

GUIA DE BOAS PRACTICAS AMBIENTAIS NA ORIENTACION EN GALICIA



ADRIAN MOREIRA ALONSO

Responsable de medioambiente da FEGADO

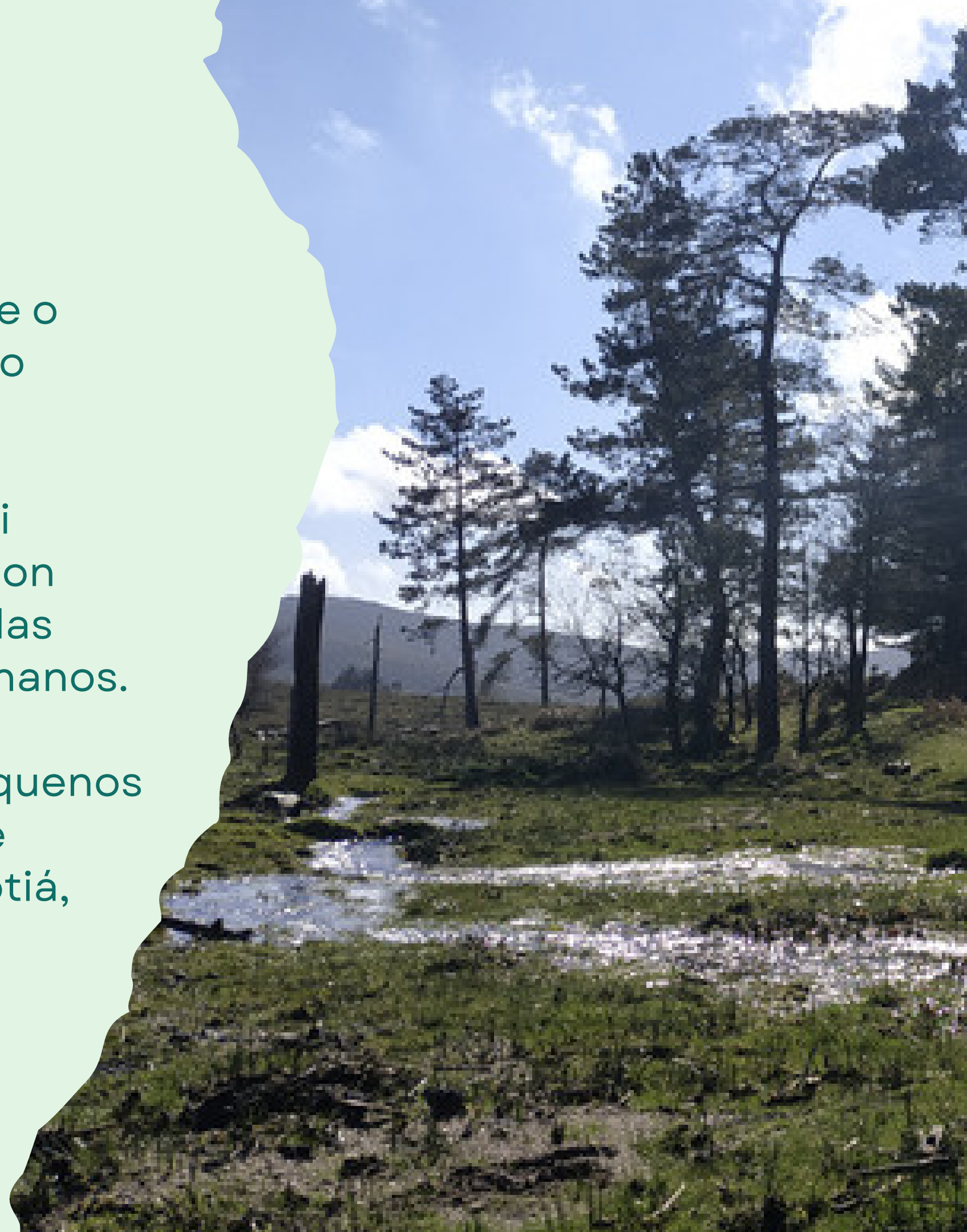


INTRODUCCION

A orientación deportiva practícase en entornos naturais, e en contacto coa natureza. É por iso que o noso interese por coidar o **medioambiente**, o noso terreo de xogo, ten que ser unha prioridade.

A **situación medioambiental** a nivel mundial é moi delicada, manifestándose no **cambio climático**, con efectos que poden ser irreversibles para moitas das especies de flora e fauna, incluíndo aos seres humanos.

Polo tanto, que está na nosa man levar a cabo pequenos xestos, para que este impacto no medioambiente cando practicamos orientación, e na nosa vida cotiá, sexa o menor posible.





DUCHA

Optimiza ao máximo posible a duración da ducha para aforrar auga e enerxía.



LAVADORA

Aproveita a carga útil da lavadora e utiliza métodos de secado naturais.



RESIDUOS

Minimiza a xeración de residuos. Evita o consumo de produtos con exceso de embalaxe.



COCIÑA

Boas prácticas ambientais ao cocinar (recilaxe de aceite usado, bo uso dos electrodomésticos, temperatura adecuada da neveira e conxelador...).



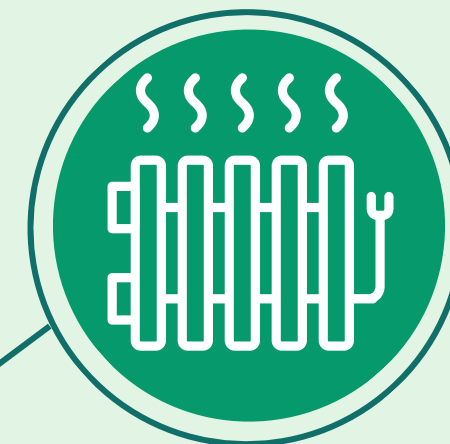
RECICLAXE

Separa e recicla todos os desperdicios xerados na casa.



CALEFACCION

Temperatura da calefacción na casa entre os 19 e os 21°C.



BOTELLAS

Utiliza botellas de auga reutilizables, non dun só uso.



Que podemos facer individualmente?

NO NOSO DIA A DIA



RESIDUOS ORGANICOS

Evitamos **tirar restos orgánicos no medio**. Tardan en degradarse e crean un impacto visual moi negativo.

DEPOSICIONS

Se temos que defecar no monte, **soterrar as feces** para favorecer a súa descomposición e evitar que os animais poidan acceder a elas.

VIAXES

Conduce de forma **eficiente**, usa o aire acondicionado ou a calefacción con sentido (non máis do necesario), e non abras as ventás se os levas funcionando.

FAUNA E FLORA

Evitaremos facer **ruido excesivo** no centro de competición

COCHE

Compartir vehículo sempre que se poida. Entre compañeir@s de club ou de outros clubs

PARKING

Sempre que se poida en **zonas asfaltadas**, evitando danar o terreo.

RECICLAXE

Os residuos xerados intentamos levalos para casa e reciclalos.

BOTELLAS

Levar o noso vaso ou botella reutilizable dende a casa.

Que podemos facer individualmente?

NAS COMPETICIONS



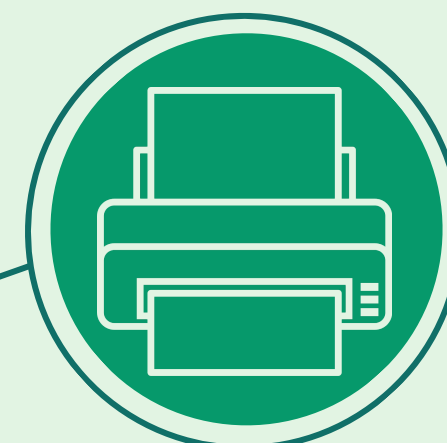


AVITUALLAMENTO

Con produtos naturais (**froita**) e eliminar as barritas envoltas individualmente.

RECICLAXE

Punto de reciclaxe no centro de competición



MEGAFONIA

Se estamos en **zonas de especial protección** dos ecosistemas evitaremos o seu uso.

PARKING

Onde o **impacto** ao medio sexa o **menor posible** (ruído, contaminación, compactación do chan...) aínda que iso implique andar máis.

BOTELLAS

Eliminar definitivamente as botellas de agua monodose. Aportar **agua en grandes garrafas**. Recalcar os participantes que aporten o **seu recipiente**.

RESULTADOS

En liña, eliminando a impresión de tempos en papel.

IMPRESIONS

Evitar facer impresións innecesarias. Usar papel reciclado.

Que podemos facer os clubs?

NAS ORGANIZACIONES



CINTAS

Balizaxes biodegradables



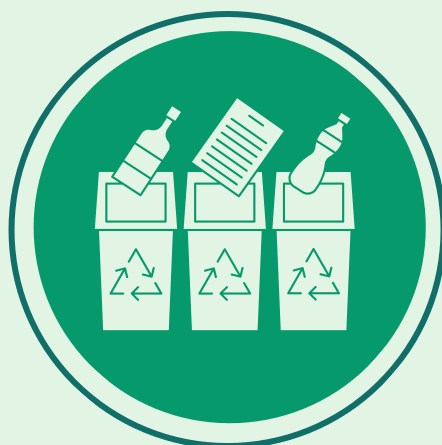
IMPRESIONS

Usa **papel reciclado** e imprime en **branco e negro** a dobre cara..



RESIDUOS

Boa xestión dos **residuos perigosos** (pilas, toner...)



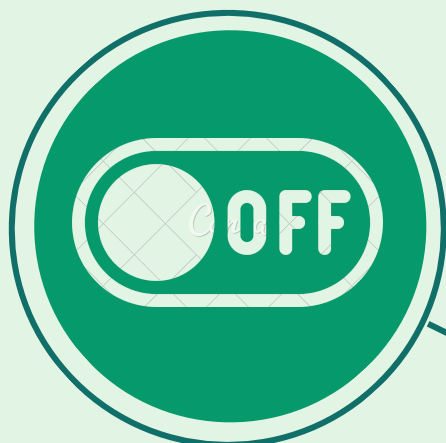
COMUNICACIONS

Apostar polas comunicacións cos socios **vía telemática**



OFF

Apaga os **ordenadores** e outros dispositivos eléctricos unha vez que acabes de usalos.



IMPRESIONS

Evitar facer impresións innecesarias.



Que podemos facer os clubs?

NA OFICINA



1-COMUNICACION

En caso de querer hacer unha acción deste tipo, falar previamente co **responsable de medioambiente** da FEGADO.



2-LUVAS

Uso de **luvas** para protexerse durante a recollida de lixo



3-IDENTIFICACION

Identificar os elementos recollidos



4-CLASIFICACION

Separar plásticos, vidrios, orgánico, outros...



5-PESO

Pesar todo o material recollido



Que podemos facer os clubs?

RECOLLIDA DE LIXO

Se na zona de competición, ou preto, detectamos zoas con moito lixo...

FAGAMOS ENTRE TOD@S UNHA ORIENTACION MAIS SOSTIBLE



ADRIAN MOREIRA ALONSO

Responsable de medioambiente da FEGADO

 fegado.medioambiente@gmail.com

 **fegado**
Federación Galega
de Orientación