% del consumo eléctrico de una lavadora sirve para calentar el agua.

...utilizar la olla a presión supone una reducción en el consumo energético del 30%.

...una pila tarda 1.000 años en desaparecer y puede contaminar 600.000 litros de agua.



AGUA



- **Dúchate en vez de bañarte.**
- **Reduce el tiempo que permaneces con el grifo abierto bajo la ducha y cierra el grifo mientras te enjabonas.**
- **Cierra el grifo cuando te cepilles los dientes o te afeites.** Si tienes el grifo abierto mientras te cepillas, gastarás más de 3 litros de agua. Por un grifo abierto a toda presión salen 12 litros de agua cada minuto.
- **Asegúrate de cerrar bien los grifos siempre que no los utilices.** Los sistemas “monomando” son más fáciles de manejar, evitan el goteo y además facilitan la mezcla de agua caliente y fría, disminuyendo el consumo de energía.
- **Controla las fugas de agua a través del contador.** Deja de usar el agua durante 2 o 3 horas y comprueba si el contador ha seguido corriendo en ese transcurso.
- **Utiliza la cisterna sólo cuando sea necesario.** Recuerda que cada vez que la utilices descargan entre 6 y 10 litros de agua. **Reduce la cantidad de agua de descarga** colocando dentro de la cisterna una botella llena de agua o una piedra grande. Podrás ahorrar unos 24 litros al día.
- **Si decides cambiar de cisterna, pregunta por modelos de cisterna economizadores de agua** (como por ejemplo las cisternas de doble pulsador).
- **No tires al retrete cigarrillos, algodones, compresas, ni aceites o productos que sean contaminantes.** Además de provocar un atasco pueden dificultar la depuración de las aguas. Los propios productos “desatascadores” pueden ser agentes contaminantes.
- **Lee con detalle las etiquetas antes de comprar los artículos de limpieza.** Elige aquellos que no contengan productos tóxicos o peligrosos para el medio ambiente.
- **No abuses de la lejía.** Este producto dificulta el trabajo de las depuradoras. Procura comprar detergentes ecológicos sin fosfatos.

Manual De Buenas Prácticas

- **Al realizar el lavado, utiliza sólo la cantidad de detergente necesaria.** Por añadir más cantidad no va a quedar más limpio. Normalmente la dosis adecuada viene indicada en el paquete.
- **Utiliza productos como el vinagre o el bicarbonato en algunas tareas.** Reducirás el consumo de productos químicos de limpieza.
- **Ajusta y reduce el riego a las verdaderas necesidades de las plantas.** Es mejor regar de noche o al amanecer y no a las horas de más calor, evitando la evaporación. Recuerda que regar con manguera es una forma de derrochar más agua.
- **Aprovecha los días lluviosos para recoger el agua de la lluvia en algún recipiente y utilizarla más adelante.** Recuerda que por sus propiedades es mucho mejor para las plantas que el agua del grifo.
- **Cambia las especies exóticas por otras autóctonas, requieren menos consumo de agua y ayudan a evitar la pérdida de biodiversidad.**
- **Si tienes jardín instala el riego por goteo y dispón una base acolchada con corteza de pino o grava sobre la tierra para evitar la evaporación.**
- **Antes de utilizar fertilizantes e insecticidas en tu jardín, infórmate de los daños que pueden producir en el medio ambiente.** Cada vez es más fácil utilizar fertilizantes naturales como el compost e insecticidas ecológicos.

¿SABÍAS QUÉ?

...para fabricar una botella de plástico se gastan 30 litros de agua y mucha energía.

...un grifo goteando deja escapar por el sumidero cerca de 9.000 litros de agua en un año.

...el caudal de agua de un grifo abierto puede ser de hasta 10 litros por minuto. Si colocamos economizadores en todas las fuentes de agua de una vivienda de tres personas podemos conseguir un ahorro aproximado de 95.000 litros anuales.

...la instalación de equipos ahorradores de agua en los grifos puede suponer evitar un gasto de entre 25 y 50 euros al año.

...cada vez que “tiramos de la cadena” gastamos una media de 9 litros. El uso de la cisterna supone el 40% del consumo del agua.

...la diferencia entre una ducha rápida y un baño supone un ahorro de agua de más de 100 litros. Al disminuir el tiempo de la ducha ahorramos aproximadamente entre 10 y 20 litros de agua por minuto.

Para saber más sobre el Cambio Climático, puedes visitar las siguientes páginas web:

“Calcula tu huella de Carbono”: www.mycarbonfootprint.eu

“Cómo puedes controlar tú el Cambio Climático”:
<http://ec.europa.eu/environment/climat/campaign>

“En acción contra el Cambio Climático”: www.stopco2euskadi.net

“Proyecto de educación ambiental Cambio Climático”: <http://climantica.org>

Juego “Alerta CO₂”: <http://www.accionatura.org>

Vídeo divulgativo sobre el cambio climático “Crímenes de Lucindo”:
www.crimenesdelucindo.org

Multimedia sobre el cambio climático:
www.eitb.com/infografia-multimedia/cambio-climatico.html

“Iniciativa para el cuidado del clima”: www.ceroco2.org

www.frenaelcambioclimatico.org/blog

Otras páginas web relacionadas:

Ente Vasco de la Energía: www.eve.es

Portal de Medio Ambiente del Gobierno Vasco: www.ingurumena.net

Portal de Medio Ambiente de la Diputación Foral de Gipuzkoa:
www.gipuzkoaingurumena.net

“Bizikletaz: pedaleando por la red”: www.gipuzkoabizikletaz.net

Asociación de ciclistas urbanos Kalapie: www.kalapie.org