



## PROTOCOLO CONSUMO

Me comprometo a hacer y divulgar las acciones que aquí se recomiendan. Me comprometo a hablar a mi entorno de su importancia. Todos ganamos con la protección de la naturaleza y la lucha contra el cambio climático. La calidad de vida del futuro depende de lo que hagamos ahora.

### Consume con criterio.

- Antes de comprar algo piensa si es necesario. Toda fabricación implica emisiones y gasto de recursos.
- Evita los productos de usar y tirar, consume productos reciclados y reciclables, ayudan a ahorrar agua y otros recursos, disminuyen la contaminación y los residuos.
- Utiliza productos reutilizables como servilletas y pañuelos de tela, vajilla de cristal o cerámica, etc. Evita el uso del papel de aluminio o el film plástico alimentario; la fiambra de cristal es una buena alternativa.
- Rechaza productos de limpieza que contengan cloro, como la lejía y los detergentes con fosfatos y tensoactivos químicos.
- Evita usar pinturas con disolventes orgánicos. Opta por pinturas y barnices al agua.
- Elige aquellos insecticidas que estén autorizados para el cultivo ecológico. El olor de ciertas plantas aromáticas, como la albahaca o la lavanda, ahuyenta a los insectos.
- Utiliza menos aparatos eléctricos. Ordenadores, televisiones de pantalla gigante y videoconsolas son grandes consumidores de electricidad. Las pantallas de plasma consumen hasta 4 veces más que las convencionales.

### Cuida tus residuos.

- Antes de tirar algo piensa si se puede aprovechar. Los juguetes, ropa usada o los libros pueden ser de utilidad a personas necesitadas.
- El agua embotellada, además de ser cara, genera grandes cantidades de basura.
- Reduce el consumo de pilas, contienen sustancias tóxicas, opta por las recargables.
- Evita el plástico PVC, contiene cloro y otras sustancias tóxicas. Lo encontramos desde en suelos, cortinas de baño, tuberías, marcos de ventanas... hasta en juguetes infantiles. Actualmente existen materiales alternativos para todos sus usos.
- Colabora en la separación selectiva de los residuos ya que facilita las labores de reciclaje.
- Utiliza los Puntos Limpios, pide información a tu Ayuntamiento.

### Ahorra papel y madera.

- La madera debe estar certificada según los estándares FSC.
- Elige papel reciclado, necesita un 89% menos de consumo de agua en su fabricación. Utilízalo por las dos caras.
- Lleva la madera, el papel y el cartón a un contenedor de reciclaje cuando acabe su vida útil.
- Evita la utilización de productos desechables: rollos de cocina, pañuelos, platos, etc.
- Evita envoltorios innecesarios y el papel de regalo suntuoso, suele llevar tintas tóxicas.
- Reutiliza y recicla la madera: puedes usar mimbre, madera de viejas construcciones, restaurar muebles, puertas o ventanas usadas o adquirir mobiliario u otros productos de madera fabricados con madera reciclada. Otra opción son las tiendas de segunda mano.
- Si vas a comprar un mueble nuevo u otro producto de madera, elige aquel que sea duradero y esté fabricado con madera certificada.
- Asegúrate de que tus muebles no estén tratados, barnizados o protegidos con productos tóxicos.

### Usa un transporte limpio

- Apúntate a la ecoconducción: tener los neumáticos correctamente hinchados, llevar una velocidad prudente (a más de 100 km/h el consumo se dispara), sin acelerones ni frenazos bruscos; evitar el aire acondicionado y llevar las ventanillas cerradas; no llevar carga innecesaria ni portaequipajes en el techo.
- Cambia tu coche por uno de menor consumo o de tecnología alternativa.
- Evita totalmente viajar en avión, el tráfico aéreo es el responsable de más del 5% de las emisiones de CO2. La condensación y NOx generados también causan el cambio climático.
- Para largas distancias es preferible el tren.
- Si viajas en coche, utiliza un pequeño coche diésel, preferiblemente compartido con otras personas.
- La mejor opción es la bicicleta y después el transporte público.

Y lo más importante: podemos ser más activos y concienciados, estar informados y reclamar a las instituciones más acciones por el medio ambiente, como la instalación de más puntos limpios, más contenedores de reciclaje, carriles bici, leyes proteccionistas, etc.

En nombre del planeta y de sus futuros habitantes, gracias.