

MANUAL “BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES”

Son una serie de consejos y recomendaciones tanto para cuando estés aquí, como para vuestra vida diaria. Entre tod@s podemos hacer un mundo mejor.

1. CONSUMO DE AGUA

- Procura cerrar bien los grifos una vez usados. Una gota de por segundo supone en despilfarro de 30 litros diarios, aproximadamente el 10% del consumo diario, que en nuestra comarca no nos podemos permitir.
- Cerrar los grifos mientras realizas otra actividad, como el cepillado de dientes, el afeitado o el enjabonado de las manos o el cuerpo en la ducha.
- No utilices el WC como papelera y/o cenicero, ni acciones innecesariamente la cisterna. Si ésta dispone de dispositivo de doble uso, acciona el que corresponda a la necesidad de cada momento.
- Si quieres colaborar en el ahorro de los recursos hídricos, una buena manera consiste en reutilizar tu toalla, siempre que esté en buen uso, ya que el lavado diario es costoso en agua.
- Usa la ducha en lugar del baño, ya que normalmente el consumo de agua de ducha es de 5 a 6 veces menor que el consumo en un baño.

2. CONSUMO DE ENERGIA:

- Procura apagar las luces cuando no las estés utilizando. En caso de tubos fluorescentes es más recomendable apagarlos sólo si no vamos a usarlos hasta después de dos horas o más.
- Antes de marcharte de la habitación o de dormir, procura que no queden luces encendidas ni dispositivos eléctricos enchufados innecesariamente.
- Cuando uses el frigorífico, procura no abrirlo innecesariamente, no lo dejes abierto mientras piensas lo que vas a coger, ni introduces en él alimentos calientes, ya que todo esto fuerza la maquinaria del frigorífico y por tanto aumenta el consumo de electricidad.
- No abuses del aire acondicionado en verano pues además de consumir

energía eléctrica, libera gases destructores del ozono. Haz correr el aire en tu habitación y limita la entrada de luz.

- Apaga el televisor cuando no le estés prestando ninguna atención, no lo tengas por sistema en posición de stand-by, que supone un consumo diario de 1,5 vatios.

3. RESIDUOS:

- Colabora con nosotr@s en el reciclaje de residuos. Usa los contenedores específicos de recogida selectiva que hay en el alojamiento, así como en el pueblo. Utiliza en todo momento las papeleras que dispones en tu habitación y dependencias comunes.
- Contribuye a reducir el volumen de la bolsa de basura comprimiendo las latas y botellas de plástico destinadas al contenedor de envases.
- Haz las compras con una bolsa de tejido o cualquier otro material reutilizable y rechaza la oferta de bolsas de plástico o envoltorios innecesarios por el establecimiento, con lo que contribuirás a evitar la generación inútil de residuos.
- Utiliza fiambreras para envasar tu alimento o picnic en excursiones, con lo que evitarás la generación inútil de residuos por embalaje.
- No arrojes los residuos peligrosos (ej. Pilas alcalinas o de botón, botes de lejía, medicamentos, etc.) a la basura. Utiliza los contenedores especializados que al efecto dispondrá el alojamiento.
- Limpia bien los envases que creas que pueden tener alguna reutilización, tanto para ti como para el establecimiento.

4. RUIDOS:

- Asegúrate de que tu vehículo está debidamente insonorizado conforme a la legislación vigente. Conduce evitando producir fuertes acelerones a tu vehículo,

generadoras de un ruido innecesario, especialmente si tu vehículo es una motocicleta o ciclomotor.

- Evita los gritos y charlas en voz alta en lugares públicos, como restaurantes, cafeterías u otras dependencias.
- No utilices a gran volumen el equipo de música de tu vehículo, y menos aún con las ventanillas bajadas cuando circules por nuestros pueblos o por el entorno rural y natural.
- Procura tener bajo el volumen de tu equipo de música o televisor cuando permanezcas en la estancia del alojamiento, pues seguramente estarás impidiendo el legítimo descanso de tus vecinos.

4. TRANSPORTE:

- Procura mantener una moderada velocidad en nuestras carreteras, podrá evitar a tiempo atropellos a la fauna.
- Estaciona el vehículo a la entrada de nuestros pueblos pequeños. Le resultará más gratificante realizar la visita paseando y así no congestionarás sus calles estrechas.
- Cuando circules por carriles de terrizo, procura utilizar siempre la misma rodada y así evitarás la paulatina disgregación del firme.
- Evita el peso innecesario en tu automóvil, ni realizar frenadas bruscas y procura tener los neumáticos correctamente inflados y equilibrados. Con ello evitará consumo de combustible y contribuirá a la reducción de la contaminación atmosférica.

5. CONSUMO RESPONSABLE:

- Contribuye al afianzamiento de la agricultura ecológica en entorno rural de estos pueblos comprando sus productos ecológicos. Ello redundará en un medio ambiente y unos alimentos de mejor calidad, al estar ausentes los consabidos productos

químicos agresivos de la agricultura convencional. Al respecto, recomendamos tengas presente la ecoetiqueta de Unión Europea sobre productos ecológicos.

- Si tienes posibilidad, selecciona aquellos productos cuyo envase dispone de etiqueta de “material reciclable”, pues ello facilitará la salida ecológica de los residuos que generen.
- Si el comercio dispone de sistema de depósito-retorno de envases (ej. Botellas de vidrio, cajas de verduras, etc.) utilízalo y con ello se evitará la generación innecesaria de residuos y su reutilización.
- En la compra de alimentos, adquirir los productos de envases de vidrio frente a los de metal, y los de envases de vidrio frente a los de metal, y los de papel frente a los de plástico. En la medida de lo posible evite las pequeñas porciones y elija siempre envases grandes porque son más económicos y significan menos gasto de energía y tratamiento como residuo.
- Asegúrate de que los sprays que compres tienen la ecoetiqueta de “amigo del ozono”, con lo que contribuirá a detener la destrucción de esta importante capa de la atmósfera.
- Es aconsejable realizar compras de artesanía típica de los pueblos que visites. Con ello no sólo estás adquiriendo una manifestación de arte popular, un testimonio de cultura local, sino que estás contribuyendo al afianzamiento de iniciativas que mantienen viva nuestra cultura.
- Por el mismo motivo, degusta los platos típicos de los pueblos que visites, con lo que no sólo podrás comprobar la exquisitez de nuestros platos, sino también sumergirte sensorialmente en la gastronomía local como una manifestación más de nuestra cultura.
- Igualmente, y en la medida en que sea posible, escoge preferentemente los productos alimenticios producidos en el entorno rural de los pueblos que visites. De este modo estarás contribuyendo al mantenimiento de los habitantes en sus pueblos,

así como la persistencia del paisaje agrario que deriva de su actividad milenaria.

6. VISITAS TURISTICAS:

- Disfruta con respeto de nuestro patrimonio histórico y artístico. Sigue en todo momento las instrucciones del guía cuando dispongas de tal servicio.
- Procura no tocar ni deteriorar las piezas. Una mano que pasa por una escultura, un tapiz o una pintura se suma a miles hasta producir un deterioro irreversible.
- En las visitas a iglesias, respeta el horario de culto de la población local. Abstente de realizar fotografías en su interior y mantén la voz muy baja en todo momento.
- Evita la tentación de coger alguna pieza (ej. Tesela de un mosaico) como recuerdo. Piensa que tal acción, por sí sola perjudicial para la integridad del patrimonio, es fatal cuando se suma a la de otros visitantes.
- No siga la tendencia generalizada de dejar testimonio de tu visita rubricando tu nombre en muros cargados de historia. Con ello estás deteriorando de manera irreversible la calidad del patrimonio para otros visitantes.
- Disfruta de la visita de nuestros pueblos, de sus calles, plazas y establecimientos. Procura en todo momento respetar a su gente y al mobiliario de sus calles.
- Evita ruidos molestos durante tus paseos por las calles. Respeta las horas de descanso de la población. Sus ritmos de vida no suelen coincidir con los del ocio de los visitantes.
- Si tienes oportunidad de asistir a alguna manifestación festiva o folclórica de un pueblo, respeta todo lo posible el sentimiento de su gente, aunque por su cultura no compartas las creencias y ritos que ellos comparten.
- Disfruta de visita de nuestros campos de cultivo y otros espacios rurales. Procura en

todo momento atender a la integridad de los cultivos, evitando extracciones sin permiso del propietario, o pisando los cultivos en tu tránsito por lugares cultivados.

- Disfruta, asimismo, de la visita de nuestros espacios naturales protegidos, respetando al máximo la normas usuales de comportamiento en este tipo de lugares.
- Es recomendable no practicar modalidades de turismo activo que puedan suponer alguna agresión sobre el medio, como barranquismo, escalada, etc. sustitúyelas por senderismo pedestre por alguno de los numerosos senderos habilitados en estos espacios.
- Evita en todo momento hacer ruido (gritando, con música, etc.) pues ello no sólo deteriora la calidad ambiental para otros visitantes, sino que ahuyenta a animales, a veces con efectos nocivos si con ello abandonan sus cuidados parentales.
- Jamás des muerte a ningún animal, ni como deporte (caza/pesca), ni como defensa, pues ninguno ataca al hombre. Sólo hay cierto peligro si es mordido accidentalmente por alguna víbora o un alacrán, en cuyo caso debe acudir rápidamente al hospital más cercano.
- No realices extracciones de ningún tipo (animales, plantas, fósiles, minerales, etc...) como recuerdo o afición coleccionista. Piense que estas acciones, multiplicadas por el número de visitantes, pueden ocasionar serios problemas en la integridad de los ecosistemas de la zona, máxime cuando la extracción afecte a especies protegidas o en peligro de extinción. Utilice la fotografía para llevarse algún recuerdo.
- En tus rutas senderistas, si vas acompañado de un guía, sigue siempre sus instrucciones, y si vas sol@, procura seguir siempre los senderos marcados, no busques atajos ni abras nuevos, pues ello redundaría en una mayor erosión difusa. Procura igualmente no arrojar desperdicios de la comida, aunque sean biodegradables; mételos en una bolsa de plástico e introdúcela en un contenedor específico a tu regreso.

- El monte mediterráneo arde con mucha facilidad, especialmente en verano, por lo que es muy importante que te abstengas de hacer fuego en zonas forestales. En nuestros espacios naturales dispondrás de adecuaciones recreativas donde podrás hacer fuego con mayores garantías.

<http://www.ecoheroes.es/>