

# AURREZTE BIKOITZA

Plastikozko poltsak  
erabiltzeari utziz gero

 ZUK  
IRABAZTEN  
DUZU

 INGURUMENAK  
IRABAZTEN DU 

# DOBLE AHORRO

Dejando de usar  
bolsas de plástico

 GANAS  
TU

 GANA el  
MEDIO AMBIENTE 

Tinta begeratak % 100 bizikatuak papoiean / Tintas vegetales en papel 100% reciclado

Laguntzaileak/En colaboración con:



**EROSKI**

40 urte zurekin

[www.eroski.es](http://www.eroski.es)



## GOGORATZEN AL ZARA?

Umetan papera berrerabiltzen genuen eta beti bi aldeetatik margotzen genuen. Jogurten terrinak berrerabiltzen genituen jostailuak sortzeko. Zenbait botila eta ontzi ere berrerabiltzen genuen.

Azken urteotan birziklatzen, materialak bereizten eta dagozkien ontzietan ipintzen ikasi dugu. Iturria ixten ikasi genuen hortzak garbitzen ari ginen bitartean, baita olio harraskaren hustubidetik ez botatzen ere.

Oraingo honetan, plastikozko poltsak murrizteko eta berrerabiltzen berriz ikasteko unea da.

## ¿TE ACUERDAS?

Cuando éramos niños, reutilizábamos el papel, pintando siempre por las dos caras. Reutilizábamos las tarrinas de yogures construyendo juguetes. Reutilizábamos también algunas botellas y envases.

Los últimos años hemos aprendido también a reciclar, a separar los materiales y colocarlos en sus contenedores correspondientes. Hemos aprendido a cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes y a no verter el aceite por el desagüe de la fregadera.

Ahora, es momento de reducir las bolsas de plástico, de volver a aprender a reutilizarlas.

## PLASTIKOZKO POLTSAK MURRIZTEKO UNEA DA

Gaur egun zenbait ohitura berriz planteatzera eramaten gaituzten datu berriak ezagutzen ditugu. Espainian, urtero, 16.000 milioi poltsa komertzial erabiltzen ditugu eta horiek 10.000 tona plastiko gainditzen dituzte. Poltsa bakoitzak 4 g CO<sub>2</sub> isurtzen du fabrikatzerakoan eta 100 urte inguru behar ditu deskomposatzeko.

Poltsa horien **%10**ak besterik ez bukatzen du birziklatzeko edukiontzi horietan.

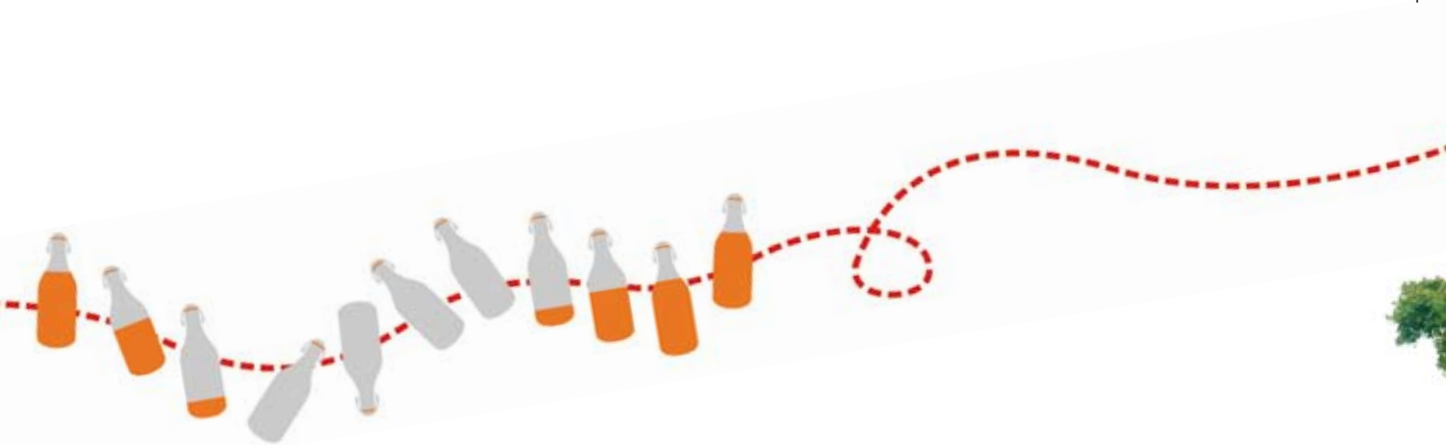
Beste datu bat: gure hondartzetan bildutako zaborraren **%20**a poltsak dira.

## ES EL MOMENTO DE REDUCIR LAS BOLSAS DE PLÁSTICO

Hoy conocemos nuevos datos que nos llevan a replantearnos algunas costumbres. En España empleamos anualmente 16.000 millones de bolsas comerciales, que superan unas 10.000 toneladas de plástico. Cada bolsa emite unos 4 g de CO<sub>2</sub> en su fabricación y tarda alrededor de 100 años en descomponerse.

Tan sólo el **10%** de estas bolsas acaba en los contenedores amarillos para su reciclaje.

Otro dato, el **20%** de la basura recogida en nuestras playas son bolsas.





## PLASTIKOZKO POLTSAK ERABILTZEARI UTZIZ GERO, ZUK IRABAZIKO DUZU

EROSKIK zentimo 1 deskontatuko dizu erabiltzen ez duzun plastikozko poltsa bakoitzeko. Zentimo hura da gaur zuri poltsa bakoitza emateagatik ordaindu behar duguna.

Ekimen honekin bat egiten baduzu, kutxak berak automatikoki kalkulatu du zenbat poltsa tradizional beharko zenituzkeen, zure erosketaren arabera, eta zentimo 1 deskontatuko dizu horietako bakoitzeko, txartelaren zenbateko osoan.

## DEJANDO DE USAR BOLSAS DE PLÁSTICO, GANAS TÚ

EROSKI te descuenta 1 céntimo por cada bolsa de plástico que no uses. Ese céntimo es lo que hoy nos cuesta proporcionarte cada bolsa.

Si te sumas a esta iniciativa, la propia caja calculará automáticamente las bolsas tradicionales que hubieras necesitado en función de tu compra y te descontará 1 céntimo por cada una de ellas en el importe total del ticket.



**zentimo 1  
aurreztu**  
erabiltzen ez duzun  
plastikozko poltsa  
bakoitzeko

**ahorra  
1 céntimo**  
por cada bolsa de  
plástico que no uses

EROSKIN uste dugu Ingurumena errespetatzen duen jarrera bat mantentzea ez dela oso garestia izan behar. Kontsumo arduratsuko portaera errazak praktikan jarrita, denok aurreztea lortuko dugu eta, oraingo honetan, ekimen honekin, bikoitza aurreztuko dugu: zuk eta Ingurumenak irabaziko duzue. EROSKIN eskura jarri nahi dizugu.

EROSKIKO AURREZKI BIKOITZEKO kanpainarekin, erosketetako poltsak murrizteagatik, zentimo 1 aurreztuko duzu erabiltzen ez duzun poltsa bakoitzeko. Ingurumena kutsatzen duten plastikozko hondakinak murriztuko dituzu, baita atmosferara egindako CO<sub>2</sub> isuriak ere. Zure patrikan eta iraunkorragoa den inguruan nabaritu duzu.



## ALEJANDRO MARTÍNEZ BERRIOCHOA

EROSKIKO GIZARTE ERANTZUKIZUNEN ZUZENDARIA  
DIRECTOR DE RESPONSABILIDAD SOCIAL DE EROSKI

En EROSKI pensamos que mantener una actitud respetuosa con el Medio Ambiente no tiene que resultar caro. Poniendo en práctica actitudes sencillas de consumo responsable todos conseguimos ahorrar y, ahora, con esta iniciativa, por partida doble: ganas tú y gana el Medio Ambiente. En EROSKI queremos ponértelo fácil.

Con la campaña DOBLE AHORRO de EROSKI por la reducción de bolsas de la compra, te ahorras 1 céntimo por cada bolsa que no utilices. Reducirás los residuos de plástico que contaminan el Medio Ambiente y también las emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera. Lo notarás en tu bolsillo y en un entorno más sostenible.



## PLASTIKOZKO POLTSAK ERABILTZEARI UTZIZ GERO INGURUMENAK IRABAZIKO DU

Gaur egun, erosketa bakoitzean poltsa berriak erabiltzeko ohituraren eraginez, aipatutako poltsak oso gutxi erabiltzen dira (5-10 minutu besterik ez). Eta hori gehiegizkoa da, kontuan hartzen badugu poltsak egiteko erabili behar den lehengai eta energia ugaria.

Berriz erabiltzea aukerarik hoberena da Ingurumenaren inpaktua murrizteko. Berriz erabili daitekeen poltsa bat erabiliz gero, erabilera bakarreko 125 plastikozko poltsen erabilera saihestu daiteke, eta horrenbestez, ekonomikoki aurreztu, kutsadura arriskua murriztu eta animalientzako mehatxua desagerrarazi daiteke.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es) helbidean aurkituko duzu Ingurumenari buruzko eguneratutako informazio osoa.

## DEJANDO DE USAR BOLSAS DE PLÁSTICO GANA EL MEDIO AMBIENTE

Hoy, la costumbre de utilizar bolsas nuevas con cada compra, hace que éstas tengan una escasa utilización (apenas 5-10 minutos), algo desproporcionado con la materia prima y la cantidad de energía que precisan para su fabricación.

La reutilización es la mejor alternativa para reducir el impacto medioambiental. Una sola bolsa reutilizable puede evitar hasta 125 bolsas de plástico de un solo uso, con el consiguiente ahorro, reducción del riesgo de contaminación y de amenaza para especies animales.

En [www.consumer.es](http://www.consumer.es) tienes toda la información actualizada sobre Medio Ambiente.

**aurreztu  
4 g CO<sub>2</sub>**

**erabiltzen ez duzun  
plastikozko poltsa  
bakoitzeko**

**ahorra  
4 g de CO<sub>2</sub>  
por cada bolsa de  
plástico que no uses**



**JUAN CARLOS  
DEL OLMO**

**WWF ESPAINIA ERAKUNDEAREN IDAZKARI NAGUSIA  
SECRETARIO GENERAL DE WWF ESPAÑA**

Egiten diren plastikozko poltsak, horiek neurririk gabe erabiltzea eta horien birziklatzeko prozesua gizarte modernoan ingurumeneko arazo larrietariko bat da. Ingurumenean sortzen duten eraginaz jabetuta, EROSKIK eta WWF Espainia erakundeak gure esfortzuak batu nahi izan ditugu, garbiagoa den eta Ingurumena gehiago errespetatzen duen mundu baten alde egiteko, eta ekimen hau abian jarri nahi izan dugu plastikozko hondakinak murrizteko eta gure planetan babesteko helburuarekin. EROSKIK bezeroei erabiltzen ez dituzten poltsak deskontatuko dizkie erosketa txartelean. Ekimen aitzindari horrek bultzada handia emango die iraunkorrakoak diren kontsumo ohiturei biztanleen artean.

La producción de bolsas de plástico, el uso desmedido que hacemos de ellas y su proceso de reciclaje es uno de los problemas ambientales más graves que tenemos las sociedades modernas. Concientes de su incidencia en el Medio Ambiente, EROSKI y WWF España hemos querido aunar esfuerzos y aportar nuestro granito de arena a un mundo más limpio y respetuoso con nuestro entorno, y lanzar esta iniciativa con el fin de reducir los residuos de plástico y contribuir a preservar nuestro planeta. EROSKI descontará a sus clientes en el ticket de compra las bolsas que no utilicen. Es una iniciativa pionera que va a dar un fuerte impulso a la popularización de hábitos de consumo más sostenibles.





## BILATU PLASTIKOZKO POLTSA EZ DEN ZURE AUKERA

Bilatu zurekin bat egiten duen aukerarik hoberena. Edozein ona da plastikozko poltsak aurrezteko.

## BUSCA TU ALTERNATIVA A LA BOLSA DE PLÁSTICO

Busca la alternativa que mejor se adapte a ti. Cualquiera es buena para ahorrar bolsas de plástico.

### ✓ BERRIZ ERABILI DAITEKEEN POLTSA

Tolesteko erraza eta gogorra.  
%100 birziklatutako materialez  
egina eta 50 aldiz inguru  
berriz erabiltzeko pentsatuta.  
Gero, puskatu  
ondoren,  
doan aldatuko  
dizugu berri  
batengatik.



### ✓ BOLSA REUTILIZABLE

Fácil de plegar y resistente.  
Fabricada con material plástico  
100% reciclado y pensada para  
reutilizarla unas 50 veces.  
Después, una vez rota, te la  
cambiamos gratuitamente  
por una nueva.

### ✓ GURDIA

Zalantzarik gabe aukera  
ergonomikoa eta erosoena  
da, zure erosketak oinez  
garraiatzen dituzunean.

### ✓ CARRO

Es, sin duda, la opción  
más ergonómica y có-  
moda cuando transpor-  
tas tu compra andando.



### ✓ POLTSA ISOTERMIKOA

Iloztutako eta hoztutako produktuen  
erosketak garraiatzeko aukerarik  
erosoena da, hotzeko katea  
mantentzen laguntzen duelako.  
Arrandegiko erosketak eta bestelako  
produktu fresko modu isolatuan  
garraiatzeko beste era on bat da ere.

### ✓ BOLSA ISOTÉRMICA

Es la opción más adecuada  
para transportar tus compras de  
congelados y productos refrigerados  
porque ayuda a mantener la cadena  
de frío. También es una buena opción  
para transportar las compras de  
pescadería y otros frescos de forma  
aislada.



## KONTSUMITZAILEEN PROPOSAMEN BAT

2008. urtean lehen FOCO antolatu zen Kontsumoari eta Ingurumenari buruz. Bertan, kontsumitzaileek adierazi zuten erabilera bakarreko plastikozko poltsen erabilera murriztea kezka nabarienetariko bat zela eta horrekin lotuta, EROSKIK ekimen hori Ingurumenaren mesederako gauzatu zezakeela.

## UNA PROPUESTA DE LOS CONSUMIDORES

En 2008 tuvo lugar el primer FOCO sobre Consumo y Medio Ambiente. En él los consumidores manifestaron que la reducción de las bolsas de plástico de un solo uso era una de sus más claras preocupaciones sobre lo que EROSKI podría hacer en beneficio del Medio Ambiente.

FOCO-ak kontsumitzaileek parte hartzen duten bilerak dira. Bertan, orientazioak eta proposamenak eztabaidatzen eta definitzen dira, eta EROSKIK horiek guztxi erantzuteko konpromisoa hartzen du.



Los FOCOS son reuniones participativas en las que los consumidores debaten y definen orientaciones y propuestas, a los que EROSKI se compromete a responder.

**Zure hirian antolatuko den hurrengo FOCO-n parte hartu nahi duzu?**

Deitu 902 540 846 zenbakira eta izena eman.

**Zure iritzia garrantzitsua da!**

**¿Quieres asistir al siguiente FOCO en tu ciudad?**

Llama al 902 540 846 y apúntate.

**¡Tu opinión importa!**

Halaber, kontsumitzaileek bestelako jarduera ardatz aipatu zituzten, besteak beste: dendetan energia kontsumoa murriztea, biodiesel erregaia erabiltzea merkantzien garraioan, ingurumeneko proiektuak finantzatzea eta informazio eta sentsibilizazioko hainbat kanpaina abian jartzea. Ekimenekin erantzun diegun proposamenak:

- Lan egiten ari gara gure dendetako energia kontsumoa murrizteko 50 neurrien programa batean.
- Aitzindariak gara zoru erradiatzailearen teknologiaren erabileran. Horrekin lortu dugu gure dendetako kontsumo energetikoa laurden batera murriztea.
- Gutxiago kutsatzen duten aukerako erregaiekin esperimentatzen dugu eta hainbat Fundazioen eta Unibertsitateen ikerketaren alde egiten dugu.
- Azken urteotan ingurumeneko proiektuen alde egin dugu Algodor ibaian (Toledo), Santoñan (Kantabria), Doñanan (Huelva), Dintelen (Ciudad Real), Goi Tajo ibaian (Guadalajara) eta Ebro Deltan (Tarragona).
- Sakelakoak, inprimagailuko tonerrak, gailu elektrikoak eta etxeko tresnak birziklatzeko guneak eskaintzen ditugu Hipermerkatu guztietan.
- Hainbat GKE eta WWF bezalako erakunderekin lankidetzan aritzen gara informazio hitzaldiak antolatzeko eta Ingurumenarekiko errespetuari buruz sentsibilizatzeko, energia kontsumoa murrizteari buruz sentsibilizatzeko eta abar.

Además, los consumidores propusieron otros ejes de actuación como reducir el consumo de energía en las tiendas, la utilización de combustible biodiesel en el transporte de mercancías, financiar proyectos medioambientales y poner en marcha campañas de información y sensibilización. Propuestas a las que hemos respondido con iniciativas:

- Trabajamos en un programa de 50 medidas para reducir el consumo de energía en nuestras tiendas.
- Somos pioneros en el uso de la tecnología de suelo radiante con el que conseguimos reducir el consumo energético de nuestras tiendas a una cuarta parte.
- Experimentamos con combustibles alternativos menos contaminantes y apoyamos la investigación de varias Fundaciones y Universidades.
- En los últimos años hemos apoyado proyectos medioambientales en río Algodor (Toledo), Santoña (Cantabria), Doñana (Huelva), Dintel (Ciudad Real), Alto Tajo (Guadalajara) y Delta del Ebro (Tarragona).
- Ofrecemos puntos de reciclaje móviles, para tóners de impresora, aparatos eléctricos y electrodomésticos en todos los Hipermercados.
- Colaboramos con ONGs y asociaciones como WWF para organizar charlas informativas y sensibilizar sobre el respeto al Medio Ambiente, la reducción del consumo de energía,...



## KONTSUMO IRAUNKORRAGOAREN ALDE

Proposatzen dizugu iraunkorragoa den kontsumo baterantz aurre egitea, honako neurri hauek aplikatuz: baliabide naturalak gutxiago erabiltzea, Ingurumenaren inpaktua murriztea eta lan baldintza duinak bermatzea produkzio eta hornidura kate osoan.

Horretarako, EROSKIK parte hartzen du garapen iraunkorraren aldeko Nazio Batuetako Munduko Itunean eta Gizarte Erantzukizuneko SA8000 ziurtagiria dauka bere gizarte egoitzan eta erosketa zentrolean.

## EKONOMIA BALIABIDE NATURALEN KONTSUMOAN

Baliabide naturalen ustiaketak planeta birsortzeko duen gaitasuna % 20an gaitzen du. Hau da: lurra urtebete eta hiru hilabete behar ditu gizakiok bakar batean erabiltzen duguna berritzeko.

Energia eta ura aurrezte, produktuak berreraileak, tokiko produktuen alde egitea, barneratutako nekazaritzako elikagaiak aukeratzeko, gure hondakinak birziklatzea, garraio publikoa erabiltzea eta inguru naturalak errespetatzea, ... iraunkortasunaren alde egin ez ezik, gure ekonomian ere aurretzen duten ekimenak dira.

## POR UN CONSUMO MÁS SOSTENIBLE

Te proponemos avanzar hacia un consumo más sostenible, que pasa por un menor uso de los recursos naturales, una disminución del impacto en el Medio Ambiente y la garantía de unas condiciones laborales dignas en toda la cadena de producción y suministro.

Para ello, EROSKI es miembro del Pacto Mundial de Naciones Unidas por un desarrollo sostenible y cuenta con la certificación SA8000 de Responsabilidad Social en su sede social y central de compras.

## ECONOMÍA EN EL CONSUMO DE RECURSOS NATURALES

La explotación de los recursos naturales supera en un 20% la capacidad de regeneración del planeta. Esto es, la tierra necesita un año y tres meses para renovar lo que la humanidad utiliza de ella en sólo uno.

Ahorrar energía y agua, reutilizar productos, apoyar los productos locales, elegir alimentos de agricultura integrada, reciclar nuestros residuos, utilizar el transporte público y respetar los entornos naturales, ... son iniciativas que, además de contribuir a la sostenibilidad, ahorran en nuestra economía.

## INGURUMENAREN INPAKTUA MURRIZTEA

Gizakiak ingurumenean eragiten duen inpaktua ikaragarrikoa da, ingurua aldatzeko eta eraldatzeko ahalmenean eraginez. Aurre egin beharreko erronka nagusiak honakoak dira: klima aldaketa, kaltetutako sistemak lehenera ekartzea, biodibertsitatea defendatzea, hondakinak behar bezala kudeatzea, ... Horiek guztiak erantzun orokorrak behar dituzte, esate baterako:

- Naturak gure ongizaterako duen garrantzia aitortzea.
- Baliabideak eraginkortasunez erabiltzea eta berreraileak eta birziklatzea.
- Teknologia garbiak garatzea.
- Degradatutako basoak basoberritzea eta baso ustiaketako eredu arduratsua orokortzea
- Tokiko jarduera ekonomikoak sustatzea.
- Gizakien jarduerak garatzea naturaren oinarriko mekanismoak errespetatuz.
- Bizitza kalitateko oreka planetako biztanle guztientzat.

## REDUCCIÓN DEL IMPACTO MEDIOAMBIENTAL

El impacto medioambiental del hombre es enorme, debido a su gran capacidad de alterar y modificar el entorno. Los principales retos a los que nos enfrentamos son el cambio climático, la recuperación de sistemas dañados, la defensa de la biodiversidad, la adecuada gestión de los residuos, ... que necesitan respuestas globales que pasen por:

- Reconocimiento de la importancia de la naturaleza para nuestro bienestar.
- Utilización eficiente de los recursos y promoción de la reutilización y el reciclaje.
- Desarrollo de tecnologías limpias.
- Reforestación de bosques degradados y generalización de modelos responsables de explotación forestal.
- Promoción de la actividad económica local.
- Desarrollo de las actividades humanas de forma respetuosa con los mecanismos básicos de la naturaleza.
- Equilibrio en la calidad de vida de todos los ciudadanos del planeta.



## HONDAKINAK AURREZTU

Hondakinak berriz erabiltzeko lehengai baliogari bilakatu daitezke berrito.

- Zure sormena erabili ahal duzun guztia berrerabiltzeko.
- Hondakin mota bakoitza bereizi eta ipini dagokion edukiontzian.
- Plastikozko poltsen erabilera murriztu berriz erabili daitezkeen poltsen bidez.
- Erosi "aurrezte" edo ontzi familiarak.
- Erabili EROSKI hipermerkatu guztietako sakelakoak, tonerrak, gailu elektronikoak birziklatzeko guneak.
- Erabili berriz kargatu daitezkeen pilak.

## AHORRA RESIDUOS

Los residuos pueden volver a convertirse en materias primas válidas para un nuevo uso.

- Échale imaginación para reutilizar todo lo que puedas.
- Separa y deposita cada tipo de residuo en su contenedor específico.
- Reduce el uso de las bolsas de plástico utilizando las bolsas reutilizables.
- Compra envases "ahorro" o familiares.
- Utiliza los puntos de reciclaje de móviles, tóners, y aparatos eléctricos de los hipermercados EROSKI.
- Utiliza pilas recargables.



## ENERGIA AURREZTU

Familiak energiaren kontsumo osoko %30eko arduradunak gara. Hozkailuak bakarrik gure etxeetako elektrizitatearen % 18 inguru kontsumitzen du. Eraginkortasun energetikoari esker, konfort berbera lortu dezakegu gutxiago kontsumituta.

- Temperatura erregulatu, neguan: 20° eta udan: 26°. Jaisten edo igotzen den gradu bakoitzeko, gehienez % 7a aurreztu daiteke.
- Erabili zure etxea isolatzeko toldoak eta persianak.
- Erabili behe kontsumoko bonbillak.
- Arropa hotzean garbitu eta garbigailua guztiz beteta.
- Erabili presio-lapikoa.
- Erosi A motako etxeko tresnak.
- Itzali guztiz gailu guztiak. "Stand by" moduak energia kontsumitzen jarraitzen du.

## AHORRA ENERGÍA

Las familias somos responsables del 30% del consumo total de energía. Sólo el frigorífico consume casi el 18% de la electricidad de nuestros hogares. La eficiencia energética nos permite disfrutar del mismo confort con un menor consumo.

- Regula la temperatura a 20° en invierno y 26° en verano. Por cada grado que se baje o se suba, se puede ahorrar hasta un 7%.
- Utiliza toldos y persianas para aislar tu casa.
- Utiliza bombillas de bajo consumo.
- Lava la ropa en frío y a carga completa.
- Utiliza la olla a presión.
- Equipate con electrodomésticos de clase A.
- Apaga los aparatos por completo. El "stand by" sigue consumiendo energía.





## LEHENGAIK AURREZTU

Kotoi ekologikoa, FSC egurra eta papera, kartoia eta % 100 birziklatutako plastikoa iraunkortasunaren aldeko hiru aukera bikainak dira.

Etiketari erabiliko materialei buruzko informazioa ematen digu.

- Aukeratu ehundura naturaleko jantziak, esaterako, kotoia, artilea, lihoa,... gutxiago kutsatzen dutelako.
- Zure armairua berritzen baduzu, eman beste pertsonari erabiltzen jarraitu daitezkeen jantziak.
- Modu iraunkorrean kudeatutako eta FSC zigilua duten basoetatik ateratako papera eta egurrezko altzariak erabili.
- Fakturak edo kontuen laburpenak mail bidezko jakinarazpen batengatik ordezkatu.



## AHORRA MATERIAS PRIMAS

El algodón ecológico, la madera FSC y el papel, cartón y plástico 100% reciclados son tres excelentes opciones por la sostenibilidad.

La etiqueta nos proporciona la información sobre los materiales utilizados.

- Elige prendas con tejidos naturales, como el algodón, lana, lino,..., ya que son menos contaminantes.
- Si renuevas tu armario, dona tus prendas de vestir que pueden seguir siendo utilizadas por otras personas.
- Utiliza papel y muebles de madera que provengan de bosques gestionados de forma sostenible e identificados con el sello FSC.
- Sustituye las facturas o extractos de cuentas por una comunicación por mail.

## AURREZTU ELIKADURA OREKATSU BATEKIN

Elikagai freskoak eta sasoiak funtsezkoak dira: merkeak dira, kontsumitzeko unerik egokienean daude eta ziklo naturalak eta produkzio zonalde tradizionalak errespetatzen dituzte, lurra agortzen duten labore bakarrak saihesten dituzte.

Dieta orekatu baterako elikagaiak dagozkien unean ondo aukeratzen jakinez gero, ekonomikoki nabarmen aurrezten da.

EROSKI Natur markako fruta eta barazkiak barneratutako nekazaritzakoa da, eta Ingurumena, baliabide naturalak eta biodibertsitate genetikoa errespetatzen duten nekazaritza produkzio-sistemekin landu dira.

## AHORRA CON UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Los alimentos frescos y de temporada son económicos, están en su mejor momento de consumo, respetan los ciclos naturales y las zonas tradicionales de producción, evitando la implantación de monocultivos que agotan la tierra.

Saber elegir los alimentos para una dieta equilibrada y el momento de comprarlos garantiza un ahorro importante en la economía.

La fruta y verdura EROSKI Natur es de agricultura integrada, con sistemas de producción agraria respetuosas con el Medio Ambiente, los recursos naturales y la diversidad genética.



## GARRAIOAN AURREZTU

Eraginkortasun gutxiago duen garraibidea autoa da, baina gehien erabiltzen duguna da. Ibilgailu pribatua ez den aukera desberdinak eta hura hain garestia ez izateko trukuak existitzen dira.

- Bizikleta erabili edo oinez joan ibilbide motzetan.
- Autoa gutxiago erabili eta gehiago garraio publikoak. Ibilgailu pribatuaren erabilera % 1ean murrizten badugu bakarrik, 20 milioi litro erregai aurreztuko ditugu.
- Modu eraginkorrez gidatu: bidaia erosoago bilakatuko duzu, bide segurtasuna areagotuko duzu, erregaia aurreztuko duzu, CO<sub>2</sub> isuriak murriztuko dituzu eta mantenua merkatuko duzu.

## AHORRA EN TRANSPORTE

El medio de transporte menos eficaz es el coche y, sin embargo, es el más utilizado. Existen alternativas al vehículo privado y trucos para que éste sea menos costoso.

- Utiliza la bicicleta o camina para los recorridos cortos.
- Utiliza menos el coche y más los transportes públicos. Si reducimos sólo el 1% el uso del coche privado, ahorramos 20 millones de litros de combustible.
- Practica una conducción eficiente: mejora el confort del viaje, aumenta la seguridad vial, ahorra carburante, reduce las emisiones de CO<sub>2</sub> y el coste de mantenimiento.



## URA AURREZTU

Ura baliabide eskasa, naturala eta ezinbestekoa da. % 1 besterik ez, beharrezkoa da gizakiarentzat. Kontsumitzaile guztioi dagokigu hura modu arrazionalen erabiltzea.

- Platerak garbitu iturria itxita dagoela, eta eta platerak garbitzeko tresna edukiz gero, bakarrik guztiz beteta dagoenean erabili.
- Tantak isurtzen dituzten iturriak lehenbailehen konpondu.
- Ez bota garbitzeko produkturik edo oliorik hustubidetik.
- Dutxa batek bainu bat baino 4 bider gutxiago kontsumitzen du.
- Itxi iturria xabotzen, hortzak garbitzen edo bizarra kentzen duzun bitartean.
- Itxi pixka bat itxeko giltza orokorra.
- Ur gutxiago behar duten tokiko landareekin apaindu.

## AHORRA AGUA

El agua es un recurso escaso, natural e imprescindible. Sólo el 1% es útil para el ser humano. Utilizarla de forma racional es una responsabilidad de todos los consumidores.

- Friega los platos en el grifo cerrado, y en el caso de tener lavavajillas utilízalo sólo a plena carga.
- Repara con urgencia los grifos que gotean.
- Evita verter productos de limpieza o aceite por el desagüe.
- Una ducha consume 4 veces menos que un baño.
- Cierra el grifo mientras te enjabonas, cepillas los dientes o te afeitas.
- Cierra un poco la llave de paso general.
- Decora con plantas autóctonas que necesiten menos riego.



## Kontsumitzaileen Eskolak

“Kontsumoa eta Ingurumena”

Zer da CO<sub>2</sub> eta nola murriztu gure isuriak? Berrerabili eta birziklatu. Kontsumo iraunkorreko praktika onak. Energia aurreztu. Barneratutako nekazaritza Inguru naturalak baloratzen ikasi.

Eguna eta ordutegia: bertaratutakoekin hitzartzeko

Iraupena: 2 ordu (hainbat atseden laburrekin)

Lekua: EROSKI Hipermerkatuak

Izen-ematea: Telefonoa: 902 540 846

Mail [escuelas@eroski.es](mailto:escuelas@eroski.es)

## Escuelas de Consumidores

“Consumo y Medioambiente”

¿Qué es el CO<sub>2</sub> y cómo reducir nuestras emisiones?

Reutilizar y reciclar.

Buenas prácticas de consumo sostenible. Ahorrar energía.

Agricultura integrada. Aprender a valorar los entornos naturales.

Día y horario: a convenir con los asistentes

Duración: 2 horas (con varios descansos cortos)

Lugar: Hipermercados EROSKI

Inscripción: Teléfono 902 540 846

Mail [escuelas@eroski.es](mailto:escuelas@eroski.es)

Laguntzaileak/En colaboración con:



**EROSKI**

40  
wrtc zurekin