

Butlletí de l'Agenda 21 de la UAB

Número 13. Maig 2011

SUMARI

- Inici de la recollida selectiva d'envasos a la UAB
- Fotonotícies breus
- Mesura de la sostenibilitat de la UAB: l'indicador
- Miscel·lània ambiental
- Ens fem ressò de...
Els efectes beneficiosos de l'exercici verd
- El personatge
- L'agenda

Redacció:

Oficina de Medi Ambient UAB

Adreça electrònica: medi.ambient@uab.cat

webs: www.uab.cat/mediambient; www.uab.cat/agenda21



Nota: Aquest butlletí ha estat elaborat emprant la tipografia Ecofont, que estalvia un 20 % de tinta en la impressió (Més informació a: <http://www.ecofont.eu>)

Inici de la recollida selectiva dels envasos a la UAB

Aquest mes de maig s'ha iniciat la recollida selectiva dels envasos lleugers als centres de la Universitat. Fins ara només reciclàvem envasos lleugers a la deixalleria del campus i a la Vila Universitària. A partir d'ara també ho podem fer a tota la Universitat.

Els envasos lleugers són una fracció dels residus municipals que aplega diversos materials molt diferents. Al contenidor d'envasos lleugers podem abocar-hi plàstics de tota mena, llaunes fèrriques i d'alumini, brics, paper d'alumini, porexpan, esprais buits i tots els envasos identificats amb el punt verd.



Reciclar els envasos és important, però utilitzar-ne com menys millor ho és encara més. Si conserveu la vostra gotimplora feu-la servir. L'aigua de les fonts dels passadissos és de bona qualitat, fresca i de franc. Per tant, per beure aigua a la UAB no cal malbaratar envasos d'un sol ús.

Com podem separar els envasos a la UAB?

S'han distribuït papereres per a la recollida selectiva dels envasos lleugers per tota la Universitat.

Normalment les podeu trobar als passadissos, al costat dels bujols per a la recollida selectiva de paper.

L'interior d'aquestes papereres va sempre protegit amb bosses de color groc o transparent, que el servei de neteja buida regularment als contenidors exteriors.

Les peces grans, com ara els protectors de porexpan, les podem deixar al costat de la paperera. El servei de neteja s'encarrega de traslladar-les fins als contenidors exteriors.

Els envasos lleugers procedents dels laboratoris també es poden separar a través del circuit de recollida selectiva dels envasos lleugers sempre que s'hagin descontaminat. Per assimilar aquest tipus de material al circuit de recollida selectiva domèstica cal tenir garanties plenes que l'envàs ha estat desclassificat i que qualsevol indicació de perill que contingui ha estat esborrada o destruïda totalment o parcialment.

A l'exterior dels centres hi ha àrees d'aportació amb contenidors per a envasos lleugers. Aquests contenidors es buiden quatre cops la setmana i es duen a l'Ecoparc 2 de Montcada i Reixac, on se'n recicla el contingut.

Segons el Programa de Residus Municipals de Catalunya cal reciclar més d'un 25 % dels envasos generats

Cada dia lectiu consumim més d'1,5 tones d'envasos lleugers a la UAB. Els envasos lleugers suposen el 34 % de les escombraries diàries del campus.

La recollida selectiva d'envasos ha d'assolir un nivell de reciclatge mínim del 25 %, segons el que estableix el Programa de Gestió de Residus Municipals de Catalunya per a l'any 2012. Aquesta dada significa que hem de reciclar 0,4 tones diàries, com a mínim, d'envasos lleugers.

Fotonotícies breus

Substitució dels contenidors actuals de recollida selectiva de cartró i vidre i col·locació de nous contenidors d'envasos lleugers



Els contenidors exteriors de recollida selectiva de cartró i de vidre del campus de Bellaterra han estat substituïts per uns de nous. A més a més s'han afegit contenidors per a la recollida selectiva d'envasos lleugers. Els nous contenidors són més funcionals, ja que el camió pot recollir-los pels dos costats; són més nets, perquè les escombraries s'hi aboquen per obertures superiors i es buiden per sota, i els cal menys manteniment, perquè no tenen rodes.

Ben aviat es completarà el desplegament dels contenidors de recollida selectiva de la fracció orgànica i tota la Universitat estarà en disposició de reciclar la majora dels residus domèstics.

Caminada saludable pel campus amb motiu dels dies mundials de l'Activitat Física i de la Salut



El passat 6 d'abril el Servei d'Activitat Física (SAF), en el marc dels actes del seu 25è aniversari, va organitzar una caminada de cinc quilòmetres pel campus oberta a tota la comunitat universitària i les poblacions veïnes.

El recorregut, que començava al SAF, passava per la plaça Cívica, la rambla Nord, el Rectorat, l'itinerari blau de natura de Can Magrans, la Via Verda del Vallès i l'antic camí a Can Miró. A la caminada hi van participar unes cent persones, principalment de la comunitat universitària.

Reforma de la rotonda B30 per a disminuir-ne els requeriments hídrics



Per tal de disminuir el consum d'aigua de les zones enjardinades, durant la Setmana Santa s'ha reformat la rotonda de gespa que permet l'accés al campus per l'eix Central. Aquesta reforma en permet reduir el reg més d'un 50 %, ja que s'ha disminuït de manera molt important la superfície de gespa. S'hi han plantat quatre aurons (*Acer freemani* Autumn Blaze, un arbre caducifoli de coloració vermella a la tardor), formi (*Phormium tenax* Maori Queen, planta perenne amb les vores de les fulles rosades) i algunes festuques (*Festuca ovina* var. *glauca*, de color blau

gris). L'actuació forma part de les millores que l'empresa Talher SA va oferir al darrer concurs de jardineria.

Mesura de la sostenibilitat de la UAB: l'indicador

El Pla d'acció per a la sostenibilitat de la UAB de l'Agenda 21 disposa d'un pla de seguiment format per 23 indicadors, que permeten controlar el compliment del Pla d'acció i l'estat ambiental de la UAB.

Indicador de seguiment 3. ÚS DELS ITINERARIS

<i>Descripció</i>	Relació de sortides guiades als itineraris de natura del campus.		
<i>Unitats</i>	Nombre de sortides (guiades) / any		
<i>Tendència desitjada</i>	↑ sempre i que aquest ús sigui compatible amb la conservació dels espais agroforestals.		
<i>Accions de referència</i>	1.2	Mantenir i millorar els espais agroforestals del campus de Bellaterra i difondre'n el coneixement.	
<i>Freqüència de mesura</i>	Anual	<i>Any d'inici del càlcul</i>	2002
<i>Abast</i>	Campus de Bellaterra	<i>Font de les dades</i>	OMA

<i>Any</i>	<i>Nombre de visites</i>	<i>Descripció</i>	<i>Data</i>	<i>Assistents</i>
2010	4	Erasmus Staff Week	18.5.2010	20
		Universitat a l'Abast	28.5.2010	15
		Erasmus Staff Week	9.11.2010	20
		Estudiants de Ciències Ambientals (assignatura de medi ambient i societat)	2.12.2010	35
TOTAL				90

- **Valoració.** Convé destacar que durant l'any 2010 s'han consolidat les visites guiades als itineraris de natura dins les activitats que organitza l'Àrea de Relacions Internacionals de la UAB durant l'Erasmus Staff Week. Durant una setmana la UAB rep uns vint PAS procedents d'universitats de tot Europa que vénen a conèixer la UAB.

Miscel·lània ambiental

Com podem descobrir els indrets singulars del Campus?



Trobaràs la resposta a la pàgina següent...

Descobreix el campus a través dels seus camins

Amb l'objectiu que incrementi el coneixement del nostre campus per poder valorar-lo i per gaudir-ne, s'ha dissenyat una xarxa de camins que recorre de cap a cap tot el campus, amb la intenció de fer conèixer indrets singulars, alguns dels quals són ben poc coneguts per la comunitat universitària.

El disseny parteix de les dues rutes existents, els itineraris de natura blau i vermell, els quals s'han complementat amb quatre itineraris més. Aquests itineraris s'interconnecten per tal de configurar una xarxa de camins que s'estén i s'endinsa per les tres petites valls formades per les rieres de Can Miró, Can Magrans i Can Domènec. Cada una de les rutes que es proposen es poden recórrer en 25-40 min a bon pas, per la qual cosa aquestes caminades constitueixen una activitat física diària molt saludable. D'altra banda, l'establiment d'una xarxa de camins interconnectats com la que es proposa permet que cadascú es pugui dissenyar l'itinerari segons la pròpia conveniència.

Al web de medi ambient (www.uab.cat/mediambient/), apartat itineraris de natura, trobareu informació de cada ruta relativa a distàncies, temps i llocs d'interès. En particular es poden descarregar els 6 díptics de les rutes, així com un díptic d'informació general de totes les rutes amb distàncies entre punts per tal que cadascú es faci la seva ruta.

Com a prova pilot, podeu demanar en préstec còpies en paper dels díptics al Suport Logístic i Punt d'Informació del Rectorat.

Díptic	Descripció
Fes-te el camí	Informació general de totes les rutes amb distàncies entre punts per tal que cadascú es faci la seva ruta
Ruta blau cel	La ruta proposada recorre una part del vessant de ponent del campus, la més allunyada de la zona acadèmica.
Ruta carabassa	Itinerari força planer que, en bona part, segueix els camins de carro utilitzats pels pagesos de les masies que treballaven els camps de conreu on actualment s'assenta la nostra universitat. És un itinerari nostàlgic, que ens recordarà part del trajecte que solien fer els primers universitaris per accedir a les facultats des de l'estació dels FGC de Bellaterra, l'enyorada ruta de Ho Chi Minh.
Ruta groga	Aquesta ruta segueix part del sender de gran recorregut (GR), el 173, que recorre el Vallès Occidental.
Ruta magenta	Aquest itinerari ens mostrarà racons singulars de la zona urbanitzada del campus,
Ruta blava	Aquesta ruta recorre la part alta del campus, concretament els voltants del turó de Sant Pau (177 m), un dels punts més alts del campus. La ruta segueix l'itinerari de natura de Can Magrans, que ens permet observar diferents zones de mosaic agroforestal, a més de gaudir de vistes panoràmiques molt boniques.
Ruta vermella	Aquesta ruta, situada a la part sud del campus, segueix l'itinerari de natura de Can Domènec, Bona part de la ruta segueix paral·lela al torrent de Can Domènec per una zona fresca i ombrívola.

Ens fem ressò de...

ELS EFECTES BENEFICIOSOS DE L'EXERCICI VERD

És un fet ben constatat que la inactivitat física genera diversos efectes nocius per a la nostra salut. S'estima que la inactivitat física és causa directa d'1,9 milions de morts cada any en tot el món, és a dir, d'aproximadament una de cada 25 morts. Aquesta inactivitat és el resultat d'una vida més acomodada que ens demana menys exigència física.

En termes generals, en l'època preindustrial una persona gastava 1000 kcal en l'activitat diària, tres vegades més que actualment. Aquest fet ha tingut per conseqüència un augment del risc d'obesitat i una disminució de l'expectativa de vida.

L'exercici verd

En la dècada passada, uns investigadors de la Universitat d'Essex van descobrir els efectes sinèrgics positius sobre la salut que té fer activitat física en interacció amb el verd d'espais naturals.

Aquests efectes beneficiosos inclouen la reducció dels nivells d'estrès, la millora de l'estat d'ànim i l'estat psicològic, així com un notable increment de la concentració. Estudis més recents han trobat que la pràctica de l'exercici verd millora l'estat físic, ja que fa reduir la pressió de la sang i, a més, permet consumir calories. També han posat de manifest els efectes positius que té per a la salut mental, perquè aquesta pràctica facilita la relació amb altres persones i l'establiment de xarxes socials. Es comença, doncs, a parlar dels efectes preventius de l'exercici verd (*cura verda*).

De fet, tot està relacionat. Un bon estat d'ànim està associat amb comportaments saludables, com ara una alimentació sana, activitat física, disminució de drogodependències, etc.

Quina dosi i a quina edat?

En una publicació recent (Jo Barton i Jules Pretty, *Environ. Sci. Technol.*, 2010, 44,

3947), s'han donat a conèixer els resultats d'un estudi fet sobre una determinada població per tal d'estimar quina és la dosi òptima d'exercici verd per produir una millora de l'estat d'ànim i de l'autoestima.

L'estudi es va portar a terme en una mostra de població de més de 1200 individus, constituïda per grups de persones d'edats diferents, i s'hi mesuraven indicadors de l'estat físic i mental dels participants, sotmesos a diferents durades i intensitats d'exercici i en diversos tipus d'espais verds.

Una de les conclusions rellevants de l'estudi és la constatació que els efectes positius més grans quant a l'increment de l'autoestima i de l'estat d'ànim es produeixen al cap de cinc minuts de practicar l'exercici verd. Els efectes continuen sent positius si s'augmenta la durada de l'exercici, però menors, i tornen a augmentar quan l'exercici dura tot el dia.

Un altre resultat destacable de l'estudi és que l'exercici lleuger té efectes més positius que no pas l'exercici més intensiu.

D'altra banda, és important destacar que qualsevol tipus d'espai verd és adequat per a millorar l'estat de benestar mitjançant l'exercici.

Altres resultats rellevants de l'estudi indiquen que els efectes positius de la pràctica de l'exercici verd no depenen del sexe de qui el practica, ni tampoc gaire de l'edat, llevat del cas de les persones de més de setanta anys, per a les quals els efectes positius de l'exercici verd són menors.

En resum, una simple passejada, relaxada i curta, a l'aire lliure en un espai verd és suficient per augmentar l'autoestima i l'estat d'ànim, pas previ per a aconseguir una millora del nostre estat de salut.

El personatge



Imatge exterior de la UTPR.

Carmen Baixeras

Catedràtica de l'Àrea de Física Atòmica, Nuclear i Molecular del Departament de Física de la UAB. La seva recerca se centra en estudis sobre dosimetria de radó i sobre astropartícules de radiació gamma.

Dirigeix la Unitat Tècnica de Protecció Radiològica de la UAB (antigament denominada Servei de Protecció Radiològica de la UAB) d'ençà de la seva creació, l'any 1992.

1. Què fa la Unitat Tècnica de Protecció Radiològica (UTPR) de la UAB?

Les funcions principals que té la UTPR de la UAB són controlar les instal·lacions radioactives o de radiodiagnòstic, mesurar-ne les radiacions, certificar que compleixen la legislació vigent en matèria de protecció radiològica i assessorar el personal que hi treballa. La UTPR-UAB té l'autorització del Consell de Seguretat Nuclear per a actuar en tot l'Estat espanyol. Des de 1994, l'antic Servei de Protecció Radiològica i actual UTPR-UAB dona cobertura en aquest àmbit a tota la Universitat Autònoma de Barcelona.

La formació és també una de les tasques principals que es fa des de la Unitat. En aquest sentit, convé destacar que fa més de trenta anys que la UAB organitza cursos homologats pel Consell de Seguretat Nuclear de capacitació d'operadors i supervisors d'instal·lacions radioactives, així com de radiodiagnòstic. A més a més, també organitzem cursos específics i adaptats a empreses externes.

D'altra banda, des de l'any 2005, la UTPR ofereix el servei d'irradiació de mostres biològiques a altes dosis de radiació gamma. Aquest servei permet fer recerca bàsica, principalment en el camp de la biomedicina, a diversos grups de recerca de la Universitat.

2. On es generen i com es gestionen els residus radioactius de la UAB?

Un residu radioactiu és qualsevol matèria o producte de rebuig que conté o està contaminat amb radionúclids en concentracions o nivells d'activitat superiors als establerts. Els residus que es generen a la UAB són d'activitat mitjana o baixa, és a dir que contenen radionúclids emissors beta-gamma amb un període de semidesintegració inferior a trenta anys. Els tipus de residus que es generen són, segons la seva naturalesa: sòlids (paper, guants, material de laboratori, etc.), líquids o mesclades de residus líquids i sòlids, i fonts radioactives (radionúclids que s'empenen en el calibratge dels aparells).

A la UAB aquests tipus de residus es generen a uns vint laboratoris, aproximadament. La Universitat té quatre instal·lacions radioactives (dues a la Facultat de Ciències, una a la Facultat de Medicina i una a la Facultat de Veterinària) i una instal·lació de radiodiagnòstic a la Facultat de Veterinària.

Tots aquells residus amb un període de semidesintegració inferior a un any s'emmagatzemen al mateix laboratori fins que es puguin desclassificar, és a dir, fins que n'hagi disminuït l'activitat. En aquell moment, es converteixen en un residu especial de laboratori o bé, si no hi ha risc químic o biològic, en un residu banal.

Els residus generats amb un període de semidesintegració superior a un any són gestionats per l'empresa Enresa. La recollida d'aquests residus es centralitza al búnquer situat al costat de la Facultat de Medicina i la UTPR. Enresa transporta els residus radioactius al centre d'emmagatzematge de residus radioactius de baixa i mitjana activitat d'El Cabril (Còrdova), on se'n fa el tractament adequat, i finalment es col·loquen en dipòsits, que són enterrats i impermeabilitzats.

3. Hi ha alternatives a l'ús de fonts o materials radioactius?

Tot depèn del tipus de recerca que es fa. En general, els investigadors sempre busquen la millor alternativa per a fer la recerca.

De tota manera, els investigadors són conscients dels impactes dels materials radioactius amb els quals treballen i segueixen tots els protocols de prevenció de riscos laborals i de formació continuada que demana la llei vigent.

L'agenda

Dies mundials destacats

- 17 de maig: Dia Mundial del Reciclatge
- 22 de maig: Dia Internacional de la Diversitat Biològica
- 24 de maig: Dia Europeu dels Parcs Naturals
- 31 de maig: Dia Mundial sense Tabac
- 5 de juny: Dia Mundial del Medi Ambient
- 8 de juny: Dia Mundial dels Mars i els Oceans.
- 17 de juny: Dia Mundial de la Lluita contra la Desertització i la Sequera.



Agenda d'activitats

➤ **Celebrem el Dia Mundial del Medi Ambient a Barcelona**

El proper 5 de juny se celebra el Dia Mundial del Medi Ambient i alguns signants de l'Agenda 21 organitzen activitats entorn aquesta popular efemèride. Des del **30 de maig fins el 12 de juny**, a la ciutat de Barcelona podreu trobar diversos actes relacionats amb la temàtica de la sostenibilitat.

Més informació a: <http://www.bcn.cat/agenda21/diamediambient/>

➤ **Diàlegs ambientals'11 (tercera edició)**

Jornades de debat sobre els principals reptes ambientals i territorials del país. Cada sessió consisteix en dues conferències seguides d'un debat. 4 sessions: agricultura urbana (24 de maig); rehabilitació sostenible d'edificis i espais urbans (31 de maig); transport públic en el marc de les polítiques de sostenibilitat (7 de juny); Autosuficiència de recursos en ciutats (14 de juny).

Organització: Associació Catalana de Ciències Ambientals i Societat Catalana d'Ordenació del Territori. Del 24 de maig al 14 de juny a la seu de l'Institut d'Estudis Catalans.

Més informació a: <http://www.cienciesambientals.org/>