



El decàleg sostenible de CAN GIRONA

A continuació us presentem deu consells pràctics per col·laborar amb el **Pla d'Ambientalització de Can Girona**. Aquests consells inclouen un gran ventall d'aspectes, des de com arribar a Can Girona fins a tenir en compte els consums i el reciclatge. Podeu ampliar informació amb la [Guia SOS Campaments](#), una guia sobre **sostenibilitat i responsabilitat amb el medi** per a l'associacionisme educatiu, elaborada pel Consell de la Joventut de Barcelona!

Des del CRAJ apostem per pràctiques sostenibles en la nostra activitat diària i per això us animem a tenir en compte aquest document a l'hora d'utilitzar els serveis del terreny d'acampada.

*Els desplaçaments
Els productes de neteja
El consum d'aigua
La recollida de residus
El consum energètic
La flora i la fauna
La cuina solar
La compra d'aliments
Activitats i tallers
Com sumem més còmplices?*

I. Els desplaçaments

Per arribar al terreny d'acampada de Can Girona podem triar entre diverses opcions a l'hora d'escollir el mitjà de transport que utilitzarem. Sortosament, la ubicació dels terrenys permeten accedir-hi amb transport públic.

Per arribar-hi cal agafar la Línia R2 de Rodalies direcció nord (Sant Celoni) i baixar a l'estació de Mollet-Sant Fost. La Línia R2 es pot agafar a les estacions de Sants, Passeig de Gràcia, El Clot-Aragó i Sant Andreu Comtal. Podeu consultar els horaris en [aquest enllaç](#).

Just davant l'estació de Mollet-Sant Fost hi ha una parada de busos. Heu d'agafar la línia del 355 i 356 direcció Santa Maria de Martorelles. [Aquí els horaris](#).

Heu de baixar a la parada de Canigó-Camí de Can Girona. Un cop abaix s'ha de creuar la carretera i prendre el Carrer Camí de Can Girona cap amunt. Al principi fa una mica de pendent i després d'alguna corba (uns 10-15 minuts més endavant) s'arriba a una bifurcació on ja hi ha les primeres indicacions cap a Can Girona. Prenem el camí de la dreta, que ja es converteix en pista de terra i seguim fins que anem a parar rere la casa. Als terrenys s'hi arriba per un camí que baixa a la nostra dreta. Us deixem un mapa indicatiu:



Si no s'hi va en transport públic és recomanable analitzar alternatives de transport com podrien ser el lloguer d'un autocar o l'ús de vehicles compartits entre diverses persones, per tal de minimitzar l'impacte ambiental en emissions de CO₂.

Penseu que per cada litre de gasolina consumit, un cotxe emet una mitja de 2,3kg de Diòxid de Carboni (CO₂) i per cada litre de gasoil uns 2,6kg de CO₂, mentre que els desplaçaments en tren tenen un impacte ambiental [molt menor](#).



2. Els productes de neteja

Quan realitzem activitats de neteja, com ara rentar plats, dutxar-nos o fins i tot rentar alguna peça de roba, sempre podem decidir quin volem que sigui el nostre impacte sobre el medi a l'hora d'escollir el tipus de sabó que utilitzarem, així com també optimitzant les quantitats de detergent que utilitzarem. A l'hora de triar el sabó, tant de cos com de plats o roba, hi ha moltes marques de sabó ecològic o biodegradable, que es poden adquirir fàcilment en botigues.

Sobre aquest punt, podeu visitar la nostra [Pràctica Sostenible sobre sabons i detergents ecològics](#).

La majoria dels detergents porten compostos químics que contenen fòsfor (fosfats). Aquests surten amb l'aigua bruta de la rentadora i tenen un greu impacte ecològic. Actuen com a adob en les aigües dels rius i embassaments (eutrofització) i provoquen el creixement incontrolat d'algues. Això provoca que, finalment, els rius i llacs es quedin sense oxigen i els organismes que hi viuen morin ofegats.

3. El consum d'aigua

Com en qualsevol context, és important ser prudents en el consum d'aigua, tot intentant evitar-ne el seu malbaratament. Així doncs, cal que:

- Les aixetes de les piques i les dutxes quedin ben tancades.
- Si alguna aixeta perd aigua, cal notificar-ho ràpidament al responsable del terreny.
- Si una cadena de WC queda encallada, s'ha d'intentar desencallar, però sense forçar-la.
- Si una cisterna de WC perd aigua, s'ha de notificar ràpidament al responsable del terreny.

Una aixeta mal tancada pot arribar a malgastar 20 litres al dia. O el que és el mateix, 7300 litres al cap de l'any.

4. La recollida de residus

Quan finalitzem l'estada al terreny és important deixar-lo tot net i recollit, però també és important mantenir-lo net mentre l'estiguem utilitzant, ja que les deixalles fora de lloc poden ocasionar-nos molèsties inesperades, des de l'aparició d'insectes indesitjats fins a possibles incendis sobre el terreny.

A l'hora de llençar les deixalles optarem per a la separació de residus sempre que sigui possible.

Al marxar del terreny trobareu els contenidors de rebuig, matèria orgànica i els de reciclatge de plàstic, vidre i paper a als diferents espais comuns (cuina i dutxes).

A Catalunya cada any s'envien a la deixalleria unes 2500 tones de residus sense classificar, que s'acaben dipositant en abocadors o cremant en incineradores. Classificar bé el rebuig és el primer pas per reciclar!



5. El consum energètic

Tot i que en un terreny d'acampada es fa un ús mínim de l'electricitat, sempre és convenient ser conscients amb el consum que fem de l'energia.

En aquest sentit, és important revisar que quan anem a dormir tots els llums de les instal·lacions del terreny estiguin apagats (dels lavabos, dutxes, espai de cuina, etc.). De la mateixa manera que també cal ser conscients d'apagar-los cada vegada que no estiguem utilitzant aquests espais durant el dia.

Si deixem els llums encesos no només estarem malgastant energia, sinó que també perjudicarem la tranquil·litat de la fauna que habita als entorns del terreny.

6. La flora i la fauna

El terreny de Can Girona es troba ubicat en un entorn natural, i això implica que està rodejat de flora i fauna que cal protegir intentant minimitzar el nostre impacte sobre els seus hàbitats.

Per a fer-ho, podem aplicar les següents premisses:

- No fer reguerons innecessaris, ja que poden modificar el curs de l'aigua de pluja.
- En cas de fer clots artificials al terreny, reomplir-los abans de marxar del terreny.
- Evitar arrencar o malmetre la vegetació del terreny.
- Minimitzar al màxim les interferències amb la fauna del terreny (evitar plantar tendes sobre caus d'insectes, etc.).

Als terrenys de Can Girona hi podem trobar diverses espècies de flora i fauna típiques del bosc de ribera com ara roures, pi blanc, pi pinyer i alguna alzina. També podem trobar romaní i arboç. En alguna zona podem veure també el canyís i la boga, així com diversos peus de salze. I segons l'època, podem trobar també el boix grèvol, l'evònim o l'auró negre

7. La cuina solar

Si voleu fer una activitat relacionada amb l'ús de les energies alternatives, podeu sol·licitar la cessió gratuïta d'una cuina solar al fer la reserva del terreny d'acampada Can Girona.

Utilitzant la cuina solar podreu experimentar en primera persona les aplicacions directes de les energies renovables, tot cuinant un àpat per a un grup de persones.

Amb la cessió de la cuina solar també s'inclou una olla així com un recull de receptes fàcils i delicioses per cuinar amb la cuina solar.



8. La compra d'aliments

Si durant la vostra estada heu de comprar aliments, sempre és recomanable cercar aquells comerços que venen productes de proximitat, com ara la carn o el peix, així com la fruita i les verdures, enlloc d'anar a comprar-los a qualsevol supermercat o gran superfície.

A l'entorn de Can Girona no hi ha gaires botigues d'aquest tipus, si bé podeu donar una ullada a la localitat propera de Mollet del Vallès. Tot i així, també podeu trobar recursos a través de les nostres pràctiques sostenibles, com per exemple la de [compra responsable](#) o la d'[alimentació sostenible](#), o bé de les nostres Fitxes Temàtiques com per exemple la d'[àpats en grups](#).

Els productes alimentaris de proximitat acostumen a ser més frescos, ja que no han hagut de passar tant de temps en camions refrigerats per poder arribar al punt de venda en bon estat.

9. Activitats i tallers

Durant la vostra estada podeu aprofitar per fer activitats en consonància amb aquest decàleg i que apostin per un treball de la sostenibilitat. Des de les més petites fins a les més grans totes podem aprendre, interactuar i reflexionar al voltant de la sostenibilitat. L'aprenentatge a través d'experiències significatives sol tenir més incidència en les persones, per això fer activitats i dinàmiques per treballar la sostenibilitat pot ajudar a la presa de consciència per part dels nostres infants i joves.

Des del CRAJ us oferim [aquest recull de tallers i activitats per realitzar a Can Girona](#) i també aquesta fitxa temàtica de [Tallers sostenibles per fer de campaments](#). Ho podeu trobar a la nostra pàgina web o demanar-ho a través de reservescangirona@bcn.cat.

10. Com sumem més còmplices?

Un cop fet aquest procés de reflexió, com ho transmetem al nostre entorn?
Com ens plantegem aplicar-nos accions sobre sostenibilitat en el nostre dia a dia?

Són preguntes que ens podem fer per mirar d'estendre aquestes reflexions a la resta d'agents que intervenen en el nostre dia a dia o que es troben en el nostre entorn proper. Per això és interessant fer una ullada als projectes que ja estan treballant aquestes temes que són a prop nostre. Al nostre barri, al nostre poble, a la nostra ciutat podem trobar col·lectius que d'una manera o altra treballen per la sostenibilitat. Per ajudar-vos us recomanem que feu una ullada a fitxes temàtiques com les de [recursos per a la sostenibilitat](#) o [d'autodiagnosi ambiental](#). També teniu la [Guia d'Autodiagnosi Ambiental Reciclem-nos](#) i la [Guia Som Part del Canvi](#) de consum conscient i economia solidària per associacions.

