

Col·labora:



Consum responsable

Acció EC4.

Promoure el consum responsable als centres d'esplai i a les activitats generals.

Àmbit d'Educació per la
Justícia Global

0. Introducció	3	5. Economia	29
1. Material	5	Introducció teòrica	29
Aspectes generals	5	Tipologia d'entitats	30
Aspectes específics	8	6. Transport i allotjaments	34
2. Tèxtil i marxandatge	10	7. Gestió de residus	37
3. Alimentació	13	8. Bibliografia	40
Com començar a menjar			
de forma responsable	14		
Consells	18		
4. Energia i subministraments	19		
Vetllem per l'aigua	19		
Vetllem per l'energia	21		
Vetllem pel medi	22		
Projectes	26		
Consells (Fred)	27		
Consells (Calor)	28		

0. Introducció

El MCECC –com a federació de centres i clubs que eduquen en el lleure– creu fermament en **la transformació de les persones com a motor d'un veritable canvi social**. Des de fa temps, l'Àmbit d'Educació per a la Justícia Global treballa precisament en aquest sentit, promovent iniciatives i **generant consciència al voltant d'unes accions quotidianes que comportin, sobretot, justícia social**.

Per dur a terme aquest exercici de conscienciació és important entendre **la concepció social de la persona**, és a dir, que com a individus no estem sols, sinó que el nostre entorn ens determina i ens resulta indispensable. Com podem fer realitat aquest exercici? Amb una de les eines que tenim al nostre abast: el consum responsable, emmarcat pels Objectius de Desenvolupament Sostenible 2030.

Aquest document pretén generar consciència i oferir recursos als clubs i centres d'esplai per tal de poder treballar el consum responsable en el si de les vostres activitats, però també en el si del MCECC. És indispensable actuar amb consciència i responsabilitat en tot allò que duem a terme, però sobretot és important educar els nostres infants i joves en aquest sentit per tal que les generacions futures creixin construint un model molt més sostenible que l'actual.

En el manual de consum responsable que us presentem us oferim indicacions que hem cregut convenient dividir en set temàtiques, totes elles molt presents en el dia a dia de l'esplai:

1. Material
2. Tèxtil i marxandatge
3. Alimentació
4. Energia i subministraments
5. Economia
6. Transport i allotjament
7. Gestió de residus

A través d'aquests ítems esperem que pugueu **treballar la consciència de futur en el nostre entorn** de manera sistematitzada, entenent les limitacions amb què us podeu trobar (manca d'autonomia en certes decisions, limitacions de recursos, manca de temps, etc.). Com a esplai no podeu arribar sempre a tot. El treball en xarxa és essencial per garantir una educació integral i amb la consciència necessària que un món millor no és només possible, sinó també necessari. Els diferents governs, les empreses, les entitats, els centres educatius, les famílies...; un conglomerat d'agents fonamentals per tal que l'educació en el consum responsable esdevingui un èxit en la nostra infància i adolescència.

Però..., què vol dir, a trets generals, el consum responsable? En cadascun dels apartats que us presentem parlem de la idiosincràsia de tots ells, però a continuació recollim un seguit de trets generals que defineixen aquest tipus de consum. Promoure el consum responsable significa:

1. Conèixer què hi ha al darrere dels productes que consumim (consciència social i ambiental: petjada ecològica, respecte pels drets humans, lluita per l'equitat i la igualtat social, etc.).
2. Vigilar amb la vida útil dels productes (obsolescència programada¹).
3. Promoure l'economia circular, és a dir, que els productes consumits no tinguin una vida finita després del seu ús més immediat.
4. Adquirir productes de qualitat.
5. Fer un ús racional dels serveis que tenim a la nostra disposició.
6. Consumir només quan és necessari.
7. Repensar el model de propietat en benefici d'aspectes més comunitaris i autoabastiment.
8. Regir-se per un criteri de proximitat, tot fomentant l'economia local.

En general, doncs, tot un seguit d'accions que pretenen generar consciència sobre els nostres actes, **pensant en el nostre entorn present, però sobretot en les generacions futures**. En un món globalitzat és important treure suc de les oportunitats que això comporta, però també és necessari entendre que tota acció té un preu que, massa sovint, és molt elevat. El consum responsable també significa desenvolupar-nos amb un model radicalment diferent a l'actual (centrat en els guanys i la producció massiva), com podria ser l'altermundisme (centrat en contra de la globalització de producció

agressiva i en benefici del desenvolupament social i ambiental de la població a nivell global).

Com a Àmbit d'Educació per a la Justícia Global i, per tant, com a MCECC, hem de treballar per una societat molt més equitativa i igualitària, que cerqui la justícia social i global a través de la transformació del nostre entorn. Així doncs, esperem que gràcies a aquest manual pugueu trobar les eines necessàries per educar en aquest sentit i que pugem construir, entre tots i totes, un món molt millor que l'actual.

Com a MCECC, hem de treballar per una societat molt més equitativa i igualitària, que cerqui la justícia social i global a través de la transformació del nostre entorn.

¹ <http://aplicacio.consum.gencat.cat/documentacio/17221.pdf>

1. Material

Quan parlem de consum responsable a l'esplai, segurament en el primer que pensem és en el material que fem servir en la preparació i realització de les activitats per als infants.

Certament, si bé no és l'únic que consumim, sí que n'emprem habitualment, per això suposa partides importants dels pressupostos de les nostres activitats de curs o d'estiu. Per aquesta raó, es tracta d'un àmbit on és fàcil començar a aplicar hàbits de consum sostenible i responsable, per acabar estenent-los a la totalitat del consum realitzat pel nostre centre educatiu.

En el nostre treball amb els infants sobre la consciència ambiental i el compromís amb la societat, molts esplais fomentem el seguiment de les famoses 3R amb el material utilitzat en les activitats. A vegades, però, les tenim més presents quan som amb els infants, i menys quan fem la preparació prèvia a l'activitat. Treballar-les sempre forma part de la coherència de la nostra tasca educativa i del "ser" monitor/a (enfront del "fer" de monitor/a).

Tanmateix, l'aplicació de les 3R no és suficient per educar els infants en hàbits de consum sostenible i responsable i fer del nostre esplai una entitat veritablement compromesa amb el medi i la societat. Per aquesta raó, us presentem les 7R²: unes pautes de consum que ens permeten fer un pas més enllà i contribueixen a la reducció de les desigualtats, el respecte als drets humans i la dignitat de la persona, la preservació del medi i l'estalvi de recursos naturals i econòmics.

Aspectes Generals

1. Reflexionar

Com a persones educadores en el lleure hem de ser reflexives i crítiques i fomentar que els infants també ho siguin. Cal reconèixer la condició animal de la persona i que els humans som part de la naturalesa. Les accions que prioritzen l'individu davant la natura i la societat en el seu conjunt tenen repercussions globals i per a les generacions futures.

En aquest procés, **la informació i l'educació són elements imprescindibles a l'hora de reflexionar sobre els nostres hàbits de consum**. És en aquest primer punt on cal que ens plantegem què volem consumir i com ho volem consumir. Cal que siguem coherents i que escollim béns i serveis que es comprometen amb el respecte del medi i de la societat. Hem de preguntar-nos si veritablement és necessari o si en podem prescindir.

L'aplicació de les 3Rs no és suficient per educar els infants en hàbits de consum sostenible i responsable. Per aquesta raó, us presentem les 7Rs, unes pautes de consum que ens permeten fer un pas més enllà.

² Alex Fernández Muerza (11 de novembre del 2010). Les set erres del consumidor ecològic. Eroski Consumer - Fundació Eroski. <https://www.consumer.es/ca/medio-ambiente-ca/les-set-erres-del-consumidor-ecologic.html>

2. Rebutjar

Hem de rebutjar el consum dels productes tòxics, dels no biodegradables ni reciclables i de tots aquells el procés de fabricació dels quals no respectin els drets humans. Els hem de substituir per altres productes més respectuosos amb el medi i la societat.

A través de l'etiquetatge i la informació dels productes podem realitzar el procés de discerniment. Entre els productes que tenen un gran impacte ambiental hi ha els articles que utilitzen CFC, els causants de la destrucció de la capa d'ozó; d'altres que tenen una alta empremta de carboni; aquells que consumeixen una gran quantitat d'aigua virtual; els causants de la desforestació de boscos verges i altres que trafiquen il·legalment amb espècies amenaçades, utilitzen arts de pesca il·legals o sobreexploten els caladors, entre d'altres. Com a possibles substituïts, es poden consumir els productes que garanteixen la utilització sostenible dels boscos (segell FSC) o dels recursos pesquers (segell MSC), els productes ecològics o de comerç just.

També hi ha productes el procés de producció dels quals no respecta els drets laborals dels treballadors i treballadores ni la seva dignitat, inherent a la persona, utilitzen la força de víctimes del tràfic de persones o es financen amb inversions en empreses d'armament o dedicades a activitats mancades d'ètica.

3. Reduir

Reduint el consum de béns i serveis, reduïm també la despesa i contribuïm a reduir l'explotació. Conseqüentment, contaminem menys i generem menys residus. **El millor consum que hi ha és aquell que no es genera si no és estrictament necessari; consumir per consumir només comporta conseqüències negatives.** És per això que apel·lem a la consciència en el cas que no puguem deixar de consumir.

No hem de comprar aquells productes que no necessitem, i quan comprem hem de fer-ho en la quantitat justa. Cal evitar els productes amb un empaquetament excessiu, per bé que cal optar per mides grans i productes concentrats per tal de generar menys escombraries i, alhora, estalviar recursos econòmics.

4. Reutilitzar

Hem de prolongar la vida útil dels béns tant temps com sigui possible, de manera que contribuïm a l'estalvi domèstic i a disminuir l'impacte ambiental.

Els envasos o productes d'un sol ús són l'antítesi d'un consum sostenible i responsable.

Reutilitzar admet fórmules molt diverses i imaginatives. A l'hora de comprar, convé portar bosses de tela o d'altres materials que permetin el seu ús prolongat i evitem de fer servir les perjudicials bosses de plàstic. Les bateries recarregables són menys nocives que les d'un sol ús. Els fulls de paper es poden utilitzar per ambdós costats i les caps de

cartró es poden aprofitar més vegades per desar-hi altres objectes.

Podem optar també per comprar productes de mà. Les coses barates surten cares, no solament en termes econòmics, sinó també ambientals. Els productes molt barats i de mala qualitat duren poc i acaben a les escombraries. Al seu lloc, els elaborats amb més qualitat es poden reutilitzar més vegades.

També cal fer un bon ús dels productes tot seguint les recomanacions dels fabricants, així com reparar-los sempre que es pugui.

5. Reciclar

Separar correctament els residus per al seu posterior reciclatge és una acció amb múltiples beneficis mediambientals. Les escombraries reciclades no acaben als abocadors, cada vegada més saturats, i els materials rebutjats s'aprofiten per elaborar nous béns; per això, s'evita l'extracció de noves matèries primeres i es redueix el consum d'energia en la seva elaboració.

Si l'entorn i la localització de l'esplai ho permeten, també podem practicar el compostatge i fomentar la contribució dels infants amb els residus orgànics generats a les seves llars, amb l'objectiu de transformar les escombraries orgàniques per donar-los una nova utilitat.

6. Redistribuir

Un consumisme desbocat afecta greument la societat i el medi. A més, les persones que més pateixen les conseqüències de l'emergència climàtica són també les persones més marcades per les desigualtats socials.

Tot i que actualment hi ha més recursos materials que mai, les desigualtats entre territoris i entre persones d'un mateix territori són també més grans que mai. La humanitat ha duplicat en els últims quaranta anys la seva empremta ecològica global, de manera que el consum actual es basa en la utilització dels recursos d'altres territoris o de generacions futures. Si totes les persones del món visquessin com un ciutadà mitjà europeu o nord-americà, es necessitarien més de quatre planetes i mig per poder fer front a les seves demandes. El medi ambient i la humanitat no poden suportar de manera indefinida aquest desenvolupament insostenible i, per això, cal redistribuir el consum de manera equitativa.

En aquest sentit, **els esplais hem de contribuir a redistribuir la riquesa apostant per productes amb menys empremta ecològica i fonamentats en principis de comerç just.** Existeixen opcions per compartir³ material, de manera que evitem comprar material que necessitem només puntualment.

³ <https://www.barcelona.cat/barcelonasostenible/ca/barcelona-sostenible/tags/page/espai-de-materials-en-donacio>

7. Reclamar

Com a consumidors i entitats de compromís i transformació social, els esplais hem de participar activament en les activitats que influeixen en el quotidià de la nostra societat. La llei reconeix el dret a reclamar i exigir actuacions que contribueixin a millorar el medi ambient i la qualitat de vida de les persones a través de línies d'acció molt diverses: reclamar a les institucions més mesures de conservació i recuperació del medi i de respecte als drets humans i la dignitat de la persona; reclamar més infraestructures per poder reciclar correctament; reclamar un major suport als productes ecològics, socialment responsables, i a les energies renovables; reclamar l'ús de bosses reutilitzables als supermercats en comptes de les d'un sol ús; reclamar més informació dels productes, etc. Amb les nostres decisions de compra, els esplais també influïm en el mercat i podem canviar-ne les tendències. Consumint de forma sostenible, conscient i responsable podem reclamar de forma indirecta a les empreses productores la variació de les seves opcions de béns i serveis.

Aspectes específics

Tal i com hem introduït, aquestes pautes no són tan sols aplicables al material que fem servir en el PRA, sinó que també les hem de traslladar a tots els àmbits de consum posteriors que presenta aquest recurs, encara que no sigui una feina fàcil ni un procés ràpid. A més, una pràctica que va en

consonància amb les 7R i és habitual als esplais és la “socialització del material”⁴, és a dir, el fet de compartir material entre els infants i els diferents grups. A més de contribuir al consum responsable, existeix un component pedagògic important ja que deixa de banda l'individualisme i posa en valor la gestió col·lectiva dels béns, afavoreix el respecte i la conservació del material i fomenta el valor de compartir. A l'hora de fer regals i records, com per exemple a final de curs, també podem repensar-los i socialitzar-los, apostant per un obsequi comunitari que faci servei al grup en el seu conjunt.

A més de tot el que hem esmentat anteriorment, és important conèixer algunes certificacions dels materials que més usem per saber el que estem comprant o utilitzant.

És complicat complir amb totes les certificacions, atès que tant en poden sortir de noves com en poden desaparèixer. Això no obstant, n'hi ha de bàsiques per a alguns materials, les quals garanteixen una producció sostenible tant a nivell mediambiental com humà, i és important conèixer-les.

A la pàgina següent us les llistem.

⁴ (12 de setembre del 2019). Una tornada a l'escola responsable. Ajuntament de Barcelona. https://www.barcelona.cat/infobarcelona/ca/tema/medi-ambient-i-sostenibilitat/una-tornada-a-lescola-responsable_851877.html

Tipologia	Paper i cartró		Cicle de vida	Comerç Just			
Logotip							
Nom del certificat	FSC ⁵	Rainforence Alliance ⁶	Blue Angel ⁷	World Frade Trade Organization ⁸ (WFTO)	Fair Trade	Worldwide Responsible Accredited Production (WRAP)	Business Social Compliance Initiative (BSCI)
Explicació	Ens assegura la procedència del paper i fusta.	Ens assegura no només la procedència del producte sinó que s'ha respectat tot el cicle.	Certifica que el producte és respectuós amb el medi ambient.	La missió de l'organització és millorar les condicions laborals dels productors.	Quan un producte porta el certificat, vol dir que tant productors com comerciants han complert amb els requisits.	Organització independent i objectiva, sense finalitats lucratives, amb un equip d'experts mundials dedicats a promoure la fabricació legal, segura, humana i ètica arreu del món a través de l'acreditació educació.	Codi de conducta desenvolupat per empreses líders associades al comerç exterior (FTA) amb la finalitat de crear normes socials unificades.

⁵ <https://es.fsc.org/es-es/certificacin/tipos-de-certificados-fsc>

⁶ <https://www.rainforest-alliance.org/lang/es/about/rainforest-alliance-certified-seal>

⁷ <https://www.blauer-engel.de/en>

⁸ <https://wfto.com/>

2. Tèxtil i merxandatge

A l'esplai fem servir habitualment teles i teixits per a les nostres activitats: als tallers, com a vestuari i ambientació per als centres d'interès, entre d'altres. Segurament, gran part del vestuari i de les teles d'ambientació que fem servir provenen de donacions o aportacions esporàdiques que rep el centre per part de famílies o dels mateixos monitors/es. Malgrat tot, a vegades necessitem recursos específics que responguin a les necessitats de l'activitat en concret. Altrament, a l'esplai sovint fem regals o generem marxandatge amb motiu d'aniversaris, celebracions, records de final de curs, colònies i campaments o campanyes econòmiques. És per això que en aquests casos, més enllà de tenir en compte les 7R, podem informar-nos de quines teles o teixits són més adients i seguir algun consell que ens permeti consumir de forma responsable.

Consell per un tèxtil socialment responsable

A l'hora de comprar teles, comprem aquelles que tinguin la certificació de teixit sostenible com els que us mostrem a la següent pàgina.

Tres eines per triar un marxandatge socialment responsable

Quan preveieu elaborar marxandatge, cal que:

1. Penseu en objectes útils i funcionals.

2. Prioritzeu aquells que substitueixin objectes d'un sol ús.

3. L'encarregueu a empreses de proximitat i que siguin socialment responsables.

Tipologia	Certificacions Tèxtils Sostenibles ^{9 10 11}						
Logotip							
Nom del certificat	GOTS	Made in Green	Oeko-Tex	Organic-Exchange	Demeter	Naturlender IVN	RWS
Explicació	Estàndard tèxtil global. Mínim 70% de fibra orgànica i colorants, auxiliars i altres químics compleixen requisits mediambientals i toxicològics.	Salut, medi ambient i drets humans. Engloba proveïdors directes i subministradors.	Oeko-Tex Standard 100 certifica productes lliures de substàncies nocives per a la salut. Oeko-Tex Standard 1000 certifica que el fabricant és empresa ecològica. Producció respectuosa amb el medi ambient.	Cotó orgànic garantit, però no l'origen dels tints.	Fibres certificades i elaboració segons les normes de l'IVN (International Natural Textil Association).	95% fibres naturals, respecte mediambiental, aspectes socials.	Estàndard de llana responsable.

⁹ Rut (16 de març del 2017). 12 Tejidos sostenibles y certificaciones textiles. Esturirafi. 12-tejidos-sostenibles-y-certificaciones-textiles.html

¹⁰ Montse Peiron (16 de febrer del 2018). Roba conscient: guia ràpida de certifiacts i etiquetes. Opcions. <https://opcions.org/consum/roba-conscient-certificats-etiquetes/>

¹¹ Certificaciones de Producto: Industrias Textiles. Control Union. <https://certifications.controlunion.com/es/industries/textiles-1>

Tipologia	Certificacions Tèxtils Sostenibles ^{9 10 11}						
Logotip							
Nom del certificat	RDS	RCS 100	RCS Combinat	OCS 100	OCS Combinat	GRS	CCS
Explicació	Estàndard per un ús responsable dels plomissols.	Estàndard sobre declaració de reciclat.	Estàndard sobre declaració de reciclat.	Estàndard de contingut orgànic.	Estàndard de contingut orgànic.	Estàndard global de reciclatge.	Estàndard sobre la declaració del contingut. Verifica la presència i la quantitat d'una matèria prima en el producte final.

3. Alimentació

Tothom ha sentit a dir alguna vegada que “som el que mengem” fent referència al fet que la nostra salut depèn directament de la nostra dieta. Segurament també hàgiu sentit la següent afirmació escatològica: “els pets de vaca són responsables de gran part de l'efecte hivernacle”. I sí, l'afirmació és real. Segons les dades de la FAO, cada any totes les vaques del planeta alliberen a l'atmosfera 100 milions de tones de metà que tenen el mateix efecte que 2.500 milions de tones de Co2. (Fuentes, 2019). En aquest sentit, no ens hem de quedar amb la informació fàcil i anecdòtica de la notícia, sinó veure què hi ha més enllà, ja que gran part d'aquest fet s'explica amb el nostre estil de vida.

Menjar de forma responsable implica ser conscients de les preocupacions mediambientals, de les qüestions econòmiques i de les influències industrials que s'haurien pogut produir a l'hora de menjar. Però també ha d'incloure una conscienciació en els salaris dels agricultors locals, l'origen de les carns, els mètodes d'agricultura sostenible, el malbaratament d'aliments i la petjada de carboni de la producció d'aliments, entre d'altres.

Investigadors de la Universitat de Califòrnia a Santa Barbara¹² van analitzar el potencial impacte que pot tenir una dieta sana i equilibrada amb els factors mediambientals. La relació és directa. Segons les dades de l'estudi, el sector alimentari és responsable, aproximadament, d'un 30% del total d'emissions de gasos d'efecte hivernacle als Estats Units. Això s'explica pel consum massiu de carn vermella, llet, ou i, en general, per l'increment de l'explotació ramadera arreu del món (National Geographic, 2018).

L'explotació ràpida i industrialitzada de la ramaderia requereix d'un mètode d'engreixament ràpid, és a dir, amb la utilització de grans que generin més greix intramuscular i a la vegada que augmenti la velocitat de creixement. Una de les llavors amb més font de proteïna és la soja. Aquest gra el trobem a molts productes del nostre carro quan comprem, com ara llet en pols, galetes, torrons, xocolates, pizzes, pasta de dents, etc.

Menjar de forma responsable implica ser conscients de les preocupacions mediambientals, de les qüestions econòmiques i de les influències industrials que s'haurien pogut produir a l'hora de menjar. Però també ha d'incloure una conscienciació en els salaris dels agricultors locals, l'origen de les carns, els mètodes d'agricultura sostenible, el malbaratament d'aliments i la petjada de carboni de la producció d'aliments, entre d'altres.

¹² National Geographic, 2018. *La alimentación afecta al cambio climático.*

Ecologistes en acció asseguren que el seu impacte “va més enllà del canvi climàtic, la desforestació i l'emissió de gasos”. Aquesta activitat comporta, a més, “l’alteració dels ecosistemes i augmenta la probabilitat de malalties zoonòtiques com la COVID-19” (Ecologistas en acción, 2020).

És un error comú pensar que menjar vegetarià o vegà és moralment correcte només pel fet de no menjar certs tipus d'aliments. S'ha de centrar l'esforç a veure d'on prové el que es menja (per exemple, hi pot haver verdures que no siguin menjar responsable). Per descomptat, és difícil mesurar cada petit factor de tots els ingredients que comprem per a la llar. Des de pomes fins a peixos congelats, la compra de queviures pot resultar molt exigent si examinéssim totes les etiquetes.

Com començar a menjar de forma responsable

La resposta es basa en una combinació de dues coses: consciència i investigació. Per exemple, comproveu si la vostra xocolata és de comerç just. Alguns bombons contenen oli de palma, que es cultiva als tròpics i destrueix les selves tropicals, així com el lloc on viuen elefants i tigres. Els arbres cremats també contribueixen al canvi climàtic. Hi ha diverses fonts i associacions fiables que treballen en aquest tema. En el cas de la xocolata, podeu comprovar si conté oli de palma sostenible certificat pel Fons Mundial de la Vida Silvestre (WWF).

Un cop hàgiu fet algunes investigacions, ja esteu preparats per començar a prendre algunes decisions. Retirar el menjar ràpid de la nostra dieta significa no consumir carn ni lactis produïts en massa o plens de conservants. També previndreu la utilització de molts envasos d'aliments innecessaris.

Els productes locals i de temporada bàsics pel consum responsable no només tindran molt millor gust, sinó que seran més saludables. Quan es compren productes fora de temporada, han rebut un consum precoç i han estat ruixats amb conservants i radiació.

Dirigiu-vos al mercat d'agricultors locals i recolzeu el que és fresc. Generalment tenen una gran varietat d'aliments i no han viatjat gaire per arribar-hi. Per descomptat, no ens oblidem del sector de la cria d'animals. L'agricultura ecològica d'animals està certificada per seguir les estrictes normes de benestar animal. La cria d'animals industrialitzats, d'altra banda, implica hormones i antibiòtics afegits, que acaben sent consumits pel bestiar. A més, les vies aquàtiques estan contaminades per l'agricultura industrialitzada, amb la qual cosa es produeixen contaminacions en sòls, mentre que l'ús de fertilitzants sintètics és culpable d'una bona part del canvi climàtic. Aquesta és una informació crucial que no es mostra clarament a les prestatgeries dels supermercats i és l'essència de la compra responsable. A continuació deixem alguns consells per a consumir de forma més responsable:

Cultiva el teu propi menjar

La millor manera de menjar de forma responsable és seguint una economia de subsistència (reunir i cultivar el vostre propi menjar). Això pot ser un repte quan es viu en un entorn urbà, però us animem a fer-ho si teniu l'opció. Sempre hi ha la possibilitat de fer créixer plantes o verdures dins de casa, a la terrassa, al jardí, etc.

Compra al mercat

Al mercat s'hi poden trobar productes frescos i, generalment, provinents d'una agricultura o ramaderia responsable. Malgrat això, tampoc no està absent de millores. Actualment, per raons de sobreproducció i/o estètica, es llencen grans quantitats de menjar quan encara podrien arribar a més consumidors i consumidoras. **En aquest sentit, us animem a accedir a innumerables aplicacions i pàgines web que tenen l'objectiu de salvar el malbaratament alimentari.** Tot i així, remarcuem el nostre compromís de denunciar el nostre estil de vida i la sobreproducció de grans empreses.

Menjar local

Comprar aliments que hagin estat cultivats i/o produïts tan a prop com es pugui. A la botiga de queviures també es poden trobar productes locals i altres productes agrícoles. Com més lluny viatja el menjar, menys nutritiu i saborós és (perquè no té la frescor màxima) i més gran és la seva petjada de carboni. També podeu optar per menjar als restaurants locals, més que no pas a cadenes de

restaurants. És més probable que serveixin aliments cultivats localment, i donar-los suport significa donar suport a la vostra comunitat local, i no a una corporació amb seu en un altre lloc. Menjar local també garanteix que mengeu producte de temporada, que també és millor per al medi ambient i la salut, ja que contribueix a una dieta diversa.

Tria orgànics quan sigui possible

Els productes orgànics són tots els aliments que han estat cultivats sense pesticides, fertilitzants químics o organismes que hagin estat genèticament processats per augmentar el ràpid creixement. Aquests aliments no són nocius per al medi ambient i són beneficiosos per a la nostra salut, gràcies al seu alt valor nutricional.

En aquest sentit, molts aliments orgànics són cars atès que el seu procés és limitat i lent, però **no tots els aliments orgànics són necessàriament més cars ja que si es realitza una compra directa amb l'agricultor o s'organitza un sistema de consum cooperatiu i comunitari, com que hi ha menys intermediaris en la gestió de la venda, el procés és més barat.** Tot i així, que sigui orgànic no ens garanteix que sigui ecològic, ja que poden conrear-se mitjançant monocultius, és a dir, a granges que produeixen només un sol cultiu, que fa que perdi els nutrients del sòl, a més de ser transportats des de tot el país i envasats en plàstic.

La diferència amb els aliments ecològics és que, tot i que comparteixen processos en el cultiu, són aliments de proximitat, és a dir, que han estat conreats molt a prop del mercat i normalment amb

els aliments de temporada. Dit això, podem consumir aliments orgànics si no és possible consumir aliments ecològics, i sempre amb fruites, verdures, carns, ous i lactis.

Compra sense paquets

Compreu la fruita sencera i fresca, i no fruita tallada i envasada en plàstic. Compreu cereals, fruits secs i llavors a granel quan estiguin disponibles. I quan els envasos siguin inevitables, compreu cartró, paper, vidre i metall –més propensos a ser reciclats i menys perjudicials per al medi ambient– abans que comprar en envàs de plàstic. **Com menys plàstic es faci servir, més incrementarà el nostre consum responsable.**

Menja menys carn

Menjar menys carn és, possiblement, el millor que podeu fer pel planeta. La indústria ramadera és responsable de més emissions de gasos d'efecte hivernacle que totes les formes de transport combinades. Contribueix al canvi climàtic a través de la contaminació, la desforestació, la pèrdua de biodiversitat i les zones mortes pels oceans.

Planifica els àpats per evitar el malbaratament d'aliments

Planifiqueu els àpats per endavant per assegurar-vos que tot el menjar que compreu es menja i no es fa malbé. Una mala organització dels nostres àpats té una relació directa amb el malbaratament dels aliments. Aquesta organització està condicionada

per la tipologia de compra que fem, que satisfà una necessitat, ja sigui amb una compra setmanal, mensual o simplement amb una compra puntual per àpat.

Independentment de com sigui la compra, l'organització dels aliments ha de respondre a un criteri pel que fa al nostre rebost, frigorífic i congelador com ara:

- 1. Seguir el sistema FIFO per als aliments peribles.**
- 2. Seguir el sistema LIFO per als aliments no peribles.**

El sistema FIFO (*First In First Out*) es refereix a una manera de gestionar els aliments que consisteix a consumir els primers aliments que es guardin; dit d'una altra manera, els primers aliments que entrin, seran els primers a marxar. Aquest sistema és idoni per als aliments peribles, és a dir, tots els aliments que es malbaraten amb rapidesa com ara la carn, el peix, els ous, els lactis, les verdures i els embotits.

El sistema LIFO (*Last In First Out*) es refereix al consum de tots els aliments que siguin els últims a entrar, però els primers a sortir de la nostra nevera. Aquest sistema està pensat per als aliments que no es deterioren amb factors mediambientals sinó per un ús negligent com ara tots els aliments enllaunats: la tonyina, el blat de moro, els vegetals mixtos, les pastanagues, les salses de tomàquets, entre d'altres.

Compostar la resta

Els aliments que no es poden consumir s'han de compostar. El compost allibera diòxid de carboni a l'aire, però és molt millor que el metà, que s'allibera quan enviem les escombraries a l'abocador. A més, si teniu un jardí, podeu fer servir el compost per tornar a posar els nutrients al sòl i fer créixer verdures encara més saludables.

Fomenteu el consum responsable amb les famílies, els amics i la gent del vostre voltant. Prendre consciència és clau per a una ment, un cos i un planeta sans.

Consells

1

Per raons de sobreproducció d'aliments, es llencen grans quantitats de menjar. Actualment existeixen moltes aplicacions¹³ mòbils que tenen l'objectiu de salvar i aprofitar el màxim d'aliments. Feu-los servir!

2

Compreu aliments del mercat o establiments locals. En general, trobareu aliments frescos provinents d'una agricultura i una ramaderia responsable.

3

A les colònies i campaments, organitzeu els aliments segons els sistemes FIFO i LIFO per evitar el malbaratament.

4

Consumiu aliments de temporada i no envasats. Les verdures de temporades seran més fresques i tindran un menor cost que altres productes.

5

Sempre que pugueu, cultiveu menjar. No necessàriament heu de disposar d'un gran terreny. Sempre podeu realitzar un treball de camp o un projecte durant el curs d'esplai.

6

Consumiu, preferentment, més quantitat de fruites, verdures i cereals amb la reducció progressiva de carns vermelles.

4. Energia i subministrament

Vetllem per l'aigua

A l'esplai, durant el curs, a les colònies i als casals necessitem disposar d'aigua, però, som conscients del cost del nostre consum?

Aixetes

Segur que més d'un cop heu vist aquelles aixetes on raja l'aigua més dispersa. Doncs si les vostres aixetes ragen amb un gran cabal, podeu posar-hi remei! Les aixetes que consumeixen més de 12 litres per minut generen un gran malbaratament; **el consum òptim és l'inferior a 8 litres per minut**. Quant consumeixen les vostres aixetes abans i després d'aplicar la proposta que us fem tot seguit? La comprovació és realment senzilla: envàs i cronòmetre!

Paraula clau

P: Com es diu aquella petita peça màgica que ens permetrà estalviar al voltant d'un 50% del consum d'aigua en les aixetes?

R: Airejador, perlitzador o difusor i també reductor de cabal.

On ho podem trobar?

Es pot trobar en qualsevol ferreteria del poble, vila o ciutat. És un sistema senzill, i com podeu observar també es pot instal·lar en aixetes sense rosca.

L'hora del càlcul

P: Suposem que tenim 2 grups de 20 infants. A l'hora de rentar-se les mans, això equival a tenir l'aixeta oberta durant 10 minuts amb un cabal de 12 litres per minut per a cada grup. I suposem que s'han de rentar les mans com a mínim 2 vegades. Quin estalvi ens suposa?¹⁴

	Consum (l)		Cost (€)		Estalvi	
	Abans	Després	Abans	Després	Estalvi (l)	Estalvi (€)
Mensual	1920	960	1'1230	0'5615	960	0'5615
Anual	21.120	10.560	12'3531	6'1765	10.560	6.1765

¹⁴ Considerem 11 mesos d'esplai, i calculem el cost variable domèstic en el primer tram de consum; sense taxes ni impostos. Podeu consultar totes les tarifes a [domèstic 2020](#) o [industrial/comercial 2020](#).

Cisternes

Un cop hem adaptat les aixetes, ha arribat el torn de la cisterna del lavabo. Sabem que consumeix molta aigua, però sabem realment quanta en consumeix?

Si la cisterna és molt **antiga** segurament consumeix **12 litres per descàrrega**, mentre que **actualment** acostumen a tenir una capacitat de 6 litres; algunes de més **noves** ja són de **4'5 litres**. Tingueu la cisterna que tingueu, tenim propostes per a totes! També per a les de consum més elevat, que van amb cadena. No us oblideu tampoc de revisar que no hi hagi fuites.

Els fantasmes de l'esplai				
On?	Ferreteria	Ferreteria	Campanyes o internet	A casa
Com és?				
Paraula clau	Pulsador d'interrupció voluntària	Pulsador de doble descàrrega	Reductor volumètric	Contrapès
Notes	És molt probable que el tingueu i no ho sapigueu. No apte per a cisternes elevades.	En prémer els dos, es sumen, i buidarieu la cisterna! No apte per a cisternes elevades.	Substitueix la capacitat de la cisterna i en fa la seva funció.	Es pot omplir també amb sorra, el volum de l'envàs serà el reduït!

Vetllem per l'energia

Llum

Ja fa molt de temps que l'enllumenat de les llars i del carrer ja no és amb espelmes ni oli ni amb llums de carbur o de gas.

Actualment, com a norma general hi ha una instal·lació elèctrica per a tot l'enllumenat, però algunes de les bombetes elèctriques també han arribat a la seva fi.

2010: Es va començar un procés transició des de la Unió Europea.

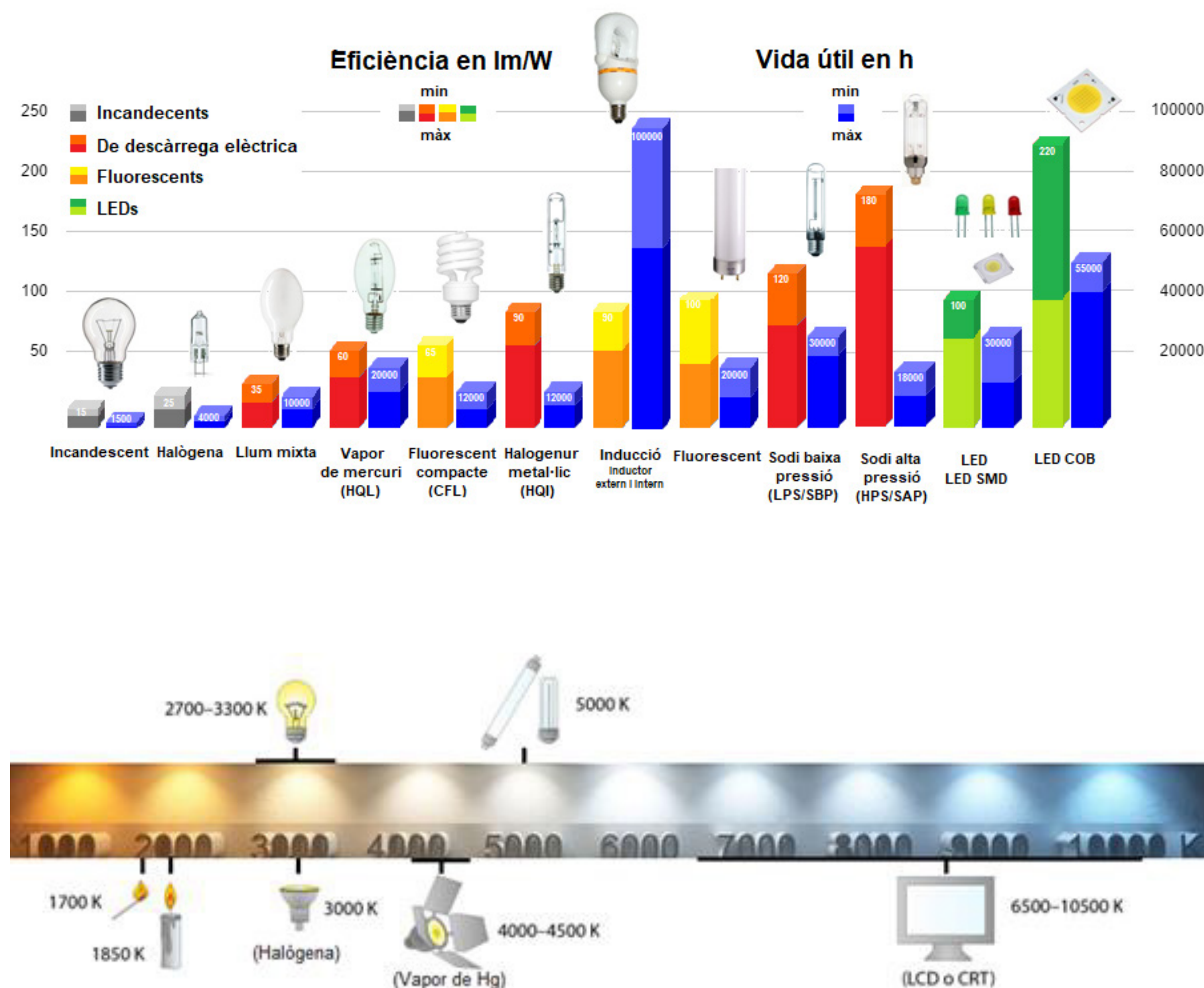
2012: Les bombetes incandescentes van arribar a la seva fi.

2016: Es va prohibir la comercialització dels focus halògens

2018: Entra en vigor la prohibició de producció les bombetes halògenes.

Però com és que encara es poden comprar? Perquè ens hem de creure que més de dos anys després encara venen existències passades.

Dit això, heu canviat algun cop una bombeta? Quin tipus de bombeta era? Per quina l'heu canviada?



En el moment en què volem llençar una bombeta, l'haurem de dur a la deixalleria, tant pels gasos de les bombetes tradicionals com pels components electrònics de les LED. Malgrat tot, **les d'incandescència no es reciclen**.

Preses de corrent

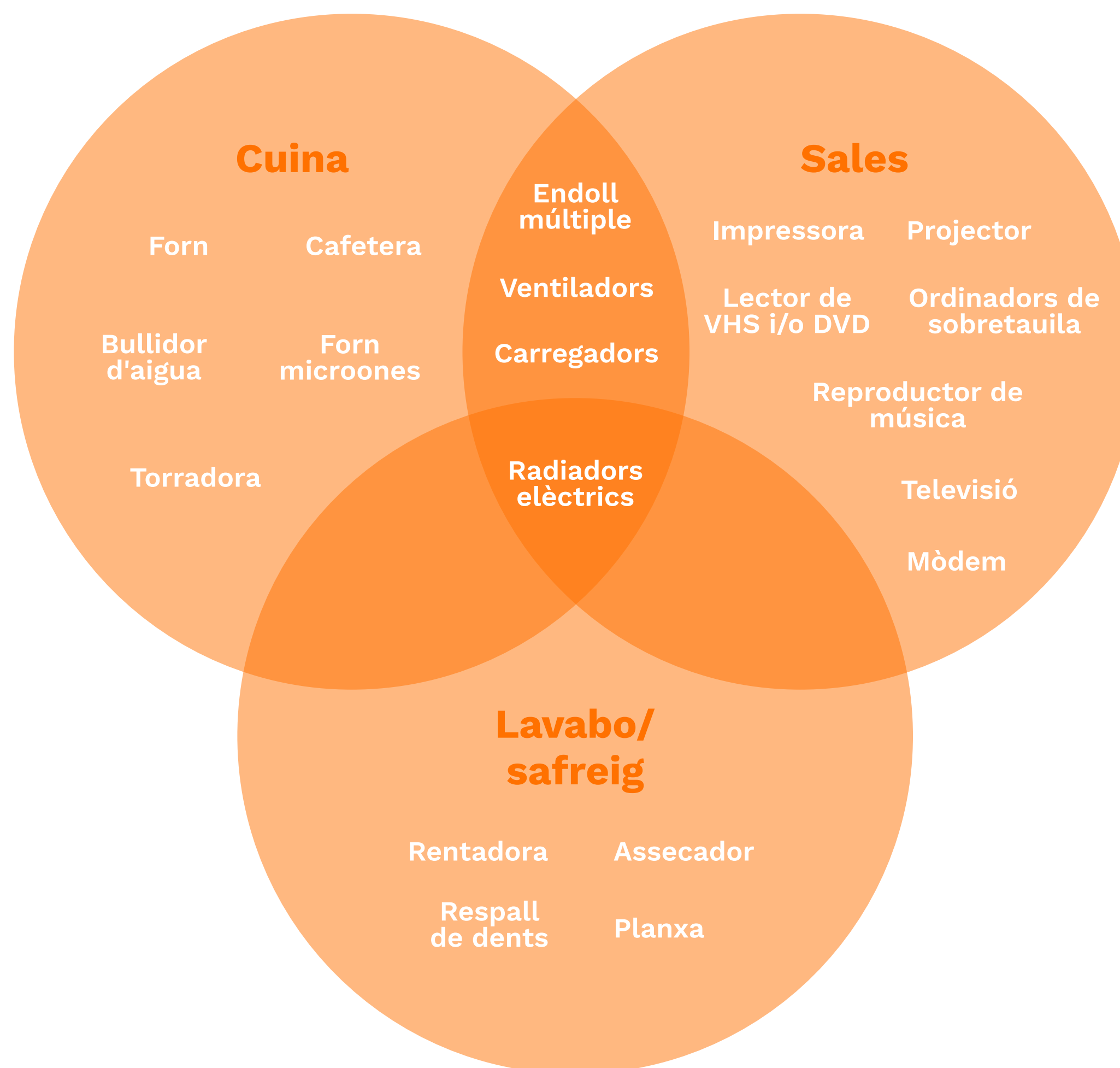
Qualsevol local té preses de corrent. Vigilem l'ús que en fem? Sabeu que tenim fantasmes? Sí, sí, al nostre esplai hi ha fantasmes. I com és possible? On són? A tot arreu: a les sales, a la cuina...

Però, què són els fantasmes? Doncs tot el consum elèctric dels nostres locals del qual no som conscients i que no estem aprofitant. I com podem fer-los fora?

Doncs desendollant! Sense energia, els fantasmes se'n van. **Tot aparell elèctric o electrònic té un consum.**¹⁵ És important desconnectar tot allò que no fem servir. El consum en mode d'espera o pèrdua en buit, conegut també com standby, segons l'Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) **equivale al 10.7%**¹⁶ **del consum de la llar!**

Vetllem pel medi

Més enllà de l'estalvi d'energia, aigua o gas, és important ser responsables amb el nostre entorn, començant per prendre consciència del cost de les coses i continuant per aprofitar els recursos que tenim, que ens envolten i que no aprofitem.



¹⁵ <https://www.ocu.org/vivienda-y-energia/gas-luz/calculadora/consumo-stand-by>

¹⁶ https://www.idae.es/uploads/documentos/documentos_Informe_SPAHOUSEC_ACC_f68291a3.pdf

https://www.idae.es/uploads/documentos/documentos_Documentacion_Basica_Residencial_Unido_c93da537.pdf

Internet

Segons un informe de Greenpeace¹⁷ sobre el posicionament de les empreses en un “internet verd”, **si internet fos un país, seria el sisè més contaminant del món**; el trànsit digital equival a un consum aproximat del 7% de l'electricitat mundial, i la indústria de les tecnologies de la informació genera actualment el 2% de les emissions globals de CO₂.

D'altra banda, segons Cleanfox¹⁸, **un correu a la nostra safata d'entrada genera 10 g de CO₂ a l'any i cada recerca que fem a internet allibera 0.2 g de CO₂ al medi ambient**. Cada dia al món s'envien uns 293.000 milions de correus i s'emmagatzemen, juntament amb tots els documents del “núvol” i d'internet, en centres de dades d'arreu del món de 130.000 m² o més que generen grans costos de funcionament i de refrigeració, a part dels de construcció, manteniment i transport.

Què podem fer?

1. Evitar enviar els missatges amb imatge.
2. Tancar les pestanyes del navegador que no fem servir.
3. Desconnectar les dades del mòbil quan sigui possible i el mòdem encaminador a les nits.
4. Esborrar els correus i els documents del núvol que no necessitem. Donem-nos de baixa d'allò innecessari.
5. Esborrar els *posts* que no necessitem o que siguin molt antics.

6. Descarregar vídeos amb menys resolució i utilitzar sempre que sigui possible la connexió *wifi*.

Etiqueta energètica

L'etiqueta d'eficiència energètica original tenia set classes, de l'A a la G, però l'eficiència de les rentadores millorava i s'hi va haver d'introduir la classe A+, més tard l'A++ i finalment l'A+++.

El resultat és confús i superpoblat en les franges superiors. Un producte que mostra una classe d'eficiència energètica A+++ es convertirà en una classe B després de canviar l'escala, sense cap canvi en el seu consum d'energia. La classe més eficient, la classe A, es deixarà inicialment buida per deixar espai a models més eficients energèticament¹⁹.

L'hora del càlcul

La nevera de l'esplai s'ha espatllat, no heu aconseguit arreglar-la i en necessiteu una per al correcte funcionament de l'esplai. Valoreu diverses opcions²⁰.

Si voleu calcular costos i emissions d'altres electrodomèstics, podeu fer-ho en el següent enllaç:

<https://www.belt-project.eu/belt>

¹⁷ https://archivo-es.greenpeace.org/espana/Global/espana/2016/report/tecnologia/Clicking_Clean_2017.pdf

¹⁸ <https://www.cleanfox.io/es/fox/faq#id-5>

¹⁹ [The New Energy Label](#)

²⁰ Considerem només el cost de l'energia consumida a un preu de 0.1144 €/kWh.

L'etiqueta ecològica de la Unió Europea (EEE) o EU²¹ és una etiqueta voluntària que té com a objectiu identificar i promoure productes ecològics. Està establerta per categories de productes i es basa en múltiples criteris al llarg de tot el cicle de vida del producte.

²¹ <https://ec.europa.eu/environment/ecolabel/>

Consum (kWh/any)	Consum (kWh/any)	Emissions CO ₂ (kg/any)	Cost anual (€)	Emissions CO ₂ 5 anys (kg)	Cost 5 anys (€)	Estalvi CO ₂ (kg)	Estalvi (€)
A	80	26	9.15	130	45.76	0	0
B (A+++)	102	33	11.67	165	58.34	35	12.58
C (A++)	126	41	14.41	205	72.07	75	26.31
D (A+)	157	51	17.98	255	89.80	125	44.04
E (A)	197	64	22.54	320	112.68	190	66.92
F (B)	246	80	28.14	400	140.71	270	94.95
G (C)	300	98	34.32	490	171.6	360	125.84

Distribuïdores energètiques

L'1 de juliol del 2003 va canviar el sistema de tarifes elèctriques, passant d'un sistema de tarifes regulades a un sistema de mercat lliure en aplicació de la Directiva Europea 2003/54/CE²² sobre el mercat elèctric amb la finalitat d'introduir competència en el sector i separar les activitats del sistema elèctric amb empreses distribuïdores d'energia elèctrica i empreses comercialitzadores que facturessin l'energia elèctrica als consumidors finals.

Sabem d'on ve l'energia que consumim i ens il·lumina? Potser de les centrals nuclears que fa quaranta anys que ja s'haurien d'haver reconvertit?

L'energia a gran escala amb impacte nul no existeix. Pensem en la fabricació de les estructures dels aerogeneradors, de les plaques o de les preses o bé en el seu transport i manteniment, i l'impacte que té en la natura la seva instal·lació. Ara bé, és evident que les energies renovables primàries no són contaminants pel que fa a les emissions i que aquest impacte mediambiental es va esmorteint i és molt menor en comparació amb l'energia tradicional.

No totes les empreses que diuen ser “verdes” ho són, per això **us oferim algunes de les propostes que ens proporciona la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC)**²³. Algunes d'aquestes opcions ofereixen fer una consultoria energètica, que consisteix a trobar on i com podeu estalviar energia, així com assessorament per si voleu passar a les plaques solars. També podeu trobar com participar en el finançament d'un projecte d'energia renovable

per mitjà dels models de producció d'energia col·lectius.

Cal anar amb compte amb les companyies filials “verdes” de les grans companyies que no ho són i no cal confondre renovable amb ecològica; l'energia de la biomassa i de la valorització energètica²⁴ es considera renovable, tot i que emeten emissions, ja que s'obté a partir de la seva crema, però en aprofitar-se per a produir energia es considera que són emissions estalviades. Sobretot pel que fa a la valorització energètica, entra en un conflicte d'interessos amb la reutilització i el reciclatge.

Durant l'any 2011 es van incinerar a Espanya un 9% dels residus urbans que es van generar, i en altres països europeus la proporció és bastant més elevada: vuit països superen el 30%, i Dinamarca arriba al 54%. Molts dels països que més proporció de les escombraries incineren són dels que més residus per habitant generen. A Catalunya hi ha quatre incineradores en funcionament, a Espanya deu, i se'n projecta una més a Astúries.²⁵

Finalment, una altra de les accions que podeu fer és comprovar si podeu **reduir la potència elèctrica que teniu contractada**. Moltes companyies elèctriques mantenen en el contracte una potència elèctrica superior a la necessària per obtenir més beneficis.

²² <https://www.boe.es/doue/2003/176/L00037-00056.pdf>

²³ S'emet cada any, darrer disponible: <https://gdo.cnmc.es/CNE/abrirVentanalGeneral.do?fichero=01%20-%20Publicacion%20Etiquetado%20de%20electricidad%20de%202019.pdf&directorio=nGarantiasOrigen>

²⁴ http://residus.gencat.cat/web/.content/home/ambits_dactuacio_valoritzacio_reciclatge/instal_lacions_de_gestio_valoritzacio_energetica/incineradora.pdf

²⁵ <https://opcions.org/wp-content/uploads/2017/06/43.pdf>

Projectes

Us proposem dos projectes per aprofitar. En el primer cas, la llum del sol; en el segon, l'aigua de la pluja.

No només l'estalvi econòmic compta, a mesura que la nostra consciència ambiental es va construint, ens demana accions més ambicioses.

Projecte 1: Forn solar

El forn és un dels electrodomèstics que més consumeix quan està en funcionament i que es difícil de poder apagar quan no ho està, per tant sempre queda el consum en standby. A més a més, a l'esplai, com a norma general, el fem servir més aviat poc. Per això us proposem que feu el vostre propi forn solar. Us proporcionem diverses formes de fer-lo, les combinacions són infinites!

1. <http://www.conselldeivissa.es/energia/activitats-forn-solar.html>
2. <https://docplayer.es/12332965-Primer-tipo-el-paraguas-solar.html>
3. <https://www.instructables.com/flat-portable-solar-oven-Horno-solar-plano-y-t/>

Projecte 2: Aigües fluvials

Amb una clau de pas, qualsevol recipient gran, com un bidó, un cubell o un barril, o bé amb diverses ampolles PET, es pot recollir l'aigua de la pluja que podrem fer servir per a regar o fregar.

Consells (Fred)

1

Posar la nevera a 5 °C i el congelador a -18 °C, descongelar dins el frigorífic, no posar-hi aliments calents i optimitzar el temps i nombre de vegades que s'obre.

2

Posar programes freds i eco sempre que sigui possible.

3

Mantenir la temperatura del local entre 21 i 23 °C i deixar a 16 °C quan sortim i a l'hora d'anar a dormir. Cada °C és un 8% més de consum.

4

Posar borlets a les finestres.

5

Utilitzar catifes per mantenir l'escalfor a l'hivern.

6

Fer servir cortines, persianes i tendals per mantenir la temperatura.

Consells (Calor)

1

No tapar els radiadors ni obstruir-los per poder aprofitar tota la calor que generen, posar-hi làmines reflectants al darrere per tal que la calor es projecti cap a l'interior de la casa i no cap a les parets i purgar-los sovint; treure l'aire fins que caigui aigua.

2

Mantenir la temperatura del local entre 23.5 i 26 °C²⁶. Cada °C és un 7% més de consum.

3

Recollir l'aigua mentre s'escalfa.

4

Aprofitar la calor latent.

5

No obrir forn i olles mentre es cou.

6

Fer servir cortines, persianes i tendals per mantenir la temperatura.

²⁶ UNE-EN ISO 7730:2006 https://kupdf.net/download/norma-une-en-iso-7730_58ad6f9b6454a73177b1e977_pdf i IDAE https://www.idae.es/uploads/documentos/documentos_BIENESTAR_TERMICO_EN_UN_ESPACIO_CLIMATIZADO_2_articulo_ASV_3725727c.pdf

Introducció teòrica

El **finançament dels centres i clubs d'esplai** és, per si, responsable: quotes pagades per les famílies, campanyes de recollida de diners fetes a través dels monitors i monitores i/o amb els infants o joves, i diners que acostumen a venir d'ajuts o subvencions públiques.

És important no malbaratar aquests recursos a través d'una política com a centre o club d'esplai basada en la transparència, l'organització i la responsabilitat. Això es tradueix en l'elaboració de pressupostos amb partides destinades exclusivament a l'activitat del centre i un seguiment i control econòmic periòdic en què tothom ha de formar part: persones encarregades de la seva gestió més directa, equip de monitors i monitores amb tota la informació necessària per conèixer què poden fer i què no i famílies que puguin tenir al seu abast la informació requerida. A banda d'això, podria ser interessant la seva participació en algun d'aquests aspectes, com a forma de democràcia participativa i transparència.

Malgrat això, que és fonamental i primordial, ens podem trobar amb unes altres dues casuístiques:

Rebre donatius d'empreses

En primer lloc, rebre donatius d'empreses privades i/o particulars. Hem d'anar molt amb compte amb aquestes pràctiques:

1. No ha de comportar contrapartides que vagin en detriment de l'activitat de l'esplai (per exemple, favoritismes per a algun dels infants).

2. Hem de saber d'on provenen. Si venen d'una empresa, respon a criteris ètics i responsables?

Per respondre a aquesta segona pregunta donarem pas a l'altra casuística:

On guardem els nostres diners?

Més enllà del diner en efectiu que puguem tenir al nostre esplai (hauria de ser mínim, per resoldre petites situacions del dia a dia), és important conèixer l'entitat bancària de la qual formem part. Els criteris per saber-ho –igual que amb els donatius que puguem rebre d'una empresa privada– han de respondre a la lògica de consum responsable. Això significa:

1. Ésser conscient de les conseqüències ecològiques, econòmiques i socials.
2. Saber què hi ha darrere de les entitats amb què tractem.
3. Fomentar l'economia local.
4. Conèixer les inversions que es fan amb els nostres diners per part de l'entitat bancària.
5. Tenir una política salarial responsable: que les persones treballadores formin part dels fruits del rendiment del treball i que el sou de les persones directives no sigui desorbitat i estigui regulat.
6. Facilitar l'accés al crèdit a persones i grups que generalment n'estan exclosos. Ésser conscient de les conseqüències ecològiques, econòmiques i socials.

7. Practicar la democràcia econòmica.

Tots aquests principis estan regulats en el que es coneix com a "banca ètica", un concepte encara sense el consens internacional necessari dins del sector²⁷, però amb uns principis que comencen a dibuixar la seva base conceptual. A saber:

- 1. Principi d'ètica aplicada:** l'ètica com un procés de reflexió contínua en l'aplicació dels criteris d'inversió i concessió de crèdits.
- 2. Principi de coherència:** els diners es fan servir d'acord amb uns determinats valors. Vetllar per la coherència entre els valors de l'entitat i el destí dels diners, excloent aquelles activitats que no s'ajusten als principis i objectius de les finances ètiques.
- 3. Principi de participació:** les decisions es prenen de manera democràtica (promouen la participació democràtica a tots els nivells i de tots els agents relacionats amb l'organització). No es tracta tan sols que els socis votin, sinó que han de poder participar en la definició de les polítiques bàsiques de l'entitat.
- 4. Principi de transparència:** informació pública i regular les activitats que s'emprenen i les seves conseqüències.
- 5. Principi d'implicació:** les entitats de finançament ètic han d'anar més enllà dels criteris negatius i han de definir la seva política d'inversió seguint criteris positius per tal de transformar la societat, invertint en projectes d'alt impacte social, cultural i mediambiental.

Tipologia d'entitats

La banca ètica aplica, doncs, uns criteris de selecció abans d'escollir els seus projectes: d'una banda, aplica criteris negatius, és a dir, evita invertir o realitzar determinades operacions com són, per exemple, la producció i venda d'armament, la producció d'energia nuclear, l'especulació financera, la utilització de paradisos fiscals o les deslocalitzacions amb pràctiques d'explotació laboral; i, d'altra banda, aplica criteris positius i, per tant, prioritza les seves inversions en determinats sectors com el suport a projectes mediambientals, activitats de comerç just i micro-crèdits a persones amb escassos recursos.

La banca ètica pretén convèncer la població que incorporar l'ètica a les decisions diàries d'estalvi, d'inversió o de moviments bancaris d'ingressos i pagaments pot tenir un gran efecte transformador.

La banca ètica pretén incorporar l'ètica a les decisions diàries d'estalvi, d'inversió o de moviments bancaris.

²⁷ A Itàlia, la banca ètica està regulada i definida per la legislació del país des de 2017. A Europa, la UE ha iniciat un procés legislatiu en aquest aspecte a partir del Pla d'Acció sobre finances Sostenibles presentat per la Comissió Europea l'any 2018.

Per tot el que hem comentat, doncs, com a entitat socialment transformadora, **hauríem de prioritzar tenir dipositats els diners en bancs d'aquesta tipologia**. Segons si compleixen o no els criteris que hem detallat, hem establert dues categories: les entitats de finances ètiques i les que no segueixen aquest criteri.

Entitats de finances ètiques

1. Entitats amb llicència bancària: per al compte corrent i els productes bancaris que contractem habitualment els esplais:

- Fiare Banca Ètica
- Triodos Bank
- Colonya Caixa Pollença

2. Entitats sense llicència bancària: per a posar-hi els estalvis o demanar préstecs si necessitem finançament (per a fer una reforma dels locals per exemple):

- Cooperativa Catalana de Serveis Financers
- Coop57
- Oikocredit
- Associació Solidària Contra l'Atur

3. Entitats asseguradores

- Arç Cooperativa
- Atlantis

- DKV
- Previsora General
- MútuaCat
- Seryes
- Social Partners
- Nortlan

Entitats que no segueixen criteris ètics

1. Caixes d'estalvi regionals: algunes segueixen alguns dels criteris ètics, però no els compleixen al 100%. També hi trobem model cooperativistes. Se situen entre el model desitjat del primer punt i el no desitjat, que vindrà a continuació: "bancs".

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| • Banc Popular del Sud | • Caixa Rural Albal |
| • Caixa Albalat | • Caixa Rural Alcora |
| • Caixa Almassora | • Caixa Rural Almenara |
| • Caixalqueries | • Caixa Rural Betxí |
| • Caixaltea | • Caixa Rural Borriana |
| • Caixa Benicarló | • Caixa Rural d'Algemesí |
| • Caixacallosa | • Caixa Rural d'Alginet |
| • Caixa d'Enginyers | • Caixa Rural d'Onda |
| • Caixa Guissona | • Caixa Rural de l'Alcúdia |
| • Caixapetrer | • Caixa Rural la Vall |
| • Caixa Otinyent | • Caixa Rural les Coves |
| • Caixa Popular | • Caixa Rural Nules |

- Caixa Rural Sant Fortunat
- Caixa Rural Torrent
- Caixa Rural Vila-real
- Caixa Rural Vilafamés
- Caixa Rural Vilavella
- Caixa Rural Xilxes
- Caixa Sant Vicent
- Caixa Torís
- Caixa Vinaròs
- Crèdit Agrícola Sud Mediterrani

2. Bancs: són entitats que no es regeixen per principis ètics i vulneren molts dels seus principis, per exemple, negocis amb indústries de sectors poc ètics, vulneració dels drets humans, polítiques salarials poc responsables... Són les entitats que hauríem d'evitar.

- Abanca
- Andbank
- Banco Alcalá
- Banc Mediolanum
- Banc Sabadell
- Banc Sabadell d'Andorra
- Banc March
- Banca Privada d'Andorra
- Banca Pueyo
- Bank DegroofPetercam
- Bankia
- Bankinter
- Bankoa
- BBVA
- BNext
- Caixabank
- Crèdit Andorrà
- EVO
- Ibercaja
- ING
- Kutxabank
- Liberbank
- MoraBanc
- N26
- Santander
- Vall Banc
- Unicaja
- Wizink

Targetes de prepagament

Si busqueu una alternativa als bancs, amb la qual poder substituir els pagaments en efectiu –i més en la situació actual–, podeu optar per les targetes de prepagament que no estan vinculades a cap entitat bancària i tan sols actuen com a eina d’intercanvi en un pagament. Tot i així, cal anar amb compte ja que potser la vostra targeta de prepagament acaba resultant estar vinculada a un banc (i llavors hauríem de mirar que fos algun banc que seguís els criteris d’ètica abans esmentats).

A banda de realitzar pagaments, les targetes d’aquesta tipologia sovint ofereixen altres serveis com ara:

- 1. Ingressar diners en efectiu.
- 2. Obtenir un IBAN propi per poder fer les transferències.

Haurem de vigilar amb aquests serveis addicionals si no volem vincular-nos a un banc que no segueixi principis ètics.

A continuació trobareu una taula amb les principals targetes de prepagament:

Targeta	Format	Identificació	Vinculació bancaria	Marca	Ingrés en efectiu
Revolut	Física	Sí	Sí	Visa o Mastercard	No
Bnext	Física	Sí	Compte corrent	Visa	No
Correus	Física	No	No	Mastercard	Correus
Paysafecard	Virtual Física	No	No	Mastercard	Cupons
Bnc10	Física	Sí	Compte corrent	Mastercard	No
MoneyToPay	Física	Sí	No	Visa	Punts de venda i recàrrega
BITSA	Física	Sí	No	Visa	Cupons
SPARK	Física	No	No	Mastercard	Punts de venda i recàrrega

Informació sobre la banca ètica (Catalunya):

1. <https://bancaetica.cat/>
2. <https://www.dineretic.net/>

Informació sobre la banca ètica europea:

3. <https://www.febea.org/>

Informació sobre banca ètica internacional:

4. <http://www.gabv.org/>

Recursos:

5. Xarxa per a l'Educació en les Finances Ètiques i Solidàries (RedEFES). <https://redefes.org/ca/>

6. Transport i allotjaments

És important tenir en compte no només els objectes físics que comprem sinó també com ens desplacem diàriament, quan anem d'excursió i també on ens allotgem.

Si tenim un grup gran d'infants i joves, haurem de considerar les emissions que generem si anem en tren, si lloguem un autocar o si demanem a les famílies que portin els seus fills o filles en cotxe particular. En el següent gràfic veureu les emissions per a cada una de les tipologies de transport.

Ara que ja hem vist la contaminació dels diferents transports, us proposem algunes preguntes que us podeu plantejar com a equip abans de seleccionar una casa.

1. Com s'hi arriba? S'hi pot arribar en transport públic?
2. Com gestionen els residus?
3. Quina és la seva font d'energia principal?
4. Quin tipus d'il·luminació té?

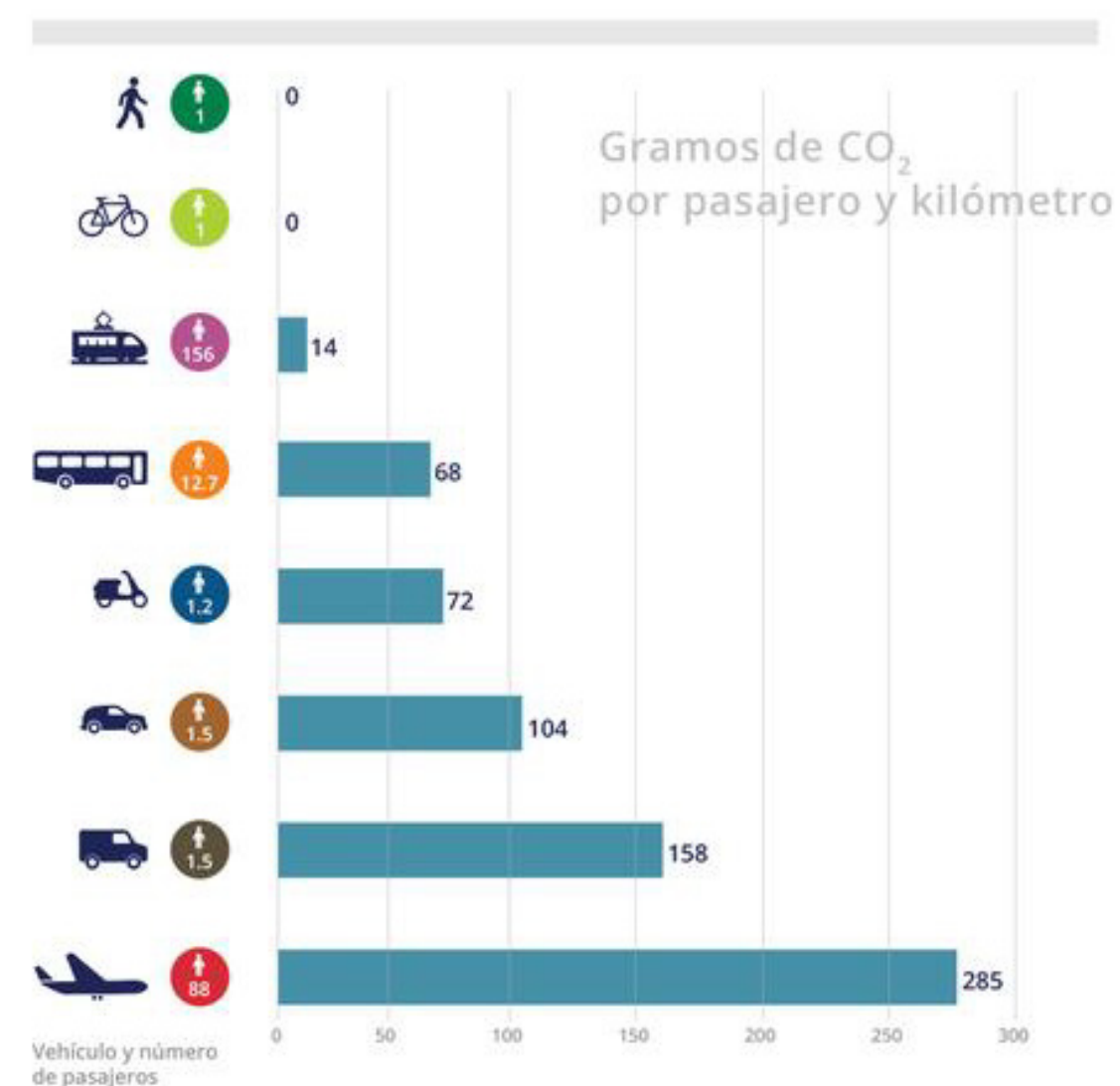
Certificació de les cases²⁸:

Per decidir el transport, ens podem plantejar algunes reflexions:

- En escollir una casa o terreny per a les colònies ens fixem o busquem quin criteri de sostenibilitat té?
- Si fem desplaçaments en la nostra zona tarifària, incentivem les famílies a fer-se la T-16?

Emisiones de dióxido de carbono procedentes del transporte de pasajeros

Existe una amplia gama de opciones de transporte, pero no siempre es fácil elegir aquella con las emisiones más bajas. Un modo de medir su impacto medioambiental es analizar las emisiones de CO₂ por pasajero y kilómetro recorrido.



Nota: Las emisiones de CO₂ se calculan utilizando una estimación de la cantidad de CO₂ por pasajero y kilómetro. Se analizan distintos modos de transporte, empleando para las estimaciones un número promedio de pasajeros por modo de transporte utilizado. A medida que aumenta el número de pasajeros en un vehículo, aumentan las emisiones totales de CO₂ de dicho vehículo, pero las emisiones por pasajero disminuyen. Se estima que el factor de emisión de barcos en el interior es de 245 g CO₂/km, pero aún no se dispone de datos comparativos con los de otros modos.

Fuente: Las estimaciones se basan en la base de datos TRACCS, 2013, y en el indicador TERM 027.

²⁸ <https://www.certicalia.com/certificacion-leed/que-es-la-certificacion-leed>

Recursos per llegir més sobre Allotjament:

1. *Estris* Núm. 214-maig 2017
2. Cristianisme i Justícia: *Creure en la sostenibilitat. Les religions davant el repte mediambiental.* <https://www.cristianismeijusticia.net/sites/default/files/pdf/ca212.pdf>

- Quin és el mitjà de transport més habitual?
 1. Aprofitem els transports per fer les rutes.
 2. Mirem d'arribar sempre amb transport públic.
 3. Si ens queda lluny lloguem un autocar.
- Els infants i joves sabrien arribar allà on ens desplacem? Els informem dels itineraris que fem servir?
- Sou capaços de transportar tot el material només amb transport públic? Ho teniu en compte a la planificació?
- Sabem com arribar a les trobades i reunions en transport públic?
- Si en alguna trobada o reunió no s'hi pot arribar en transport públic, ens comuniquem amb altres esplais per compartir vehicle?

No només per a sortides d'esplai, sinó també tenir en compte l'accés en transport públic quan escollim llocs per realitzar trobades. Indicar com arribar en transport públic a les trobades territorials i a les activitats en família dels esplais. Finalment, quan fem una sortida, calcular la petjada ecològica²⁹. És una eina molt pràctica que podem fer en qualsevol edat.

Consells i recomanacions extretes del *Manual de bones pràctiques ambientals per a entitats de lleure de la Fundació Pere Tarrés*.

- Disminuir l'ús del transport privat. El transport i la mobilitat representen un cost molt gran de recursos no renovables (petroli) i un fort impacte de la contaminació acústica i atmosfèrica. Per tant, resulta important disminuir-ne l'ús. Aquesta és la major contribució a la problemàtica del canvi climàtic.
- Utilitzar sempre el transport públic o bé autocars. Hi ha albergs i cases de colònies, museus i centres d'interpretació que tenen senyalitzat un camí a peu des del transport públic més proper.
- Conscienciar les famílies perquè utilitzin el transport col·lectiu. A les excursions amb famílies és on oblidem utilitzar aquest transports i es fa un ús massiu de vehicles particulars. És un error greu ja que educativament és important organitzar autocars o fomentar l'ús del transport públic. A més, també fomentem la convivència. Quan ho fem, és important explicar-ne els motius i emmarcar-los en relació amb el centre. No obstant això, si fem servir el cotxe, procurarem ocupar el nombre màxim de places disponibles.
- En les activitats d'estiu i en algunes sortides de cap de setmana, disposar de cotxe ens pot ser molt útil per a emergències o per a l'organització de les nostres activitats, però hem de fer una planificació acurada per tal

²⁹ <https://www.carbonfootprint.com/calculator1.html>

Recursos per llegir més sobre Allotjament:

1. 'Estris Núm. 214-maig 2017
2. Cristianisme i Justícia: Creure en la sostenibilitat. Les religions davant el repte mediambiental. <https://www.cristianismeijusticia.net/sites/default/files/pdf/ca212.pdf>

que el seu ús sigui el mínim possible (com ara les pujades i baixades de monitors i monitores per motius personals o bé per comprar menjar i/o material que no hem tingut en compte prèviament).

- Organitzar activitats per promoure l'ús de la bicicleta: passejades, rutes, festes reivindicatives per demanar més carrils bici i més segurs, etc. L'ús de la bici (i patins i altres transports no contaminants) suposa una eliminació de tots els problemes ambientals associats al transport.

Recursos:

1. https://www.peretarres.org/arxius/mcec/manual_bones_practiques.pdf



7. Gestió de residus

És important ser conscients dels residus que generem, per això us proposem algunes activitats per conscienciar, però abans hem de tenir clar què es podrà transformar i què no. Us heu preguntat on van els murals pintats? Les fustes? Les restes de pinzells que ja no podem utilitzar? L'aigua bruta després de pintar...? Hi ha moltes tipologies de contenidors, però el que sí hem de tenir clar és on va cada element (si més no, saber que els municipis tenen deixalleries amb experts mediambientals que sempre ens podran guiar. El que és important és que en acabar una activitat no ho tirem tot al rebuig!).

Per poder reduir al mínim l'impacte mediambiental, hem de considerar la gestió de residus i per tant reflexionar en els següents punts amb l'equip:

1. Reciclem? Quins tipus de contenidors tenim?
2. Quan fem una activitat fora del centre, sabem si a la zona hi ha contenidors de reciclatge i si no n'hi ha agafem bosses per fer-ho nosaltres?
3. A les cases de colònies a les quals anem reciclen? Quin tipus de contenidors tenen?
4. Durant els trajectes i excursions, tenim una gestió sostenible dels nostres residus?



Podem treballar amb els infants i joves, jocs i accions de sensibilització com ara:

Tipologia	Activitat proposada
Joc	Jocs de l'agència catalana de residus ³⁰ per treballar de manera online la gestió dels residus.
Joc	Recull de jocs curts ³¹ molt senzills per als més petits.
Joc	Document ³² de la Diputació de Tarragona on, a partir d'un joc, es treballa la gestió de residus i proposa diferents activitats per poder fer tallers manipulatius, on llençar residus o treballar les R.
Teoria	https://eco-circular.com/2017/02/13/las-rs-olvidadas/
Activitat	Calcular la quantitat de residus que genereu en una activitat ordinària d'esplai i si podríeu generar-ne menys.
Activitat	Crear una campanya de reciclatge o gestió de residus dins l'esplai. Heu participat alguna vegada en alguna activitat de recollida de residus abandonats dins el vostre municipi d'acció?

³⁰ http://residus.gencat.cat/ca/ambits_dactuacio/sensibilitzacio/jocs/

³¹ <http://bloc.xarxa-omnia.org/naturalment/category/jocs/>

³² <https://www.dipta.cat/sites/dipta/files/media/Material%20Pedagogic.pdf>

Fet aquest diagnòstic, i sabent quina és la tipologia de residus que generem, ens podem posar en contacte amb el centre de gestió de residus més proper a la nostra població:

1. Agència Catalana de residus³³
2. Diputació de Barcelona³⁴
3. Diputació de Lleida³⁵
4. Diputació de Tarragona³⁶
5. Diputació de Girona³⁷
6. Andorra ³⁸
7. Illes Balears ³⁹

³³ <http://residus.gencat.cat/ca/inici>

³⁴ <https://www.diba.cat/web/entorn-urba-i-salut/gestio-dels-residus>

³⁵ <https://www.segria.cat/arees/gestio-residus/fan-cap-els-residus>

³⁶ http://www.dipta.cat/ca/expo_itinerants/residus

³⁷ <http://www.ddgi.cat/web/nivell/228/s-0/medi-ambient->

³⁸ <https://ctra.ad/>

³⁹ <http://www.caib.es/govern/organigrama/area.do?coduo=919>

8. Bibliografia

1. Nielsen, M. E. (2010). Notable people in psychology of religion. Recuperado de <http://www.psywww.com/psyrelig/psyrelpr.htm>
2. Herrán Gascón, A., Cortina Selva, M. y González Sánchez, I. (2006). La muerte y su didáctica: manual para educación infantil, primaria y secundaria. Madrid: Universitat.
3. National Geographic (2018). La alimentación afecta al cambio climático.
4. Fuentes, Benito (2019). Metano y humanos: El mito de que las vacas estan matando al planeta. Revista Verne.
5. Ecologistas en acción (2020). Biodiversidad y salud humana

Enllaços d'interés

Manuais i guies

- https://www.peretarres.org/arxius/mcec/manual_bones_practiques.pdf
- <https://es.greenpeace.org/ca/que-puedes-hacer-tu/consumo/>
- https://llibreria.diba.cat/cat/ebook/guia-de-consum-sostenible-i-conscient_55666
- <https://sites.google.com/site/hortescolarecologic/agenda/calendari>

Documental

- <https://vimeo.com/18144075>

Joc

- <https://www.peretarres.org/mcecc/publicacions-materials-recursos/materials-recursos/joc-dic>

No hi ha planeta B. Gràcies, esplais!

Acció EC4.

Promoure el consum responsable als centres d'esplai i a les activitats generals.

Àmbit d'Educació per la
Justícia Global

www.peretarres.org/mcecc

facebook.com/MCECC

[@esplaisMCECC](https://twitter.com/esplaisMCECC)

