



MANUAL DE Bones Pràctiques Ambientals per a les Entitats de Lleure

MÉS DE 100 IDEES per ser més sostenibles

Juli Mauri de los Ríos.

Col·laborador del Departament d'Educació Ambiental. Fundació Pere Tarrés

Pere Vives

Coordinació



INTRODUCCIÓ

Ja immersos en el segle XXI, les societats occidentals es plantegen seriosament el seu estil de vida i el seu funcionament en relació amb els països pobres i el medi ambient. El segle passat va ser i el segle actual són, encara en molts aspectes, una voràgine pel que fa al consum energètic, malbaratament de l'aigua i sobreexplotació dels recursos naturals (especialment aquells que tenen una relació directa amb l'obtenció d'energia).

Aquesta problemàtica mundial ha de ser motiu de reflexió per a les entitats de lleure educatiu no només com a model i com a temps educatiu sinó també com a eina transformadora. L'ideari de les entitats de lleure educatiu defineixen un model de persona per a un model de societat. En altres paraules, parlem de cada monitor o responsable d'una entitat que desenvolupa un servei per tal d'aconseguir que el món sigui un xic millor.

Cada responsable de l'entitat vetlla perquè el col·lectiu de persones que el formen (pares i mares, grups d'infants i adolescents, adults, joves, adolescents, gent gran) funcioni com una nova societat a petita escala en un marc idoni de relació i d'educació. Tots els idearis i codis ètics d'aquestes entitats manifesten l'estima envers la natura i el medi ambient en sentit ampli, el respecte envers el medi que ens envolta i del qual formem part. Altrament, això no es tradueix sempre en projectes, accions concretes i programes educatius que, alhora, es concreten en activitats i accions a favor d'aquest medi amb l'objectiu de la seva conservació i millora.

La tasca educativa dels centres de lleure ha estat pionera en l'educació per la pau, la cooperació internacional, la solidaritat entre els pobles, la coeducació, la convivència multiètnica, l'educació ambiental, etc. i també ha de ser pionera en el nou impuls educatiu i necessari: l'educació pel **desenvolupament sostenible**, conegut en el sentit més ampli de la paraula com a sostenibilitat global.

QUÈ PERSEGUEIX AQUESTA GUIA

Les propostes que tot seguit es presenten volen ser una aportació al possible model d'entitat de lleure educatiu "verda". Busca ser una eina pràctica de consulta ràpida i de maneig fàcil, a l'abast de tots els monitors i monitores del món del lleure. No hi és tot: es tracta d'un seguit d'idees, de bones idees, que poden ajudar a establir criteris de sostenibilitat en la nostra acció.

Cal tenir present que la tècnica i el coneixement avancen a ritmes massa ràpids i que serveixen, de mica en mica, per solucionar els problemes ambientals que la nostra activitat genera dia a dia. Així doncs, el que avui és una solució òptima, demà pot esdevenir desfasat, sense sentit o fins i tot contraproduent. Per tant, cal recordar que el més important és emprendre processos participatius i d'ambientalització a les nostres entitats per fer-la avançar en el camí de la sostenibilitat i no dur a la pràctica només millores inconnexes i puntuals.

Aquesta guia vol ser un recull manual, de bones pràctiques, per desenvolupar a les entitats de lleure educatiu en sentit ampli tot exemplificant situacions molt concretes de la nostra activitat quotidiana. En molts casos, pot ser aplicada en entitats de caire social o de l'àmbit escolar per a mestres i docents.

COM S'ORGANITZA AQUESTA GUIA

La guia relaciona les diferents propostes en funció dels diferents espais del centre de lleure o de les seves activitats principals. Per a cada espai, es formulen un seguit d'accions per dur endavant.

Índex

Secretaria del l'entitat.

Sala de material.

Ús de l'aigua.

Ús de l'energia.

De colònies i campaments!

Anem d'excursió.

L'hora de menjar. Què comprem?

La nostra mobilitat: utilitzem els transports.

Les nostres reunions.

Reformes als locals.

Els nostres espais verds.

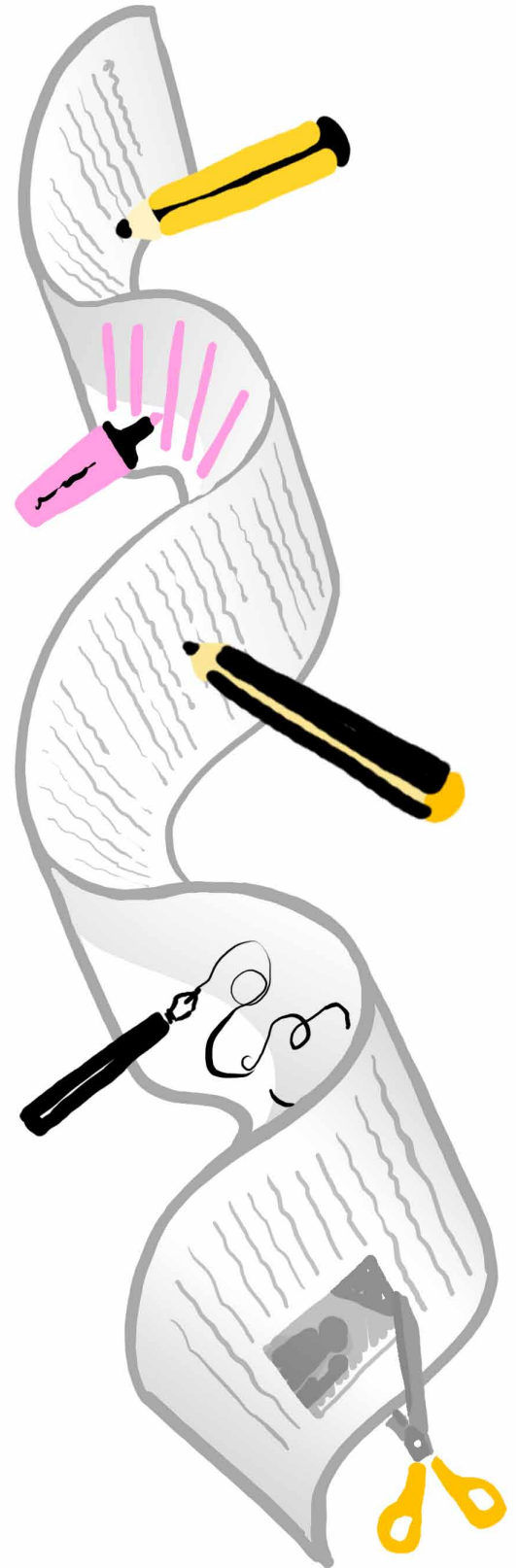
Tallers i activitats amb éssers vius.

Calaix de sastre.

SECRETARIA DE L'ENTITAT

Procurarem

- 1** Fotocopiar sempre per les dues cares i dissenyar els documents i circulars de manera que ocupin el mínim de fulls possibles.
- 2** Preparar els cançoners per a les colònies, casals, campaments o rutes que fem cada any fent les fotocòpies per les dues cares i conservar-los d'un any per l'altre. Si es fan a tall de fitxes amb anelles, per exemple, es poden ampliar sense cap problema.
- 3** Utilitzar paper reciclat per escriure, dibuixar o per a les circulars. D'aquesta manera contribuïm a estalviar fusta, energia elèctrica i aigua.
- 4** Facilitar i fomentar la reutilització del paper. És a dir, els fulls escrits per una cara es poden utilitzar per l'altra encara que sigui per a un ús diferent: dibuixos, esborranys, notes, apunts en una reunió, etc. Facilitarem aquesta pràctica si ubiquem aquest paper en un lloc visible de la secretaria (pot ser a la tapa d'una capsa de cartró a tall de safata), tot procurant que no estigui mai ni massa buit ni massa ple.
- 5** Fer les còpies justes que necessitem quan realitzem una circular informativa, un full de recomanacions, material per a les colònies, roba que cal dur, etc. D'aquesta manera, ens estalviarem una gran quantitat de paper. Si en fa falta, sempre som a temps de fer-ne més. Però si en sobren, ja hauré generat un residu. És molt recomanable fer les comunicacions per correu electrònic o per mitjà de blocs o espais web.
- 6** Reutilitzar els sobres. Els sobres s'utilitzen molt i per a moltes coses diferents: enviar cartes, guardar documents, gomets, etc. Podem demanar als nens que un cop donin la carta a casa, ens tornin el sobre i seleccionar els que encara es poden reutilitzar. Com en el cas del paper, els podem ubicar estratègicament perquè puguin ser reutilitzats. D'aquesta manera també estalviem paper.
- 7** Arxivar i guardar els documents que demanem cada curs o abans de cada activitat d'estiu (DNIs dels papers, carta de la Seguretat Social, etc.), per tal de no fotocopiar-los cada any.
- 8** Rebutjar el correu comercial de la nostra bústia que sovint es reparteix indiscriminadament i en grans quantitats és una altra forma per fomentar l'estalvi del paper. Podem instal·lar un cartellet a la porta manifestant la nostra postura.
- 9** Utilitzar el correu electrònic. Si teniu ordinador i esteu connectats a Internet, procureu estalviar paper enviant tantes comunicacions com us sigui possible per correu electrònic. Per fer-ho, podeu crear una agenda electrònica de totes les famílies que tinguin correu electrònic a casa o bé a la feina. Utilitzar espais web, blocs o recursos similars, us permet una comunicació molt àgil sense consum de paper.



SALA DE MATERIAL

Procurarem

- 10 Reutilitzar els retalls i restes de material que encara es pot utilitzar abans de comprar-ne de nou. És la pedagogia dels retalls. A les entitats de lleure sempre sobra material en les activitats: paper pinotxo, cartolines, cinta adhesiva, tubs de pega, etc. Procurarem tenir un lloc on guardar-los endreçats. Sinó difícilment es faran servir. També podem reflexionar amb l'equip d'educadors sobre la necessitat del material fungible en les nostres activitats i de quina manera es pot reduir, modificant les activitats previstes. Emprenent aquestes accions, fomentem la reducció del consum i contribuïm a l'estalvi de molts materials perjudicials per al medi ambient.
- 11 Utilitzar pintura amb base de làtex o aigua i no la derivada del petroli. Quan sobri pintura taparem bé els pots perquè no s'assequi i es pugui tornar a utilitzar. També cal tenir bona cura dels pinzells i rentar-los en llocs adequats evitant abocar pintures a la xarxa de clavegueram.
- 12 Evitar els materials tòxics i perillosos per a nosaltres i per al medi ambient a la sala de material. La sala material acostuma a ser un calaix de sastre de tot allò que sobra als educadors i a les famílies dels participants. En moltes ocasions, hi podem trobar materials tòxics o nocius com ara pintures, dissolvents, netejadors de sanitaris, sulfumant, àcids, etc. Si malgrat tot n'hem d'utilitzar, durem les restes al centre de deixalles municipal o deixalleria un cop hem acabat d'utilitzar-lo i no el llençarem mai a l'aigüera, al safareig, o al sanitari.
- 13 Mantindre la sala de material endreçada. Al centre, habitualment, la sala del material no és el lloc més endreçat. Una sala material endreçada evita el consum excessiu i fomenta l'estalvi. Hi ha materials que sovint hem de comprar cada any tot i que no es consumeixen com ara grapadores o tisores. Sovint és perquè no tenim prou cura del material i es perd o es fa malbé, o bé perquè la sala de material està desendreçada. Cal que un cop a l'any endrecem la sala i fem un petit inventari del que tenim per programar les compres de manera més sostenible.
- 14 Reutilitzar capsos i caixes de cartró per emmagatzemar els materials. Així evitarem el plàstic i altres materials encara que siguin reciclats.
- 15 Tenir pocs materials però ben conservats per fomentar la reducció del consum. És millor tenir pocs materials ben conservats i no pas tenir-ne molts i que es puguin fer malbé.



ÚS DE L'AIGUA

Procurarem

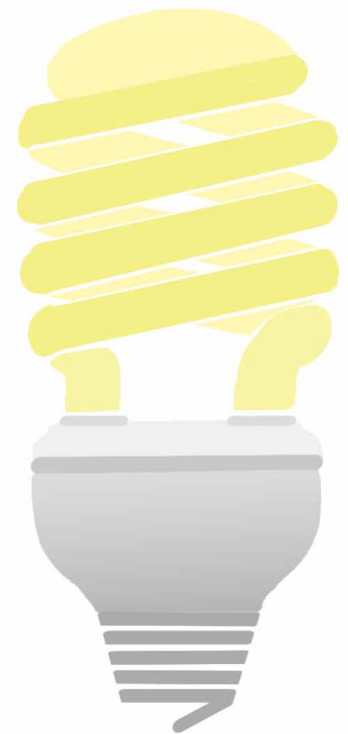
- 16** Regular el volum d'aigua de les cisternes dels vàters. Cada vegada que utilitzem el vàter, gastem entre 10 i 12 litres d'aigua. Podem omplir una ampolla d'aigua de 1,5l i dipositar-la dins la cisterna. Si preferiu utilitzar un altre sistema, a les ferreteries hi podem trobar diversos sistemes per regular el cabal d'aigua de la cisterna. Si comprem un nou sanitari, procurarem que tingui doble descàrrega.
- 17** Controlar que totes les aixetes tanquin bé i que no hi hagi pèrdues a cap canonada. Una aixeta que goteja gasta un volum molt gran d'aigua durant tot el dia. Si volem disminuir-ne el consum, també podem controlar la pressió de manera que surti menys aigua per l'aixeta. Al centre, les aixetes les utilitzen moltes persones. Un bon rètol a sobre les piques que recordi tancar l'aixeta i fer un bon consum de l'aigua, ajudarà molt.
- 18** No llençar objectes sòlids als sanitaris, excepte el paper higiènic. Com més embrutem l'aigua, més difícil i costós serà netejar-la. Cal recordar que el vàter no és una paperera. Indicar-ho amb rètols que conviden a llençar cada cosa al seu lloc és la millor opció.
- 19** Tancar el pas de l'aigua quan no haguem d'utilitzar les instal·lacions durant un espai de temps prolongat. D'aquesta manera estalviarem molta aigua en cas d'alguna fuga fortuïta.



ÚS DE L'ENERGIA

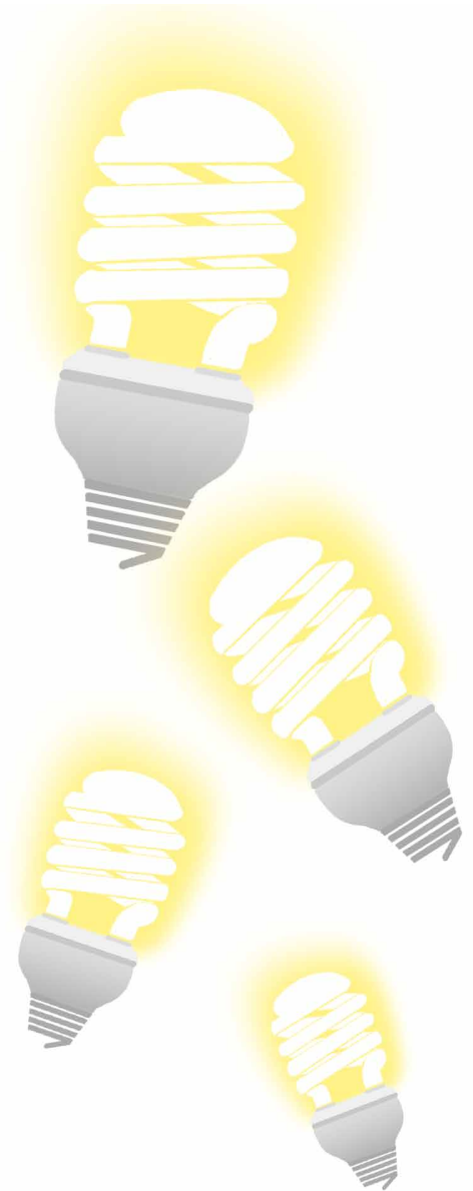
Procurarem

- 20** Estalviar l'energia. El 80% de l'energia elèctrica a Catalunya prové de les centrals nuclears, pensem en estalviar-la com a pràctica general.
- 21** Aprofitar al màxim la llum natural per a les nostres activitats al centre. Tindrem en compte aquest criteri a l'hora de decidir els espais que haurem d'utilitzar o, fins i tot, els horaris en què realitzem les activitats.
- 22** Tenir els llums sectorialitzats. D'aquesta manera no haurem de mantenir encesos tots els llums innecessàriament. És molt recomanable que posem tants interruptors com ens sigui possible.
- 23** Utilitzar les bombetes de baix consum per a la il·luminació general del centre. Les bombetes halògenes gasten molt i només són recomanables per a la il·luminació directa. Les bombetes incandescentes (les normals) són molt poc eficients. Si disposem de pantalles fluorescents dobles podem inutilitzar un dels tubs per incrementar l'estalvi energètic.
- 24** No llençar els fluorescents vells a les escombraries: els durem al centre de deixalles perquè en puguin reciclar els materials que el componen.
- 25** Evitar els aparells electrònics vells inutilitzables, d'alt consum o que funcionin amb piles. Al centre de lleure hi acostumen a



arribar aparells elèctrics vells dels monitors, educadors, pares, benefactors, entre d'altres. No obstant això, si hem d'utilitzar piles, podem triar piles recarregables amb un carregador. També podem fomentar la recollida selectiva de les piles i la utilització dels lots solars o cinètics que fem servir a les nostres activitats.

- 26** Llençar els electrodomèstics i altres aparells elèctrics a la deixalleria. Si hem de llençar algun electrodomèstic o qualsevol altre aparell elèctric, ho farem al centre de deixalles municipal o mitjançant els serveis de recollida selectiva que tingui l'ajuntament.
- 27** Controlar la temperatura de les estances. Després d'una tarda d'activitats plena de corredisses i suors, acostumem a ventilar les sales. Si és hivern, procurarem que les finestres quedin ben tancades un cop haguem ventilat la sala. Si tenim calefacció, controlarem que la temperatura interior no sobrepassi o estigui per sota els 18°C, sobretot durant el dia.
- 28** Apagar correctament els sistemes de llum i de gas. No deixarem la calefacció ni els llums encesos quan marxem i comprovarem que els aparells que queden en stand by quedin desconnectats. Si les instal·lacions han d'estar buides durant uns dies, també procurarem que el pas del gas quedi tancat. Aquesta tasca de supervisió es pot fer mitjançant la rotació de l'equip d'educadors.
- 29** Instal·lar plaques solars. Si el local és de propietat, podem estudiar les possibilitats tècniques d'instal·lar plaques solars (almenys per a escalfar l'aigua). Pot ser força viable si es té en compte que som molts per col·laborar econòmicament: totes les famílies dels nens i nenes del centre, recollides de diners, fires, loteria de Nadal, etc. D'aquesta manera, fomentariem l'ús d'energies netes i renovables. Si hi ha una mica de pressupost, no està malament iniciar-se en l'experiència de l'ús de l'energia fotovoltaica amb petits aparells, carregadors, il·luminació d'algunes sales, malgrat que les bateries no són bones aliades de la sostenibilitat.



DE COLÒNIES I CAMPAMENTS!

Procurarem

- 30** Realitzar els campaments en zones habilitades per a aquest ús. El més recomanable és anar a zones preparades per realitzar campaments que tenen certes infraestructures com ara lavabos, dutxes i un lloc per rentar els plats, així com recollida d'escombraries. En moltes zones de Catalunya és l'única manera legal d'acampar i, des del punt de vista ambiental, és el més recomanable. Tanmateix, hem inclòs a la guia verda consells adreçats per fer campaments que no tenen aquestes infraestructures. La filosofia hauria de ser que la zona on acampem quedi igual o millor del que estava quan vam arribar.
- 31** Fer fotos de la zona abans d'acampar. Una proposta didàctica per avaluar l'impacte del nostre campament, és fer 4 o 5 fotos de la zona abans d'acampar (per exemple de la zona de tendes,



de cuina, de latrines, de bany, etc.). L'últim dia, quan ja haurem desmuntat el campament, les podem comentar amb l'equip de monitors i els infants o adolescents.

Deixalles

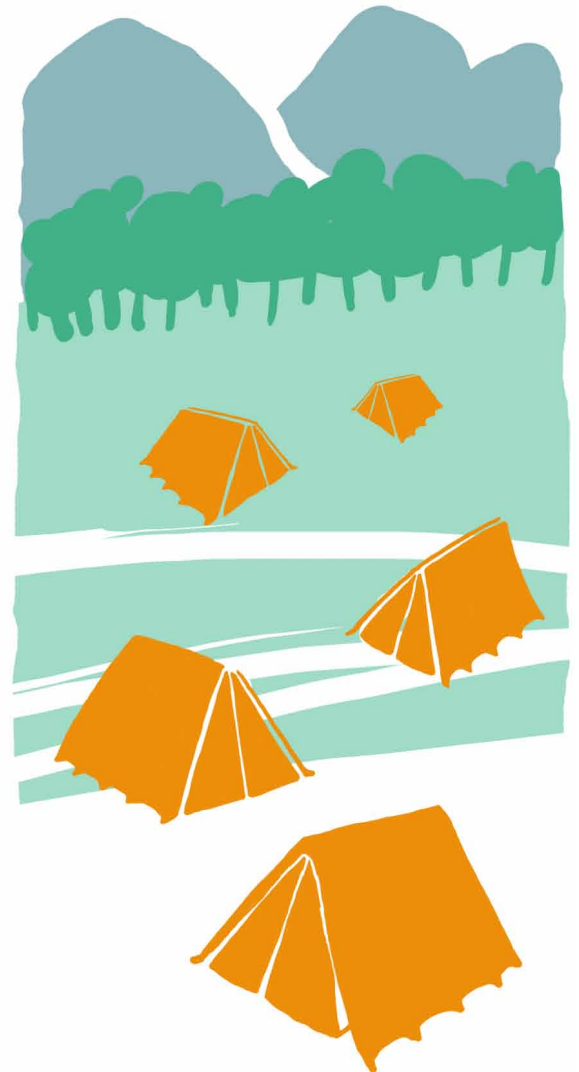
- 32** No colgar mai les escombraries. Les deixalles del campament s'han de portar a algun punt de recollida i fer la separació segons els diferents contenidors del lloc on les portem a llençar. És més fàcil si les baixem quan anem a comprar. Cal preveure aquest aspecte en l'organització de l'acampada.
- 33** Assegurar-nos que es recullen els residus. Cal parar molta atenció a les zones on trobem bidons d'escombraries o contenidors per la muntanya. Ens hem d'assegurar que se'n fa la recollida ja que moltes vegades és irregular i durant l'estiu no es dona l'abast. Si la recollida no funciona correctament, baixarem els residus a un punt de recollida segur. En cas contrari, els animals lliures de la muntanya escamparan tota la brossa.
- 34** Reduir els residus. A l'hora de comprar i de fer la intendència del campament, hem de pensar en reduir els residus (el mínim d'embolcalls, comprar a l'engròs) i procurar que tots els que generem es puguin reciclar.
- 35** Tenir en compte les quatre 'E'. A l'hora d'abastar el campament amb materials i aliments, hem de procurar fer una compra econòmica, ecològica, ètica i energètica.

Latrines

- 36** Construir les latrines correctament. En cas que calgui construir les latrines, les situarem en una zona boscosa i discreta, i sempre lluny dels cursos d'aigua (uns 50m és suficient). Farem un forat ben gran i un cop fetes les necessitats, les colgarem amb terra de manera que quedin ben cobertes. Si es tapen bé amb terra, no cal posar-hi res més, però això fa que de vegades calgui fer diversos forats en un mateix campament.
- 37** Afegir calç viva en cas de males olors i d'insectes i en cas que la terra no sigui suficient. No és necessari afegir altres productes agressius. Cal parar atenció a la manipulació de la calç i preveure les mesures indicades al producte.
- 38** Evitarem fer les necessitats fora de les latrines. Quan anem de ruta o d'excursió, cal portar un piolet (o alguna eina) i fer un forat per tapar bé el paper i els excrements.

Cuinar als campaments tot respectant el medi

- 39** No llençar cap tipus de resta fora de les escombraries, incloent l'oli de cuinar. L'oli cal recollir-lo per separat en alguna ampolla i s'ha de dur a algun centre de deixalles. Si no fos possible, el llençarem a les escombraries en una ampolla de plàstic ben tancada. En cap cas el llençarem al terra, a l'aigüera o a un curs d'aigua.
- 40** Deixar refredar l'aigua de bullir si l'aboquem al terra. No passa res si ho fem.
- 41** Tapar sempre les olles i paelles per aconseguir una cocció més ràpida i estalviar gas. No cal dir que el foc només es pot fer en



espais autoritzats i de forma controlada amb bombona, càmping gas, fogó, etc.

Rentar-nos i rentar els plats

42 No rentar els plats o rentar-nos amb sabó. En cap cas i sota cap condició, es poden rentar els plats ni ens podem rentar amb sabó en un curs d'aigua. Els sabons contenen tensoactius i fosfats i produeixen un gran impacte en l'hàbitat aquàtic.

43 Retirar totes les restes abans de rentar els plats. Per rentar els plats, cal assegurar-se d'haver tret totes les restes possibles. En cas que hi hagi oli, convé deixar-los gotejar una estona i recollir l'oli tal com s'ha indicat abans. Podem fregar-los primer amb terra i, un cop llençada, esbandir-los. No obstant això, sovint cal rentar-los amb sabó. Per fer-ho podem construir un petit pou cec: Triarem un lloc més que estigui a més de 50m del curs d'aigua més proper i farem un forat quadrat, força gran i profund i omplirem la quarta part amb capes de terra (millor si és sorra) i grava. A dalt de tot hi posarem una mosquitera que ens permeti recollir fàcilment les possibles restes de menjar que caiguin i evitar males olors. Per rentar els plats, omplirem dos recipients amb aigua: en un fregarem i a l'altre esbandirem, procurant utilitzar el mínim d'aigua possible. En acabar, llençarem l'aigua al pou cec. Si veiem que el pou triga a xuclar l'aigua, afegirem més capes de sorra i grava. Si no funciona, cal fer-ne més d'un i deixar-lo reposar fins que xucli tota l'aigua.

44 Utilitzar detergents biodegradables i lliures de fosfats per rentar els plats i els estris de cuina. Cal estudiar bé l'etiquetatge del producte per garantir-ne la funció més ecològica.

45 Procurarem rentar-nos allunyats del riu. A l'hora de rentar-nos, cal fer-ho lluny del riu (uns 50m) de manera que l'aigua que utilitzem per esbandir-nos i que porta sabó en cap cas vagi a parar al riu sinó que es retingui a la terra. A la zona de bany convé posar grava o alguna fusta per evitar estar sobre el fang mentre ens rentem.

Altres coses a tenir en compte en els campaments

46 Només farem reguerots al voltant de les tendes quan resulti imprescindible ja que si en aquell lloc hi ha diversos campaments cada any, contribuïm a l'erosió i a la desestructuració del sòl. Si els fem, tindrem cura de tancar-los quan marxem.

47 S'ha estès molt la pràctica d'utilitzar fognets i fanals de gas amb bombones no reutilitzables. És molt recomanable utilitzar les ampolles reutilitzables encara que pesin una mica més. D'aquesta manera generem menys residus.

48 Una activitat típica de campament és fer remuntades de rius. Aquesta activitat, per norma general, no s'hauria de fer. Les remuntades provoquen un fort impacte al riu especialment a la primavera i a principis d'estiu quan abunden les postes d'ous de molts animals com ara amfibis, peixos, invertebrats d'aigua dolça, etc. No obstant això, a les zones rocoses d'aigües més ràpides, l'impacte és molt menor. Estudiarem bé el curs d'aigua



abans de fer-hi cap activitat per tal de produir el menor impacte possible en l'ecosistema.

- 49** De vegades es fan activitats de construcció de cabanes. Evitarem tallar qualsevol tipus de planta per construir cabanes o la infraestructura del campament. Segur que trobarem branques ja trencades o fins i tot arbres caiguts i morts. En el cas de la infraestructura del campament, portarem el material que necessitem i així no caldrà tallar res del medi.

ANEM D'EXCURSIÓ!

Procurarem

- 50** Recollir la brossa del camí. Tots els centres de lleure tenen molt clar que no s'ha de llençar cap tipus residu quan es va d'excursió. Encara podem anar més enllà i adquirir l'hàbit de recollir part de la brossa que ens trobem pel camí. Per fer-ho, convé dur prèviament preparada una bossa d'escombraries.
- 51** Recomanar l'ús de la cantimplora i la carmanyola per tal d'evitar productes d'un sol ús i els residus innecessaris o el paper d'alumini. Per reduir els residus de l'excursió, cal que hi pensem quan la planifiquem.
- 52** Respectar el medi. Cal que respectem l'entorn que visitem durant l'excursió i procurar no malmetre cap ésser viu ni cap construcció. Utilitzarem sempre els camins ja que no és una bona idea anar per dreces.
- 53** No passar mai per un camp de conreu ni prop d'un conreu. Abans d'anar d'excursió cal conèixer la ruta i els camps de conreu que hi pugui haver.
- 54** Buscar passos alternatius. Sovint quan fem excursions o activitats al voltant de la casa de colònies, solem passar pels mateixos llocs i fer els mateixos itineraris. Si ho fan tots els grups podem arribar a crear un fort impacte. Ho podem evitar buscant passos alternatius cada vegada.
- 55** Fomentar l'hàbit d'escolta. Tot sovint cantem quan estem d'excursió. Caldria replantejar-nos si, quan som a l'interior d'un bosc o en general en un medi natural, cantar molt fort disturba la fauna i ens priva contemplar-la o sentir-la. Fomentar l'hàbit de l'escolta és una bona activitat.

L'HORA DE MENJAR, QUE COMPREM?

Procurarem

- 56** Dur els infants a comprar. Si quan anem a comprar el menjar per a una festa o per a uns campaments o colònies portem els infants, pot ser molt educatiu explicar-los els criteris de compra que s'exposen a continuació d'una manera pràctica.
- 57** Evitar els embolcalls tant com puguem.



- 58** Comprar sempre productes en envasos grans (un paquet d'arròs de 5 kg té menys embolcall que 5 paquets d'1 kg).
- 59** Si comparem productes iguals, comprarem el que tingui menys embolcall.
- 60** Comprar vidre retornable. L'envàs més convenient és sempre el vidre retornable o bé el vidre no retornable però reciclable.
- 61** Evitar comprar envasos difícils de reciclar o tòxics com ara brics, porexpan, llaunes d'alumini o PVC. L'alliberament més habitual d'aquests residus als cicles de la matèria és molt perjudicial per a l'atmosfera, els ecosistemes i els organismes vius. Tot i que si en tenim els podem reutilitzar, mai en fomentarem el seu ús.
- 62** Anar a comprar amb carro o cabàs, o bé amb capses de cartró per evitar agafar bosses. Encara pot ser més divertit!
- 63** Procurar comprar sempre que puguem productes frescos i a granel, ja que solen anar menys embolcallats. A més, els productes manipulats, per exemple congelats, utilitzen molta més energia en el seu procés d'elaboració.
- 64** No comprar mai gots, plats o coberts de plàstic. En general aquests residus es fan servir a les festes o berenars. Podem demanar que els infants portin la vaixel·la de casa o en podem comprar una per al centre. A la llarga no resultarà car. Després es pot rentar entre tots com a les excursions o als campaments. A més, aquesta vaixel·la la podem deixar o llogar per a altres actes del barri. Pensem que també hi ha empreses que lloguen la vaixel·la i es torna bruta. També podem optar per comprar productes biodegradables i compostables.
- 65** Evitar comprar tovallons de paper, paper de cuina i estovalles de paper. En tots els casos hi ha alternatives de roba i el centre pot comprar uns quants draps de cuina i estovalles per a aquestes ocasions. Els infants els poden portar de casa, ja sigui a les colònies, als campaments o a un berenar. A les colònies i campaments podem facilitar un lloc al menjador on deixar-los.
- 66** Intentar no menjar més carn de la necessària. A més d'aconseguir una dieta més equilibrada, col·laborarem a reduir la superfície utilitzada actualment per la ramaderia per satisfer l'excés de consum de carn dels països rics.
- 67** Comprar productes d'elaboració ecològica certificada dins de les nostres possibilitats.
- 68** Col·laborar amb el comerç just comprant cafè, xocolata i altres productes usuals en aquests comerços especialitzats. D'aquesta manera fomentem i divulguem aquest criteri de consum.



TRANSPORTS

Procurarem

- 69** 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.

- 70** Per tant, resulta important disminuir-ne el seu ús. Aquesta és la major contribució a la problemàtica del canvi climàtic.
- 71** 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.
- 72** Conscienciar els pares perquè utilitzin el transport col·lectiu. A les excursions amb pares, és on oblidem utilitzar aquests transports i moltes famílies vénen en cotxe. És un error greu ja que educativament és important organitzar autocars o anar en transport públic per part de les famílies. A més, també fomentem la convivència. Quan ho fem, és important explicar els motius i emmarcar-los en relació al centre. No obstant això, si fem servir el cotxe, procurarem ocupar el nombre màxim de places disponibles.
- 73** Tenir almenys un cotxe per a emergències en excursions i campaments. Per anar d'excursió, és convenient tenir un cotxe per a possibles emergències i fins i tot dos a les colònies i campaments. Sovint per motius laborals o d'estudis, hi ha monitors que han de pujar o baixar durant les activitats d'estiu, hem de ser coherents i intentar utilitzar el transport públic.
- 74** 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 suposa una eliminació de tots els problemes ambientals associats al transport.



REUNIONS DE MONITORS

Procurarem

- 75** Utilitzar llibretes de l'entitat realitzades amb materials reciclats. La famosa llibreta de l'entitat forma part de la manera de ser monitor o monitora i dels educadors en general. Intentarem que sigui de paper reciclat o encara millor, reutilitzat.
- 76** Reutilitzar paper. Tot i que ens agradi apuntar el que es parla a les reunions a la llibreta, sovint per explicar un joc o esbossar una idea guixem sobre paper que després no cal guardar. Ho podem fer sobre paper utilitzat només per una cara. Si aquest paper està endreçat i en un lloc visible a la sala de monitors, serà més fàcil que pensem en reutilitzar-lo.
- 77** Utilitzar estances amb llum natural. Ens agrada fer les reunions a la sala de monitors, però potser cal aprofitar les sales on hi ha llum natural si la reunió es realitza durant el dia. Fins i tot hi podem pensar per decidir quina ha de ser la sala de reunions. Si som pocs monitors a la reunió, podem anar a sales més petites on caldrà encendre menys llums.
- 78** Fer servir el correu electrònic. Si tenim accés a Internet, podem enviar l'acta de la reunió per correu electrònic o compartir documents en espais web i d'aquesta manera no gastarem tant paper.



REFORMES ALS LOCALS I MOBILIARI

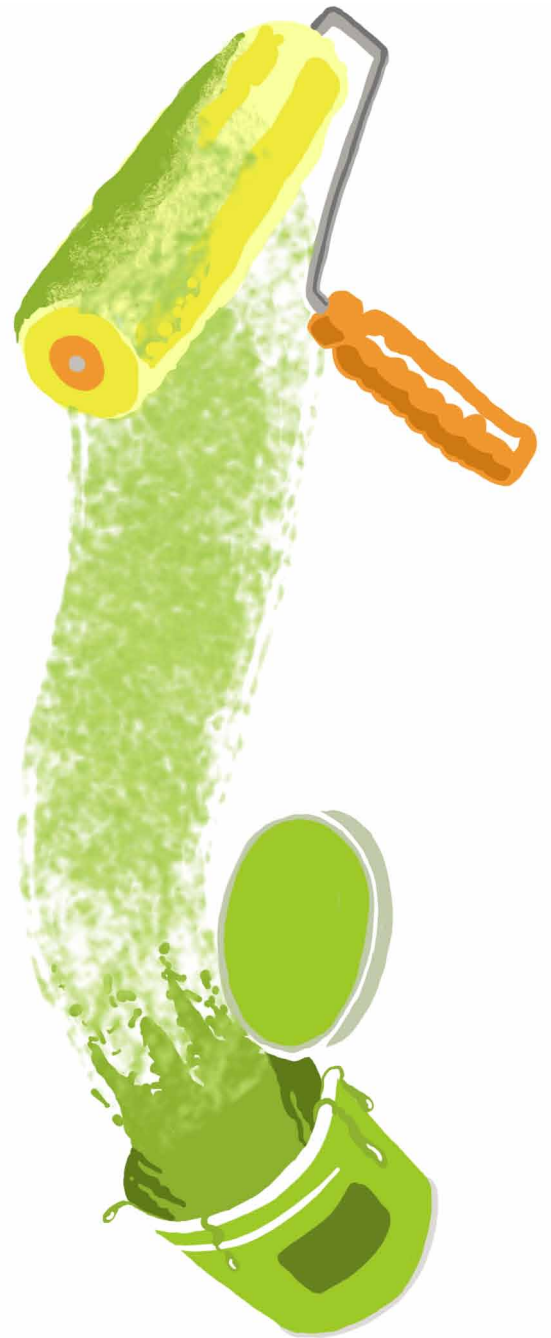
Procurarem

- 79** No podem oblidar que les reformes es fan molt de tant en tant i per això cal aprofitar l'ocasió per posar en pràctica l'ambientalització. Resulta difícil donar consells pràctics sobre aquest tema. Si finalment es realitzen, poseu-vos en contacte amb persones o empreses especialitzades. No obstant això, presentem algunes orientacions a continuació.
- 80** Reutilitzar la pintura. Una cosa que es fa sovint al centre és pintar els mobles o les parets de les sales. Si guardem els pots de pintura ben tapats es poden utilitzar per una altra ocasió. Procurarem utilitzar pintures que es dissolguin amb aigua i els pots que hem acabat els durem a la deixalleria.
- 81** Crear un lloc per guardar les restes de pintura. Encara podem anar més enllà i crear un lloc al centre on guardar les restes de pintura utilitzades, així com la de les mares i els pares dels infants. Així, qualsevol persona podrà utilitzar restes de pintura.
- 82** Evitar les fustes tropicals. Si hem de posar prestatges o mobles, evitarem les fustes tropicals, com ara abatxi, banús, cerejeira, embero, framire, caoba, entre altres. Si ho fem, contribuirem a la conservació de les selves tropicals i evitarem que es destrueixin 15 milions d'hectàrees al món, una superfície que equival a l'àrea d'Andalusia i Múrcia juntes. Podem demanar certificacions ecològiques de les fustes que s'han utilitzat en els mobles que comprem.
- 83** Aconseguir mobles de la recollida municipal. Els dies de recollida municipal de mobles del vostre barri o districte poden ser una bona ocasió per aconseguir bons mobles. A més, podem organitzar un taller de restauració.
- 84** Utilitzar fusta. L'obtenció de fusta es pot fer de manera sostenible i sempre és més recomanable utilitzar-la en detriment del PVC, altres plàstics o l'alumini. Recordem-ho si hem de canviar finestres o comprar mobiliari.

JARDI I PLANTES AL CENTRE DE LLEURE

Procurarem

- 85** Regar les plantes al matí o al vespre. Per regar les plantes, és millor fer-ho al matí o al vespre ja que al migdia l'aigua s'evapora molt més fàcilment abans que la terra pugui retenir-la.
- 86** Muntar un sistema de recollida d'aigua de pluja (per exemple es pot col·locar un dipòsit amb un embut on cau l'aigua de la teulada) i utilitzar-la per a regar. Convé que l'aigua acumulada al dipòsit quedi a les fosques o en un lloc que no li toqui gaire el sol.



- 87** Fer compost. Si disposem d'un lloc adequat (pati, hort, terrassa gran), intentarem fer compost per aconseguir un adob natural per a les nostres plantes. Si en sobra, els infants se'l poden endur a casa.
- 88** Evitar utilitzar adobs i pesticides químics. En cas d'utilitzar-los no aplicarem mai una dosi més gran que la recomanada o bé aplicarem una dosi una mica més petita i durem els envasos buits a la deixalleria ja que la major part d'aquests productes són tòxics per al medi ambient i per a la salut humana.

TALLERS I ACTIVITATS AMB ESSERS VIUS

Procurarem

- 89** Tornar l'animal al seu medi. Sempre que fem algun tipus d'observació d'algun animal, procurem retornar-lo viu al seu lloc de procedència i no manipular-lo innecessàriament.
- 90** No arrencar elements vegetals. En general, procurarem no arrancar plantes o trossos de plantes o fongs. En alguns casos, però, resulta imprescindible fer-ho per dur a terme determinats tipus de tallers com ara bosses d'olors, herbaris, exposició de bolets, etc. En els següents punts es detallen algunes idees a considerar.
- 91** No arrencar mai plantes protegides per la llei ni plantes tòxiques. Això implica necessàriament no arrencar plantes ni bolets que no conegui algun educador. En el cas dels bolets, pot resultar especialment perillós. Cal portar un expert perquè ens orienti de forma adequada.
- 92** No arrencar ni trencar cap tipus de planta o bolet en espais o parcs naturals ja que la llei ho prohibeix.
- 93** Considerar si cal arrencar la planta o bolet. Abans d'arrencar una planta o bolet ens hem de preguntar si és necessari fer-ho. Si volem fer un herbari ens és necessari. Però, si finalment llencem la planta o senzillament no es fa l'herbari per manca de temps, no té sentit. Una opció excel·lent és fer un herbari amb dibuixos o bé amb fotografies.
- 94** Assegurar-nos de que l'element sigui abundant. Abans d'arrencar la planta o bolet mirarem que és abundant a la zona i n'agafarem quantitats moderades.
- 95** Racionalitzar la quantitat. No cal que cada infant agafi la mateixa planta o bolet. Per exemple, per fer una exposició de bolets, amb 2 o 3 de cada classe ja en tenim prou.
- 96** Portar algun ganivet o tisora per a tallar correctament els bolets o les fulles de les plantes. Recordem que els bolets s'han de portar en cistells ja que durant el trajecte poden alliberar les espores que generen els nous fongs.

Nadal sostenible

- 97** No agafar molta molsa. Si anem a buscar molsa per al pessebre, procurarem no agafar-ne massa i en tot cas evitarem agafar-ne



extensions grosses (d'un pam per un pam ja està bé). També es pot substituir la molsa per fulles seques, sorra, suro, pedres o altres materials per evitar malmetre la natura.

98 El boix grèvol és una espècie protegida per la llei a Catalunya.

99 Si recollim una soca per fer el tió, procurarem que no tingui gaires líquens i molses.

100 Per acabar, quedem-nos amb la consciència ben tranquil·la quan sigui l'hora de llençar l'arbre de Nadal. Això sí, fem-ho seguint les campanyes de recollida selectiva especials o les recomanacions que ens puguin donar. No obstant això, sempre podem recórrer al nostre centre de deixalles municipal. També podem prescindir de l'arbre o fer-ne un de paper o d'altres materials de manera que tingui més durada. També és bona idea utilitzar un arbre viu i plantat autòcton engalanat amb motius nadalencs.

CALAIX DE SASTRE

101 Si organitzem rentades de cotxe per aconseguir diners, seria recomanable aconseguir un sistema a pressió o netejar-los amb galleda i esponja enlloc de fer-ho amb una mànega normal. Estalviareu 300 litres d'aigua en cada rentada.

102 Quan utilitzem aparells elèctrics és millor endollar-los i no fer-los funcionar amb piles. Si hem d'utilitzar piles, que siguin recarregables.

103 Forma part de l'ambientació i de l'organització d'unes colònies utilitzar la megafonia exterior per comunicar missatges o per posar música. El grau de contaminació acústica que això provoca és important i sovint arriba a les masies o cases veïnes i pot molestar la fauna dels voltants de la casa. Procurarem utilitzar la megafonia interior per fer els avisos i utilitzarem l'exterior amb moderació.

104 Per escollir la casa de colònies d'estiu, també haurem de tenir en compte els criteris ambientals de l'equipament. A més, podem demanar a l'administrador/a de la casa que faci un esforç per incorporar els criteris ambientals en el funcionament de l'equipament que evitaran incoherències amb la nostra tasca durant el curs de lleure. Cal tenir present que, al capdavall, som els seus clients i si veuen que el respecte pel medi és un criteri per triar o rebutjar un equipament probablement consideraran el tema més seriosament.

105 Les festes al carrer són el reflex del funcionament d'un centre de lleure educatiu. És un moment òptim per educar ambientalment tot el col·lectiu del centre, els veïns del carrer, del barri, etc. Cal pensar en la recollida selectiva dels materials, en el possible malbaratament energètic i d'aigua, en els productes tòxics que es puguin utilitzar o generar com a residus (pintures, dissolvents, PVC, porexpan, etc.), en els envasos de les begudes que es puguin consumir...

106 Si decidim organitzar campanyes ecologistes o de millora del medi com ara una plantada d'arbres, ens assessorem per experts com ara grups ecologistes, agrupacions científiques o persones properes al centre i especialistes en la matèria.



www.peretarres.org

Paper reciclat:



Numància, 149-151
08029 Barcelona
Tel. 93 430 16 06
Fax 93 419 62 68

 **FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**