



GUÍA PARA REDUCIR RESIDUOS



AMIGOS DA TERRA

Amigos da Terra é unha asociación ecoloxista coa misión de fomentar o cambio local e global cara a unha sociedade respectuosa co medio ambiente, xusta e solidaria. Destaca polo traballo realizado na construción dunha cidadanía social e ambientalmente comprometida, no marco dunha activa participación na Federación de Amigos da Terra Internacional, con máis dun millón de socios/as en 77 países dos cinco continentes.

As nosas áreas de traballo componse de distintas campañas e proxectos que, grazas á difusión de información, á educación ambiental e presión política e á implicación dos Grupos Locais, contribúen a avanzar cara unha sociedade máis sostible. Esta labor local e nacional complementábase coa nosa pertenza a Amigos da Terra Europa e Amigos da Terra Internacional.

A nosa Misión

A misión de Amigos da Terra é fomentar o cambio local e global cara a unha sociedade respectuosa co medio ambiente, xusta e solidaria.

A nosa Visión

Un mundo onde todos os seres vivos e pobos vivan con dignidade en harmonía coa natureza.



ÁREA DE RESIDUOS

A elevada xeración dos residuos na nosa sociedade é un problema de actitude. A poboación crece a un ritmo moi rápido, pero a súa produción de residuos faíno a un ritmo aínda maior. A nova cultura de usar e tirar, así como o excesivo envasado dos produtos levaron aos nosos vertedoiros a saturarse moito antes do previsto. É agora cando as administracións empezan a comprobar que esta evolución non é sostible, e xa que logo é necesario trocar o modo de actuar, tanto desde os cidadáns/ás produtores/as, como dos sistemas de xestión.

Desde a área de residuos de Amigos da Terra queremos **concienciar á sociedade da problemática asociada ao consumo pouco responsable e en consecuencia á produción desmesurada de residuos.** Queremos priorizar a prevención como primeira forma de xestión, convencendo ás administracións públicas da súa promoción e ao cidadán da responsabilidade que adquire ao consumir produtos e producir residuos.

Promovemos a xestión descentralizada dos residuos, que cada cidadán/á, concello, comunidade autónoma asuma a xestión dos residuos que eles mesmos producen, evitando o desenvolvemento de plantas enormes de tratamento de residuos que implican unha dexeneración ambiental da zona onde se sitúan e un elevado custo económico e ambiental polo transporte dos residuos asociado.

Convencidos/as de que os residuos teñen un valor útil que axuda a minimizar o seu impacto na contorna, promovemos a **compostaxe da materia orgánica** xunto cunha correcta **separación e clasificación dos residuos en orixe.** Coa bandeira das **tres "R": reducir, recuperar e reciclar,** Amigos da Terra leva anos fomentando a práctica da compostaxe doméstica como mellor xeito de reducir os residuos sólidos domiciliarios, onde a materia orgánica constitúe case o 40%. Grazas a esta campaña, xa hai miles de familias en toda España facendo compost na súa casa.



INTRODUCCIÓN

Problema

A sociedade na que vivimos está inmersa na incultura do “usar e tirar”; produce grandes cantidades de bens de consumo, e moitos deles innecesarios. O consumismo nas nosas “sociedades enriquecidas” provoca, ademais dun desgaste continuo dos recursos naturais, unha produción constante de cada vez máis abundantes e diversos residuos.



A xestión maioritaria actual dos residuos (vertedoiro e incineración) non é axeitada porque significa contaminantes (en solo, auga e aire) para o medio ambiente e para a nosa propia contorna de vida. Esta xestión baséase unicamente no desprazamento e “desaparición da vista” do lixo, sen contemplar en absoluto vías reais de solución do problema: **o mellor residuo é o que non se produce.**

Para que as solucións sexan reais e coherentes é necesario un cambio de mentalidade desde todos os actores da sociedade: as administracións públicas, as entidades privadas e nós, as/os consumidores, que podemos cambiar os nosos hábitos para influír nas decisións dos fabricantes con algúns xestos simples.



O total da poboación española xera, ao ano, máis de 22.000 millóns de toneladas de residuos urbanos. Con esta cantidade poderíanse encher máis de 800 campos de fútbol a unha altura de 12m.

Entre 2003 e 2007 aumentou de 502 a 556 kg/hab/ano, un 10% en 4 anos.

En 2020 a Unión Europea (UE) xerará residuos urbanos equivalentes á superficie de Luxemburgo, cun espesor de 30cm, segundo a Oficina Estatística da UE, Eurostat.

Consumo responsable

É posible facer que o noso consumo non poña en perigo o benestar doutras persoas ou comunidades diminuíndo así as desigualdades Norte-Sur. Podemos informarnos axeitadamente para ser máis críticos no noso consumo e facer uso de alternativas existentes como: comercio xusto, agricultura ecolóxica, visibilidade da orixe dos produtos, consumo alternativo (tendas de segunda man, ou tendas de troco para comprar mobles, libros, roupas... Tamén existen asociacións de préstamo de ferramentas, aparellos electrodomésticos, e outros obxectos que non fan falta comprar porque os utilizamos pouco).

Ao final da guía definimos algúns destes conceptos.

Solucións

Antes de poñer en práctica as tres famosas erres, plantéxate outras como: Responsabilidade e Reflexión á hora de comprar.

Podes comezar a poñelas en práctica en esta orde:

Reduce: Entendemos por Reducir, as actividades e medidas activas de minimización en orixe, sendo este o mellor xeito de evitar o continuo crecemento dos residuos.

Reutiliza: Hai moitos xeitos de reutilizar certos materiais ou envases. Usa a túa imaxinación e diminuirás considerablemente o volume da túa bolsa do lixo destinada ó contedor. Lembra que a reutilización é preferible á reciclaxe, xa que alonga a vida útil dos obxectos.

Recicla: Non é só depositar os nosos residuos no contedor axeitado. Despois da recollida selectiva, o proceso é longo, e como consumidores debemos asegurarnos ou esixir ás administracións que esos residuos sexan tratados dunha forma axeitada.

A maioría dos elementos constituintes dos residuos urbanos que xeramos en casa (~80%) son fácilmente recuperables. Unha boa separación permite unha reciclaxe máis eficiente.

El vidrio, el acero y el aluminio son 100% reciclables. Si tienes dudas sobre dónde depositar un residuo, visita un punto limpio:

<http://www.ocu.org/puntos-limpios/>

Consellos: Que podo facer eu?

Antes de comprar calquera produto pensa se realmente o necesitas. Seguro que podes usar outra cousa para substituílo ou alguén cho pode prestar. Se o vas a comprar, asegúrate de que é un “produto verde” que non prexudica o medio ambiente, tanto no seu proceso de fabricación como na súa posterior xestión ata que chega a unha planta incineradora ou vertedoiro.

Está nas nosas mans un cambio de actitude. Ante todo usa o sentido común e a practicidade antes de comprar. A continuación dámosche unhas pautas de como actuar de forma responsable para que a túa produción de residuos diminúa, e así contribúas a preservar o noso planeta.

CÓMO REDUCIR RESIDUOS NA ALIMENTACIÓN

Non as bolsas de plástico

Cando vaias á compra non esquezas levar o teu carro da compra ou a bolsa de tea. En última instancia, reutiliza as bolsas que xa che deron. Rexeita as bolsas de plástico que non necesitas, aínda que insistan en regalarchas. Evita bolsas dun só uso, sexan ou non de plástico.

Hay produtos que compras todos os días como a barra de pan. Escolle unha bolsiña de tea para este uso diario e non consumirás unha bolsa de plástico cada día.



España é o primeiro produtor de bolsas de plástico dun único uso e o terceiro consumidor en Europa. Cada ano distribúense 10.500 millóns de bolsas de plástico en España, o que equivale a 96.000 toneladas. O 62% das bolsas de plástico reutilízase como bolsa de lixo e o 10% recíclase a través dos colectores amarelos.

A incineración dunha bolsa de plástico supón unha perda de enerxía equivalente a ter unha lámpada de 100w acendida durante un minuto e medio.

Non aos produtos dun só uso

Evita produtos de usar e tirar e de curta vida como coitelas de afeitar, pratos e vasos de plástico ou cartón e ata papel de cociña. En xeral, estes produtos requiren o consumo de máis recursos e enerxía que as súas alternativas reutilizables. Elixo unha opción menos derrochadora.

Compra filtros de café reutilizables en lugar de tirar un cada vez que fas café. Isto pódese aplicar tamén ás servilletas; elixe as de tea e evitarás tirar unha de papel en cada comida.

Non ao sobre-empaqetado

Evita o sobre empaquetado e os envases individuais ou mini. Moitas veces estes paquetes de única ración veñen nunha bolsiña dentro doutra máis grande. Non compres paquetes pequenos de galletas ou aperitivos. Sairache máis económico se compras un paquete grande e preparas a túa propia ración. Os produtos en tamaño familiar sempre xeran menos residuos.



Sempre que poidas elixir entre dous produtos similares, escolle o que menos envase ou envoltorios leve e o que vaia xerar menos residuos. Seguramente será tamén o máis barato, xa que eses envases tamén os pagas; en ocasións o prezo do envoltorio supera o do produto.

Compra a granel. Evitarás sobre envasado innecesario.

Evita as bandexas de cortiza branca (poliexpan) de produtos como froitas e verduras. Elixo as túas propias pezas de froita fresca. Evita pór cada tipo de froita nunha bolsa; xúntaas todas na mesma logo de ser pesadas. Propón ao teu froiteiro/a devolverlle as bolsas pequenas de froita, podedes implantar un sistema de depósito, devolución e retorno para as bolsas pequenas.

Para as bebidas

Evita a auga embotellada: podes beber auga da billa, en case todos sitios é de boa calidade. Podes usar unha xerra de auga con filtro. E no caso de que necesites comprar botellas, compra garrafas grandes. En casa podes encher outras botellas pequenas a partir da grande.

Evita comprar bricks de zume, faite zume natural, aportarache mais calidade e sabor. Estes envases son dun só uso e a súa reciclaxe é complicada e custosa por mezclar materiais (cartón, polietileno e aluminio).

Evita comprar latas de bebidas, as botellas grandes son mais económicas e producen menos residuos que moitas pequenas. Ademais intenta elixir marcas que embotellen en vidro.



Solicita sistemas de devolución, depósito e retorno ao teu goberno local, autonómico e estatal.

Compra só o que necesitas

Antes de ir á compra, elabora a túa propia lista e céntrate nela. Así evitarás comprar produtos innecesarios propios das estratexias comerciais.

Inclúe na lista da compra produtos locais e de tempada. Requieren menos envases e podes adquirir unha ampla variedade no mercado.

CÓMO REDUCIR RESIDUOS NA HIXIENE

Aproveita ao máximo produtos como pasta de dentes ou botes de cremas: córtalos pola metade e atoparás moito máis.

Elixé produtos concentrados. Moitas veces a versión concentrada cunde ata seis veces máis que a que non o é e o envase é moito menor. Segue as instruccións de dosis da marca comercial para non botar a mesma cantidade pois non é máis efectivo por botar máis.

Evita a compra de xabóns líquidos, compra pastillas de xabón que non xeran envases.

Evita produtos e envases de sustancias perigosas (aerosois e sprays). Podes identificarlos polos seguintes pictogramas:



Produtos con menos impacto ambiental

Evita sprays usando pulverizadores.

Usa desodorantes en barra en lugar de spray.

Como ambientadores evita sprays, sustúeos por plantas aromáticas ou mestura de "popurri".

Insecticidas: utiliza disuasivos naturais como aceites de limón, clavo, piñeiro ou cedro.

Podes evitar espumas do pelo e sustituilas por xeles moldeadores.



Os sprays insecticidas poden conter gases tóxicos e químicos que non sómente te prexudican a ti, senón que tamén matan ás abellas e á vida acuática cando os seus residuos se introducen no ecosistema.

A Organización para a Cooperación e o Desenvolvemento Económico (OCDE) realizou un estudo sobre residuos perigosos de orixe doméstica (incluídos aceites de motor) e estimou unha xeración de 15.000 T/ano en España, o que supón 394 g/pers/ano.

Remedios caseiros contra os insectos:

Contra as polillas: plantas aromáticas como a lavanda, produtos de cortiza de cedro.

Contra as formigas: auga quente con bórax.

Contra as moscas e os mosquitos: fragancias como menta, romeiro ou alfabega.

Contra o pulgón: pulverizar sobre o envés das follas da planta xabón diluído en auga ou caldo de hortiga.

Podes substituir o deterxente para a lavadora por noces de lavado ou as chamadas EcoBolas: bolas de plástico recheas de boliñas que ó introducilas xunto á roupa, limpan pola ionización da auga conseguindo resultados similares ó deterxente convencional. Na seguinte dirección de Internet tes máis información:

<http://ecoinventos.wordpress.com/2008/07/30/ecobola-para-lavar/>

Se tes un bebé en casa, utiliza cueiros lavables. O uso de cueiros reutilizables ofrece unha importante marxe para reducir os residuos do fogar e un gran aforro económico tamén.

Os sistemas de cueiros de tea, ofrecen un absorbente de tea para os ouriños e unha capa impermeable no exterior, para evitar que a humidade pase á roupa do bebé. Para recoller cada deposición, é opcional inserir o chamado forro, un papel fino de usar e tirar de fácil eliminación no wc.

Algunhas marcas ofrecen a posibilidade de comprar os cueiros a través de Internet, outras son comercializadas en tendas de artigos de bebés ou en grandes centros comerciais. Podes consultar:

www.renacuajos.com / www.instintomaternal.com / www.crianzanatural.com

Un neno utiliza uns 5.400 cueiros de usar e tirar na súa vida que resultan aproximadamente unha tonelada de lixo. Podes aforrar entre 700-1.200€ cos sistemas de cueiros lavables co teu primeiro fillo. Con todo, co segundo o aforro podería ser de 1.400€.

Usando exclusivamente estes cueiros, unha familia pode reducir ata un 20% a cantidade total de residuos.

Substitúe os teus tampons convencionais de usar e tirar por unha copa de silicona reutilizable que recolle todo o fluxo menstrual (Mooncup). É cómoda, limpa e evita a exposición a produtos químicos. Non é necesario levar recambios, polo que non xeras residuos e como dura anos aforrarache moitos cartos. Consulta a páxina:

www.mooncup.co.uk

CÓMO REDUCIR RESIDUOS NOS NÓSOS HÁBITOS DOMÉSTICOS

Rexeita a publicidade que te ofrecen pola rúa ou invade o teu buzón. Podes poñer no buzón una pegatina de: "Por favor, publicidade NON, graziñas".

Antes de botar calquera produto ou envase ó cubo do lixo asegúrate de que ocupe o mínimo espazo. Compacta ao máximo bricks de cartón sacándolles o aire ou latas de aluminio.

Asegúrate de que os produtos que compras están fabricados a partir de materiais reciclados e os residuos que xeran son reciclables tamén.

Elixe produtos que usen recambios. Moitos son recargables (toner de impresora, rotuladores, xel de ducha, etc.)

Reduce o consumo de produtos de bricolaxe tóxicos. É posible atopar pinturas, disolventes ou produtos para o tratamento da madeira

menos contaminantes ou alternativas con produtos naturais.

Usa lámpadas de baixo consumo, poden parecer un pouco máis caras inicialmente, pero durarán máis que as clásicas e aforrarás no recibo da luz, reducindo ademais o número de lámpadas que van ó vertedoiro.

Fronte ás tradicionais lámpadas incandescentes as de baixo consumo duran entre 6 e 8 veces máis e consumen un 80% menos.



Para os agasallos

Se tes que facer un agasallo pensa en algo orixinal e que ademais non xere residuos: entradas para un concerto, vale por unha masaxe...

Evita comprar produtos ou agasallos que requiran pilas; se non podes evitalo, compra pilas recargables ou renovables (solares, acumuladores, etc.)

Antes de comprar un libro, asegúrate de que non podes atopalo nunha biblioteca ou pedirlo a alguén. Ademais de ter un surtido moi amplo, aforrarás espazo nas estanterías de casa.

O mercurio que contén unha pila de botón pode contaminar un acuífero de 2 millóns de litros. A enerxía que producen as pilas é 450 veces máis caras que a da rede. As pilas recargables de níquel-metal hidruro son as menos nocivas para o medio ambiente.

Cando xa non te serve

Non tires a roupa vella. Se xa non che gusta pero é útil dóaa a asociacións benéficas. Hai colectores con este fin repartidos por todas as localidades, pero podes informarte de cal é o máis próximo á túa casa na seguinte dirección de correo electrónico: info@humana-spain.org. Se a roupa non serve podes reciclala para trapos de cociña.

Móviles vellos: se xa non usas un teléfono móbil antigo podes donalo de xeito gratuito á campaña de recollida "Operación

Recicla" www.operacionreciclaje.com. Se o teléfono non funciona achégate a depositalo nun punto limpo.

Ideas para reutilizar

Utiliza botes de cristal procedentes de marmeladas ou olivas para gardar alimentos (especias, aceite, etc.), ou para outros usos (botóns, parafusos, pilas, etc.)

Tarrinas de xeado: limpa as tarrinas de xeado baleiras e utilízalas como unha tartera para gardar comida. Tamén serven para gardar calquera cousa en casa, garaxe ou trasteiro, cravos, xoguetes pequenos, maquillaxe, bolígrafos e todos estes trastes pequenos que adoitan converterse en desorde.

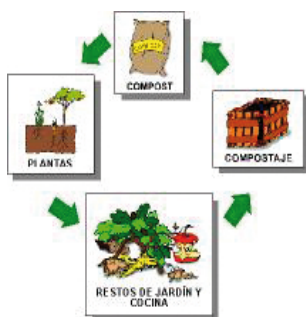
Latas de aluminio: poden servir como botes de lápices se cortas a parte superior con un abrelatas.

Usa a túa imaxinación e recicla todo o que se te ocurra, podes usar latas de aluminio para deseñar os teus propios pendentes.

Case o 50% dos residuos que xeramos en casa son materia orgánica: podas de xardín, restos de alimentos vexetais, pelus de fruta, etc.

Os residuos orgánicos poden aproveitarse para facer compost. A compostaxe é a técnica mediante a cal se crean as condicións necesarias para as que a partir de residuos orgánicos os organismos descompoñedores fabriquen un abono de elevada calidade. Podes descargar un manual para producir o teu propio compost en:

www.tierra.org



Cómo reducir residuos na oficina

Utiliza o papel reciclado e libre de cloro. Tamén podes atopar cadernos, folios e sobres de papel reciclado.

Imprime só o necesario, escribe e fotocopia polas dúas caras.

Implanta un punto de reutilización de papel, onde se deposite aquel que aínda poida ter máis usos (escribir polo outro lado por exemplo).

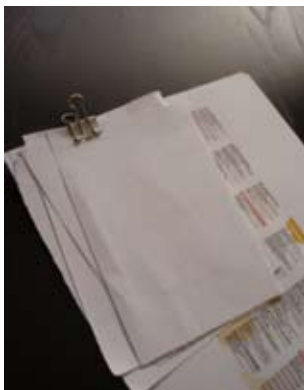
Compra material de oficina pouco agresivo co medio, sólidos e pouco agresivos co ambiente (en madeira son máis resistentes que en plástico): correctores de escritura e pegamentos sen disolventes tóxicos; actualmente xa existen ecolóxicos!

Recarga os tóners e cartuchos de tinta cando se terminan, reducirás un residuo dificilmente reciclable cada vez.

Leva os residuos electrónicos ao punto limpo municipal.

Evita propaganda ou catálogos que non necesitas, podes pedir a súa versión dixital.

Á hora de agrupar documentos utiliza clips que teñen numerosos usos mellor que as grapas.



ALGUNS TRUCOS PARA FACER A COMPRA

Aquí propomos alguns conceptos que nos poden axudar a mellorar os nosos hábitos de compra:

Productos locais e de tempada

Consumir alimentos locais e de tempada é sempre unha idea sana, máis económica e beneficiosa para o medio ambiente. Estes produtos ofrecen o mellor achegue nutricional, xa que no momento da súa recolección manteñen intactas todas as súas propiedades, adoitán ser os máis económicos, xa que ao aumentar oferta, o prezo diminúe. E contribúese a respectar o medio ambiente; ao respectar o ciclo natural e a zona de produción dos alimentos, evítase a implantación de monocultivos intensivos que esgotan a terra.

Nesta web, atoparás calendarios das froitas e verduras de cada tempada: <http://www.ocu.org>



Agricultura ecolóxica

O seu obxectivo fundamental é a obtención de alimentos de máxima calidade respectando o medio ambiente e conservando a fertilidade da terra mediante a utilización óptima dos recursos e sen o emprego de produtos químicos de sínteses.



Comercio Xusto

O Comercio Xusto é un movemento internacional que reclama e promove unhas relacións comerciais máis xustas baseadas nunha relación directa e de respecto mutuo, no que produtores/as e consumidores/as obteñen a garantía de produción fundamentada no respecto aos dereitos humanos e no desenvolvemento auto sostible.

Podes atopar na túa cidade tendas especializadas que ofertan este tipo de produtos.

Podes atopar estes produtos en cooperativas ou tendas especializadas neste tipo de comercialización.

Más informació

Informació sobre Amigos de la Tierra

www.tierra.org

www.amigosdaterra.net

www.tierrabaetica.org

www.amicsdelaterra.org

www.amics-terra.org

Campañas de Reducción de Residuos de Amigos de la Tierra

usarynotirar.blogspot.com

zonaslibresdebolsas.wordpress.com

Contacte

Amigos de la Tierra España. Sede

C/ Cadarso 16, bajo E

28008 Madrid

Tlf: 91 306 99 00/21

Fax: 91 313 48 93

tierra@tierra.org

www.tierra.org

Amics de la Terra Eivissa

C/ Metge Villangomez Ferrer, 6,

bajos, 2º Izq

Apdo. 07800 Eivissa

(Ibiza) Islas Baleares

Tlf: 971 31 74 86/84

eivissa@tierra.org

Amics de la Terra Mallorca

Av. Comte de Sallent

07003 Palma de Mallorca

(Mallorca) Islas Baleares

Tlf: 971 75 79 39

Fax: 971 63 43 40

mallorca@tierra.org

Amigos de la Tierra Baética

C/Miguel Cid, 45 Bajo

41002 Sevilla

Tlf: 95 491 55 09 Fax: 95 491 55 09

adtbaetica@tierra.org

Amigos da Terra Galicia

Rúa da Concordia N°.20 2º esq.

32003 Ourense

Tlf: 988 37 43 18 Fax: 988 511 020

galicia@tierra.org

Amigos de la Tierra Zaragoza

C/ Colón 6-8 bajo

50007 Zaragoza

Tlf: 976 27 49 88

aragon@tierra.org

Amigos de la Tierra

Com. de Madrid

Tlf: 91 306 99 00/21

Fax: 91 313 48 93

com.madrid@tierra.org

fuenlabrada@tierra.org



**Amigos
da Terra**

www.amigosdaterra.net