



EN SOM RESPONSABLES?



**COM ES FAN TOTES
AQUESTES COSES
D'ÚS QUOTIDIÀ?**



**SOVINT, DARRERE
DE TOTES ELLES
HI HA GREUS
VULNERACIONS DE
DRETS HUMANS!**



**COMPRA EL QUE
NECESSITIS, NO
ALLÒ QUE VULGUIS.
SIGUES
RESPONSABLE!!!**



Edita:



Sindicalistes Solidaris

Rambla del Raval, 29-35

08001 Barcelona

www.sindicalistessolidaris.org

sindicalistes@sindicalistessolidaris.org

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**

Assessorament lingüístic:

Servei Lingüístic UGT de Catalunya

Continguts:

Nuria Pelay Bargalló

Coordinació:

Sally Revuelta Rodríguez

Disseny i maquetació:

quimilla

Impressió:

Impremta Torrell

Barcelona, desembre de 2024

EN SOM RESPONSABLES?

ens interpel·la a la reflexió, a pensar sobre tot allò que consumim al llarg del dia, de vegades conscientment, d'altres sense ni tan sols adonar-nos-en.

Des que ens llevem al matí fins que anem a dormir fem infinitat d'accions que impliquen un consum. Aquest catàleg i l'exposició «En som responsables?» no pretenen que deixem de consumir, cosa altament complicada en el món que vivim, sinó que ho fem responsablement i que pensem si allò que comprem ens és necessari i quin cost real té. Un preu que no només és allò que paguem acostant el mòbil, la targeta o la polsera a un terminal sinó que darrere hi trobem infinitat de variables que fan que el cost del producte sigui molt més alt.

Hem agafat uns objectes o accions que fem quotidianament; ben segur que tu en fas tres o quatre, si no diàriament, diverses vegades a la setmana. Podíem haver-ne inclòs d'altres, però ens hem centrat en allò més usual que fem tots cada dia.

Posar-nos aquell jersei que tant ens agrada, descarregar un vídeo que ens fa petar de riure i que ens distreu en una estona d'avorriment, anar a jugar a futbol a la pista del barri, menjar un iogurt, un sopar de sushi amb la família o els amics, aquell nou mòbil que és molt ràpid i fa que tot sigui més senzill i fàcil, amaguen un munt de vulneracions de drets humans, laborals i mediambientals que no ens hauríem de poder permetre. Darrere de molts béns de consum hi ha pobresa, esclavitud, fam, criatures que no poden estudiar ni jugar, guerres i misèria. Però també hi ha contaminació, degradació de la massa forestal, erosió del sòl i canvi climàtic que comprometen el futur del planeta i de la humanitat tal com la coneixem avui en dia.

A «En som responsables?» hi trobareu tot de vulneracions que ens fan pensar que el cost d'allò que consumim és molt més alt del que sembla a primera vista. Però també vol ser un punt de reflexió en positiu i mostrar alternatives que, tot i que sovint demanen més esforç, disminueixen l'impacte negatiu que implica aquest consum que fem. Es tracta que siguem capaços de decidir; de ser lliures per decidir què, com, quan i on comprem. Sabem que no és senzill i que les xarxes socials i la publicitat ens inciten a un consum ràpid i desaforat i que cal esforç per ser uns consumidors responsables. Agafant les paraules de Joan Fuster, «La llibertat és un hàbit, i no resulta gens fàcil d'adquirir. Només s'adquireix amb la pràctica!», us convidem a exercir aquesta llibertat de consumir responsablement i no ser còmplices de desastres mediambientals i de vulneracions dels drets humans. Es tracta de reflexionar abans de fer un clic, de pensar si allò que adquirim ho necessitem o, simplement, ho volem perquè ens agrada o ens fa sentir millor. En definitiva, ser ciutadans responsables en el respecte als drets humans i mediambientals.

Cada quant canvies de telèfon **mòbil?**

Quants n'has tingut en els darrers anys?

La fabricació de mòbils té un gran impacte en el medi ambient i durant el seu procés de fabricació es vulneren molts drets humans i laborals.

Què hi ha darrere la seva fabricació?

1. **Explotació laboral:** moltes fàbriques en països del Sud tenen condicions laborals precàries, no existeixen els contractes laborals, els salaris són baixos, no hi ha protecció social i les jornades de treball són llargues. Tampoc es reconeix el dret a agrupar-se en sindicats per defensar els drets dels treballadors.
2. **Treball infantil:** en l'extracció de minerals com el cobalt (utilitzat per fer bateries), s'han documentat casos d'explotació infantil, especialment a la República Democràtica del Congo i en països en guerra.
3. **Condicions de treball perilloses:** la manipulació de productes químics i tòxics i el muntatge de components poden afectar la salut dels treballadors.
4. **Monopolis i pressió corporativa:** les grans empreses tecnològiques pressionen els proveïdors per reduir costos, fet que porta retallades en drets, salaris i seguretat laboral.
5. **Deslocalització i atur:** moltes empreses traslladen la producció a països amb mà d'obra més barata, afectant economies locals i deixant treballadors a l'atur.



Com afecta el medi ambient?

1. **Extracció i explotació dels recursos naturals:** la producció de mòbils requereix minerals com el coltan, el liti, l'estany i el cobalt, l'extracció dels quals genera desforestació, contaminació de l'aigua i conflictes socials.
2. **Alta petjada de carboni:** la distribució i la fragmentació en la fabricació de components dels telèfons en diferents territoris provoca grans desplaçaments de matèries que impliquen un gran consum d'energia i emissions de CO₂.
3. **Residus electrònics:** milions de mòbils es descarten cada any, i molts acaben en abocadors sense un reciclatge adequat, alliberant substàncies tòxiques. Aquests grans abocadors es troben en països del Sud.
5. **Contaminació per fabricació:** la producció de components, com pantalles i bateries, requereix l'ús de productes químics nocius que poden contaminar l'aire i l'aigua.



4. Obsolescència programada:
Els fabricants dissenyen els dispositius perquè quedin obsolets ràpidament, fomentant el consum excessiu i generant més residus electrònics.

Cal buscar urgentment alternatives més sostenibles als **mòbils** actuals, com el reciclatge de materials, la fabricació ètica i la reducció del consum.

Aquí tens algunes opcions:



Per a una producció més ecològica i ètica

1. **Materials reciclats i reciclables:** algunes marques ja utilitzen materials reciclats per fabricar mòbils i components, reduint la necessitat d'extracció de nous recursos.
2. **Producció ètica:** apostar per marques que garanteixin condicions laborals justes al llarg de tota la cadena de producció i evitin l'explotació infantil. Fairphone, una empresa que prioritza la transparència, la sostenibilitat i les condicions laborals justes és un bon exemple.
3. **Ús d'energies alternatives:** la producció de mòbils hauria d'utilitzar fonts d'energia renovable per reduir la petjada de carboni. Tampoc és bo que cada element del telèfon es faci en un lloc diferent del planeta.
4. **Reducció de productes químics tòxics:** la investigació en materials alternatius podria substituir elements contaminants en les bateries i altres components.

Per a un ús més sostenible

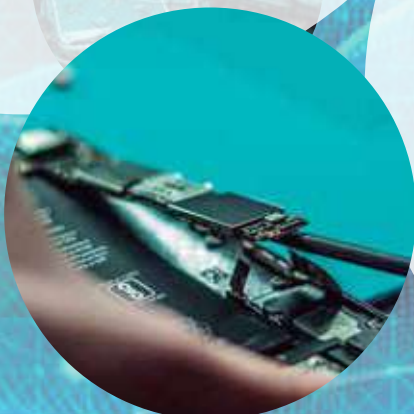
1. **Allargar la vida útil del mòbil:**
 - Optar per mòbils modulars o reparables.
 - Fer un bon manteniment del dispositiu (evitar sobrecàrregues, protegir-lo amb fundes, actualitzar el programari).
 - Reparar en lloc de substituir, aprofitant serveis com iFixit, que ofereix tutorials i eines per arreglar mòbils.
2. **Comprar de segona mà o reacondicionats:** això redueix la demanda de nous dispositius i evita la generació de més residus electrònics.
3. **Reduir el consum innecessari:** no canviar de mòbil cada any, sinó només quan sigui realment necessari.
4. **Utilitzar carregadors i accessoris universals:** això evita l'acumulació d'accessoris innecessaris i redueix els residus electrònics.



Adoptant aquestes pràctiques, es pot reduir considerablement l'impacte ambiental i social dels telèfons mòbils.

Per a la gestió de residus electrònics

1. **Reciclatge adequat:** dipositar els mòbils vells en punts de recollida especialitzats per assegurar que es gestionin correctament i es reutilitzin els materials valuosos.
2. **Programes de recompra i reutilització:** algunes marques ofereixen programes per tornar el mòbil vell a canvi de descomptes en nous dispositius.
3. **Donació de mòbils en bon estat:** algunes entitats recullen mòbils usats per donar-los a persones que els necessiten.



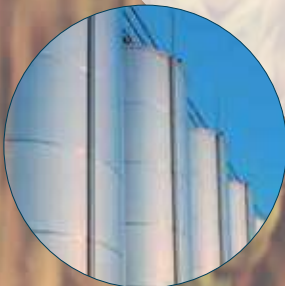
Cuides la teva alimentació?
Ets conscient del que menges?

L'ús d'aliments modificats genèticament
de manera artificial - coneguts com a

transgènics - afecta les
condicions laborals de milions de camperols i
ramaders del món i té un alt impacte mediambiental.

Com repercuteix en les condicions laborals?

- 1. Dependència de les grans corporacions:** les llavors transgèniques són propietat d'empreses com Monsanto, Syngenta o Corteva, que venen llavors patentades. Això obliga els agricultors a comprar-les cada any, ja que són d'un sol ús i no es poden ressemar com passa amb les llavors tradicionals, cosa que fa augmentar els costos de producció.
- 2. Endeutament dels agricultors:** l'alt preu de les llavors i dels productes químics associats (herbicides i pesticides) pot portar a situacions d'endeutament crònic, especialment en països del Sud. A l'Índia, per exemple, s'ha relacionat l'ús de transgènics amb l'alt nombre de suïcidis entre pagesos endeutats.
- 3. Pèrdua de diversitat agrícola i coneixements tradicionals:** els transgènics desplacen cultius autòctons i tradicionals, i fan que els agricultors perdin autonomia i diversitat en les seves collites i que les poblacions hagin de modificar i empobrir la seva dieta.
- 4. Exposició a productes químics tòxics:** els transgènics solen estar dissenyats per resistir herbicides com el glifosat, que s'ha associat amb problemes de salut greus entre els treballadors agrícoles, com el càncer i les malalties respiratòries. Aquesta resistència fa que cada vegada s'hagi d'utilitzar més producte per obtenir resultats cosa que fa augmentar el risc de malalties.
- 5. Desplaçament de petits agricultors:** l'agricultura transgènica afavoreix els monocultius i l'agricultura intensiva, reduint les oportunitats per als petits productors. Com que no poden competir amb les grans explotacions, han de marxar de casa i es veuen abocats a la pobresa.





L'ús de transgènics continua sent un tema controvertit que afecta tant a les persones com al medi ambient.

Com afecten els transgènics al medi ambient?

- 1. Contaminació genètica:** els transgènics poden encreuar-se amb espècies silvestres i autòctones, modificant la biodiversitat natural de forma incontrolada. Això posa en risc les varietats locals i pot reduir la diversitat.
- 2. Ús excessiu de pesticides i herbicides:** molts cultius transgènics estan dissenyats per resistir herbicides, provocant l'augment del seu ús i la contaminació del sòl i l'aigua.
- 3. Resistència d'insectes i males herbes:** amb el temps, els insectes i les males herbes desenvolupen resistència als productes químics utilitzats en els transgènics. Això obliga a fer servir pesticides encara més forts que són nocius per la salut de les persones i del medi ambient.
- 4. Monocultius i degradació del sòl:** l'agricultura transgènica fomenta grans extensions d'un mateix cultiu (com soja, blat de moro i cotó), fet que esgota els nutrients del sòl i en redueix la fertilitat.
- 5. Impacte en la fauna:** els pesticides associats als transgènics poden afectar insectes beneficiosos com les abelles i les papallones, fonamentals per a la pol·linització.



Podem trobar diverses alternatives més sostenibles als **transgènics** que ajuden a reduir l'impacte negatiu en el medi ambient i en les condicions laborals dels agricultors. Aquí tens algunes opcions:

Per a unes condicions laborals dignes

1. Agricultura ecològica i regenerativa:

- No utilitzar pesticides ni herbicides químics i, per tant, redueix els riscos per a la salut.
- Fomentar pràctiques sostenibles que milloren la fertilitat del sòl a llarg termini.

2. Protecció dels drets dels agricultors;

- Impulsar llavors lliures de patents, perquè els agricultors puguin guardar i reutilitzar les seves pròpies llavors sense dependre de grans empreses.
- Promoure cooperatives agrícoles, on els productors tinguin més control sobre la seva producció i comercialització.

3. Suport als petits agricultors i al comerç just:

- Prioritzar productes amb certificacions de comerç just (fairtrade), que assegurin condicions laborals dignes.
- Apostar per xarxes de mercats locals i circuits curts de comercialització per reduir la dependència de grans corporacions.



Per minimitzar l'impacte negatiu al medi ambient

1. Biodiversitat i llavors tradicionals:

- Recuperar varietats autòctones adaptades a cada regió, resistents a plagues i climes adversos sense necessitat de modificacions genètiques ni l'ús abusiu de fertilitzants i pesticides.
- Bancs de llavors i xarxes d'intercanvi per preservar la diversitat agrícola.

2. Pràctiques agrícoles sostenibles:

- Rotació de cultius: evita l'esgotament del sòl i redueix la necessitat d'herbicides.
- Associació de cultius: plantar diferents espècies juntes per repel·lir plagues de manera natural.
- Adobs orgànics com el compost o el fem en lloc de fertilitzants químics.

3. Control biològic de plagues:

- Introduir depredadors naturals d'insectes perjudicials en lloc d'usar pesticides.
- Usar plantes repel·lents per protegir els cultius de forma natural.

4. Consum responsable i etiquetatge transparent:

- Escollir productes ecològics certificats, que garanteixen l'absència de transgènics i l'ús responsable dels recursos naturals.
- Donar suport a iniciatives que promoguin un etiquetatge clar sobre la presència de transgènics en els aliments.

Si ets consumidor/a

Comprar aliments ecològics i de proximitat per donar suport als productors locals i reduir l'impacte ambiental.

Evitar aliments amb transgènics llegint les etiquetes (molts productes processats contenen blat de moro o soja transgènica).

Consumir menys productes ultra processats, ja que solen tenir ingredients provinents de monocultius transgènics.

Participar en mercats agroecològics o comprar directament a cooperatives de productors.



**Creus
que alguna
d'aquestes propostes
es podria aplicar
a la teva realitat o
comunitat?**

Si ets agricultor/a o tens un hort

Utilitzar llavors tradicionals i fomenta el seu intercanvi en bancs de llavors.

Evitar l'ús d'herbicides i pesticides químics, apostant per fertilitzants naturals i control biològic de plagues.

Practicar la rotació i l'associació de cultius per mantenir la fertilitat del sòl i reduir malalties en les plantes.

Aprofitar l'agricultura regenerativa, que restaura la terra en lloc de degradar-la.



T'agrada dur joies?

Tens alguna peça d'or i pedres precioses?

La indústria de la **joieria** també és font d'exploració laboral i pobresa i malmet el medi ambient.

Què hi ha darrere d'una peça de joieria?

1. Explotació laboral de miners id'artesans:

- A les mines de diamants, d'or i altres metalls preciosos, molts treballadors tenen condicions laborals precàries i salaris molt baixos.
- Molts dels treballadors de les mines estan en un règim d'esclavitud.
- Els treballadors que poleixen pedres precioses o fabriquen joies en països com l'Índia o Tailàndia sovint reben sous molt baixos i treballen en tallers sense condicions dignes.
- Molts no tenen contractes formals, prestacions socials ni cap mena de drets laborals.

2. Mines perilloses i insalubres:

- Els miners sovint treballen sense equips de protecció adequats, exposats a col·lapses, inhalació de pols tòxica i substàncies químiques com el mercuri.
- Els accidents en mines són freqüents i poden ser mortals.

3. Conflictes armats finançats per la mineria:

- Algunes pedres precioses com els diamants, s'han fet servir per finançar guerres i grups armats. Són els coneguts com a diamants de sang.
- Encara que iniciatives com el Procés de Kimberley intenten regular-ho, el tràfic il·legal de pedres i metalls preciosos continua sent un greu problema.

4. Impacte en comunitats indígenes i locals;

- Molts projectes miners expulsen comunitats indígenes de les seves terres, provocant desplaçaments forçats, conflictes socials i vulneracions de drets.
- En llocs com el Brasil i el Perú, els pobles indígenes pateixen la destrucció dels seus territoris per la mineria il·legal d'or.



En alguns països com Sierra Leone o la República Democràtica del Congo, s'utilitza mà d'obra infantil en la mineria.



Com afecta la indústria de la joieria el medi ambient?

1. Destrucció d'ecosistemes per la mineria:

- La mineria d'or, plata i diamants requereix l'excavació de grans àrees de terreny que destrueixen boscos i hàbitats naturals. Això contribueix a la desforestació, a la pèrdua de biodiversitat i a l'erosió del sòl.

2. Contaminació per mercuri i cianur:

- L'extracció de metalls preciosos sovint utilitza mercuri i cianur, que contaminen rius i afecten comunitats locals, la fauna i flora.
- A l'Amazònia, la mineria il·legal ha contaminat grans extensions de selva i aigües subterrànies.

3. Gran consum d'aigua i energia:

- L'extracció i refinació de metalls requereix milions de litres d'aigua i grans quantitats d'energia, fet que contribueix al canvi climàtic.

4. Residus tòxics i muntanyes de runa:

- La mineria genera enormes quantitats de deixalles tòxiques (roques i terres contaminades) que sovint es deixen en abocadors incontrolats a l'aire lliure que contaminen el sòl i l'aigua durant dècades.



Com a consumidor responsable, pots emprendre accions a favor d'una **joieria ètica** i trobar alternatives a aquelles peces que vulneren els drets de les persones i que danyen el medi ambient. Aquí tens algunes opcions:

Per una producció més ètica i sostenible

1. Certificacions ètiques i combatre el tràfic il·legal:

- Fer un seguiment de la traçabilitat de l'or, la plata i les pedres precioses i buscar joies certificades per Fairmined, Fairtrade Gold o el Procés de Kimberley, que eviten la proliferació dels diamants de sang.
- Impulsar i donar suport a lleis més estrictes contra l'explotació infantil i laboral a la mineria i exigir-ne el compliment.
- Exigir que s'apliquin sancions més estrictes a empreses que comprin metalls i pedres provinents de conflictes armats.

2. Condicions de treball segures i dignes:

- Exigir que els miners treballin amb equipaments de seguretat adequats i condicions dignes.
- Regular els salaris mínims i oferir protecció social als treballadors de la joieria.
- Fomentar cooperatives mineres perquè els treballadors tinguin més control, seguretat i uns beneficis justos



Amb aquestes accions, es pot aconseguir una indústria de la joieria més justa i sostenible per a les persones i el planeta.





Per reduir l'impacte ambiental negatiu

1. Mineria responsable i sostenible:

- Promoure mètodes d'extracció sense mercuri ni cianur, amb alternatives més ecològiques.
- Fomentar la mineria a petita escala amb controls estrictes per evitar la destrucció d'ecosistemes.

2. Reduir el consum d'aigua i energia:

- Aplicar tecnologies d'extracció més eficients que consumeixin menys aigua i energia.
- Fomentar l'ús d'energies renovables a les mines i fàbriques de joieria.

3. Restauració de terres afectades per la mineria:

- Obligar les empreses mineres a rehabilitar els terrenys explotats, netegant-los de residus tòxics i reforestant.
- Protegir les comunitats indígenes i garantir el seu dret a decidir sobre les activitats mineres en els seus territoris.



Per un ús més sostenible

1. Ús de materials reciclats i alternatives sostenibles:

- Afavorir l'ús d'or, plata i metalls reciclats, reduint la necessitat d'extracció de noves matèries primeres.
- Optar per diamants sintètics (creats en laboratori), que tenen menys impacte ambiental i no financen conflictes.
- Comprar joies *vintage* o de segona mà.

2. Comprar joieria ètica i sostenible:

- Buscar marques que siguin transparents sobre l'origen de els seus materials.
- Evitar comprar joies de fonts dubtoses o sense certificacions ètiques.

3. Donar suport a marques petites i locals:

- Prioritzar la joieria artesanal i de proximitat, que sol tenir un impacte ambiental i social menor.



Quantes samarretes tens? I quants pantalons?
Són més dels que necessites?

La indústria de la **moda** és de les més nocives
pel que fa als drets humans laborals
i una de les més contaminants.

Què hi ha darrere la fabricació d'una peça de roba?

1. **Explotació laboral:** moltes de les peces de roba que portem es fan a les anomenades *maquiles* que estan en països com Bangladesh, l'Índia, el Marroc, El Salvador, el Vietnam i en altres països del Sud. En aquests llocs es paguen salaris miserables i hi ha condicions de treball precàries.
2. **Jornades laborals llargues:** molts treballadors fan jornades de més de 12 hores per complir els terminis ajustats que se'ls imposen, sovint sense cap dia de descans.
3. **Treball infantil:** la moda ràpida fomenta la producció massiva i, en alguns països, això inclou l'explotació infantil en la fabricació i la recol·lecció de matèries primeres com el cotó.
4. **Inseguretat a les fàbriques:** moltes maquiles no compleixen amb les normatives de seguretat, cosa que pot provocar accidents mortals, com l'ensorrament de l'edifici Rana Plaza a Bangladesh el 2013 o l'incendi d'un taller clandestí a Tànger l'any 2021. A més a més, les condicions precàries i insalubres malmeten la salut de les treballadores.
5. **Falta de drets laborals:** els treballadors no tenen contractes estables, protecció social, ni dret a sindicalitzar-se.



La moda és una de les principals indústries causants de pobresa i desigualtats al món, una de les que més drets humans vulnera i de les més contaminants i perjudicials per al planeta.

Com afecta el medi ambient?

1. **Contaminació de l'aigua:** la fabricació de teixits requereix grans quantitats d'aigua i productes químics tòxics que contaminen rius i oceans. El tintatge tèxtil és un dels principals contaminants d'aigua a escala global.
2. **Sobreproducció i residus tèxtils:** la moda ràpida produeix milers de tones de roba cada any; moltes acaben en abocadors o cremades, generant emissions contaminants.
3. **Alt consum de recursos naturals:** per produir un pantaló texà es necessiten uns 7.500 litres d'aigua, l'equivalent a l'aigua que una persona beu en set anys.
4. **Microplàstics i contaminació de l'aire:** la roba sintètica (com el polièster) quan es renta allibera microplàstics que contaminen oceans i que després entren a la cadena alimentària.
5. **Emissions de CO₂:** la indústria tèxtil és responsable d'aproximadament el 10% de les emissions mundials de carboni, més que l'aviació i el transport marítim junts.



Nosaltres, com a consumidors responsables,
tenim a les nostres mans minimitzar l'impacte de
la indústria de la **moda**.

Aquí us mostrem algunes alternatives:

Per reduir l'impacte ambiental

1. Moda sostenible i circular:

- Roba de segona mà: comprar roba vintage o de segona mà evita la sobreproducció i allarga la vida útil de les peces.
- *Upcycling* i reciclatge tèxtil: algunes marques reutilitzen materials reciclats per crear nous productes.
- Moda modular i atemporal: optar per peces versàtils i duradores en lloc de seguir tendències efímeres.



2. Materials ecològics i biodegradables:

- Cotó orgànic, lli, cànem i bambú, que requereixen menys aigua i pesticides per a la seva producció.
- Alternatives al cuir com el cuir de poma, fongs o fulles de plataner.
- Substitució de polièster per teixits reciclats o fibres biodegradables com el Tencel.

3. Minimitzar residus tèxtils:

- Arreglar i reutilitzar la roba en comptes de llençar-la.
- Portar la roba que ja no utilitzem a programes de reciclatge tèxtil.

4. Reduir l'ús de productes químics i aigua:

- Marques com Patagonia i Eileen Fisher fan servir processos de tintatge ecològic i sistemes de purificació d'aigua.

5. Compra responsable i minimalisme tèxtil:

- Apostar per un armari càpsula amb peces de qualitat en lloc de comprar grans quantitats de roba de moda ràpida.
- Evitar compres impulsives i prioritzar la qualitat per sobre de la quantitat. Comprar allò que necessitem, no allò que volem.



Per millorar les condicions laborals

1. **Moda ètica i comerç just:** **escollir** marques que garanteixin salaris dignes, seguretat laboral i drets per als treballadors. Certificacions com Fair Trade, GOTS (Global Organic Textile Standard) i B Corp asseguruen bones pràctiques.
2. **Transparència en la cadena de subministrament:** **donar suport** a marques que publiquen informació sobre on i com produeixen la roba.
3. **Regulació i responsabilitat empresarial:** **pressionar** governs i empreses perquè apliquin lleis laborals més estrictes i evitin l'explotació laboral.
4. **Suport a cooperatives tèxtils:** **moltes** organitzacions locals treballen amb costureres en condicions dignes, promovent l'economia solidària.



Amb tot això,
tindrem una moda
més justa i sostenible
i lluitarem contra
l'explotació laboral
als països del Sud.



Fas esport? En practiques algun de pilota?

La fabricació de les **pilotes** amb què juguem a futbol, voleibol o tenis presenta importants vulneracions dels drets humans laborals i en el procés també es danya el medi ambient.

Què s'amaga darrere la seva fabricació?

1. **Treball infantil:** en països com el Pakistan, l'Índia i la Xina, s'han denunciat casos d'explotació de nens molt petits cosint pilotes a mà. A més, d'unes condicions precàries que afecten la seva salut, moltes vegades ni tan sols cobren un sou mínim per la seva feina de llargues jornades sense cap dia de descans.
2. **Sous baixos i manca de drets:** molts treballadors de les fàbriques de pilotes reben salaris mínims i no tenen beneficis laborals com assegurança mèdica, dies de descans o vacances pagades.
3. **Condicions de treball insegures:** l'exposició a coles tòxiques, la mala ventilació i les llargues jornades laborals afecten la salut dels treballadors.
4. **Producció externalitzada i manca de control:** algunes grans marques subcontracten la producció a petits tallers on no sempre es respecten els drets laborals.



Per reduir aquests problemes, algunes empreses han començat a implementar pràctiques més sostenibles, com l'ús de materials reciclats, certificacions ètiques i millores en les condicions laborals. Tot i això, encara queda molta feina per fer en aquesta indústria.

Com la fabricació d'una pilota pot afectar el medi ambient?

1. **Ús de materials contaminants:** les pilotes estan fetes de plàstic (poliuretà, PVC) i cuir sintètic, la producció dels quals genera residus tòxics i emissions de CO₂.
2. **Malbaratament i reciclatge limitat:** les pilotes malmeses rarament són reciclables, cosa que contribueix a l'acumulació de residus plàstics en abocadors i oceans.
3. **Consum d'aigua i energia:** la fabricació de materials sintètics requereix grans quantitats d'aigua i energia, fet que augmenta la petjada ecològica.
4. **Emissions de CO₂ pel transport:** la majoria de les pilotes es fabriquen a l'Àsia i s'exporten a tot el món, cosa que genera un alt impacte ambiental pel transport marítim i aeri.



Revertir els problemes laborals i mediambientals en la fabricació de **pilotes** requereix canvis a escala global, però les accions individuals també poden tenir un impacte. Aquí tens algunes opcions:



Consum responsable

- Comprar pilotes amb certificacions ètiques com Fair Trade, que garanteixen que no hi ha explotació laboral ni infantil.
- Prioritzar marques compromeses amb la sostenibilitat i que utilitzen materials reciclats o processos més ecològics.
- Evitar el consum innecessari, reutilitzant pilotes en bon estat i reparant-les en comptes de llençar-les.



Fomentar el reciclatge i la reutilització

- Portar les pilotes velles a programes de reciclatge.
- Donar pilotes en bon estat a escoles, clubs esportius o ONGD en lloc de llençar-les.
- Si la pilota ja no es pot fer servir, se'n poden reutilitzar algunes parts per a manualitats o altres usos creatius.

Pressionar les marques i institucions

- Informar-se i denunciar pràctiques laborals abusives en la indústria esportiva.
- Exigir transparència a les marques a través de xarxes socials o firmant peticions per condicions laborals justes i materials sostenibles.
- Donar suport a iniciatives esportives sostenibles que promoguin la fabricació responsable i el comerç just.
- Instar els clubs esportius que se sumin a la compra ètica del material emprat.

Sensibilitzar i educar

- Parlar del tema amb amics, família i companys d'equip per promoure un canvi d'hàbits.
- En escoles i clubs esportius, fomentar la conscienciació sobre el consum responsable de material esportiu.
- Compartir informació en xarxes socials sobre l'impacte ambiental i laboral de la fabricació de pilotes.



Encara que semblin petites accions, si més persones adopten aquests hàbits, es pot crear un canvi real en la indústria.

Portes una dieta equilibrada amb tots els elements de la piràmide alimentària?

Menges peix?

La **pesca**, tant la industrial com l'artesanal, vulnera drets laborals i mediambientals que afecten tant els treballadors com els consumidors i l'ecosistema marí.

Què s'amaga darrere la indústria de la pesca?

1. **Explotació laboral i treball forçat:** en alguns països, especialment en la pesca industrial, trobem casos de treballadors sotmesos a condicions de semiesclavitud, sense drets ni salaris justos.
2. **Riscos per a la salut i la seguretat:** la pesca és una de les professions més perilloses a causa de les llargues jornades, les condicions climàtiques extremes, la maquinària pesant i la possibilitat d'accidents en alta mar.
3. **Sous baixos i manca d'estabilitat:** els pescadors artesanals sovint guanyen molt poc i depenen de la quantitat de captures per fer-ho, cosa que no els garanteix un ingrés estable.
4. **Explotació d'immigrants i manca de regulacions:** en alguns països, les tripulacions estan formades per treballadors immigrants que pateixen abusos, i condicions extremes que posen en risc la seva dignitat humana. La falta d'una regulació internacional clara i la llunyania de la costa fa que els mecanismes de seguiment siguin força inefficients.
5. **Manca de protecció social:** molts pescadors no tenen assegurança mèdica, jubilació o cobertura en cas d'accidents laborals.
6. **Discriminació de gènere:** en indústries auxiliars de la pesca com són les xarxaires i les empreses que fan conserves hi solen treballar dones que pateixen tota mena de precarietat i inseguretat en el lloc de treball.





La cria de peixos en gàbies ocasiona greus problemes al medi ambient i en la salut de les persones. Aquest tipus d'aqüicultura, agafa de manera intensiva exemplars joves per engreixar-los artificialment, però també altres espècies per alimentar-los. En alguns llocs, els animals també són engreixats amb pinsos artificials per obtenir el color i la textura amb més sortida comercial. L'acumulació de peixos en un espai molt reduït provoca una greu contaminació a causa dels excrements, danyant la flora i la fauna marines de manera irreversible.

Inconvenients mediambientals

- 1. Sobrepesca i esgotament d'espècies:** moltes espècies marines estan en perill per la pesca excessiva, fet que altera l'equilibri dels ecosistemes.
- 2. Destrucció d'hàbitats marins:** tècniques com la pesca d'arrossegament destrueixen els fons marins, afectant coralls, algues i altres espècies essencials per a l'ecosistema.
- 3. Captura accidental d'altres espècies (*bycatch*):** moltes xarxes atrapen tortugues, dofins i taurons, que moren innecessàriament.
- 4. Contaminació dels oceans:** la pesca industrial genera contaminació per vessaments de combustible, plàstics i xarxes abandonades que afecten la vida marina.
- 5. Impacte del canvi climàtic:** l'escalfament global i l'acidificació dels oceans afecten les poblacions de peixos i obliguen els pescadors a anar més lluny per trobar captures.



Per reduir aquests impactes, cal implementar pràctiques de **pesca** sostenible, regulacions més estrictes i una millor protecció dels drets dels pescadors.

Revertir els problemes laborals i mediambientals en la pesca requereix accions a diferents nivells, tant individuals com col·lectives. Aquí tens algunes opcions:

Amb aquestes accions, es pot contribuir a protegir els oceans, garantir els drets dels pescadors i assegurar un futur sostenible per a la pesca i el medi ambient.

Consum responsable

- Triar peix de pesca sostenible, prioritzant certificacions com MSC (Marine Stewardship Council) o ASC (Aquaculture Stewardship Council).
- Consumir espècies locals i de temporada per evitar la sobrepesca d'espècies en perill.
- Evitar espècies en risc d'extinció com la tonyina vermella, l'anguila o el tauró.
- Reduir el consum de peix de la pesca industrial i optar per peix provinent de pesca artesanal i responsable.
- Informar-se de l'origen de les conserves de peix que consumim i sota quines condicions han estat fetes.

Exigir regulacions més estrictes

- Pressionar els governs per limitar la pesca d'arrossegament i altres pràctiques destructives.
- Promoure zones marines protegides per permetre la recuperació d'espècies i ecosistemes.
- Augmentar la vigilància i control de la pesca il·legal.



Suport als pescadors artesanals i ètics

- Comprar peix en mercats locals o directament a pescadors que respectin les regulacions ambientals i laborals.
- Fomentar el comerç just i les iniciatives que garanteixin condicions de treball dignes per als pescadors.
 - Pressionar governs i empreses perquè protegeixin els drets laborals dels pescadors.



Reducció de la contaminació marina

- Evitar els plàstics d'un sol ús, ja que sovint acaben al mar i afecten la vida marina.
- Participar en iniciatives de neteja de platges i oceans per reduir la contaminació per xarxes abandonades i plàstics.
- Promoure lleis que penalitzin l'abandonament de xarxes de pesca i altres residus al mar.



Educació i sensibilització

- Informar-se i compartir informació sobre la sobrepesca i la destrucció dels oceans amb amics, família i comunitat.
- Fomentar l'educació ambiental a les escoles i clubs de pesca.
- Donar suport a documentals, campanyes i organitzacions que treballin per una pesca sostenible.

Ets actiu a les xarxes socials?

Tens TikTok, Instagram o Bluesky?

L'ús de plataformes i xarxes socials té molts avantatges, però també presenta diverses problemàtiques que poden afectar la societat, la salut mental, la privacitat, el medi ambient i les relacions laborals.

Què trobem darrere les xarxes socials?

1. Seguretat i ciberassetjament:

- L'ús de xarxes socials exposa els usuaris a ciberassetjament, estafes i suplantació d'identitat.
- Els menors són especialment vulnerables a pràctiques com el *grooming* i l'assetjament en línia, que poden tenir greus conseqüències psicològiques.

2. Salut mental:

- L'addicció a les xarxes socials està relacionada amb ansietat, la depressió i baixa autoestima.
- La comparació constant amb estils de vida irreals i l'ús de filtres poden generar inseguretats i trastorns de la imatge corporal, sobretot entre adolescents.

3. Desregulació del mercat laboral:

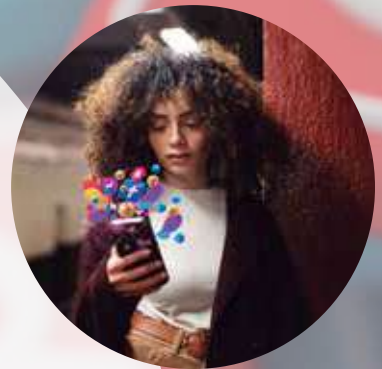
- L'economia digital ha impulsat nous models laborals, però també fomenta treballs precaris sense seguretat ni drets. Plataformes com Glovo o Uber no ofereixen protecció als seus treballadors, i els influencers depenen d'algoritmes canviants per obtenir ingressos.

4. Productivitat i relacions socials:

- Les xarxes socials redueixen la concentració i la productivitat a la feina i als estudis. A més, la comunicació digital sovint substitueix les relacions presencials, cosa que fomenta l'aïllament social.

5. Pèrdua de privacitat i desinformació:

- Les xarxes recopilen grans quantitats de dades personals i, sovint, les venen a tercers empreses.
- La difusió de fake news i propaganda ha incrementat la manipulació de l'opinió pública.



Les xarxes
socials contribueixen
significativament a la
degradació ambiental.
Reduir-ne l'ús i fomentar
pràctiques més sostenibles
és essencial per
minimitzar-ne
l'impacte.

Impacte ambiental de les xarxes socials

- 1. Alt consum energètic:** els centres de dades que fan funcionar les xarxes socials consumeixen enormes quantitats d'electricitat procedents de fonts fòssils, que fan augmentar les emissions de CO².
A més, cada acció digital, com mirar vídeos o enviar missatges, contribueixen a la petjada de carboni a internet.
- 2. Obsolescència i e-waste:** les xarxes fomenten la compra constant de nous dispositius electrònics, ja que les aplicacions requereixen més potència i memòria. Això genera residus electrònics difícils de reciclar, amb metalls com el cobalt o el liti, l'extracció dels quals té un alt impacte ambiental.
- 3. Despesa d'aigua:** es necessiten gran quantitat d'aigua per refrigerar els centres d'emmagatzematge de dades de les xarxes socials com Facebook, Tik Tok o You Tube.



Les xarxes socials són eines poderoses, però cal utilitzar-les de manera responsable per evitar els seus impactes negatius. Per minimitzar els problemes derivats de l'ús de les **xarxes socials**, cal prendre mesures tant en l'àmbit individual com a escala col·lectiva. Aquí tens algunes opcions:

Ús conscient i equilibrat

- Regular el temps d'ús, limitant les hores diàries a les xarxes amb aplicacions de control de temps.
- Evitar les notificacions innecessàries per reduir la distracció i la dependència.
- Fomentar activitats fora de la pantalla, com esports, lectura o temps amb amics i família.
- Desconnectar abans de dormir per millorar la qualitat del son i reduir l'ansietat.



Protecció de la privacitat

- Configurar la privacitat dels perfils per controlar qui pot veure i accedir a la informació.
- Evitar compartir dades personals sensibles, com ubicació o informació bancària.
- Utilitzar contrasenyes segures i activar l'autenticació en dos passos per protegir els comptes.
- Ser crític amb les aplicacions que demanen accés a dades personals.





Combat contra la desinformació

- Verificar fonts abans de compartir informació, contrastant amb mitjans fiables.
- Denunciar contingut fals o manipulador a les plataformes perquè sigui eliminat.

Lluita contra l'odi i el ciberassetjament

- Denunciar i bloquejar comptes que promoguin assetjament o discursos d'odi.
- No participar en discussions tòxiques i promoure el respecte en línia.
- Educar els joves sobre l'ús responsable de les xarxes i els perills del ciberassetjament.

Cal regular les xarxes socials i fomentar un ús més conscient per reduir-ne els impactes negatius en la societat.

Responsabilitat de les empreses i governs

- Regular l'ús de dades personals per protegir la privacitat dels usuaris.
- Ser més transparents en l'ús d'algorismes per evitar biaixos i manipulació.
- Fomentar lleis contra la desinformació i el ciberassetjament per protegir els usuaris.
- Promoure xarxes socials més ètiques, que no fomentin l'addicció ni la toxicitat.
- Regular i fer un seguiment de les condicions laborals dels treballadors del sector de les noves tecnologies.



Fas servir la **banca online**?
Pagues amb targeta, amb el mòbil o amb el rellotge intel·ligent?
La banca actual s'enfronta a diversos problemes ètics,
laborals i mediambientals que afecten tant els treballadors
com els usuaris i el planeta. Què hi ha darrere de
la banca online?

Problemes laborals

- Retallades i acomiadaments massius: la digitalització i l'automatització han provocat el tancament de moltes oficines bancàries, i ha reduït llocs de treball i dificultant l'atenció presencial.
- Pressió comercial als empleats: molts treballadors han de complir objectius de venda de productes financers, la qual cosa genera estrès i possibles pràctiques de venda abusiva.
- Precarització del sector: tot i ser un sector tradicionalment estable, cada vegada hi ha més contractes temporals, subcontractació i pitjors condicions laborals.
- Desigualtat de gènere: en molts bancs, els consells d'administració i els càrrecs de direcció, continuen estant majoritàriament ocupats per homes, diferències salarials significatives.



És imprescindible
exigir una banca
més ètica,
transparent
i sostenible.

Qüestions ètiques

- **Manca de transparència:** moltes entitats bancàries operen amb clàusules abusives, com comissions ocultes o productes financers complexos que porten els clients a l'engany.
 - **Blanqueig de capitals i corrupció:** alguns bancs han estat implicats en escàndols de blanqueig de diners provinents d'activitats il·lícites, com el narcotràfic o el frau fiscal.
 - **Finançament d'activitats controvertides:** moltes entitats bancàries inverteixen en indústries com la fabricació d'armes, la indústria de la guerra, els combustibles fòssils o empreses que vulneren drets humans.
 - **Exclusió financera:** persones amb menys recursos tenen dificultats per accedir a crèdits, mentre que els grans patrimonis reben condicions més favorables.
- Tambe cal tenir en compte que, l'actual sistema de funcionament de la banca a casa nostra en dificulta l'accés a la gent gran i als qui viuen en poblacions petites i al món rural.



Danys al medi ambient

- **Finançament de projectes contaminants:**
Molts bancs continuen invertint en empreses de combustibles fòssils, mineria o desforestació, fet que contribueix al canvi climàtic.
- **Empremta de carboni de les seves operacions:**
Tot i que moltes entitats promouen la banca digital, aquesta també té una important petjada ecològica perquè hi ha un alt consum energètic als centres de dades i en les oficines. No oblidem que cada transacció que fem també aporta CO₂.
- **Manca de criteris ètics en inversions:** no tots els bancs apliquen criteris de responsabilitat social i ambiental a l'hora d'invertir o concedir crèdits.
- **Greenwashing bancari:** algunes entitats es presenten com a sostenibles fent algunes accions puntuals en benefici de la preservació del medi ambient, però continuen finançant sectors contaminants sense una transició real cap a un model verd.



Cal que siguem molt responsables a l'hora d'usar
la **banca online** per no contribuir de
manera inconscient a vulnerar drets humans. Per això, hem
de buscar urgentment alternatives més sostenibles i ètiques.
Aquí tens algunes opcions:

Individualment

- Triar banca ètica o cooperativa, que prioritza inversions responsables.
- Llegir molt bé les condicions de tots els productes que adquirim, preguntar tot allò que no s'entengui i no signar res sense tenir en convenciment que contractem allò que necessitem.
- Exigir transparència a les entitats financeres sobre on destinen els nostres diners.
- Fer saber al teu banc que no estàs d'acord en les inversions que es financen de la indústria de la guerra i les que atempten contra el medi ambient i comunitats indígenes.
- Promoure el consum responsable i no endeutar-se amb productes financers abusius.
- Si ets treballador d'aquest sector, afilia't a un sindicat de classe: defensarà tant els teus drets com els dels usuaris.



Per construir un sistema financer més responsable i inclusiu, cal apostar per una banca ètica, exigir transparència i promoure una regulació justa.

Col·lectivament i a escala governamental

- Exigir regulacions més estrictes per evitar abusos i corrupció.
- Impulsar una fiscalitat més justa per evitar paradisos fiscals i frau.
- Fomentar la banca verda, amb crèdits per a projectes sostenibles.
- Protegir els drets laborals dels empleats bancaris.
- Exigir a la banca que cap usuari quedi desprotegit i sense servei amb especial atenció a la gent gran, els sense llar, les persones immigrants sense papers o els habitants del món rural.





Amb la col·laboració



**Diputació
Barcelona**

