



Manual de buenas prácticas ambientales

Pensamos como tú



Cada vez más cerca de las personas



© Cruz Roja Española

Cualquier parte de este documento puede ser citado, copiado, traducido a otros idiomas o adaptado para satisfacer las necesidades locales sin autorización previa de Cruz Roja Española, a condición de que se cite claramente su fuente.

Edita:

Cruz Roja Española

C/ Cruz Roja, 1

37005 Salamanca

Email de contacto: salamanca@cruzroja.es

Diseño y Maquetación: Cruz Roja Española

Colabora: Caja Rural de Salamanca

Índice

Introducción.	5
¿Cuál es tu huella ecológica?	7
Test de la huella ecológica.	8
1. Agua.	12
2. Energía.	16
3. Transporte.	24
4. Consumo y residuos.	28
5. Medio natural.	39
Campamentos juveniles.	
6. Información y sensibilización ambiental a trabajadores/as y voluntarios/as.	43
7. Bibliografía y webgrafía.	44
8. Recursos en internet.	44
9. Cuestionario de opinión.	49

"Inculquen a sus hijos que la tierra está enriquecida con las vidas de nuestros semejantes a fin de que sepan respetarla.

Enseñen a sus hijos lo que nosotros hemos enseñado a los nuestros, que la tierra es nuestra madre.

Todo lo que le ocurra a la tierra, le ocurrirá a los hijos de la tierra. Si los hombres escupen en el suelo, se escupen a si mismos".

Carta del Jefe Indio Seattle
al hombre blanco. 1854

INTRODUCCIÓN.

Cruz Roja Española en Salamanca, en su compromiso responsable con la protección y sensibilización medio ambiental, quiere seguir apostando por nuestra mayor implicación en materia medio ambiental. Nuestro Plan de Acción para el periodo 2007-2011 hace especial mención a la necesidad de implicarnos cada vez más en la mejora medioambiental. Desde Cruz Roja Española en Salamanca somos conscientes que nuestra Responsabilidad Social pasa también por aplicar día a día acciones positivas de cara a la sostenibilidad de nuestro trabajo en su parte medioambiental.

El sector no lucrativo al que Cruz Roja pertenece desempeña un papel cada vez más importante en el impulso del desarrollo sostenible por ello es nuestra responsabilidad trabajar para promover la educación y la dimensión ambiental en todas las áreas de actuación de Cruz Roja como eje transversal y de acción directa para reducir la vulnerabilidad y mejorar la calidad de vida de las personas.

En el último siglo, como consecuencia del crecimiento desmesurado de la población, el rápido desarrollo industrial y el consumismo, con el agravio de la concentración urbana e industrial en áreas determinadas, el ser humano ha alterado drásticamente el medio natural y ha creado graves desequilibrios en los ecosistemas.

Los ecosistemas bien manejados reducen los riesgos y la vulnerabilidad, mientras que los entornos degradados y contaminados pueden acentuarlos, al aumentar el riesgo de inundaciones, incendios, sequías, pérdida de cosechas o enfermedades. (La degradación de los recursos pesqueros-costeros, por ejemplo, deriva en una disminución de las proteínas que consume la comunidad local, por cuanto los pescadores pueden no tener acceso a fuentes alternativas de pescado, y es posible que los miembros de la comunidad no tengan un ingreso suficiente para adquirirlo).



Además, los impactos más graves suelen recaer sobre las poblaciones más pobres que, por lo general, viven en zonas particularmente susceptibles a la contaminación y las amenazas ambientales y no cuentan con “amortiguadores” de los efectos, o que no tienen acceso a servicios sanitarios adecuados.



- Los factores medioambientales son responsables de hasta 1/3 de todas las enfermedades.
- Más de 3 millones de muertes al año se deben a la contaminación atmosférica; 3 veces más que por accidentes de tráfico.
- La población infantil sufre especialmente los efectos de la degradación ambiental en su salud y que más de las dos terceras partes tiene su salud amenazada por riesgos medioambientales.
- Más de 5 millones de niños/as fallecen cada año por causas atribuibles a la degradación ambiental.
- Sobre todo en el mundo industrializado, están emergiendo de manera acelerada patologías que van asociándose con mayor evidencia científica a la contaminación y problemas medioambientales, y que los efectos comienzan a manifestarse a niveles de contaminación que son muy frecuentes hoy en día.

Todas las actividades que realizamos a lo largo de nuestra vida tienen repercusiones, directa o indirectamente, sobre el medio.



Las Buenas Prácticas Ambientales son un conjunto de medidas que debemos aplicar a nuestros hábitos cotidianos para ser más respetuosos con el medio ambiente y minimizar nuestra **huella ecológica**.

¿CUÁL ES TU HUELLA ECOLÓGICA?

Superficie que se necesitaría para abastecer nuestro consumo y asimilar nuestros desechos.

Todos los seres vivos dependemos del suministro de recursos naturales y, en consecuencia, ocupamos una superficie para abastecer nuestro consumo y asimilar nuestros desechos. De esta manera, generamos una huella ecológica o un impacto en la Naturaleza. Este impacto es asimilable por el planeta hasta un determinado nivel pero, **¿estamos superando ese nivel?**

Aproximadamente, el 50% de la población mundial vive en las ciudades. Sin embargo, eso no quiere decir que estemos abandonando el campo, al contrario, dependemos de la existencia de sistemas naturales como bosques, prados, cultivos, etc.

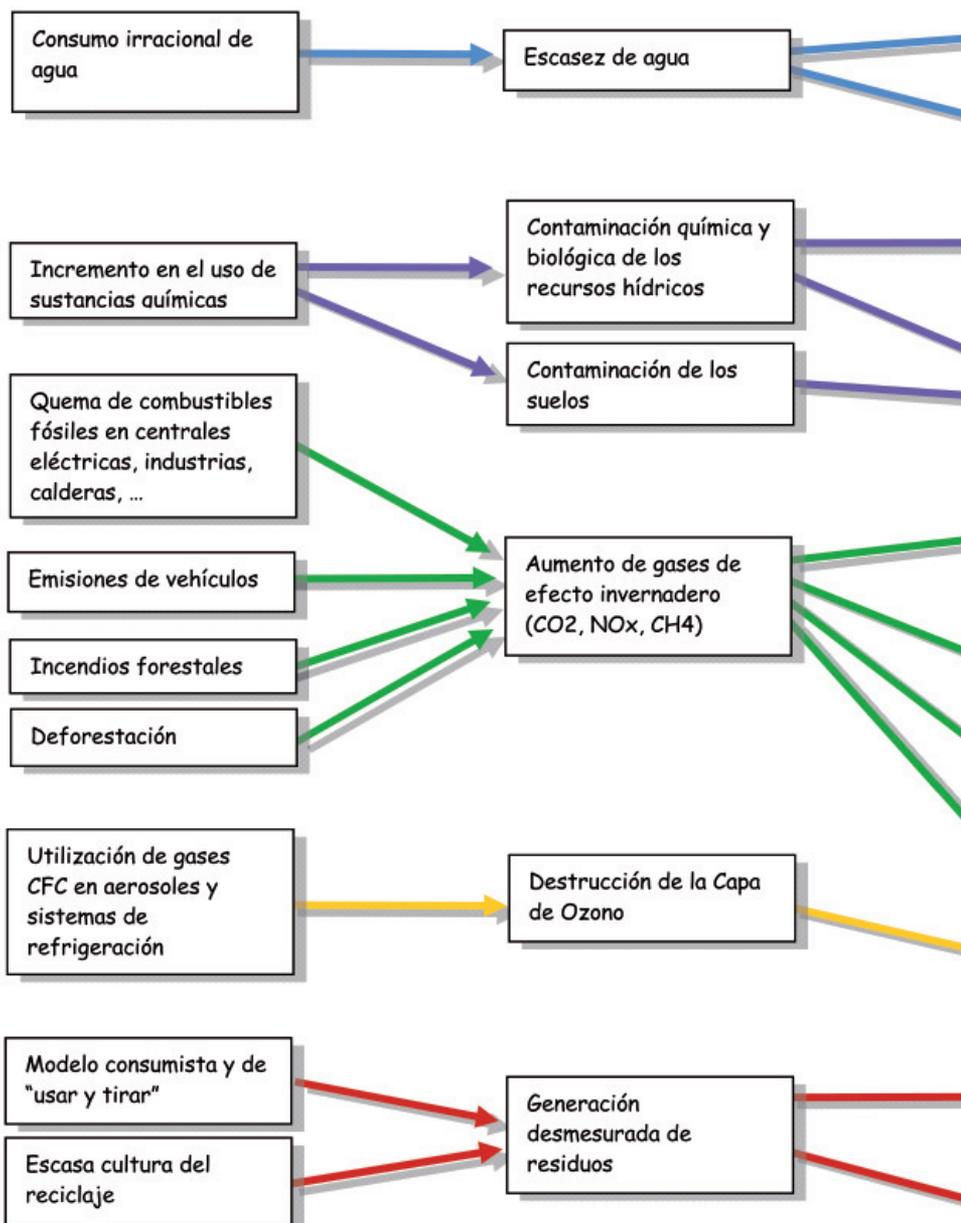
¿Para qué la calculamos?

Nuestro reto consiste en mejorar nuestra calidad de vida sin poner en peligro la capacidad del planeta de proporcionar recursos naturales. Esto se conseguirá si la superficie ocupada por los seres humanos (huella ecológica) no supera la superficie disponible en el planeta (capacidad de carga).

La huella ecológica de la humanidad.

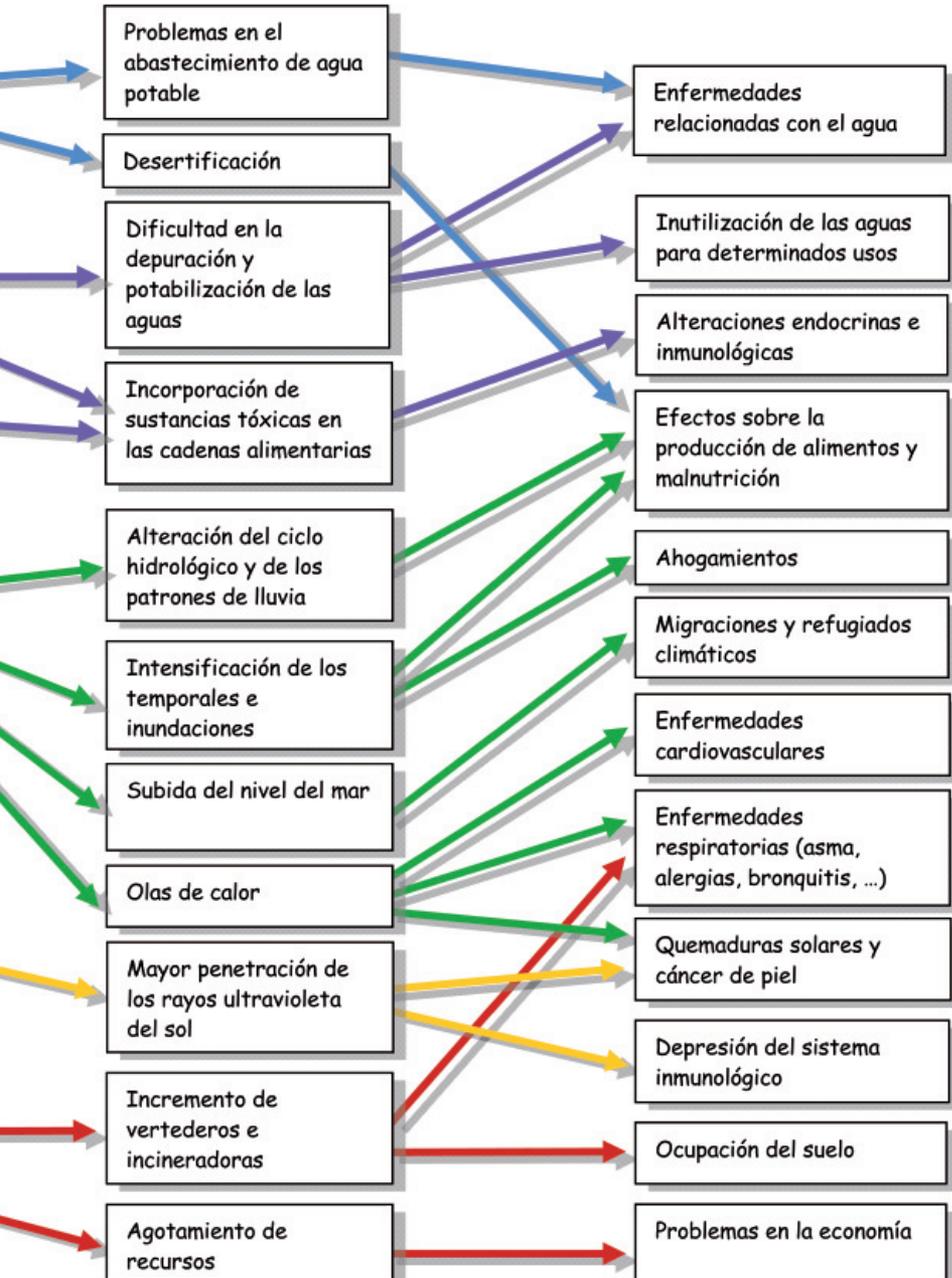
La huella ecológica promedio de la humanidad ascendía, en 2001, a 2,2 ha por habitante, superando la capacidad de carga del planeta en un 20%. De esta manera, podemos decir que la población mundial ocupaba 1,2 planetas.

Malas prácticas sobre el medio ambiente



Consecuencias sobre el planeta

Consecuencias sobre la salud



1. AGUA.

El agua es un componente fundamental de los seres vivos; **donde no hay agua no hay vida**. Es más, el agua es uno de los compuestos más abundantes de la naturaleza y cubre aproximadamente las tres cuartas partes de la superficie de la tierra, pero menos del 1% está disponible para el consumo humano, y en algunas zonas es menos accesible que en otras.



¿Sabías
que...?

- El consumo medio por persona y día en España es de unos 160 litros, comparados con los 15 de África.
- La mayor parte del agua que entra en nuestras casas sale de forma residual cargada de diversos contaminantes y precisando unos costosos procesos de depuración.
- Tanto el problema de la escasez como el de la contaminación, entrañan graves riesgos para la salud humana:
 - Dañando la producción de alimentos, fomentando la malnutrición.
 - Favoreciendo la propagación de enfermedades transmisibles por vía hídrica.
- El ahorro de agua, aunque no se trate de agua caliente, conlleva un ahorro energético, ya que el agua es impulsada hacia nuestras viviendas mediante bombas eléctricas, que consumen energía.



CoNsejos

EN CASA O TU PUESTO DE TRABAJO

■ Si **cerramos levemente la llave de paso**, no apreciarás la diferencia y ahorrarás una gran cantidad de agua diariamente.

■ **Instala grifos monomando**; regulan mejor la temperatura y ahorran hasta un 50% de agua.

■ **Coloca dispositivos de ahorro** en las alcachofas de ducha, como difusores (perlizadores), que puedes comprar en ferreterías. Son baratos y fáciles de instalar. Mezclan aire con agua, para que salga a la misma presión pero menor caudal.



■ **Minimiza el tiempo que tienes el grifo abierto**; mientras te enjabonas en la ducha, cierra el grifo. Haz lo mismo cuando te lavas las manos, los dientes, te afeitas, cuando lavas las verduras,... Ahorrarás 12 litros por minuto.

■ Utiliza la lavadora y el lavavajillas con la **carga completa y el programa económico**. Ahorrarás un 40% de agua. Si lavas a mano, asegúrate de poner el tapón de la pila y no dejar correr el agua. Enjabona primero todo y más tarde acláralo.

■ Compra con criterio; los **electrodomésticos de bajo consumo** no sólo ahorran agua, sino energía también. Una lavadora y un lavavajillas eficientes deben consumir menos de 70 y 22 litros respectivamente por ciclo.

■ **Dúchate**; bañándote gastas 5 veces más agua.

■ **Evita que se pierda el agua que dejas correr** mientras esperas a que salga caliente recogéndola en cubos y reutilizándola para regar, para la cisterna, para fregar el suelo,...



■ Instala una **cisterna de doble pulsador**. Reducirás a la mitad el consumo de agua, una solución fácil y rápida sería meter una botella de 2 litros llena o un ladrillo en la cisterna, para ocupar espacio.

■ **Repara los grifos que pierdan agua**; a razón de una gota por segundo, se pierden 30 litros al día. Para

saber si tienes fugas, en duchas, cisternas, etc., anota la cifra de tu contador antes de acostarte y sin hacer ningún consumo por la noche, haz otra lectura por la mañana.

- Antes de tirar el agua sobrante de cualquier actividad, como por ejemplo la de lavar las verduras, preparar un té o calentar algo al baño maría, piensa en **reutilizarla**. Podrías regar las plantas con ella.



- **Utiliza papel reciclado**; el proceso de elaboración consume 8 veces menos agua y ahorra hasta un 70% de energía.

- **No uses el inodoro como cubo de basura**, coloca papeleras en los baños. Cada vez que vacías el inodoro gasta entre 6 y 12 litros de agua.

ZONAS VERDES

- **Riega** tus plantas y el jardín por la noche; reducirás enormemente la pérdida por evaporación.

- **Evita grandes superficies de césped en el jardín**, exigen muchísima agua. Opta por la hierba rústica o especies más resistentes a la sequía

- Opta por un sistema de **riego eficiente**, por ejemplo el riego localizado a pie de planta, riego por goteo.

- Instala un **sistema para aprovechar el agua de la lluvia**, que luego podrás utilizar para regar, etc.

LIMPIEZA DE VEHÍCULOS

- Lava el coche en una **estación de servicio** que utilice **agua reciclada**, o bien utiliza **un cubo y una esponja**, pero nunca la manguera. Ahorrarás hasta un 90%.

- Los **detergentes** utilizados han de ser **biodegradables**, sin fosfatos, y deben ser utilizados en la cantidad recomendada por el fabricante.





- Se colocarán carteles en los lugares de mayor consumo de agua, lavabos, cocinas ... con el fin de recordar buenos hábitos para la disminución del consumo de agua.
- Se implantarán mecanismos de ahorro de agua en grifos.
- En todas las cisternas se colocarán botellas con el fin de reducir el gasto de agua. En las nuevas instalaciones se podrán mecanismos de ahorro como el doble pulsador.
- Se procederá a la colocación de un eyector en las mangueras.
- Se procurará adecuar el riego de las zonas ajardinadas a aquellas horas de menos evaporación, a la vez que se promoverá la instalación de sistemas de riego eficientes donde aún no existen.
- En la elección de las plantas ornamentales, procuraremos escoger aquellas que no requieran mucho riego y si es posible sean autóctonas, evitando así, el elevado consumo de agua y la utilización de productos fitosanitarios para su cuidado.

2. ENERGÍA

A veces no nos damos cuenta, pero no paramos de consumir energía en nuestro día a día; estamos rodeados de aparatos eléctricos (la tele, el ordenador, el microondas, las lámparas, el cargador de móvil...).

El problema es que, para generar toda esta energía, se queman toneladas de combustibles fósiles (sólo el 5% de la energía proviene de fuentes renovables y limpias). En este proceso, se generan gran cantidad de gases que contaminan nuestra atmósfera y que repercuten gravemente sobre nuestra salud.

De forma directa, se está detectando un incremento en los casos de problemas respiratorios. De forma indirecta, el problema del cambio climático esta incrementando las olas de calor (recordemos los miles de fallecidos en el verano de 2003), alterando los patrones de lluvia y forzando la emigración de miles de personas (sobre todo del continente africano).

La solución pasa no sólo por reducir el consumo energético, sino también por cambiar a las **fuentes de energía renovables**:



1. Solar
2. Hidráulica
3. Eólica
4. Biomasa
5. Maremotriz
6. Geotérmica



- **Cada vez consumimos más energía:** al ritmo actual solo tardaremos 35 años en duplicar el consumo mundial de energía y menos de 55 años en triplicarlo.
- Los sectores de **vivienda y transporte** han sido los que más han incrementado su consumo en los últimos años. El consumo de energía por las familias españolas es ya un 30 % del consumo total de energía del país.
- España tiene una **dependencia energética** del exterior del 82% (por encima de la media europea que es el 50%). En caso del petróleo, la dependencia es casi total, siendo la principal fuente de energía en todas sus formas (gasolina, gasóleo, butano y propano).
- **Las energías renovables** no se agotan cuando las consumimos ya que se renuevan de forma natural. Además tienen un impacto ambiental prácticamente nulo.
- Por cada kilovatio hora (Kwh.) de electricidad que se ahorre se evita la emisión de unos 800 gramos de CO₂.
- El consumo de energía para prestaciones similares, puede llegar a ser casi tres veces mayor en electrodomésticos de clase G que en los de clase A.



Consejos

CLIMATIZACIÓN

La climatización representa hasta el 60% del consumo eléctrico total de un edificio.

- Instala termostatos para regular la temperatura. **Entre 19° y 22° es suficiente para mantener una sensación confortable.**
- Si te ausentas durante unas horas, baja el termostato a 15°.



- Antes de subir la temperatura de la calefacción o de recurrir al aire acondicionado, opta por **medidas que no consuman energía**, como ponerte un jersey o bloquear el sol con un toldo o persiana. Bajar 1 grado la calefacción o subir 1 grado la temperatura del aire acondicionado te ahorra un 8% de consumo.

- **No cubras los radiadores con muebles**; dificulta la difusión de aire caliente. Lo que puedes hacer es colocar una lámina de aluminio detrás del radiador, para que el calor se relance a la habitación, en vez de calentar inútilmente la pared.

- **No dejes que se escape ni el calor ni el frío**; cierra puertas y ventanas cuando tengas la calefacción o el aire acondicionado puestos y pon **buenos aislamientos**. Una vivienda bien aislada puede ahorrar hasta un 40% del gasto de calefacción.

- **Apaga la calefacción de las habitaciones que no se utilicen** y cierra las puertas.

- **Por la noche, baja las persianas**; evitarás importantes pérdidas de calor.

- **Prioriza el uso del ventilador antes que del aire acondicionado** (ahorra más de un 90 % de energía), pero si utilizas este último, no lo enciendas a menor temperatura, porque no enfriará antes; lo único que hará es consumir más energía.



ILUMINACIÓN

- Apaga siempre las luces que no estén en uso, **y aprovecha al máximo la iluminación natural del sol**; es gratuita y no contamina.

- Usa **pinturas de colores claros** y luminosos en las paredes y aprovecha la luz solar.

- Sustituye **bombillas** normales por otras de **bajo consumo**; consumen 5 veces menos y duran 8 veces más. Las bombillas incandescentes transforman en luz sólo el 5% de la energía que consumen.

- **Mantén limpias las bombillas y lámparas** para que iluminen al máximo.

- **No apagues los fluorescentes si los vas a volver a encender en breve** ya que el mayor consumo se produce en el encendido.

- Anualmente se consume hasta un 20% en exceso de iluminación, en zonas iluminadas más de lo necesario. **Regula los niveles de iluminación y evita el exceso de luz.**

A continuación veremos las diferencias entre los distintos tipos de lámparas que nos podemos encontrar en el mercado y las diferencias entre cada una de ellas.



Lámparas incandescentes.

Son las de mayor consumo eléctrico, las más baratas y las de menor duración (100 horas).

Solo aprovechan en iluminación el 5% de la energía eléctrica que consumen, el 95 % restante se pierde en forma de calor.



Lámparas halógenas:

Se caracterizan por una mayor duración y la calidad especial de su luz, pero el funcionamiento es similar a las incandescentes.



Tubos fluorescentes:

Se basan en la emisión luminosa que algunos gases como el flúor emiten al paso de una corriente eléctrica. La eficacia es mucho mayor que las incandescentes.

Son más caras, pero consumen hasta un 80% menos de electricidad.



Lámparas de bajo consumo:

Son pequeños tubos fluorescentes. Más caras que las bombillas convencionales aunque, por el ahorro de electricidad, se amortizan mucho antes de que termine su vida útil (entre 8000 y 10000 horas).

En la siguiente tabla se puede ver el ahorro, tanto en Kw como en € utilizando bombillas de bajo consumo frente a la utilización de bombillas incandescentes.

Bombilla convencional a sustituir	Lámpara de bajo consumo que ofrece la misma intensidad de luz	Ahorro en Kw/h durante la vida de la lámpara	Ahorro en coste de electricidad durante la vida de la lámpara (€) *
40 W	9 W	248	35
60 W	11 W	392	55
75 W	15 W	480	67
100 W	20 W	640	90
150 W	32 W	944	132

* Coste considerado por Kw/h, 0,14 €

Fuente: Guía práctica de la energía, consumo eficiente y responsable. IDAE

ELECTRODOMÉSTICOS.

Comprar un equipo eficiente es importante y sencillo de identificar, gracias a la **etiqueta de eficiencia energética**. Su ámbito de aplicación es europeo y supone una herramienta de información al consumidor.



¿Qué nos dice la etiqueta de eficiencia energética?

Tienen una parte común que hace referencia a la marca, denominación del aparato y la clase de eficiencia energética; y otra parte, que varía de unos electrodomésticos a otros, y hace referencia a otras características según su funcionalidad, por ejemplo: capacidad de congelación para frigoríficos o el consumo de agua para lavadoras.

Energía		Frigorífico
Fabricante		ELECTROX
Modelo		WD1433EU
Más eficiente		A
A++		
A+		
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
Menos eficiente		
Consumo de energía kWh/año <small>(Sobre la base del resultado obtenido en 24 h en condiciones de ensayo normalizado). El consumo real depende de las condiciones de utilización del aparato y su localización.</small>		320
Volumen alimentos frescos		155
Volumen alimentos congelados		49
Ruido <small>[dB(A) re 1 pW]</small>		40
Ficha de información detallada en los folletos del producto		

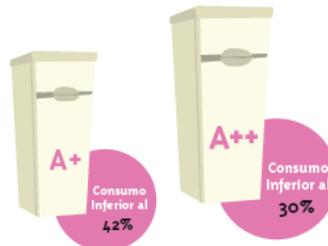
Existen 7 clases de eficiencia identificadas por un código de colores y letras que van desde el color verde de la letra A para los equipos más eficientes, hasta el color rojo de la letra G para los equipos menos eficientes.

CLASES A+ Y A++:

Para los **frigoríficos y congeladores** se han aprobado otras 2 clases más eficientes que la A. La clase A+ engloba a todos aquellos aparatos con un consumo inferior al 42% del consumo medio de un aparato equivalente, mientras que la clase A++ a los que consumen por debajo del 30%.

FRIGORÍFICOS Y CONGELADORES

- **No compres un equipo más grande** del que necesitas.
- Colocar el frigorífico o congelador en un **lugar fresco**, alejado del horno o radiación solar...
- **Ajuste el termostato** para mantener una temperatura de -5°C en el frigorífico y -18°C en el congelador.
- **Abrir la puerta lo menos posible y cerrar con rapidez**, así evitaremos un gasto inútil de temperatura.
- Compre equipos con etiqueta de **eficiencia energética A+ y A++**.



LAVADORAS Y LAVAVAJILLAS

■ Las lavadoras y lavavajillas con etiqueta de eficiencia energética **clase A** nos ayudan a ahorrar energía y dinero, pero además si elegimos clase A de lavado, además de **consumir poco, lavará bien**.

■ Si **aprovechamos al máximo la carga ahorraremos agua y energía**, hay modelos que tienen la opción de media carga, de esta manera se disminuye ligeramente el consumo.

■ Actualmente tenemos detergentes muy eficaces que funcionan con bajas temperaturas, por eso **utilizaremos los programas de baja temperatura**, excepto para ropa y vajilla muy sucia.

■ Un **buen mantenimiento** mejora el comportamiento energético.



HORNO.

Existen 2 tipos de hornos, a gas y eléctricos, son más eficientes los primeros, pero más frecuentes los eléctricos.

■ En caso de comprar un **horno eléctrico, que sea de clase A**.

■ Si abrimos frecuentemente el horno, estamos perdiendo aproximadamente un

20% de la energía que acumula en su interior.

■ Procuraremos **aprovechar al máximo la capacidad del horno**, cocinando a la vez el mayor número de alimentos.

■ Si **apagamos el horno un poco antes de finalizar la cocción**, con el calor residual nos bastará para terminar el proceso.

■ Los **hornos de convección** favorecen la distribución uniforme del calor, ahorran tiempo, y por tanto, gastan menos energía.



- Se promoverán todas aquellas medidas destinadas al mayor aprovechamiento de la luz natural. Arreglo de persianas, ubicación de los puestos de trabajo en lugares con mayor iluminación...
- Sustitución de bombillas incandescentes por bombillas de bajo consumo.
- Se instalarán sistemas de temporización y/o detección de en servicios y pasillos, procurando, ante todo, la unificación del tipo de alumbrado dentro de un mismo centro con el fin de evitar las confusiones.
- Se procederá a la configuración de aquellos equipos informáticos que no estén configurados en modo de ahorro energético.
- Se tendrá en cuenta la etiqueta de eficiencia energética para futuras compras, tratando, si es posible, de escoger siempre los de clase A ó A+, A++ en el caso de frigoríficos o congeladores.
- Con el fin de eliminar la energía perdida con el llamado “Stand by”, se instalarán bases de enchufes con botón de encendido y apagado en todos los puestos de trabajo en oficinas, nuestros equipos informáticos, impresoras y otros electrodomésticos conectados a la red, no consumirán cuando no los estemos utilizando. No obstante, debemos tener la precaución de desenchufar cualquier otro aparato que no esté conectado a estas bases.
- En las calderas de gasóleo que nos suministran calefacción y agua caliente, se pondrán en marcha las nuevas tecnologías, concretamente la nanotecnología, producto que añadido al combustible nos permite reducir el consumo del mismo y de los gases nocivos para el medio ambiente. Este producto lo está ensayando Cruz Roja Española de forma pionera en algunas provincias entre las cuales se encuentra Salamanca.

3. TRANSPORTE.

El uso inmoderado del automóvil es la principal fuente de contaminación atmosférica en las ciudades. El coste energético del uso del automóvil es 6 veces superior al de cualquier medio de transporte.

El automóvil, además de contribuir con la emisión de gases contaminantes al cambio climático y a los problemas respiratorios, genera contaminación acústica, problemas de estrés y accidentes.

También el combustible se encarece día a día, con lo que si dejáramos de usar el coche ahorraríamos un dineral (sin contabilizar seguros, mantenimiento, tasas, ...).



¿Sabías que...?

- El 50% de los trayectos son de menos de 2 km, una distancia que se podría realizar perfectamente caminando. Si fuéramos a pie en todos los desplazamientos de menos de 2 km, los/as españoles/as podríamos ahorrar casi 1.000 millones de litros de combustible al año.
- El transporte es responsable de un tercio de las emisiones de CO2 en España. Cada litro de gasolina emite medio kilo de CO2.



CoNsejos

- **Usa el transporte público;** consume 6 veces menos energía por viajero.
- **Desplázate a pie o en bicicleta** siempre que puedas, **demanda a tu ayuntamiento carril bici.**
- Si realmente necesitas comprar un automóvil, opta por uno que genere **pocas emisiones de gases contaminantes.**
- **Evita llevar pesos innecesarios.**
- La **Baca** puede aumentar el consumo de combustible hasta en un 35%; si no la usas, desmóntala.
- Mantén la presión adecuada de los neumáticos y realiza un **mantenimiento general del vehículo.**
- **Usa el aire acondicionado con moderación;** su uso incrementa el consumo de combustible en un 20%.
- **Consume productos locales;** el 40% de las emisiones contaminantes a la atmósfera son debidas al transporte de mercancías.

LAS 10 CLAVES DE LA CONDUCCIÓN EFICIENTE:

1. Arranque y puesta en marcha:

- Arrancar el motor sin pisar el acelerador.
- En los motores de gasolina, iniciar la marcha inmediatamente después el arranque.
- En los motores diesel, esperar unos segundos antes de comenzar la marcha.

2. Primera marcha:

- Usarla solo para el inicio de la marcha, y cambiarla a 2ª a los 2 segundos o 6 metros aproximadamente.

3. Aceleración y cambios de marcha.

Según las revoluciones:

- En los motores de gasolina entre 2000 y 2500rpm.
- En los motores diesel entre las 1500 y 2000 rpm.

Según la velocidad:

- 3ª marcha: a partir de unos 30 Km/h
 - 4ª marcha: a partir de unos 40 Km/h
 - 5ª marcha: por encima de unos 50 Km/h
- Después de cambiar acelerar ligeramente.

4. Utilización de las marchas:

- Circular lo más posible en las marchas más largas y a bajas revoluciones.
- En ciudad, siempre que sea posible, utilizar la 4ª y la 5ª marcha, respetando siempre los límites de velocidad.

5. Velocidad de circulación:

- Mantenerla lo más uniforme posible; buscar fluidez en la circulación, evitando todos los frenazos, aceleraciones, y cambios de marcha innecesarios.

6. Deceleración:

- Levanta el pie del acelerador y deja rodar el vehículo con la marcha engranada en este instante sin reducir.
- Frenar de forma suave y progresiva con el pedal de freno.
- Reducir de marcha lo más tarde posible.

7. Detención:

- Siempre que la velocidad y el espacio lo permitan, detener el coche sin reducir previamente de marcha.

8. Paradas:

- Parar el motor en paradas superiores a 1 minuto.

9. Anticipación y previsión:

- Conducir siempre con una adecuada distancia de seguridad y amplio campo de visión que permita ver 2 o 3 coches por delante.
- En el momento que se detecte un obstáculo o una reducción de la velocidad de circulación en la vía, levantar el pie del acelerador para anticipar las siguientes maniobras.

10. Seguridad.

- En la mayoría de las situaciones, aplicar estas reglas de conducción eficiente contribuye al aumento de la seguridad vial.



- Se fomentará el uso del transporte público como alternativa al uso de los vehículos institucionales, tanto para desplazamientos interurbanos como para viajes de largo recorrido, con esta medida, contribuimos a la disminución de las emisiones de CO₂ a la atmósfera y se reduce la demanda de vehículos institucionales. En el caso de los desplazamientos interurbanos facilitaremos el proceso, se adquirirán bonobús para el uso del personal de la Institución y para los desplazamientos de largo recorrido se implantará como procedimiento habitual, el uso de transporte público para ocupaciones de vehículos inferiores a 3 personas, siempre que haya combinaciones adecuadas ajustadas a los horarios y destino.
- Se facilitará información a los conductores sobre conducción eficiente, se reforzará colocando carteles informativos en los vehículos.
- Utilización de la nanotecnología en el repostaje de los vehículos. Producto descubierto recientemente que añadido directamente a los combustibles tiene el efecto de la reducción en el consumo y en la emisión de los gases ocasionados por la combustión de los mismos, además, este producto cuida la mecánica de nuestros vehículos.

4. CONSUMO Y RESIDUOS.

Antiguamente la generación de residuos era casi nula; todo se aprovechaba. Prácticamente, los únicos que se desechaban eran restos orgánicos, que se degradaban con relativa rapidez.

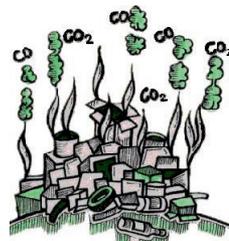


Actualmente, el **modelo consumista**, la cultura de usar y tirar y la tendencia a productos cada vez más envasados, ha disparado la generación de residuos. Además, el desarrollo económico, industrial y tecnológico, han supuesto una variación muy significativa en la composición de los residuos.

Se han incorporado nuevos materiales sintéticos (como los plásticos) y tóxicos (metales pesados, productos químicos, ...), que han aumentado su presencia dentro de los residuos.

Cada ciudadano/a genera 1.5kg de basura al día. Multiplíquelo por los casi 50 millones de habitantes de España... ¿A dónde va a parar toda esa basura? Pues:

- A **vertederos**, donde con el calor, la lluvia y el tiempo, las basuras producen caldos tóxicos que son absorbidos por la tierra, pudiendo llegar a contaminar aguas subterráneas, que luego bebemos o utilizamos para regar nuestros cultivos. Además, cada día producimos más basura, y esto tiene un problema añadido; el espacio. Hace falta mucho espacio para hacer un vertedero, espacio que podría ser utilizado para parques, bosques, etc.
- A **incineradoras**, donde la basura se convierte en humo, gases y partículas muy contaminantes y perjudiciales que, tarde o temprano acabamos respirando nosotros, o acaban absorbiendo plantas y animales que luego ingerimos, con los consiguientes daños para nuestra salud.





- Fabricar papel y vidrio con materiales reciclados ahorra un 75% de energía que con materia prima.
- Hacer una lata de aluminio con material reciclado genera un 95% menos de contaminación en el aire.
- Una pila botón contamina 500.000 litros de agua.
- Para fabricar un ordenador se consumen 240 kilos de combustibles fósiles, 22 kilos de productos químicos y 1.500 litros de agua.
- Para fabricar una tonelada de papel se necesitan entre 12 y 16 árboles de tamaño mediano, unos 50.000 litros de agua y más de 300 Kilos de petróleo.
- Reciclando las 3000 botellas que caben en un “iglu” de recogida selectiva se ahorran del orden de 130 Kg de petróleo y 12000 Kg de materias primas.



CoNsejos

- Sigue la Regla de las 3 ERRES, en orden jerárquico: REDUCIR, REUTILIZAR, RECICLAR.
- Elige un **ocio menos consumista**; el 15% de la población es adicta al consumo. Detrás de cada objeto, por simple que sea, hay un consumo de energía, de agua y una generación de residuos.
- **Utiliza los materiales hasta agotarlos**; bolígrafos, blocs de notas, gomas, ... y reutiliza carpetas, archivadores, sobres.
- **Modera la utilización de papel de aluminio y plástico para envolver.**
- **Es preferible siempre un envase de vidrio ante uno de metal y uno de papel – cartón ante uno de plástico.**

SEPARACIÓN DE RESIDUOS



- **No tires aceite, pinturas o disolventes por el desagüe;** guárdalos en un tarro para llevarlos a un Punto Limpio.



- **Cada residuo tiene su lugar;** separa para reciclar y no mezcles. Amarillo: envases de plástico y metal. Azul: papel y cartón. Verde: vidrio.

- Otros residuos como las **radiografías**, los **termómetros**, los **medicamentos** o los **móviles** son tremendamente contaminantes; llévalos también a un **Punto Limpio**.

PAPEL Y MATERIAL DE OFICINA

- **Imprime y fotocopia sólo lo imprescindible, y por las 2 caras.** En una oficina, se puede ahorrar hasta un 20%.

- Disminuir el tamaño de letra para **impresiones en borrador**, reducir los márgenes o imprimiendo 2 páginas por hoja, se puede ganar espacio y disminuir el nº de folios impresos.

- Usa **papel reciclado o papel ecológico libre de cloro.**

Total (TCF) o parcialmente libre de cloro (ECF) para folios, sobres, etc.

- Aprovecha las **redes informáticas de comunicación interna**, correo electrónico para el envío de documentos sin necesidad de imprimirlos.

- Existe una amplia gama de **materiales de oficina respetuosos con el medio ambiente** por lo que se puede ir poco a poco sustituyendo el actual cuando se agote. Pero, de forma general, puede atender a estos sencillos criterios: evitar aquellos productos de un solo uso, sustituir los rotuladores por lápices de colores, reutilizar materiales

...

APARATOS ELECTRÓNICOS

■ Los aparatos electrónicos contienen **sustancias peligrosas. Piensa dos veces antes de cambiar de aparato**; para fabricar un ordenador se consumen 240 kilos de combustibles fósiles, 22 kilos de productos químicos y 1.500 litros de agua.

■ Si reemplazas tus **electrodomésticos viejos**, solicita al vendedor que se haga cargo de ellos o llévalos a un **Punto Limpio**.

■ **Evita utilizar aparatos que requieran pilas.** Si tienes pilas usadas, deposítalas en contenedores especiales para ellas, o llévalas al Punto Limpio.



LA CESTA DE LA COMPRA: Utiliza criterios ecológicos en tus compras; busca productos **reciclados, con etiqueta ecológica, recargables, a granel, envase familiar y con el menor envasado.**

■ **Rechaza productos de usar y tirar.** Cada día generamos 1,5 kg de residuos.

■ Las bolsas de plástico son una verdadera plaga; en España se estima que se reparten al año 10.500 millones (más de 230 por persona) y su incineración emite gases contaminantes y tóxicos. Ahorra al planeta sus 230 **llevando tu propia bolsa de tela reutilizable** y no aceptando bolsas en las tiendas.

■ Opta por los **envases de menor impacto ambiental:** papel y cartón reciclado o vidrio. Los envases brik y los de aluminio son los más costosos de reciclar, y el PVC es tremendamente contaminante.

■ Compra **detergentes biodegradables** y sin fosfatos, y no utilices más de lo necesario. Disminuiremos la contaminación de los ríos y facilitaremos la labor de las depuradoras.

■ Utiliza **pinturas al agua**; son menos tóxicas y contaminantes. Evita también las pinturas en aerosol.

ALIMENTACIÓN

■ **Reduce tu consumo de carne;** para producir un kilo de trigo se necesitan unos 1.000 litros de agua, comparados con los 13.000 que requiere un kilo de ternera. una dieta más baja en carne suele ser también más saludable.

- Consume productos de **agricultura y ganadería ecológicas**; tendrás la seguridad de que los animales han sido alimentados con piensos de alta calidad y que se les ha tratado con dignidad.
- **Ojo con los transgénicos**; aún no hay suficientes pruebas que demuestren su inocuidad para la salud y el medio ambiente.
- **Evita el empleo de pesticidas y fertilizantes sintéticos.**



Sellos que indican que un alimento procede de Agricultura ecológica.

¿QUÉ ES UN PUNTO LIMPIO?

Instalaciones donde se reciben previamente seleccionados, ciertos residuos domésticos de forma que puedan ser reciclados y aprovechados posteriormente. Son, por tanto, un sistema de recogida selectiva que evita el vertido incontrolado de productos, que, en algunos casos, pueden ser muy peligrosos para el medio ambiente y nuestra salud.

¿QUÉ RESIDUOS PODEMOS LLEVAR A UN PUNTO LIMPIO?

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Envases de vidrio | 10. Plásticos (botellas) |
| 2. Vidrio plano | 11. Muebles |
| 3. Cajas - embalajes de cartón | 12. Maderas y restos de podas |
| 4. Papel/cartón | 13. Puertas/marcos |
| 5. Ropa usada | 14. Escombros |
| 6. Metales | 15. Lavadoras |
| 7. Aluminio | 16. Frigoríficos |
| 8. Acero inoxidable | 17. Electrodomésticos |
| 9. Envases plásticos de gran capacidad | 18. Colchones |

- | | |
|--|--|
| 19. Somieres | 27. Envases de pinturas y disolventes |
| 20. Aceite usado vegetal | 28. Aerosoles |
| 21. Aceite usado mineral de automoción | 29. Medicamentos |
| 22. Pilas botón | 30. Radiografías |
| 23. Pilas no botón | 31. Tubos fluorescentes |
| 24. Filtros de aceite | 32. Pantallas de ordenador y televisores |
| 25. Baterías de automóvil | 33. Bombillas |
| 26. Recipientes de materias tóxicas/peligrosas | |

PUNTOS LIMPIOS DE LA PROVINCIA DE SALAMANCA

Béjar	Polígono industrial de Béjar	923 400 115
Fuente de San Esteban (La)	Junto instituto	923 440 045
Guijuelo	C/Filiberto Villalobos, nº 2-4. Junto al Recinto Ferial	923 580 786
Peñaranda de Bracamonte	"Polígono Industrial "El Inestal" 2ª fase, parcela 97"	923 540 001
Salamanca	Avda. de la Aldehuela, s/n	923 184 371
	Avda. de los Valles Mineros, s/n (Capuchinos)	923 279 111
	Polígono El Zurguén - A, sector 65, Avda. Virgen del Cueto	653 810 239
Santa Marta de Tormes	Avda. Salamanca 31-C. La Chinchibarra	923 160 369
	5 puntos en la Carretera de Madrid	923 200 005

RECOGIDA DE ACEITE DOMÉSTICO

El aceite es un gran contaminante de los suelos y las aguas, para evitarlo, debemos tener la precaución de guardar los residuos que producimos al cocinar. Un manera sencilla de hacerlo es ir vertiendo en botellas de plástico (de agua, refrescos...) el aceite usado, cuando se llena, la llevamos a un punto limpio, allí, depositamos el aceite en unos depósitos y el plástico que la contiene en otros, de esta manera ambos residuos reciben su debido tratamiento.



Recientemente han surgido iniciativas como las de Porsiete, una cooperativa salmantina que, mediante la colocación de contenedores por las ciudades y/o pueblos, convenios con el sector de hostelería y recogida a domicilio, hace más sencillo el proceso.

Un ejemplo lo podemos observar en Santa Marta donde, a través de un convenio entre el Ayuntamiento y la Cooperativa Porsiete, se han colocado 5 puntos de recogida. Las direcciones son las siguientes:

1. Plaza de la Iglesia
2. Carretera de Madrid con calle Francisco Maldonado
3. Carretera de Madrid
4. Urbanización Valdelagua (Mesón)
5. Urbanización La Fontana (Rotonda de la Fuente).

RECOGIDA DE MUEBLES Y ENSERES

El ayuntamiento de Salamanca pone a servicio de los vecinos / as el servicio de Recogida de muebles y enseres particulares en la vía pública. Cualquier interesado puede llamar al teléfono: **900353535** (gratuito desde teléfono fijo); **923281383** (Empresa Concesionaria Correo electrónico: ayuntamiento@aytosalamanca.es).

MEDICAMENTOS, ARTÍCULOS DE ASEO Y COSMÉTICOS.

Se recogen en los llamados **Puntos Sigre**.

Los **medicamentos**, basta con que una vez usados o caducados los entregue en la farmacia o en la consulta del médico que se los recetó



para que sean desechados por especialistas. Devolverlos no tiene que suponer ninguna pérdida de tiempo. Basta con guardarlos hasta que tenga que volver a la consulta o a la farmacia. Además, entregándolos conseguirá que, si esos fármacos aún se pueden utilizar, sean recogidos por organizaciones solidarias que los enviarán a países no desarrollados.

Respecto a los **productos de aseo**, la primera precaución se puede tomar ya desde la estantería del supermercado. Buena parte de los residuos que se generan con los artículos de aseo y cosméticos proceden de sus envoltorios, así que no está de más adquirir solamente aquellos se presenten en envases que después se van a poder reutilizar o reciclar.

PUNTO SIGRE

SIGRE, sociedad limitada sin ánimo de lucro, es el “Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases” del sector farmacéutico. Está constituida por las instituciones que representan a los colectivos que operan en este sector —laboratorios, distribución farmacéutica y oficinas de farmacia— y cuenta con el apoyo y la tutela de las administraciones públicas. **Las oficinas de farmacia** son el punto de recogida selectiva y de información al consumidor.

¿Qué hay que llevar a la farmacia?

- Los envases vacíos de medicamentos. (Por envase vacío, se entiende la parte del embalaje que ha estado en contacto con el medicamento: blister vacío, botella de jarabe vacía, frasco de inyectable vacío, etc...), incluido el cartonaje y el prospecto.
- Los envases con restos de medicamentos (aunque se trate de envases sin empezar)
- Los medicamentos caducados.

¿Qué NO hay que depositar en el contenedor del Punto SIGRE?

Termómetros, prótesis, radiografías, gafas, agujas, jeringuillas, material de curas, objetos cortantes...

RESIDUOS SANITARIOS

- **Identificar y segregar en origen**, rigurosamente los residuos.
- Procurar **limitar en lo posible la producción de residuos biosanitarios**.
 - **Recoger los residuos asimilables a urbanos**, en recipientes o en bolsas de forma similar a los residuos domésticos.
 - Recoger los residuos sanitarios no específicos y sanitarios específicos, en **recipientes rígidos o semirrígidos o en bolsas que reúnan unas características mínimas prefijadas**.
 - **Identificar externamente los envases que contengan residuos sanitarios** específicos rotulándolos con la frase “**residuos infecciosos de riesgo**” y etiquetándolos con el pictograma de Biorriesgo, de forma que sean fácilmente identificables. (Hay diferentes modalidades para la misma simbología)



- Trasladar los residuos en el interior del centro **evitando los riesgos de infección**.
- **Almacenar los residuos en dependencias adecuadas**.
- **Entregarlos a gestores autorizados** para la gestión externa.

RESIDUOS PELIGROSOS

Se consideran residuos peligrosos tanto los propios residuos peligrosos como los envases que los han contenido y no han sido reutilizados y los materiales (trapos, papeles, ropas) contaminados con estos productos.

- **Separar correctamente** los residuos.
- **Identificar** los contenedores con una **etiqueta**.
- **Depositar los residuos en contenedores adecuados**, de un material que no sea afectado por el residuo y resistentes a la manipulación.
- Entregarlos para ser gestionados por **gestores autorizados**.



- Se colocarán puntos de reciclaje en todos los centros, en el caso de las oficinas, se terminarán por suprimir las papeleras individuales para estimularnos a separar en los puntos de reciclaje todos nuestros residuos.
- En aquellos centros donde todavía no hay un sistema de eliminación selectiva de residuos, se promoverán todas las gestiones necesarias para ponerlo en práctica.
- Para asegurar la correcta separación de los residuos sanitarios, se reforzará la formación a voluntarios/as y técnicos/as en estos temas.
- Se procederá a informar a voluntarios/as y trabajadores/as sobre la tipología de los residuos peligrosos, problemática y sistema de gestión más adecuado.
- Entre todos, conseguiremos disminuir el elevado consumo de papel, que, actualmente se produce en la institución, para ello:
 - Aquellas impresoras que lo permitan se configurarán en modo de impresión a doble cara.
 - Divulgación sobre medidas pro ahorro de papel, como, la utilización por ambas caras, en la unidad Administrativa se adoptarán esta serie de medidas que nos servirán a todos/as de referencia.
 - Se llevará un control de las copias hechas en la fotocopidora por cada departamento, con el fin de detectar posibles puntos de mejora.
- Se diseñarán unos Kits de material de oficina básicos dotados de productos “ecológicos”, esta medida se toma con la intención de controlar el consumo de dichos consumibles, a la vez que adoptamos criterios ecológicos en la compra de los mismos.
- Además, se incluirán estos criterios ambientales (productos reciclados, reciclables y sin componentes perjudiciales para el medio ambiente) en la compra de otros productos como: papel,

productos de limpieza, equipos informáticos, y, en general todas aquellas compras que lo permitan por sus características y su coste.

- Se creará una base de datos en la que queden reflejados los valores de los consumos de agua, luz y combustibles, por centros y/o departamentos, la disminución de dichos consumos nos permitirá verificar las mejoras de nuestras actuaciones.
- Se ha establecido un convenio con la cooperativa Porsiete para la retirada de aceite vegetal de los centros.
- Implantación de la OFICINA SIN PAPELES, reduciendo todos aquellos procedimientos que nos obligan a usar copias impresas, proponiendo alternativas electrónicas para dichas gestiones. Se comenzará con la implantación en la Secretaría Provincial.
- Se fomentará el consumo de productos naturales en alimentación. En la actualidad algunas de las hortalizas cultivadas en las instalaciones de los huertos de ocio para personas mayores, son destinadas al consumo en guarderías, centro joven, piso de emancipación y piso de asilo.
- En el año 2008 se ha desarrollado la campaña "Dona tu móvil" de recogida de móviles usados, con un total de 363 móviles recogidos. Se ampliará la difusión de dicha campaña para futuras ediciones.



5. EN EL MEDIO NATURAL

Los bosques proporcionan no sólo beneficios ecológicos, como protección de los suelos frente a la erosión y la oxigenación del aire, sino también sociales y económicos.

Son muchas las ocasiones en las que Cruz Roja se desplaza al medio natural para llevar a cabo sus actividades, estas son, por ejemplo: excursiones en la naturaleza, servicios preventivos, campamentos de verano, voluntariado ambiental. Estas actividades que realizamos en la naturaleza pueden provocar impactos negativos sobre el medio. Por ello, para mantener el equilibrio de los ecosistemas naturales, es fundamental disfrutar del entorno adoptando prácticas adecuadas para su protección.



CoNsejos

■ **Mantén limpio el entorno.** Dejar basuras –incluso restos orgánicos- degrada la Naturaleza y empobrece el paisaje. Acumula las basuras en bolsas, llévalas contigo y deposítalas en los contenedores destinados a ello.

■ **Respetar la Tierra.** Nunca escribas, pintes, claves o pegues sobre elementos naturales (rocas, árboles, etc).

■ **No hacer fuego,** salvo en lugares destinados al efecto. Una colilla arrojada al suelo, una hoguera o una botella de vidrio que hace de lupa pueden ser la causa de un incendio devastador. Lo más preocupante es que aproximadamente el 60% son producidos por el ser humano.

■ **Conciencia a tus amigos,** transmite tus conocimientos para prevenir los incendios forestales.



- **No ensucies el agua del entorno.** Ensuciando el agua de arroyos, pilones y charcas la contaminas con el daño que eso supone para los seres vivos.

- **No recojas plantas ni flores.** Si todos lo hiciéramos dañaríamos gravemente el ecosistema

- **Evita ruidos innecesarios** y no molestes a la fauna

- **Alerta al Servicio de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil (Seprona) (062)** los atentados que contemple contra el medio natural.

CAMPAMENTOS JUVENILES.

En la planificación, preparación y ejecución de un campamento o colonia juvenil podemos incluir criterios ambientales que nos ayuden a ejecutar una actividad que no impacte sobre el medio y qué, además, sea educativa.

Durante la planificación:

- Conocer la capacidad de carga del emplazamiento: volumen de personas y actividad que puede sostener un área sin deterioro de su ecosistema.

- Tener en cuenta los accesos

- Valorar la posibilidad de un núcleo de población

- Analizar las actividades programadas.

- Impacto sobre el medio:

- ¿Dónde van a parar nuestras aguas residuales?

- ¿Disponen las instalaciones de sistemas de ahorro de agua?

- Los residuos generados ¿Afectan a las corrientes de agua cercanas?

- Respetar el entorno.

- Integración con la población local

- Realizar un inventario de todos los recursos que se van a necesitar a lo largo del campamento, teniendo en cuenta la cantidad de residuos que se van a generar

Durante la preparación:

- Establecer criterios de compra: pocos envoltorios, envases familiares, biodegradables...

- Minimizar los desplazamientos

- Hacer un uso racional de los recursos.

- Organizar actividades y talleres que traten el consumo responsable, así como otras actividades de conocimiento del medio natural.

- Evitar la compra de aerosoles con CFC, materiales tóxicos o peligrosos, papel de aluminio y recubrimientos plásticos.

- Sustituycamos detergentes por productos orgánicos.

- En cuanto a los residuos orgánicos, quizá podamos llegar a algún acuerdo con alguien de la localidad más cercana para que pueda aprovechar parte de nuestra basura para elaborar abono orgánico que posteriormente utilizará en sus cultivos. Esta práctica, además, nos puede servir como actividad educativa para los chavales/as

Durante la ejecución de los campamentos:

- Transmitir a los participantes las medidas preventivas que se han tomado

- Transmitir los beneficios de realizar actividades de forma respetuosa

- Establecer normas de conducta y respecto con el medio.

- Enseñar con el ejemplo.

- Evitar la mala utilización y el derroche en general, aprovechando al máximo los materiales.

A continuación se sugieren alternativas a la utilización de productos químicos de limpieza, por otros más respetuosos con el medio.

TIPO DE PRODUCTO	COMPONENTES	ALTERNATIVA
Lejías	Hidróxido sódico y potásico, peróxido de hidrogeno, hipoclorito sódico y cálcico.	Colada: media taza de vinagre blanco y media de bicarbonato
Abrillantador de suelos y muebles	Destilados de petróleo, nitrobenceno y dietilenglicol	1/3 de zumo de limon + 2/3 aceite de oliva
Desatascador	Hidróxido sódico y potásico, hipoclorito sódico, ácido clorhídrico, destilados de petróleo	50 ml de vinagre + ¼ taza de bicarbonato + agua hirviendo

Desinfectante	Dietileno, metilenglico, hipoclorito sódico, fenoles	½ taza de borax disuelto en 4,5 litros de agua
Limpiadores de amoníaco	Amoníaco y etanol	Suelos: mezclar sal y agua. Baño: bicarbonato y agua, también alcohol de quemar
Desengrasante	Hidróxido sódico y potásico, amoníaco	Bicarbonato y agua. Papel de periódico.
Venenos para roedores	Brodifacoum y cumarinas	Envasar adecuadamente los alimentos, mantener una higiene adecuada y guardar los alimentos en lugares cerrados.
Insecticidas: hormigas y cucarachas	Organofosforados, carbamatos y piretrinas	Hormigas: polvo de guindilla. Cucarachas: mezclar bicarbonato y azúcar.



SaLamaNca
actÚA

- Inclusión de buenas prácticas ambientales en todas las actividades que realice la institución en el medio natural, fomentando aquellas actividades de educación y sensibilización ambiental de carácter transversal.
- Se pondrá en marcha un proceso de ecoauditoria en los campamentos juveniles con el fin de tener en cuenta en todas las fases de su desarrollo, criterios ambientales.
- En la ubicación actual de los campamentos que desarrolla Cruz Roja Juventud en Bohoyo (Ávila), se pondrá especial atención en la gestión de los residuos producidos, medidas para evitar la contaminación de las agua y en la compra de todo lo necesario para el desarrollo del campamento, comida, productos de limpieza, material para talleres y juegos ...

6. INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL A TRABAJADORES/AS Y VOLUNTARIOS/AS.

Este **manual de buenas prácticas**, forma parte de un conjunto de actividades de Información y Sensibilización que se llevarán a cabo en los próximos meses. Se elaborarán carteles informativos que se distribuirán por aquellos puntos críticos en cuanto a la problemática a tratar, por ejemplo sobre el consumo de agua y luz, conducción eficiente, separación de residuos...

Se organizarán **reuniones informativas** por centros y/o proyectos en las cuales se expondrán las medidas a desarrollar por la institución, se desarrollará el manual de buenas prácticas y se resolverán todas aquellas dudas que a todos y todas os puedan surgir.



7. BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA PRÁCTICA DE LA ENERGÍA. CONSUMO EFICIENTE Y RESPONSABLE. Instituto para la diversificación y ahorro de energía Ministerio de Medio Ambiente. Madrid 2007.
- MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES. Cruz Roja Española, Plan de Medio Ambiente. Comunidad de Madrid.
- MANUAL DE COMPRA VERDE. Universidad de Salamanca.

WEBGRAFÍA

- PÁGINA SOBRE LA HUELLA ECOLÓGICA:
<http://www.aztarnaekologikoa.org/>
- ASPAPAEL: <http://tupapelesimportante.com>
- CERO CO2: <http://www.ceroco2.org/info/Default.aspx>
- AHORRA AGUA: <http://ahorraragua.com>
- BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN EL MEDIO NATURAL:
<http://www.hoyomanzanas.com/medioambiente/Buenas%20Practicas.pdf>
- INSTITUTO PARA LA DIVERSIFICACION Y AHORRO DE LA ENERGÍA: <http://www.idae.es/>
- CENTRO DE RECURSOS AMBIENTALES DE NAVARRA: <http://www.crana.org/>

8. RECURSOS EN INTERNET

- <http://www.compraverde.org>

El reto de la sostenibilidad supone una demanda a todos los agentes de la sociedad que ha de reflejarse en cambios en las forma habituales de comportamiento y actuación. La Administración pública, por su papel promotor de nuevas iniciativas, su responsabilidad de defensa del interés general y su obligación de liderazgo ejemplarizante en el cambio de comportamientos, está llamada en los próximos años a asumir nuevas iniciativas que traten de introducir criterios de sostenibilidad en todos sus espacios de gestión.

En esta web se puede encontrar información sobre los objetivos que promueve la compra sostenible; quién debe involucrarse; los beneficios que aporta, tanto a la propia Administración pública, como al medio ambiente; algunas estrategias a seguir y compromisos políticos en todos los ámbitos incluyendo el marco jurídico.

También informa de los productos y servicios que contrata la Administración en los que se pueden aplicar criterios de compra verde. Además, aparece un listado de Guías de Compra Verde de diferentes ayuntamientos y países.

- **<http://www.reciclapapel.org>**

Ahorra y recicla papel es una iniciativa que parte desde Aragón. Esta web presenta información técnica y cultural acerca ciclo de vida del papel. Se puede encontrar la descripción de los tipos de papel según el origen de las fibras y sus características técnicas. Se incluyen prácticos directorios de recuperadores de papel en España, los principales distribuidores de papel reciclado y las fábricas existentes en la actualidad de papel reciclado y libre de cloro. Asimismo, se muestran algunos proyectos diseñados para reducir el consumo de papel en diversos sectores de la sociedad, así como diferentes iniciativas encaminadas a ahorrar y reciclar, procesos de ecoauditoría, sensibilización en ámbitos escolares o estudios técnicos.

- **<http://www.consumoresponsable.org>**

Por Consumo Responsable se entiende la elección de los productos no sólo en base a su calidad y precio, sino también atendiendo a su impacto ambiental y social y las cualidades de las empresas que los elaboran. En esta web se puede comprobar qué criterios son los necesarios para practicar un consumo responsable y, a modo de ejemplo, qué iniciativas se han llevado a cabo en distintos lugares. Por último, dispone de una gran muestra de documentos artículos y enlaces de interés.

- **<http://www.vidasostenible.org>**

En este portal aparece todo lo indispensable para poner en práctica un estilo de vida sostenible. Los/as ciudadanos/as somos

responsables en buena parte de que nuestro planeta camine hacia la sostenibilidad o hacia el desastre, por eso esta web ofrece información útil para avanzar hacia la sostenibilidad. En el Canal Empresas se propone como convertir un negocio en una empresa sostenible.

También se muestran recursos de apoyo para que los docentes hagan de los centros educativos espacios para la sostenibilidad, tanto en su organización como en la misma práctica educativa.

- **<http://www.ecototal.com>**

Web informativa de productos y servicios ecológicos separados por sectores. Se complementa con un directorio de ecotiendas donde poder adquirirlos. Esta página es el fruto de un compromiso con la ecología y el desarrollo sostenible, mediante la difusión de empresas que tienen una trayectoria de respeto con el medio ambiente; es un homenaje a las personas que las forman que presentan otra visión del sistema productivo y comercial: más ético humano y responsable.

- **<http://www.ahorraragua.com>**

Esta página está dedicada al ahorro del agua y energía derivada de su utilización. En ella aparece la información más relevante sobre productos, técnicas, sistemas, consejos, trucos, novedades, noticias, enlaces, campañas, descargas, casos prácticos y experiencias de otras personas y entidades al respecto.

- **<http://www.productos-ecologicos.com>**

Esta web proporciona toda la información sobre productos ecológicos y su consumo (productos vegetales, carne ecológica, vinos y bebidas, queso artesano...) Los productos ecológicos, también llamados biológicos, orgánicos o bio, son aquellos productos naturales obtenidos sin la utilización de productos químicos. Estos productos naturales, ya sean procesados o no, precinden de residuos químicos para que así puedan considerarse como productos orgánicos.

- **<http://www.ideas.coop>**

IDEAS (Iniciativas de Economía Alternativa y Solidaria) es una organización de comercio justo que pretende transformar el entorno económico y social para construir un mundo más justo y sostenible, tanto en el ámbito local como internacional. Esta web pretende potenciar la capacidad crítica de los ciudadanos y de empresas e instituciones públicas en su derecho a consumir de una forma responsable.

- **<http://www.ecoembes.com>**

Ecoembalajes España S.A. es una sociedad anónima sin ánimo de lucro, encargada del diseño y desarrollo de sistemas para la recogida selectiva y recuperación de envases usados y residuos de envases. La web cuenta con una sección para ciudadanos y otra para administraciones y empresas así como muchos enlaces de interés.

- **<http://www.e-comerciojusto.org>**

La Coordinadora Estatal de Comercio Justo tiene la finalidad de potenciar el comercio justo en España. En ella están integradas tanto las organizaciones que importan los productos, como las tiendas que los venden. Todas estas entidades están implicadas activamente en apoyar a los productores, sensibilizar y desarrollar campañas para conseguir cambios en las reglas y prácticas del comercio internacional convencional.



9. CUESTIONARIO DE OPINIÓN SOBRE EL MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS.

Ahora que ya has llegado al final de este Manual de Buenas Prácticas Ambientales, nos gustaría conocer tú opinión, para ello solo tienes que responder a este breve cuestionario.

1. ¿Habías consultado anteriormente algún manual de buenas prácticas ambientales?

SI NO NS/NC

2. ¿Crees que son necesarias este tipo de publicaciones?

SI NO NS/NC

3. Sobre el manual: ¿Ha abordado todas las temáticas que son de tu interés?

SI NO NS/NC

4. ¿Qué contenidos te hubiera gustado encontrar aquí que no hayas visto? _____

5. Respecto a las medidas a desarrollar por Cruz Roja comité provincial de Salamanca ¿Hay alguna medida con la que no estés de acuerdo?

Cuál: _____

Propongo: _____

En las siguientes preguntas, indica del 1 (mínimo) al 10 (máximo):

6. Tu grado de satisfacción con este manual.

7. ¿Consideras que has aprendido a adoptar mejores prácticas ambientales en tus hábitos diarios en casa y en el trabajo?

Para terminar, si quieres sugerir algo para que tu actividad o tu centro de trabajo sea cada día más respetuoso con el medio ambiente, ponlo aquí: _____

Muchas gracias por tu colaboración.

Para entregar el cuestionario, puedes hacerlo de 2 maneras:

1. Entregándolo en el Centro de Contacto de Cruz Roja.
2. Introduciéndolo en el buzón para voluntarios/as que puedes encontrar en el hall de la sede de Cruz Roja.



Cruz Roja Española

Cada vez más cerca de las personas

Cruz Roja Española pertenece a la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, que promueve las actividades humanitarias de las Sociedades Nacionales en favor de las personas vulnerables.

Mediante la coordinación del socorro internacional en casos de desastre y el fomento de la asistencia para el desarrollo, se propone prevenir y aliviar el sufrimiento humano.

La Federación, las Sociedades Nacionales y el Comité Internacional de la Cruz Roja constituyen, juntos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Humanidad

El Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, al que ha dado nacimiento la preocupación de prestar auxilio, sin discriminación, a todos los heridos en los campos de batalla, se esfuerza, bajo su aspecto internacional y nacional, en prevenir y aliviar el sufrimiento de los hombres en todas las circunstancias. Tiende a proteger la vida y la salud, así como a hacer respetar a la persona humana. Favorece la comprensión mutua, la amistad, la cooperación y una paz duradera entre todos los pueblos.

Imparcialidad

No hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a los individuos en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.

Neutralidad

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso o ideológico.

Independencia

El Movimiento es independiente. Auxiliarios de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos, las Sociedades Nacionales deben, sin embargo, conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los principios del Movimiento.

Voluntariado

Es un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.

Unidad

En cada país sólo puede existir una Sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, que debe ser accesible a todos y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio.

Universalidad

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades tienen los mismos derechos y el deber de ayudarse mutuamente, es universal.

Financiado por:

Pensamos como tú



C/ Cruz Roja, 1 -37005- Salamanca www.cruzroja.es/salamanca
salamanca@cruzroja.es 923 22 10 32 y 923 22 22 22



IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad