

BIRZIKLATU  
GOGOETA EGIN  
HAUSNARTU  
AZTERTU  
ERRESPETATU  
ARDURATSUA  
INFORMATU  
BERRIRO ERABILI



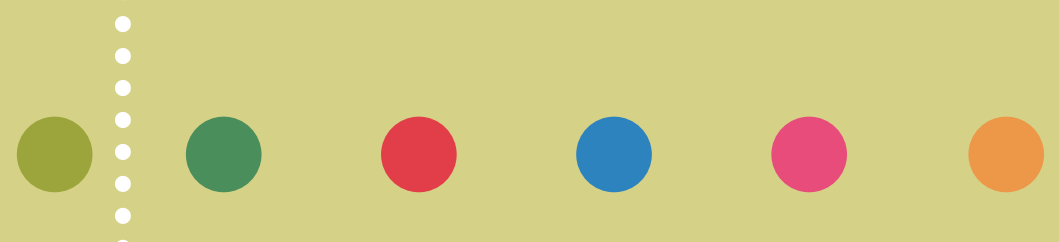
**kontsumo**BIDE

KONTSUMOKO  
EUSKAL INSTITUTUA  
INSTITUTO VASCO  
DE CONSUMO

COMPROMISO CON  
LAS PERSONAS



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO




**KONTSUMO ARDURATSUA** egiteko, kontuan izan beharrezkoa dela:

- Erosten dituzun produktuen ingurumen-inpaktua kontuan hartzea.
- Bizi-estilo jakin batzuek eta kontsumismoak eragiten duten aztarna ekologikoa zehaztea.
- Ingurumena eta giza eskubideak errespetatzen dituzten enpresak, produktuak eta zerbitzuak aukeratzea.
- Erositakoaren kalitatea ziurtatzea.
- Egiten duzun gastua kontrolatzea.

## **KONTSUMO ARDURATSUKO OHITURAK HARTU**

Kontsumitzaile zaren heinean, kritiko izan behar duzu eskuratzen dituzun produktu eta zerbitzuekin. Zure kontsumo-ohiturak zure eta planetaren benetako beharretara egokitu behar dituzu, eta ingurumena eta gizarte-berdintasuna bultzatuko duten aukeren alde egin behar duzu.



# PUBLIZITATEA

Publizitatea ez da produktuak edo zerbitzuak eskuratzearen abantailen berri ematera mugatzen. Gaur egun, enpresak **publizitate emozionala** erabiltzen hasi dira; hau da, afektuak produktu eta markekin lotzen.

Publizitate-mezua hainbat bidetatik iristen da, eta, zenbaitetan, oso modu zolian. Normalean, mezu horiek errazak dira gogoratzen, premia berriak sentiarazten dizkizute, eta, hala, eroatera bultzatzen zaituzte. Baita benetan behar ez duzuna eroatera ere.

Oso garrantzitsua da publizitate-mezuen aurrean jarrera kritikoa hartzea. **Ez utzi publizitateak harrapa zaitzan**, eta egin gogoeta produktu edo zerbitzu berriak eskuratzeko benetako beharrari buruz.

## JOKATU era ARDURATSUAN:

- \* **AZTERTU** publizitate-mezuak, eta **EGIN GOGOETA** haiei buruz.
- \* **INFORMATU** behar bezala produktu edo zerbitzuen ezaugarrien inguruan.
- \* **KONPARATU** hainbat enpresa edo establezimendutan eskainitako produktuak edota zerbitzuak.
- \* **BABESTU** zure datu pertsonalak. Gogoan izan eskubidea duzula nahi ez duzun publizitaterik ez jasotzeko, zure baimenik gabe ezein datu-fitxategitan ez sartzeko, eta, hala badagokio, datuetara sartzeko, zuzentzeko, indargabetzeko eta aurka egiteko eskubideak erabiltzeko.
- \* **ESKURATU** produktuak edo zerbitzuak benetako beharretan oinarrituta. Ez utzi publizitateak zure erosketa-erabakiak "manipula" ditzan.

# JOKOAK, JOSTAILUAK ETA BIDEOJOKOAK

**Jostailuek** haurren garapen mentala, fisikoa, emozionala eta soziala ahalbidetzen dute. Jostailu bat hautatzean, haren **jolas-** eta **hezkuntza-balioak** hartu behar dira kontuan, baita bestelako ardurak ere: jostailu **segurua** izatea, ingurumena **errespetatzen** duena eta **bidezko gizarte-baldintzetan** landua izan dena.

**Bideojokoak** ikus-entzunezko entretenimenduak dira. Bideojokoak erabiltzea positiboa izan daiteke, betiere modu kontzientean erabiltzen badira eta adingabe bakoitzarentzat egokiak badira.

## JOKATU era ARDURATSUAN:

- ✳ **EZ EROSI** beharrezkoak ez diren, desegokiak diren edota balio sexistak transmititzen dituzten jostailuak.
- ✳ **ZIURTATU** jostailuek CE marka dutela (oinarrizko segurtasun-betekizunak betetzen direla adieraziko digu).
- ✳ **IRAKURRI** erabilera- eta segurtasun-argibideak.
- ✳ **BERRERABILI** erabiltzen ez dituzun eta egoera onean dauden jostailuak (eman jostailu horiek behar dituzten pertsoneri).
- ✳ **BIRZIKLATU** jostailuak (birzikla daitezkeen elementuak gutxienez). Ez itzazu zaborretara bota; utzi Garbigune, puntu garbi edo udal-bilketako zerbitzu batean.
- ✳ **AUKERATU** erabiltzailearen adinerako egokiak diren eta balio positiboak transmititzen dituzten bideojokoak.

# KONTSUMO IRAUNKORRA

**Baliabide naturalak mugatuak** dira, eta Lurrak haiek leheneratzeko behar duena baino erritmo handiagoan kontsumitzen ditugu.

Gure kontsumitzeko moduak ingurumen-inpaktu handia du planeta osoan. Datozen belaunaldietan pentsatu behar dugu, eta **kontsumo iraunkorreko jarraibideak** sustatu behar ditugu.

## JOKATU era ARDURATSUAN:

- \* **EGOKITU** ondasun eta zerbitzuen kontsumoa benetako beharretara.
- \* **ESKURATU**, ahal bada, ingurumena errespetatzen duten produktuak eta zerbitzuak.
- \* **BERRERABILI** produktuak ahal den guztietan.
- \* **BIRZIKLATU** eta **UTZI** hondakin bakoitza dagokion edukiontzian.
- \* **JOKATU** energia aurrezteko jarraibideen arabera, eta, horretarako, mantendu egoera onean instalazioak eta etxetresna elektrikoak.
- \* **ERABILI** garraio publikoa, eta, ezinbestez autoz ibili behar duzunean, eraginkortasunez gidatu (abiadura uniformeekin, beharrezkoa ez den kargarik gabe, geldialdi luzeetan motorra itzaliz, eta abar).

# TELEFONIA ETA INTERNET

Teknologia berriak gure eguneroko bizitzaren parte dira. Telefonia eta Internet oso errotuta daude gure kontsumo-ohituretan, eta abantaila handiak eskaintzen dizkigute. Hala ere, arriskuak ere badituzte, eta, beraz, **arduraz eta kritikoki** erabili behar dituzu.

## JOKATU era ARDURATSUAN:

- \* **AZTERTU** eta **KONPARATU** merkaturan dauden eskaintzak, eta aukeratu zure benetako beharretara hobekien egokitzen dena.
- \* **BABESTU** zure datu pertsonalak, eta ziurtatu erabiltzen dituzun webguneak seguruak direla (merkataritza elektronikoa erabiltzen baduzu batez ere).
- \* **EMAN** soilik behar-beharrezkoak diren datuak.
- \* **INSTALATU** antibirus bat zure gailuetan, eta **MANTENDU** beti zure ekipoa eguneratuta.
- \* **KONTU IZAN** partekatzen duzun informazioarekin. Interneten argitaratu ondoren, zure kontroletik ihes egiten du, eta mundu osoan geratzen da eskuragarri.
- \* **ZENTZUZ JOKATU**. Izan zuhurra susmagarri iruditzen zaizun edozein gauzarekin.
- \* **HEZI** adingabeak teknologia berrien erabilera egokian: erakutsi iezaezu teknologia horiek eskaintzen dituzten aukerak baliatzen, helaraz iezazkiezu segurtasun-neurriak, muga ezazu erabilera-denbora, eta abar.
- \* **UTZI** aparatu elektronikoak Garbigune, puntu garbi edo udal-bilketako zerbitzuetan, oso kutsatzaileak baitira.

# ELIKADURA ARDURATSUA

Elikagai bat kontsumitzen duzun bakoitzean, balio-kate luze batean eragiten duzu. Beraz, **era osasungarrian** elikatzeaz gain, **arduraz** elikatzen ere saiatu behar duzu.

**Kontsumitzaile arduratsu** gisa, kalitatean eta prezioan oinarrituta ez ezik, produktuak aukeratu behar dituzu ingurumenean eta gizartean duten inpaktuagatik, baita lantzen dituzten enpresen jokabideagatik ere. Hau da, **ingurumenaren, ekonomiaren eta gizartearen jasangarritasunerako** lagungarriak diren elikagaiak kontsumitu behar dituzu.

## JOKATU era ARDURATSUAN:

- ✳ **PLANIFIKATU** erosketa-saskia, eta ez erosi kontsumitu ezin izango dituzun elikagaiak.
- ✳ **EROSI** auzoko dendetan, oinez. Era horretan, zure inguruko garapen ekonomiko eta sozialean lagunduko duzu, eta, aldi berean, autorik erabili behar ez duzunez gero, ingurumen-inpaktua murriztuko duzu.
- ✳ **ESKATU** eta **IRAKURRI** elikagaien jatorriari eta osaerari buruzko etiketak.
- ✳ **KONTSUMITU** bertako edota sasoiko produktuak, onura ekologikoak, ekonomikoak eta sozialak baitakartzate gure tokiko ingurunearentzat eta, oro har, planeta osoarentzat.
- ✳ **SAIHESTU** paketatutako produktuak (plastikoan bildutakoak, batez ere).
- ✳ **LAGUNDU** Bidezko Merkataritza, balio etikoak, sozialak eta ingurumen-arlokoak txertatzen baititu herrialdeen arteko merkataritza-harremanetan.