

# L'aigua és de tots

## Recomanacions: què puc fer jo?

### Al bany

Tanca l'aixeta mentre t'afaites o et rentes les dents, estalviaràs uns 20 litres d'aigua.

Dutxa't en comptes de banyar-te i tanca l'aixeta mentre t'ensabones. Estalviaràs uns 200 litres d'aigua cada vegada.

No utilitzis el vàter com a paperera.

Repara les aixetes o cisternes de vàter que perdin aigua. Una gota per segon es converteix en 30 litres en un dia.

Tanca bé les aixetes quan no les utilitzis.

Incorpora dobles descarregadors a les cisternes del vàter o redueix la seva capacitat, col·locant una botella de plàstic plena.

Instal·la reguladors de cabal de les aixetes i estalviaràs uns 5 litres d'aigua per minut.



### A la cuina

Fes servir la rentadora o el rentaplats amb la càrrega completa, i utilitza sempre que puguis el programa d'estalvi. Compra'ls de baix consum.

No tenguin l'aixeta oberta mentre rentes els plats.

Evita descongelar aliments davall l'aigua.

### L'aigua és de tots

Moltes de les nostres accions diàries tenen a veure amb l'aigua: beure, rentar, cuinar, regar, netejar,... Estam tan avesats a disposar de l'aigua que quan obrim una aixeta malgastam l'aigua com si no fos un recurs limitat.

Recorda: l'aigua és un recurs molt valuós i limitat.

El teu text aquí 1



# El agua es de todos

## Recomendaciones: ¿qué puedo hacer yo?

### Al jardín

Rega a primera hora del matí o al vespre per a minimitzar l'evaporació.

Tria plantes autòctones (pròpies del Mediterrani). Resisteixen millor el nostre clima i necessiten menys aigua.

Aprofita l'aigua de pluja.

Instal·la sistemes de reg per degoteig.

Si tens piscina, instal·la un sistema de depuració de circuit tancat. Procura mantenir l'aigua de la piscina durant diversos anys.



### En el baño

Cierra el grifo mientras te afeitas o lavas los dientes, ahorrarás unos 20 litros de agua.

Dúchate en lugar de bañarte y cierra el grifo mientras te enjabonas. Ahorrarás unos 200 litros de agua cada vez.

No utilices el váter como papelera.

Repara los grifos o cisternas de váter que pierdan agua. Una gota por segundo se convierte en 30 litros en un día.

Cierra bien los grifos cuando no los utilices.

Incorpora dobles descargadores en las cisternas del váter o reduce su capacidad, instalando una botella de plástico llena.

Instala reguladores de caudal de los grifos y ahorrarás unos 5 litros de agua por minuto.

### En la cocina

Utiliza la lavadora o el lavavajillas con la carga completa, y utiliza siempre que puedas el programa de ahorro. Compra los electrodomésticos de bajo consumo.

No tengas el grifo abierto mientras lavas los platos.

Evita descongelar alimentos debajo del agua.

### El agua es de todos

Muchas de nuestras acciones diarias tienen que ver con el agua: beber, lavar, cocinar, regar, limpiar,... Estamos tan acostumbrados a disponer del agua que cuando abrimos un grifo derrochamos el agua como si no fuese un recurso limitado.

Recuerda: el agua es un recurso muy valioso y limitado.

### En el jardín

Riega a primera hora de la mañana o por la noche para minimizar la evaporación.

Escoge plantas autóctonas (propias del Mediterráneo). Resisten mejor nuestro clima y necesitan menos agua.

Aprovecha el agua de lluvia.

Instala sistemas de riego por goteo.

Si tienes piscina, instala un sistema de depuración de circuito cerrado. Procura mantener el agua de tu piscina durante varios años.