

# MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES **ITSAS ZAINDARI**

---



---

El manual de buenas prácticas ambientales ITSAS ZAINDARI ha sido producido por MATER y se ha elaborado gracias a la cofinanciación de Pasaia Itsas Festibala y el Departamento de Medioambiente y Obras Hidráulicas de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

Produce:



Colaboran :



---

La aplicación de este manual contribuye al cumplimiento de la estrategia de protección de los océanos contenida en el Convenio de Barcelona y a los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas:



**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**

AUTORAS:

\_ Izaskun Suberbiola

\_ Sara Lizarza

\_ Olaia Garcia

EDICIÓN:

\_ Barco Museo Ecoactivo MATER

DISEÑO:

\_ Oihana Cereijo Etxarri

COFINANCIADORES:

\_ Pasaia Itsas Festibala

\_ Diputación Foral de Gipuzkoa / Departamento de Medio Ambiente y Obras Hidráulicas

PASAIA (GIPUZKOA) 2022

---

## ÍNDICE

**01 / INTRODUCCIÓN** \_\_\_\_\_

**02 / ¿QUÉ ES SER ITSAS ZAINDARI?** \_\_\_\_\_

**03 / ¿CÓMO CONVERTIRSE EN ITSAS ZAINDARI?** \_\_\_\_\_

**04 / ALGUNOS APUNTES** \_\_\_\_\_

**05 / PASEMOS A LA ACCIÓN**

ALIMENTACIÓN \_\_\_\_\_

RESIDUOS \_\_\_\_\_

AHORRO \_\_\_\_\_

NATURALIZACIÓN \_\_\_\_\_

---

## 01 / INTRODUCCIÓN

Los océanos del mundo mueven sistemas que hacen que la Tierra sea habitable para la humanidad. Las precipitaciones, el agua potable, el clima, gran parte de nuestros alimentos e incluso el oxígeno que respiramos provienen de la mar y son regulados por esta.

En los últimos años, esta mar que nos cuida y nos da la vida está sufriendo un gran golpe debido al cambio climático, la sobrepesca y la contaminación. Nuestro estilo de vida y hábitos de consumo están provocando esta situación extrema en la que el futuro del ser humano es, en última instancia, el que pende de un hilo. Nuestra salud y bienestar dependen totalmente del medioambiente y la comunidad científica nos lo viene advirtiendo hace 50 años “las costumbres de vida actuales nos llevan al fracaso de nuestra especie” (1).

**Estamos en un momento de emergencia, el momento de actuar es ahora.**

*“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo”*

*Eduardo Galeano*

(1) Los Límites del Crecimiento, MIT, 1972; “World Scientists’ Warning to Humanity: a second notice” by Ripple et. al. (2017)

## 02 / ¿QUÉ ES SER ITSAS ZAINDARI

Ser ITSAS ZAINDARI nace de un sentimiento profundo de amor y admiración por la mar y la naturaleza, que impulsa a la acción de cuidarla a través de la toma de un nuevo rumbo de estilo de vida. Por lo tanto, ser ITSAS ZAINDARI es un estado de responsabilidad y compromiso.

Subir a bordo de un viaje transformador en el que ir adquiriendo hábitos sostenibles en el día a día para minimizar el impacto negativo.

Y además compartir con tu entorno esta experiencia para crear una mayor ola positiva, actuando desde lo local hacia lo global.

ITSAS ZAINDARI es Maite que desde enero va sumando hábitos sostenibles llevando su tupper a la pescadería y comenta sus beneficios con el resto de la clientela.

ITSAS ZAINDARI es la familia Uriarte que ha dejado de comer carne los lunes y lleva cuenta de los productos locales y de temporada para realizar sus menús y los comparte con el resto de familias en el el whatsapp del cole.

ITSAS ZAINDARI es la empresa Zalaka que va adquiriendo más hábitos de reducción de residuos y comparte con sus clientes su proceso de transformación.

## 03 / ¿CÓMO CONVERTIRSE EN ITSAS ZAINDARI?

Cuatro pasos para sumergirte en este proceso de transformación. Sí, es un proceso, en el que admitimos errores e imperfecciones y no culpas y reproches. Ponemos rumbo con horizonte abierto, teniendo presentes los recursos y necesidades de cada cual.

### Paso nº 1: INFÓRMATE

La información contrastada es clave para un pensamiento crítico. En la actualidad hay miles de canales para ello. Busca información sobre la importancia de la naturaleza para nuestra especie y los beneficios que nos otorga a través del concepto One Health (Una sólo salud) (2), pero también de los riesgos que tenemos cuando la naturaleza enferma debido a nuestros malos hábitos y su impacto en el mar y en el medioambiente.

### Paso nº 3: ACTÚA

El mundo cambia con tu ejemplo no con tu opinión y es hora de pasar a la acción ¿Cómo lo hacemos? Crea tu propio plan con objetivos concretos de cambio de hábitos y mantenlos en el tiempo. En este manual encontrarás líneas de acción y ejemplos concretos de hábitos sostenibles para ello. ¡Descubre tu nuevo rumbo!

### Paso nº 2: REFLEXIONA

Para pasar a la acción de una forma consciente la reflexión y empatía son básicas. Podemos hacernos simplemente unas preguntas antes de tomar decisiones:

*¿Puedo elegir opciones más limpias?  
¿Puede afectar mi acción  
a la vida de otras personas?*

### Paso nº 4: COMPARTE

Compartir con tu entorno más cercano los avances que hagas en este proceso tiene dos beneficios directos importantísimos:  
**Para ti.** Te ayudará a afianzar el camino comenzado, motivándote para seguir adelante además de realizar un seguimiento con autoreflexión de cómo lo llevas.  
**Para tu comunidad.** Sin saberlo, somos ejemplos a seguir. Nuestra especie siente una necesidad intrínseca de aceptación social, en este sentido, tú marcas un nuevo camino coherente y con esperanza, ¿Cómo no va a ser motivador?  
¡Contagia en positivo!

(2) Organización Mundial de la Salud

## 04 / ALGUNOS APUNTES

Ya no hay duda, las emisiones de gases de efecto invernadero de las actividades humanas son responsables de un calentamiento del planeta de un 1,1º grados centígrados desde el período 1850-1900 hasta la actualidad (3).

Estos gases los emitimos a la atmósfera en diferentes acciones:

### 1 / CAMBIOS EN EL USO DEL SUELO

La conversión de bosques y prados atribuida principalmente a la deforestación. Miles de hectáreas de bosques se pierden por la tala ilegal, minería, entre otros.

### 2 / TRANSPORTE

con la combustión de combustibles fósiles o la emisión de gases de la aviación.

### 3 / ENERGÍA

con la extracción, producción y distribución de energía basada en la combustión de combustibles fósiles.

### 4 / AGRICULTURA

por la emisión de metano por la fermentación entérica (producido por excretas de vaca), y suelos agrícolas por emisión de NO<sub>2</sub> con el uso de plaguicidas y fertilizantes.

### 5 / RESIDUOS

La mayoría aquí proviene de la formación de metano en la descomposición de materia orgánica.

### 6 / INDUSTRIA

En la producción de metales, por ejemplo, especialmente de la producción de hierro y acero.

### ¿Qué acciones producen más gases de efecto invernadero en Euskadi?

Corresponde al transporte (35%, 6,4 Mt) y producción de energía (33% 6,1 Mt) (4)

(3) Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático.

(4) "Inventario de Emisiones de Gases de Efecto Invernadero del País Vasco" Departamento de Desarrollo Económico, Sostenibilidad y Medio Ambiente del Gobierno Vasco (2019)

La contaminación del agua y la tierra más directa se produce por vertidos con cargas tóxicas y el depósito de basuras, pero la mar, en su afán de dar vida al planeta a través del ciclo del agua, expande esta invasión dejando aire, tierra y agua con diminutas y casi inapreciables nanopartículas.

#### ¿Pero esto nos afecta?

- **Subida del nivel del mar:** El cambio climático puede ocasionar la pérdida de hasta el 40% de las playas de Gipuzkoa a finales de siglo. (5)

- **Acidificación del mar:** El exceso de gases absorbido por nuestros océanos provoca el deterioro de especies y ecosistemas entre ellas, organismos del fitoplancton que nos proporcionan más del 50% del oxígeno que respiramos. (6)

- **Eventos climáticos extremos:** Mayor frecuencia, intensidad y más localizaciones de eventos sobre todo ligados al calor extremo, a las sequías y las fuertes precipitaciones. (7)

- **Migraciones:** En 2019 ya fueron 24,2 millones de personas migrantes ambientales, pero también otras especies migran como los mosquitos y los virus de transmisión de enfermedades. (8)

- **Pérdida de biodiversidad:** En los ecosistemas Xmo asma y neumonías por calor y contaminación o el aumento de alergias debidas al calentamiento globalson sólo algunas de las causas de esta pérdida. (9)

- **Pérdida de salud:** Enfermedades respiratorias como asma y neumonías por calor y contaminación o el aumento de alergias debidas al calentamiento global son sólo algunas de las causas de esta pérdida .(10)

(5) Naturklima

(6) Barford, E. Rising ocean acidity will exacerbate global warming. Nature (2013). <https://doi.org/10.1038/nature.2013.13602>

(7) Informe IPCC: cambio Climático 2021

(8) Centro para el Monitoreo del Desplazamiento Interno [www.internal-displacement.org](http://www.internal-displacement.org)

(9) Convenio sobre la Diversidad Biológica

(10) Organización Mundial de la Salud

(11) Estimation of the Mass of Microplastics Ingested. Kala Senathirajah and Thava Palanisami. The University of Newcastle, Australia, (2019)



## 05 / PASEMOS A LA ACCIÓN

A continuación se presentan distintos hábitos sostenibles que puedes ir incorporando a tu propio plan clasificados en líneas de acción concretas: alimentación, residuos, ahorro y naturalización. Además, cada hábito que aquí se propone viene acompañado de la mejora que ejerce en el medio ambiente para que veas en qué estás aportando: lucha contra el calentamiento global o contra la contaminación. Cada hábito sostenible viene, a su vez, acompañado de una serie de ejemplos concretos para ver cómo puedes aplicar ese hábito en tu día a día y enlaces con más información dónde bucear para empaparte más sobre cómo llevarlo a la práctica. ¡Buena proa en este cambio de rumbo!

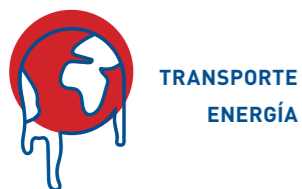




## 1 / ALIMENTACIÓN

Los hábitos más comunes en el día a día son los de mayor impacto por su repetición continua a lo largo de la vida.

### » Consume productos locales y de temporada

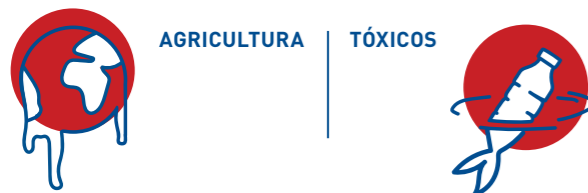


TRANSPORTE  
ENERGÍA

- Busca sellos de calidad autóctonos tipo Euskolabel.
- Adquiere un calendario de frutas y verduras locales.
- Rechaza productos que no sean locales o de fuera de temporada.
- Practica el autoconsumo de verduras mediante huertos urbanos.

>> [www.nirea.eus](http://www.nirea.eus)

### » Consume alimentos ecológicos



AGRICULTURA | TÓXICOS

- Participa en un grupo de consumo local.
- Escoge productos agroecológicos locales.
- Busca sellos de producción sostenible.

>> [www.ekolurra.eus](http://www.ekolurra.eus)

### » Reduce tu consumo de carne



AGRICULTURA  
CAMBIOS EN EL USO DEL SUELO

- Opta por un día sin carne a la semana.
- Elige exclusivamente ganadería extensiva y local.
- Elige carne blanca en vez de carne roja.
- Opta por el pequeño comercio mejor que los supermercados.

>> [www.ekolurra.eus](http://www.ekolurra.eus)



TÓXICOS



EGUNEKO ARTISALI ARRANTZA



## 2 / RESIDUOS

El mejor residuo es el que no se genera, practica la economía circular casera.

### » Reduce tus residuos. Antes de comprar, reflexiona si realmente se necesita y si es así, ¿Qué opciones tengo para no producir residuos?



TRANSPORTE  
ENERGÍA  
RESIDUOS  
INDUSTRIA

CAMBIO EN EL USO DEL SUELO



TÓXICOS  
VERTIDOS  
BASURAS

- Deja de beber agua embotellada y pásate a la de grifo.
- Compra a granel y productos frescos con tus recipientes reutilizables (tupper, bote, bolsa...).
- Rechaza los utensilios de un solo uso (platos, vasos, pajitas...).
- Opta por productos concentrados y/o en formato ahorro familiar ya que son los que menor envases producen. ¡Di no a los monodosis!
- Elige productos cuyos envases pertenezcan a un SDDR (Sistema de Depósito, Devolución y Retorno) como bebidas con botellas de vidrio retornables, aceites, detergentes, etc.
- Apuesta por envases de mejor reciclado como vidrio y metal y evita el plástico o los multicapa como los tetrabrik por su dificultad en su reciclaje.
- Evita el despilfarro alimentario apostando por el gourmet bag, con envases sostenibles de envoltorios biodegradables o hechos de materiales reciclados.

>> Guía de alternativas honestas a los plásticos de un solo uso. [www.plasticfreebalearics.org](http://www.plasticfreebalearics.org)

### » Reutiliza. Antes de clasificarlo como basura, ¿seguro que no se puede utilizar para otros fines?



TRANSPORTE  
ENERGÍA  
RESIDUOS  
INDUSTRIA

CAMBIO EN EL USO DEL SUELO



TÓXICOS  
VERTIDOS  
BASURAS

- Reutiliza bolsas para los contenedores de basura y toallas y sábanas viejas como trapos de limpieza.
- Reutiliza los envases vacíos que no pertenezcan a un sistema SDDR, ¡los tarros son buenos tappers!
- Entrega la ropa usada, gafas y todo aquello que no uses, puedes también intercambiarlo con amistades, familiares...
- Busca tiendas de segunda mano.

>> Guía de alternativas honestas a los plásticos de un solo uso. [www.plasticfreebalearics.org](http://www.plasticfreebalearics.org)

» Recicla. Antes de tirarlo al contenedor de resto, ¿puede este material tener una segunda vida y tener así menos impacto negativo en mí y en el medio?

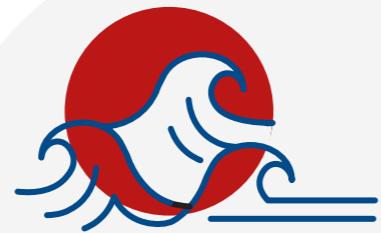


- Separa tus residuos para reciclar en diferentes contenedores: residuos orgánicos, envases, papel y cartón, vidrio...; y gestiona con un gestor autorizado (punto limpio) los residuos peligrosos (pilas, bombillas, aceite usado...).
- Sitúa los contenedores estratégicamente en los puntos donde se generan los residuos que en ellos se almacenan : pongamos ceniceros en zonas de fumadores.
- Controla el vertido de residuos sólidos inorgánicos (bolsas de plástico, colillas, compresas, etc.) a la red de desguace porque atascan las instalaciones.

>> App JokoGarbia



Estamos agotando los recursos del Planeta más rápido de lo que puede renovarlos (12)



En 2050 habrá más plásticos que peces en el mar (13)

(12) WWF

(13) Organización de Naciones Unidas

### 3 / AHORRO



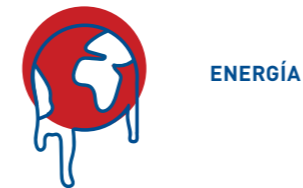
Vivimos en un planeta de recursos finitos, no despilfarres y usa solamente lo necesario.

» Reduce el consumo de AGUA



- En caso de limpiar los utensilios de cocina a mano, pon el tapón mientras se friega y, si es necesario, dejarlos a remojo.
  - Instala aireadores en las tomas de agua (grifos) para reducir el caudal.
  - Realiza inspecciones de las instalaciones de fontanería y realiza lecturas periódicas de los contadores de agua para detectar fugas.
- >> Consejos para reducir tus emisiones de gases de efecto invernadero. [www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)

» Reduce el consumo energético



- Regula el termostato de tu frigorífico de forma adecuada y revisa periódicamente los extractores de humos de la cocina, así como sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- No introduces alimentos calientes en la nevera ni la abras innecesariamente.
- Usa el agua caliente solo cuando sea necesario pues el mayor consumo energético se produce en el calentamiento del agua: lavadora, ducha, al fregar, lavarse las manos...

- Apaga el horno y la cocina cinco minutos antes de que termine la cocción.
  - Carga al máximo recomendado la lavadora y lavavajillas.
  - Tiende la ropa al aire libre siempre que sea posible.
  - Apaga las luces que no utilices, evita el stand-by de los aparatos.
  - Sustituye las bombillas incandescentes tradicionales por iluminación LED.
  - Usa la climatización de forma responsable.
  - Adquiere los electrodomésticos con etiqueta A y ordenadores con el logotipo "Energy Star".
  - Aísla adecuadamente tu casa.
  - Contrata electricidad procedente de fuentes renovables.
- >> Consejos para reducir tus emisiones de gases de efecto invernadero. [www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)

» Reduce el consumo de materias primas



- Fotocopia, imprime y escribe a doble cara.
- Compra madera certificada.
- Elige equipos que ofrecen la posibilidad de reparación y actualización (equipos informáticos, aire acondicionado, calefacción, etc.) y alarga su vida útil. ¡Qué dure tu móvil!
- Compra ropa de calidad hecha con materiales naturales para prolongar su ciclo de vida.
- ¡Usa ropa de segunda mano!
- ¡Y cose y repara la ropa sin miedo! >> [www.mecambio.net](http://www.mecambio.net)



## 4 / NATURALIZACIÓN

*Lo más natural es lo menos contaminante.*

### » Evita los productos químicos



TRANSPORTE  
ENERGÍA  
INDUSTRIA

TÓXICOS  
VERTIDOS  
BASURAS



- Evita el abuso de pesticidas y herbicidas busca soluciones basadas en la naturaleza extractos de plantas y asociaciones.
  - Antes de comprar productos y equipos nuevos, recaba información sobre el contenido de sustancias que contaminen la capa de ozono, como CFCs.
  - Opta por alternativas de pinturas naturales compuestas por derivados de origen mineral o vegetal o de aceites vegetales de poro abierto.
  - Busca productos de cosmética natural y libre de microplásticos.
  - Utiliza productos de limpieza respetuosos con el medio ambiente, como detergentes sin fosfatos y desinfecta con lejía únicamente cuando sea necesario para evitar la formación de compuestos halogenados.
  - No utilices ambientadores en los sanitarios ni purificadores en las cisternas, ya que sus componentes suelen ser contaminantes y no repercuten en una mejora de la higiene.
- ¡No al papel higiénico de colores!

>> [www.mecambio.net](http://www.mecambio.net)

### » Muévete sin humos



TRANSPORTE  
ENERGÍA

TÓXICOS



- Se puede hacer turismo sin ir lejos, ¡Conoce tu entorno!  
Refresca tu coche sin aire acondicionado  
¡Abre la ventanilla!
  - Conduce de forma eficiente.
  - Al comprar un vehículo analiza el certificado de emisiones.
  - Elige vehículos de combustible alternativo.
  - Usa el transporte público.
  - Desplázate en bicicleta.
  - Planifica y compensa tu viaje.
- >> [Consejos para reducir tus emisiones de gases de efecto invernadero. www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)







ITSAS ZAINDARI

planetaren  
norabidea alda dezagun

