



# **KONTSUMO** **ARDURATSUAREN** **GIDA**



**DEBABARRENA**

Eskualdeko Mankomunitatea  
Mancomunidad Comarcal

# DEBABARRENAK URTERO 27.000 TONA HONDAKIN SORTZEN DITU

Gaur egun, Debabarrenak ia %50 birziklatzen du, baina beste %50 zabortegetan botatzen jarraitzen dugu.

..... 2 Egoera hori jasangaitza da. Europako araudiak behartzen gaitu 2020. urterako %50eko birziklatze-tasa lortzera eta, ondorioz, isurketak murriztera. Denon artean, helburu horiek betetzeko aukera ematen diguten eta hondakinen arazoa modu jasangarrian konpontzen duten alternatibak martxan jartzeko gai izan behar dugu.

Kontsumo jasangarriaren gidaren helburu nagusia Debabarrena eskualdeko pertsonei kontsumo eta erosketan jasangarriagoak errazten dituzten jarraibideak, praktika egokiak eta tresnak ezartzen laguntzea da.

Kontsumitzaileen eguneroko bizitzan kontsumo arduratsuari buruz hitz egitea gizarte-ereduari buruz hitz egitea ere bada; egungo produkzio- eta kontsumo-ereduari buruz eta eredu horrek ingurumena-ekin, pertsonen bizimoduarekin eta kontsumitzaileen osasunarekin duen loturari buruz hitz egitea da.



**DEBABARRENA**

Eskualdeko Mankomunitatea  
Mancomunidad Comarcal

# aurkibidea

- .....t 4 Erosketa jasagarria egiteko aholkuak
- .....t 7 Kontsumo jasagarria egiteko aholkuak > Erosten
- .....t 10 Kontsumo jasagarria egiteko aholkuak > Etxean



# EROSKETA JASANGARRIA EGITEKO AHOLKUAK

## > Erosketa egin aurretik

Egunero hainbat ekintza egiten ditugu, adibidez erosketak egitera autoan joatea edo elikagaiak plastikozko poltsatan eramatea, eta hori baliabideak behar ez den moduan erabiltzea da.

Erosketa modu arduratsu eta jasangarriagoan egiteko, jarraibide erraz batzuk besterik ez ditugu aplikatu behar plangintza egite-rakoan, gure ohiko establezimendura joan aurretik:



Autoa ez erabiltzea erosketa txiki bat egiteko.



Gure etxetik hurbil ditugun saltoki txikiak erabiltzea. Den-bora eta garraio-kostuak aurreztuko ditugu, eta gainera to-kiko saltoki txikiei mesede egingo diegu.





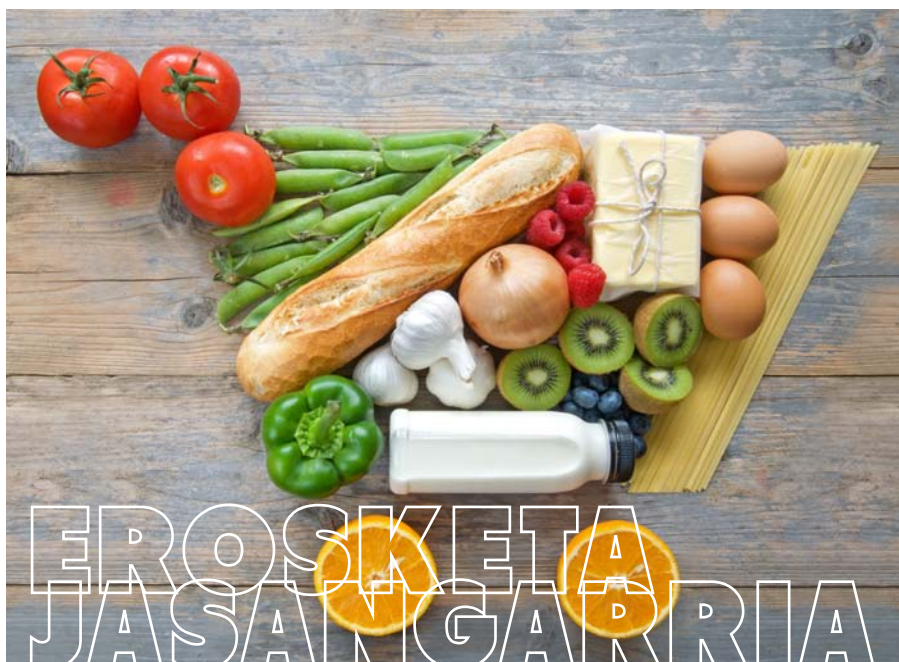
Gure orga edo telazko poltsa eramatea erositakoa garraiatzeko.



Frutak, arrautzak, haragiak edo arrainak soltean erosi, beharrezkoak ez diren ontzi eta enbalajeak saihestuz.



5 o.....





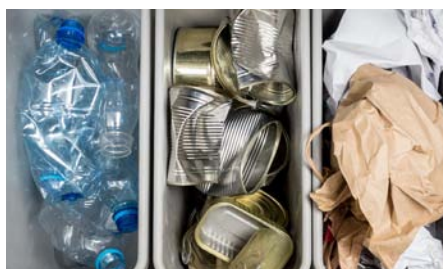
Elikagai ekologikoak aukeratu, produktu kimikoak erabili gabe produzitu direnak.



Ontziratu gabe dauden edo etorkizunean beste elikagai edo produktu batzuk gordetzeko berrerabil daitezkeen ontziak erabiltzen dituzten produktuak erosi.



Soilik behar ditugun elikagaiak erosi, soberan erositakoak zaborrontzian ez amaitzeko.



Aholku errazak dira, eta kontuan izaten baditugu **gure erosketetan dirua aurreztuko dugu eta, aldi berean, baliabide naturalen kontsumoa eta hondakinen sorkuntza murriztuko dugu**, Debararrenak jasangarritasunaren bidean aurrerantz egin dezan lortuz.

# KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUAK > Erosten



Ezer erosi baino lehen, pentsa ezazu benetan behar ote duzun edo soilik publizitateari jarraitzen ari ote zaren.



Bila ezazu zer lehengai erabiltzen diren erosten dituzun produktuetan eta horien fabrikazio-prozesuak ingurumenean edo gizartean eragin negatiborik ote duen.



Kontuan izan, era berean, erosi nahi duzunaren erabilerak nolako eragina duen ingurumenean.



## KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUA > Erosten



Zerbait erosten duzun bakoitzean, sortzen dituen hondakinak eta zaborra kontuan izan behar dituzu.



Saihestu itzazu “erabili eta botatzeko” produktuak, erabat beharrezkoak ez badira behintzat.



Erosi sasoiko produktuak, elikagai freskoak eta tokikoak, ahal izanez gero soltean eta ontzirik gabe.





## KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUAK > Erosten



Ez hartu supermerkatu eta saltokietan ematen dituzten plastikozko poltsak. Berrerabili itzazu zure telazko, pape-rezko edo kartoizko poltsak.



Edukia erosi, eta ez ontzia. Askotan gehiago ordaintzen da zaborrontzian amaitzen duten bilgarriengatik.



Aukeratu itzultzeko edo berrerabiltzeko ontziak dituzten produktuak. Zakote-ontziak eta kristalezko potoak elikagaiak gordetzeko modu ekologikoagoak dira plastikozko edo aluminiozkoak baino.



## KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUAK > **Erosten**



Birziklatu erosi baino lehen, produktu eta objektu asko berriro erabili daitezke; erabili zure irudimena.



.....o 10

## KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUAK > **Etxean**



Ontzi-garbigailua eta arropa-garbigailua beteta daude-  
nean bakarrik jarri, eta itxi kanila platerak garbitzen ari  
zarenean. Garbiketa-programa laburragoak eta ur beroa  
erabiltzen ez dutenak erabili.



## KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUAK > Etxean



Itzali argiak beharrezkoak ez direnean eta aprobetxatu ahal duzun guztia argi naturala.



Birzikla ezazu birziklatu dezakezun guztia. Utzi zaborra dagokion lekuan eta ez bota oliorik edota substantzia toxikorik ur-hustubidean.



Biltegitatu frutak eta barazkiak bananduta: frutek etilenoa askatzen dute, eta horren ondorioz barazkiak errazago des-konposatzen dira.



## KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUAK > Etxean



Gorde haragia eta arraina zure hozkailuko gunerik hotzean, edo bestela izoztu itzazu ez badituzu epe laburrean kontsumitu behar.



Ez sartu elikagai beroak hozkailuan, horiek hozteko energia-kontsumo handiagoa sortzen duzulako.



Ahal den neurrian, zoaz oinez, bizikletaz edo erabili garraio publikoa. Autoa erabiltzen baduzu, gidatu modu efizientean.



## KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUAK > Etxean



Instalatu burletak sarrerako atean eta leihoen markoetan: zure etxeko beroak zirrikituetatik egiten du ihes.



Erregulatu berogailuaren eta airea girotzeko gailuaren tenperatura. Energia aurreztuko duzu zure etxeko tenperatura 24-26 gradu bitartean badago udan eta 19-21 gradu bitartean neguan.



Erregulatu zure ur beroko galdararen tenperatura, eta jarri 40 gradu zentigradutan. Horrela nahikoa da. Eta ez duzu ur hotza irekiz hoztu beharko.



## KONTSUMO ARDURATSUA EGITEKO AHOLKUAK > Etxean



Erabil itzazu kontsumo txikiko bonbillak. LED motako bonbillek kontsumo elektrikoa murrizten laguntzen dute eta goritasun-bonbillek baino bizitza baiagarri handiagoa dute.



Erabili girotze-argiak, adibidez lanpara txikiak, telebista ikusten edo zerbait irakurtzen ari zarenean. Aprobetxatu ahalik eta gehien eguneko argia.



Deskonektatu erabiltzen ez dituzun aparatuak. Ez baditugu erabat desentxufatzen, energia kontsumitzen jarraitzen dute nahiz eta ez erabili.

