

Cuaderno de Buenas Prácticas

Book of Good Practice

LOS MONTESINOS

Un placer conocerlo
un objetivo conservarlo

a pleasure to Know It
an objective to Preserve It

¿Qué puedo hacer por el medio ambiente de mi municipio?

Al hacer la compra, tirar la basura, encender la luz, abrir el grifo o coger el coche para ir a trabajar, estamos tomando pequeñas decisiones que influirán de alguna manera sobre nuestro planeta.

Estas pequeñas acciones, aunque nos parezcan insignificantes, repercuten sobre problemáticas de carácter global como el cambio climático, la contaminación atmosférica y acústica o la acumulación de residuos, que en definitiva afectan a la salud y calidad de vida de todos.

Por tanto, resulta esencial asumir nuestra responsabilidad y la necesidad de cambiar nuestras actitudes y conductas cotidianas para lograr un **modelo de vida más sostenible**, en el que el mantenimiento de una alta calidad de vida no suponga una degradación del medio ambiente ni hipoteque el planeta para las generaciones futuras.

Esto supone **adoptar hábitos más coherentes y respetuosos con el medio ambiente** en cada uno de los aspectos de nuestro día a día.

Para que te sea más fácil y sepas por dónde puedes empezar, a continuación, te sugerimos algunos consejos que seguro tú y tus conocidos podéis poner en práctica.

What can I do for the environment of my town?

Going shopping, throwing away rubbish, turning on the light, turning on the tap or taking the car to work, we are making small decisions that in some way affect our planet.

These small actions, although they may appear insignificant to us, have problematic repercussions of a global type like climate change, atmospheric contamination and acoustic or the accumulation of residues, which in conclusion affect the health and quality of life for all.

Therefore, as a result it is essential to assume our responsibility and change our attitudes and conduct our daily lives to attain a more **sustainable way of life**, so that maintaining a high quality of life does not mean a degrading of the environment or jeopardising the planet for future generations.

This means **to adopt more coherent and respectful habits with the environment** in each one of the aspects of our daily lives. For you to know how easy it is and to know where to start, to follow, we have some suggestions of ways that you and those you know can put in to practice.



Hacer limpieza

Nuestro alto nivel de consumo nos convierte en grandes productores de residuos, que sin un adecuado tratamiento conllevan problemas de malos olores y contaminación de suelos y aguas.

1 persona = 1kg de basura al día

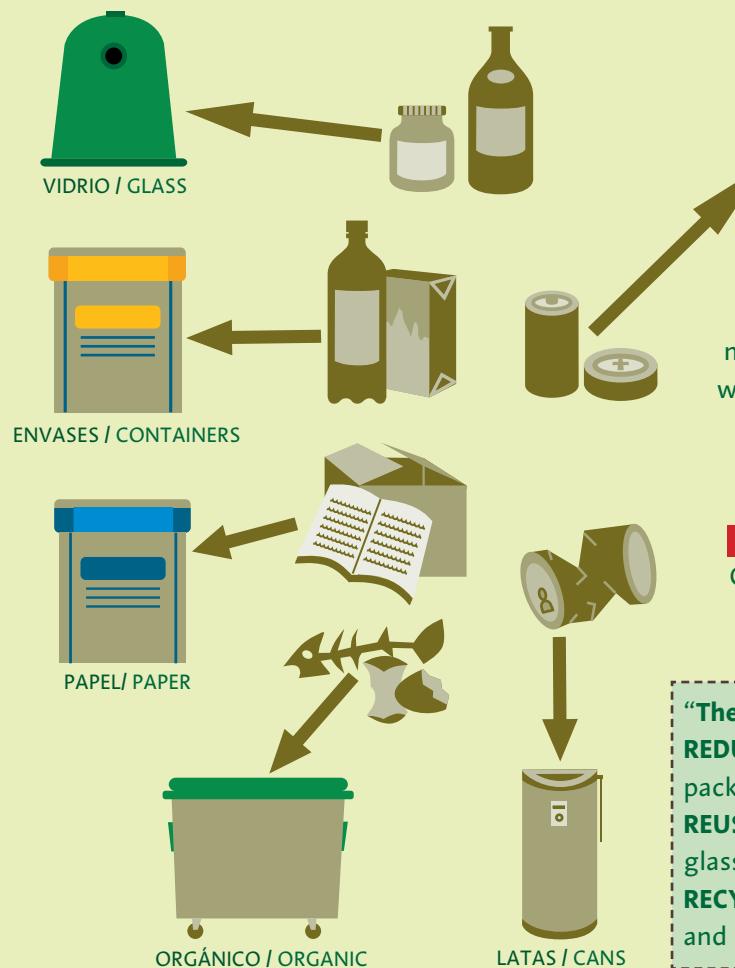
Colabora en la gestión de residuos de tu municipio con:

"La Regla de las 3R"

REDUCE: Compra productos menos empaquetados o frescos

REUTILIZA: Sácale más partido a las bolsas de plástico o a los botes de cristal y búscalas otras utilidades.

RECICLA: Utiliza los contenedores específicos y pon cada cosa en su sitio.



Comercios / Businesses
Ferreterías / Ironmongers
Tiendas de electrodomésticos / Electrical shops
Ayuntamiento / Town halls

PILAS / BATTERIES

To be clean

Our high level of consumption means we produce a lot of rubbish, which without adequate treatment leads to problems of bad smells and contamination of the soil and water.

1 person = 1kg of rubbish per day
Collaborate in the management of rubbish disposal in your municipal wtih:

"The Rule of the 3R's"

REDUCE: Buy products that have less packaging or loose.

REUSE: Set aside plastic bags and glass jars and make use in other ways.

RECYCLE: Use the specific containers and put each in its place.



Aprovechar el agua

Sólo el 0,03% del total del agua, está disponible para el uso humano. Por lo que se trata de un bien esencial pero que se debe proteger dada su escasez y fragilidad.

1 gota por segundo = 1.000 l al mes

Con un uso racional y pequeños cambios técnicos reducirás en un 50% tu consumo allí donde gastas más agua:

EN EL VÁTER

Instala dispositivos de ahorro: reductores de volumen, sistemas de doble descarga o de interrupción voluntaria.

EN EL BAÑO

Prefiriendo tomar una ducha ahorras 250 L.

Pero si instalas un aireador el ahorro aún es mayor.

EN LA LAVADORA

Llénala y pon el programa adecuado. Y al comprar una nueva mira en la etiqueta si es de bajo consumo.



Water usage

Only 0,03 % of all water is for human use. For this it is not only essential that it is well treated, but should be protected in view of its shortage fragility.

1 drop per second = 1.000 l a month

With a rational use and small technical changes you will reduce 50 % of your consumption therefore the water bill:

IN THE LAVATORY

Install saving water storage: reduce volume of water, double discharge systems or stop the water voluntary.

IN THE BATH

Preferably take a shower it saves 250L. But if you install an variable shower head that will save still more.

IN THE WASHING MACHINE

Fill it and set at an adequate setting. When buying a new machine check it's energy saving.



Ahorrar energía

La dependencia de los combustibles fósiles, así como los problemas de contaminación que acarrean, hacen imprescindible un cambio en nuestro actual modelo energético.

Sube un 38 % el consumo de energía en 10 años

Para ahorrar energía y dinero tan sólo hace falta aplicar el sentido común en tu hogar:

EN LA CLIMATIZACIÓN

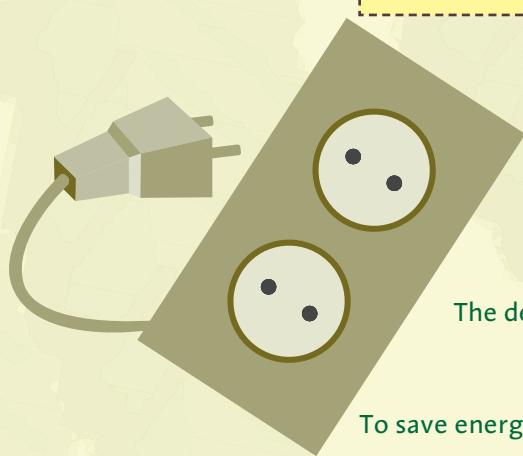
Con una temperatura de 20 -23 grados se consigue una buena sensación de confort durante el día.

EN LA ILUMINACIÓN

Con las bombillas de bajo consumo se ahorra hasta un 70 % de energía y duran 8 veces más.

EN LOS APARATOS ELÉCTRICOS

Cuando los apagues no los dejes en “stand by”, pues puedes tener un ahorro de hasta un 10 % en tu factura.



Saving energy

The dependence they carry, makes essential a change in our current mode of energy.

A rise of 38% of energy consumption in 10 years

To save energy and money in the home only needs common sense:

AIR- CONDITIONING

With a temperature of 20-30 degrees you will obtain a pleasant temperature during the day.

LIGHTING

With low energy bulbs it saves up to 70 % of energy and lasts 8 times longer.

ELECTRICAL APPLIANCES

When turning off do not leave on “stand by” so to make a saving of 10 % on your bill.



Contaminar menos

La contaminación atmosférica y acústica han aumentado en los centros urbanos debido a los humos y ruidos de los más de 24 millones de vehículos existentes en España. Empleando el modo de transporte más eficiente ayudarás a que tu municipio tenga un ambiente más saludable:

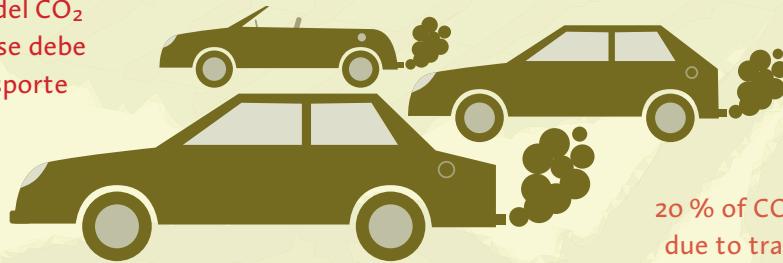
PARA DISTANCIAS < 3 km Mejor ir andando

PARA DISTANCIAS < 8 km Utiliza la bicicleta.

PARA DISTANCIAS > 8 km Puedes coger el autobús, si dispones de este servicio.

Otros consejos sencillos que puedes aplicar son: compartir el coche, evitar tocar el claxon o frenazos y aceleraciones innecesarias.

El 20 % del CO₂ emitido se debe al transporte



20 % of CO₂ gas is due to transport

Less contamination

Atmospheric and acoustic contamination has risen in town and city centres due to fumes and noise from more than 24 million vehicles that exist in Spain.

Employ the most efficient mode of transport that helps make your municipal have a healthier atmosphere:

FOR DISTANCES < 3 km Best to walk

FOR DISTANCES < 8 km Use a bicycle.

FOR DISTANCES > 8 km You could take the bus, if available service.

Other useful advice is to: share the car, refrain from using the horn or brakes and accelerator unnecessarily.

5 ideas para colaborar en tu municipio



Aprovecha hasta la última gota y haz un uso responsable del agua en tu hogar



Reduce tu consumo energético evitando dejar luces y aparatos encendidos inútilmente



Haz del reciclaje un hábito cotidiano y pon cada cosa en su sitio



Cuida tu salud y la de tus vecinos disminuyendo tu nivel de ruido



Deja el coche aparcado de vez en cuando y prueba con otros medios de transporte alternativos.

5 ideas how to work with your municipality



Appreciate every last drop of water and use it responsibly at home.



Reduce the consumption of energy avoid leaving lights and machines on when not in use.



Recycle daily and put everything in it's own place.



Take care of your health and of your neighbours by reducing the level of noise.



Leave the car parked occasionally and try other types of transport.

