

DOCUMENTO VERDE

#ReajTierra



Este documento resume las prácticas sostenibles contenidas en los más de 200 comentarios de los participantes del Concurso que la Red Española de Albergues Juveniles -*REAJ* ha realizado con motivo del Día de la Tierra

(22 de abril de 2015)

-Recoger el agua que sale de la ducha hasta que se calienta y utilizarla para regar, fregar el suelo o planchar.

-Ducharse en lugar de bañarse para ahorrar agua.

-Esperar a que estén llenos la lavadora y el lavaplatos para ponerlos.

-Ahorrar agua cerrando el grifo mientras te lavas los dientes.

-Aprovechar el agua que sobra en el vaso después de comer para regar las plantas.

-Utilizar el agua de lavar las verduras para regar las plantas.

-Ahorrar agua instalando un mecanismo de doble descarga en la cisterna del váter.

-Reparar los grifos que gotean y comprobar siempre que has cerrado bien el grifo.

-Ir al trabajo o a clase en bicicleta.



- Utilizar el transporte público.
- Usar el coche sólo cuando sea imprescindible y utilizar parking disuasorios.
- Ponerse de acuerdo para compartir coche.
- Si usas el coche, circula con marchas largas.
- Utilizar bolsas de Tela para hacer la compra.
- Consumir productos locales y de temporada para evitar la contaminación que supondría su transporte.
- Utilizar envases reutilizables como fiambreras para guardar alimentos y así no usar papel de aluminio.
- Comprar productos a granel o poco envasados.
- Comprar sólo lo que se necesita.
- Utilizar productos de higiene ecológicos y de comercio justo.
- Utilizar pañuelos de tela en lugar de pañuelos de papel.
- No utilizar productos de espray que puedan dañar la capa de ozono.
- Utilizar la copa menstrual en lugar de compresas y tampones que generan muchos residuos.
- Utilizar jabón natural en vez de detergentes y otros productos de limpieza nocivos para el medio ambiente.
- Reducir el uso de cubiertos, platos y vasos de plástico.
- Llevar el aceite usado a un punto limpio y no tirarlo por el desagüe.
- Explicar a los más pequeños la importancia de las "3 R": reducir lo que se consume, reutilizar lo que se ha consumido y por último, reciclar.
- Reciclar haciendo manualidades.
- Plantar plantas en casa o en el jardín. Si tienes poco espacio, puedes crear un huerto vertical en el balcón.



- Utilizar los restos de comida como abono para las plantas.
- Separar la basura en plástico, vidrio, papel y residuos. Y así tirarla en el contenedor correspondiente.
- Llevar una bolsa siempre que se va al campo para recopilar los desechos y tirarlos al contenedor.
- Respetar las sendas de la montaña, no subir o bajar monte a través.
- Ir al monte a recoger basura.
- Además de cuidar el medio ambiente, voluntariado virtual.
- Garantizar al máximo la vida útil de los alimentos manteniendo el orden en el frigorífico.
- Usar papel reciclado y escribir por las dos caras.
- No imprimir a menos que sea imprescindible.
- Usar pilas recargables para los aparatos que funcionan a pilas.
- Desenchufar los aparatos eléctricos cuando no se estén utilizando.
- Desechar los electrodomésticos y aparatos en puntos limpios y no tirarlos a la basura.
- Tener en cuenta los criterios de ahorro energético a la hora de comprar un nuevo electrodoméstico.
- Llevar los medicamentos caducados al punto limpio de las farmacias.
- Aprovechar al máximo la luz solar y para evitar encender las bombillas a menos que sea necesario.
- Utilizar bombillas de bajo consumo en casa.
- En verano, evitar usar el aire acondicionado cerrando las ventanas durante el día y dejando las persianas a la mitad.
- En invierno reducir el consumo de calefacción. ¡No tiene sentido estar en manga corta y poner la calefacción a tope!