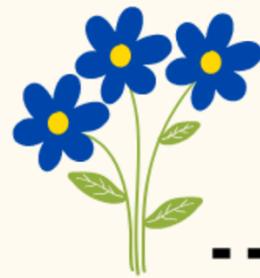




Co-funded by  
the European Union



# ENVIRASMUS



SUSTAINABLE ERASMUS MOBILITY IN VET

## Premobility Workshop



Este material es libre de ser compartido siempre  
que se mencione el proyecto ENVIRASMUS

# CONTENIDOS

Cuestionario  
para antes de  
la movilidad

Introducción

Huella de  
carbono

Residuos

Ahorrar agua  
y energía

Tips para ir  
más allá

Alimentos  
locales

Transportes



# WORKSHOPS PARA UNA MOVILIDAD SOSTENIBLE

[BACK TO THE MENU](#)

**¡Enhorabuena!**

¡Vas a viajar en un proyecto de movilidad internacional! Aprenderás muchas cosas cuando estés fuera y una de esas cosas también será cómo vivir de manera sostenible en tu país de destino.



Bienvenido a esta parte de tu viaje hacia viajar de forma sostenible: **ENVIRASMUS!**



# Cuestionario de antes de la movilidad

Vamos a empezar este workshop con un pequeño cuestionario para dar un primer paso sobre tu situación. Es importante saber qué piensas sobre este topic antes de que te vayas.

¡Por favor, completa este cuestionario! !



# ¿Por qué es importante vivir de forma sostenible?

[BACK TO THE MENU](#)

Vivir de forma sostenible pretende **satisfacer las necesidades actuales de los humanos, sin comprometer la capacidad futura de las personas** para disfrutar de la misma calidad de vida.

Esto significa utilizar menos energía y recursos naturales, y producir menos residuos y contaminación.

**Este método minimiza los impactos negativos en el medioambiente mientras que mejora nuestras vidas.**





# Introducción

VUELTA AL  
MENU

Ahora que has completado el cuestionario, vas a empezar el workshop! Pero primero verás estos dos vídeos introductorios con algunos tips antes de empezar el workshop.

[Tips to go Green](#)



[TOP 10 Eco-friendly Travel Tips](#)





# Huella de Carbono

La huella de carbono es una **forma muy relevante de comprender el impacto del comportamiento de una persona en el calentamiento global.**

El resultado no será perfecto, especialmente porque las calculadoras de la huella de carbono utilizan valores estándar que no siempre están adaptados a todas las situaciones posibles.

de la dificultad de dar con la cifra exacta, estas calculadoras son una herramienta de concienciar, y **¡no hay excusa para no conocer tu huella de carbono y mejorarla!**



# Huella de Carbono

Se mide considerando varios factores, que incluyen el **consumo de energía**, responsable de la mayoría de emisiones de gases efecto invernadero; la generación de residuos (alimentos y electrónicos); medios de transporte; y hábitos de los consumidores (carne, productos importados, productos desechables)

Puedes encontrar aquí una calculadora de la huella de carbono, haz el test!



**¿Cuál es tu huella de carbono?**

**Inserta tu resultado aquí**



¡Y compáralo con el resto de tu grupo!



# Residuos



VUELTA AL  
MENU

Los residuos son una de las principales causas de la contaminación. En este sentido, es importante **evitarlos o reducirlos** en la medida de lo posible.

Si esto no es posible, los estados deben anticipar los problemas medioambientales relacionados a la producción de residuos y proponer diferentes soluciones **para recuperarlos y reutilizarlos** pero también pensar una manera más sostenible de eliminarlos.



# Residuos



VUELTA AL  
MENU

**¿Cómo se organiza el reciclaje de residuos en tu país/ciudad de destino?**

- Busca formas de reciclar en el lugar donde vivirás en tu ciudad de destino.
- Identifica los símbolos de reciclaje y los colores de los distintos tipos de residuos.



# Residuos



VUELTA AL  
MENU

Puedes encontrar toda la información en la web de la ciudad o en la aplicación, si la hay.

**Descarga la App "Montri"** , que te hará la vida más fácil y te hará consciente sobre la clasificación y la reducción de residuos.



**Descarga la App "Junker"**, que te ayudará a identificar tus residuos a través de los códigos de barras y te guiará en su clasificación.



## QUICK TIPS

-  Reutiliza tanto como puedas y recicla o composta si no vas a darle más usos
-  Evita comprar bolsas nuevas para transportar la compra y utiliza las que ya tienes
-  Elige productos sin o con muy poco envase

 MORE INFO



# Ahororrar agua y energía



VUELTA AL  
MENU

La disponibilidad limitada de agua en nuestro planeta, su contaminación y el cambio climático hacen del agua un recurso cada vez máspreciado y escaso. Por estas razones, es imprescindible **gastar menos, pero también utilizar el agua con prudencia.**

El uso cada vez mayor de combustibles fósiles y las emisiones de gases de efecto invernadero pueden ser limitados. **Los recursos energéticos deben gestionarse para satisfacer las crecientes necesidades del planeta sin dañar el medio ambiente.**



# Ahororrar agua y energía



VUELTA AL  
MENU

**¡A veces acciones simples pueden ser muy efectivas y relevantes!!**

¿Puedes nombrar 4 acciones fáciles para ahorrar agua o energía?  
(En casa y en el trabajo)



# Ahororrar agua y energía



VUELTA AL  
MENU

Mira estos vídeos para encontrar algunos tips para reducir tu uso de agua y de electricidad:

[Top 10 tips para el ahorro de agua](#)



[7 formas de conservar energía](#)



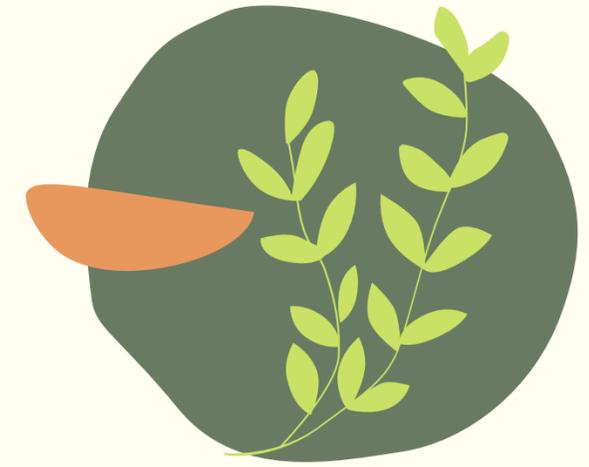
## QUICK TIPS

-  Hierve solo el agua que necesites y tapa tus cacerolas mientras cocinas: ahorrarás mucha energía y será más rápido.;
-  Usa el agua fría de los primeros minutos de la ducha para regar las plantas;
-  Presta atención a la temperatura de tu hogar: 1°C menos reduce las emisiones de 5 a 10%;
-  Desenchuga el cargador de tu móvil porque sigue utilizando electricidad.

 MORE INFO



# Transporte

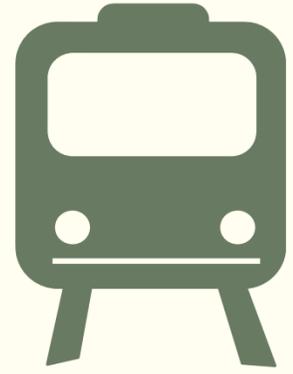


VUELTA AL  
MENU

El uso masivo de los transportes, además de emitir grandes cantidades de dióxido de carbono derivando en provocar un efecto invernadero contribuye al calentamiento global y afecta directamente a nuestra salud.

**¡Hay algunas maneras sencillas para evitar el transporte privado y motorizado!**



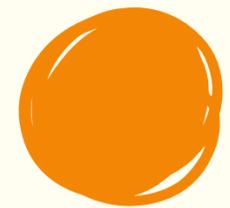


# Transporte



VUELTA AL  
MENU

**¿Has mirado la organización del transporte en tu futura ciudad de destino?**



¿Cuánto te costará ir desde tu casa al trabajo?



:

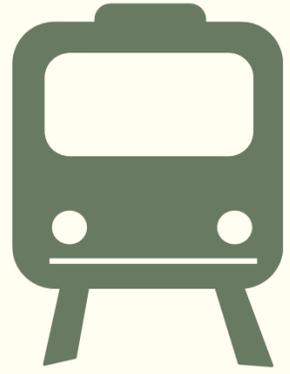


:



:





# Transporte

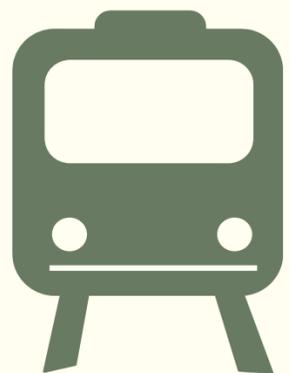


VUELTA AL  
MENU

**En tu futura ciudad de destino, mira cuánto vale**

- un ticket de transporte de un solo uso:
- el uso durante 30 minutos de una bici alquilada:
- el bono para un mes de autobús:





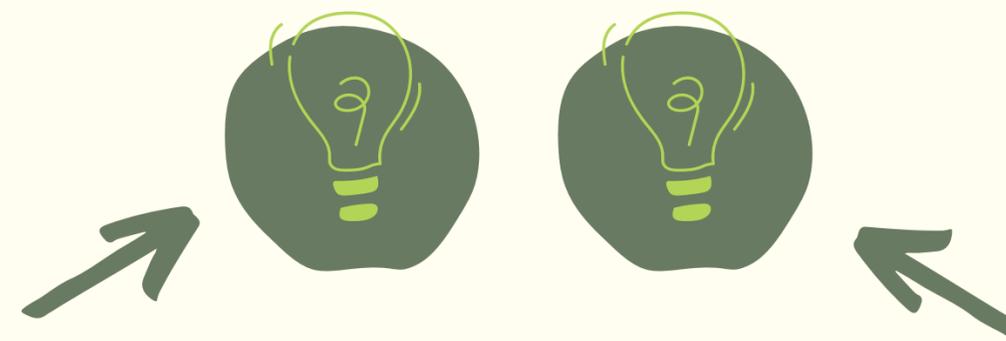
# Transporte



VUELTA AL  
MENU

Puedes encontrar toda la información en la web del transporte público de tu ciudad de destino, pero también puedes usar:

**Puedes usar Google Maps o descargar la App "City Mapper" o "Moovit" que te ayudarán a encontrar la mejor manera de desplazarte en tu ciudad de destino y dónde montarte y bajarte del bus.**



**QUICK TIPS**

- Evita coger el coche (cada litro de combustible emite más de 2.5 kg de CO<sub>2</sub>) y, en lugar de andar, utiliza la bici o el transporte público.
- Evita volar, la fuente de emisiones de CO<sub>2</sub> con más rápido crecimiento en el mundo. Si vuelas, considera la opción de compensar tus emisiones.
- Prueba el tren para tus próximas vacaciones.

**MORE INFO**



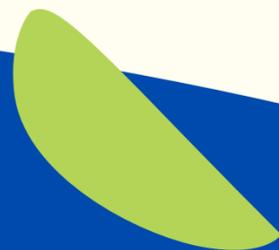
# Alimentos locales



VUELTA AL  
MENU

**Go local:** Usar productos regionales ayuda a minimizar la contaminación medioambiental evitando el transporte. Para reducir los kilómetros de los alimentos, procura comprar alimentos procedentes de agricultura local y a pequeña escala o de mercados locales.

**Go seasonal:** La fruta y verdura de temporada puede ayudar a minimizar el impacto medioambiental porque no requiere invernaderos con calefacción ni congelación.





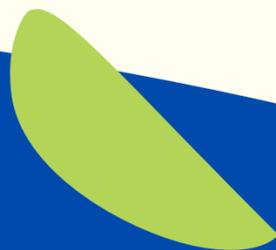
# Alimentos locales



VUELTA AL  
MENU

**¡Comprar alimentos locales no tiene que ser tan caro como piensas!**

- Busca un documento en el que aparezcan las verduras de temporada de tu país de destino.
- Intenta buscar 3 platos típicos de tu país/ciudad de destino.
- Busca mercados locales cerca de tu casa y productores locales.





# Alimentos locales



VUELTA AL  
MENU

Aquí hay algunas aplicaciones que te ayudarán con tus compras:



**Yuka:** descifra las etiquetas de los productos y analiza el impacto sobre la salud de los alimentos y los cosméticos.



**To Good to Go:** aplicación que lucha contra el desperdicio de comida, te permite comprar productos que no han sido vendidos, ¡a un precio bajo!

¡Debes buscar "tiendas orgánicas locales" en **Google Maps** cerca de "nombre de tu ubicación" y encontrarás varios sitios muy rápido!



## QUICK TIPS

Limita el consumo de carne, especialmente de tenera.

Composta los residuos orgánicos (¡El metano liberado por la descomposición de residuos biodegradables representa el 3% de las emisiones de gases de efecto invernadero en la UE!).

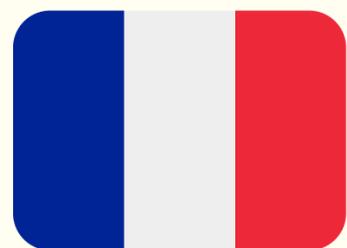
Elige pescado procedente de pesca sostenible.

[➤ MORE INFO](#)

# Para ir más allá

VUELTA AL  
MENU

Si quieres saber más sobre estos tres ámbitos, dependiendo de **tu país de destino**, echa un vistazo a:



Francia



Italia



Eslovenia



España



Suecia



Europa

## Para ir todavía más allá...



¿Sabes el impacto medioambiental de la moda rápida?



# Tips para ir más allá

VUELTA AL  
MENU

Para terminar este workshop, te damos algunas herramientas para apoyarte con la movilidad sostenible

## Aplicaciones

-  **Earth Hero:** movilizarse con una comunidad de agentes del cambio que trabajan activamente para hacer frente al calentamiento global y la rápida extinción.
-  **Clear fashion:** evalúa las marcas de ropa y su impacto en nuestro planeta.
-  **Citizen Wave:** compromete a tus colegas y tu ecosistema en un enfoque eco-responsable colectivo que sea voluntario.

Para mejorar este Whorkshop, necesitamos tu feedback,  
¿Nos das un minuto?



**¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**