



# Turismo sostenible

Guía de buenas prácticas en  
Viajando por **Besanas**



## PRESENTACIÓN:

El proyecto Viajando por Besanas

## PAQUETES TURÍSTICOS INTEGRALES:

El producto final del proyecto

## ACTUACIONES:

Buenas prácticas

Agua

Energía

Residuos

Transportes

Compras

## CONCLUSIONES







## PRESENTACIÓN:

### El proyecto Viajando por Besanas

El programa Europeo de Cooperación Territorial INTERREG IV B SUDOE apoya el desarrollo regional a través de la cofinanciación de proyectos transnacionales por medio del FEDER (Fondo Europeo de Desarrollo Regional).

España, Francia, Portugal y Gibraltar del Reino Unido forman parte del Espacio Sudoeste Europeo (Sudoe) y pueden obtener cofinanciación a sus proyectos de desarrollo a través de los fondos estructurales europeos para el período 2007-2013.

### ¿Qué es el proyecto “Viajando por Besanas”

El proyecto tiene como objetivo final la fijación de la población en el medio rural mediante la generación de actividad social y económica en el sector primario, explorando sus oportunidades desde el punto de vista turístico, y de actividades relacionadas con el ocio y el tiempo libre. Se hará uso de las nuevas tecnologías como apoyo a la promoción, comercialización y gestión de la red y sus productos.

Buenas practicas  
Turismo sostenible

## Participan como socios:

---

- La Consejería de Igualdad y Empleo de la Junta de Extremadura.
- La Fundación Paideia Galiza
- A Sociedade de Imaxe e Promoción Turística de Galicia S.A. (Turgalicia)
- El Ayuntamiento de Santillana del Mar
- La Direcção Geral de Agricultura e Desenvolvemento Rural, del Ministerio de Agricultura do Desenvolvemento rural e das Pescas de Portugal.
- La Consejería de Turismo, Comercio y Deportes de la Junta de Andalucía.
- La Consellería de Traballo de la Xunta de Galicia.

## ¿Qué se quiere conseguir?

---

Se pretende obtener en cada región participante un catálogo de actividades (agrarias, artesanales, marineras, de oficios tradicionales,...) susceptibles de servir como nuevos recursos turísticos.

Se crearán con posterioridad paquetes turísticos que valoricen estos recursos y se buscará su comercialización utilizando las últimas tecnologías de la información y la comunicación.

Una vez desarrollado el proyecto se pondrán en manos de los diversos operadores turísticos las herramientas necesarias para la gestión de las nuevas propuestas.

## ¿A quién va dirigido?

---

Viajando por Besanas implica la participación de diferentes agentes económicos para configurar el producto final que se persigue. El proyecto se dirige, entre otros, a:

- Empresarios agrarios
- Profesionales del mar, como pescadores/as y mariscadores/as, que promuevan actividades de turismo marinero.
- Empresas de turismo activo y de naturaleza
- Oficios tradicionales
- Establecimientos de turismo rural
- Asociaciones turísticas
- Agencias de viajes especializadas en turismo alternativo

Y en general a cualquier otro empresario o colectivo interesado en comercializar nuevos productos turísticos relacionados con el sector primario y el ámbito rural.

*Viajando por Besanas  
Medioambiente*

## PAQUETES TURÍSTICOS INTEGRALES:

### EL PRODUCTO FINAL DEL PROYECTO

El núcleo piloto del proyecto ha de ser la creación de “paquetes turísticos integrales”, innovando al diseñar productos únicos en el actual mercado de turismo rural, contemplando además la necesidad de hacerlo con parámetros de **sostenibilidad medioambiental, perspectiva de género e innovación tecnológica**.

Los paquetes turísticos integrales son una oferta combinada pionera e innovadora en el sector del turismo rural y diseñada por la red de empresas y servicios turísticos del proyecto Viajando por Besanas. Han de permitir ofertar alojamientos+actividades de ocio+transporte+ rutas, + etc como paquetes turísticos integrados, creando opciones de “escapadas” de 2, 3, 4 días o más, en los que el visitante pueda acceder a alternativas de ocio, cultura, disfrute paisajístico o gastronomía especialmente en períodos que no están catalogados como “temporadas altas”.

Hasta el momento actual, lo que el mercado del turismo rural ha venido ofreciendo es el alojamiento y, a mayores, la información o posibilidad de tener actividades de ocio. Pero este tipo de producto supone que, desde el origen, se puede contratar una propuesta de vacaciones combinadas, añadiendo el concepto “flexibilidad” como adaptación a las apetencias de los clientes. Al mismo tiempo esta integralidad conllevará la oferta on line de estas estancias combinadas en diferentes zonas del espacio Sudoe.

A través de esta oferta integral se tratará de despertar recursos que están durmientes en el territorio, visibilizando, revitalizando y facilitando su disfrute y rentabilidad para la población local, desde planteamientos de **sostenibilidad medioambiental, innovación y calidad**.

## INTRODUCCIÓN

“El Tratado de la Unión Europea exige que la protección y mejora del medio ambiente se integre en el conjunto de las políticas y actividades comunitarias, con vistas a promover un desarrollo sostenible”. De ahí que necesariamente, al tratarse el proyecto Viajando por Besanas de una Iniciativa Comunitaria, tenga que incluir entre sus principios transversales el medio ambiente, figurando por lo tanto en todas y cada una de las fases del proyecto (planificación, desarrollo, seguimiento y evaluación).

En Viajando por Besanas se tendrá muy presente la necesidad de trabajar por y para alcanzar un mayor desarrollo socioeconómico de los territorios, pero siempre bajo parámetros de sostenibilidad. En este sentido, este documento trata de recoger todas aquellas acciones que han de llevarse a cabo en el marco del proyecto para dotar al empresariado de la **información, conocimientos y recursos necesarios** que les permita racionalizar sus actuaciones de cara a la preservación del medio ambiente. Bajo esta fórmula se pretende aportar aquí una, esperamos, valiosa herramienta de trabajo que, a través de ejemplos concretos, oriente la práctica profesional desarrollada en materia medioambiental en otras realidades o contextos o con otros grupos, favoreciéndose de este modo la transferencia de buenas prácticas.

### Definición:

“El turismo **sostenible** atiende a las necesidades de los turistas actuales y de las regiones receptoras y al mismo tiempo protege y fomenta las oportunidades para el futuro. Se concibe como una vía hacia la gestión de todos los recursos de forma que puedan satisfacerse las necesidades económicas, sociales y estéticas, respetando al mismo tiempo la integridad cultural, los procesos ecológicos esenciales, la diversidad biológica y los sistemas que sostienen la vida.”

## ACTUACIONES: Buenas prácticas

No cabe duda de que el turismo, y significativamente el turismo rural, es uno de los sectores de mayor crecimiento y expansión en las zonas rurales elegidas en el proyecto Viajando por Besanas. Sin embargo, hay que tener en cuenta, que el auge de dicha actividad económica ha estado basado mayoritariamente, en una primera fase, en un desarrollo cuantitativo, siendo necesario en este momento apostar por criterios de calidad, innovación y sostenibilidad ambiental del mismo.

En este sentido, desde el proyecto se ha de promover la creación de una situación de equilibrio entre los intereses empresariales, los de los propios turistas y los del entorno rural, primando un nuevo modelo de turismo, que no solo sea compatible con la conservación del patrimonio ambiental en el que se inserta, sino que haga de la misma uno de los motores y principales fuentes de riqueza de su actividad productiva.

El **turismo sostenible y socialmente responsable** constituye un principio básico que debería inspirar cualquier política de desarrollo, más aún si se centra en el turismo rural, más aún si se centra en el turismo rural, como en este caso; lo que lleva a impulsar unos objetivos como:

Respetar y dar un uso óptimo a los recursos ambientales, que son un elemento fundamental del crecimiento del sector turístico, a la par que se mantienen los procesos ecológicos esenciales y se ayuda a conservar los recursos naturales y la diversidad biológica. Así pues, la consideración de este criterio resulta primordial en la planificación del turismo para evitar problemas derivados de la actividad, que en mayor o menor medida siempre produce impactos sobre el medio.

Respetar la autenticidad sociocultural de las comunidades anfitrionas, conservar sus activos culturales, arquitectónicos y sus valores tradicionales. El turismo se basa, pero sobre todo el turismo rural, en el atractivo que ofrecen las actividades y recursos relacionados con el entorno natural, el patrimonio histórico y cultural; si estos recursos se degradan el turismo se resiente. La conservación de los recursos y su potencialidad turística puede contribuir a que los residentes de una zona adquieran mayor conciencia del valor de su patrimonio y desarrollen actuaciones comprometidas con su protección.

Asegurar unas actividades económicas viables a largo plazo, que beneficien a todos los agentes y reporten unos beneficios socioeconómicos homogéneamente distribuidos; creando oportunidades de trabajo estable así como la obtención de ingresos y servicios sociales para las comunidades anfitrionas. En esta línea, el turismo se convierte en una estrategia de desarrollo local enmarcada en el concepto de desarrollo sostenible.

De este modo, a lo largo del período 2009- 2011 en el proyecto **Viajando por Besanas**, estas premisas han de constituir el eje vertebrador de una serie de actuaciones respetuosas con el entorno natural y que han de estar encaminadas o dirigidas a la toma de conciencia de la importancia del compromiso colectivo y sectorizado con una gestión sostenible.

Buenas prácticas  
Turismo sostenible





## El Agua



Asegúrate de **cerrar los grifos**: 1 gota por segundo supone 30 litros/día. Dejar el grifo abierto 1 minuto supone más de 15 litros perdidos y si es agua caliente se derrochan 6 euros cada hora.



**Dúchate**, no te bañes, ahorrarás unos 60 litros de agua y te resultará más higiénico. Cierra el grifo mientras te enjabonas. Si tu calentador tarda mucho tiempo en calentar el agua, recógela en un cubo y luego utilízala para limpiar.



**Cierra los grifos** mientras te cepillas los dientes (puedes utilizar un vaso).



Quando **te afeites** pon el tapón, así no dejarás que el agua se escape sin utilizarla (también puedes utilizar un vaso).



**Lava los platos** en la pila, no bajo el grifo.



Utiliza el **lavavajillas** y la **lavadora** sólo cuando estén llenos.



Lava las **verduras y las frutas** en un barreño en vez de bajo el grifo.





**Mantén las instalaciones** en buen estado para evitar pérdidas.





**No tires residuos ni aceites** por el desagüe ya que obstruyen las cañerías, producen tapones en el alcantarillado y, sobre todo, pueden llegar a contaminar las aguas.



 **El WC** no es una papelera. No tires al váter las compresas ni los aplicadores de tampones, son muy difíciles de destruir en las depuradoras y pueden taponar la canalización.

 **Lava el coche** con un cubo y no con la manguera.

 No uses las  **duchas de las playas**, es un lujo superfluo e innecesario, hazlo saber a tu ayuntamiento.

 **No abusos de la lejía**, rompe el equilibrio bacteriano de las depuradoras dificultando su trabajo. Utiliza detergentes ecológicos y sin fosfatos.

 Utiliza productos de **aseo diario ecológicos** que no contaminan el agua.







## Energía

La electricidad que entra en nuestras casas, además de ser muy cara, proviene en la mayoría de los casos de centrales térmicas o de centrales nucleares. Sabiendo que utilizando la electricidad contaminamos el aire y contribuimos al calentamiento global, debemos intentar ahorrar la mayor energía posible (si no podemos utilizar fuentes de energía limpia).

 **Apaga la música**, la televisión y la luz cada vez que salgas de la habitación más de 5 minutos.

**OFF** **Apaga los electrodomésticos con el botón**, no les dejes en “stand-by” (así siguen consumiendo energía y además emiten dióxido de carbono).

 **Desenchufa el cargador** del móvil cuando no lo utilices. Incluso cuando no está conectado al teléfono, consume electricidad. El 95% de la energía se pierde cuando dejas el cargador enchufado todo el tiempo.

 **Aprende como ahorrar energía** en el uso de los electrodomésticos. Recuerda que algunos como el secador de pelo tienen un consumo muy superior a los demás.

**1°C** **Bajando solamente 1 grado la calefacción** reducimos su coste entre un 5 y 10%, que se reflejará en nuestras facturas y en el calentamiento global. Cierra las ventanas y baja las cortinas o persianas cuando pongas la calefacción. Si puedes, aísla tu casa y pon ventanas con doble cristal. Programa el termostato para que, durante la noche o cuando no estés en casa, baje la temperatura, y cuando te despiertes o vuelvas a casa la temperatura sea agradable de nuevo. Esto reducirá la factura entre un 7 y un 15%.





**Aprovecha al máximo la luz natural.** La luz solar es más saludable además de ser más barata: aprovéchala para iluminar y calentar las habitaciones.



**El color blanco de las bombillas** (y cuando éstas están limpias) ayuda a ahorrar energía.



Debes **apagar las luces de las habitaciones** que no estás utilizando y ajusta los niveles de luz según la tarea que estés realizando (por ejemplo coser requiere más luz que cocinar).



**No dejes escapar el calor de tu hogar.** Cuando ventiles la casa, abre las ventanas sólo unos minutos.



**Utiliza bombillas de bajo consumo.** Una sola de ellas puede reducir hasta 60 % los gastos de electricidad y evitar unas emisiones anuales de 400kg de CO<sub>2</sub>. Duran 10 veces más que las bombillas convencionales. Son más caras, pero resultan más económicas a lo largo de su vida útil.



Los aparatos de aire acondicionado consumen mucha energía. **Los ventiladores son una buena alternativa.** Si no, utiliza el aire acondicionado moderadamente y busca los modelos más eficientes.



**Utiliza energía verde.** Al cambiar a la energía verde, ayudarás a fortalecer las fuentes de energía renovables. En la actualidad, solo el 14% de la electricidad en Europa se genera a partir de fuentes de energías renovables y respetuosas con el medioambiente, como la energía eólica, la hidroenergía, el biogás, la energía solar, etc... ¡y la demanda crea oferta! También puedes plantearte la posibilidad de colocar paneles solares en el tejado de tu casa.



**Utiliza la secadora solamente cuando sea absolutamente necesario.** Cada ciclo de secado produce unos 3 kg. de CO<sub>2</sub>. Secar la ropa de forma natural es sin duda la mejor manera de hacerlo: la ropa durará más y la energía utilizada es gratis y no contaminante.





## Residuos



**Evita generar residuos.** Llevando tu desayuno en una fiamblera reutilizable ahorrarás la energía necesaria para producir nuevos envases. Con los residuos de un año, se podrían llenar 500 campos de fútbol de 12 m de altura.



Lleva **los envases de vidrio usados al contenedor** y separa el papel y el cartón, el plástico y las latas del resto de la basura. Reciclar una lata de aluminio puede ahorrar un 90% de la energía necesaria para hacer una nueva.



**Evita coger bolsas de plástico** cada vez que hagas la compra. Puedes llevar un bolso de tela y reutilizar las bolsas de plástico llevándolas contigo cuando vayas a comprar.



Cuando salgas al monte, **lleva una bolsa para recoger la basura que produzcas** (si se trata de materia orgánica, puedes dejarla). No tires basura por la ventanilla del coche.



**Reduciendo el gasto de papel** ahorras agua, energía y árboles, además de impedir la emisión de productos contaminantes. Utiliza papel reciclado y evita el papel blanqueado con cloro. Utiliza el papel por las dos caras, reutilízalo en la medida de posible, y, una vez inservible, llévalo a reciclar. Recuerda que para obtener una tonelada de papel es necesario talar unos 15 árboles adultos, 5000 litros de agua y energía equivalente a 300 Kg. de petróleo, con las consecuencias que esto tiene en la desertificación y el cambio climático.



Cuando tengas que **tirar aceite, tíralo en la basura en un recipiente**, no lo tires por el fregadero ni por el WC (su depuración es muy costosa).





Ten cuidado con el **aceite usado del coche**: tiene un gran poder contaminante. Cámbialo en talleres especializados.



 Si utilizas pilas, es recomendable **que sean recargables**. Recuerda que las pilas alcalinas son muy contaminantes y deben ser recicladas.

 Al finalizar la vida de un electrodoméstico, éste deberá llevarse a un Punto limpio.

 Recuerda que el **plástico, metal, los tetrabriks y las latas** van en el contenedor amarillo, el papel y cartón en el contenedor azul, el cristal en el contenedor con forma de iglú y la materia orgánica en el contenedor verde.


 **Recicla tus residuos orgánicos**. Los vertederos son responsables del 3% de las emisiones de gases invernadero en Europa, debido al metano que liberan los residuos biodegradables al descomponerse.





# Transporte

Estando en una casa rural intenta aprovechar el medio natural y hacer rutas de senderismo. Si tienes que desplazarte, intenta utilizar el transporte público o compartir el coche con personas que hagan el mismo o parecido itinerario: ahorraréis en gasolina y peajes, contaminaréis menos y podréis charlar.

 **Utiliza gasolina sin plomo:** disminuye la emisión de hidrocarburos, nocivos para la capa de ozono.

 **Utiliza un buen aceite de motor** (10W-30 o 10W-40): ayudan a ahorrar combustible.



**Apaga el motor** si tienes que estar parado más de un minuto.



**Circular con las marchas más largas** y a bajas revoluciones, manteniendo una velocidad lo más uniforme posible, sin dar frenazos ni aceleraciones bruscas, produce un ahorro considerable de combustible y una importante reducción de emisiones contaminantes así como un incremento en la seguridad.



**No calientes el motor del coche antes de salir;** la cantidad de combustible que consume en ese momento es mayor que la que ahorras si comienzas el trayecto con el motor frío.



Asegúrate de que los **neumáticos** tienen la **presión adecuada**; si la presión baja 0,5 bares, tu coche consumirá un 2,5% más de combustible para superar la resistencia y, por tanto, liberará un 2,5% más de CO<sub>2</sub>.



**No lles un portaequipajes vacío** en el techo del coche. Esto puede aumentar el consumo de combustible y las emisiones de CO<sub>2</sub> hasta en un 10% debido a la resistencia del viento y al peso adicional.



¿Has oído hablar de la **eco-conducción**? Puedes reducir el consumo de combustible un 5%. Pon en marcha el coche sin pisar el acelerador, sube una marcha cuanto antes y mantén la velocidad constante.



**Utiliza el aire acondicionado con moderación.** Cuando el aire acondicionado del coche está encendido, el consumo de combustible y las emisiones de CO<sub>2</sub> aumentan un 5% aproximadamente.

## Compras

---

Estudia bien las etiquetas de los productos que compras: no compres alimentos fuera de temporada y elige productos locales, ahorrarás el coste de su transporte y fomentarás el desarrollo local. Por tu propia salud no consumas productos con procesos complejos de fabricación o que contengan conservantes artificiales.

☹️ **No compres productos de “usar y tirar”.** Compra productos sin envases excesivos, mejor si pueden ser de materiales reciclables (en vez de plástico envases de papel o cristal). Compra las bebidas en envases de cristal retornable. Si compras envases de plástico, compra de forma inteligente: una botella de 1,5 l. requiere menos energía para su fabricación y genera menos residuos que tres botellas de 0,5 l.

😊 **Elabora una lista antes de ir de compras,** así evitarás comprar cosas innecesarias. Cuando compres algo, pregúntate a ti mismo, si lo necesitas de verdad (a lo mejor no tienes que comprarlo, sino que lo puedes pedir prestado de tus amigos) y si la producción de este producto y su envase son respetuosos con el medioambiente.

😐 Recuerda que el **aluminio es un bien escaso en la tierra** y su obtención requiere enormes cantidades de energía y su extracción es muy costosa. Evita su consumo – principalmente las latas – y reutilízalo (se puede lavar).

👉 **Evita el papel higiénico de colores,** ya que para hacer o destruir este tipo de papel se necesitan enormes cantidades de sustancias químicas. El papel higiénico debe ser gris; el blanco está blanqueado con cloro lo que lo hace muy contaminante e insano.



**Evita los aerosoles.** Contienen CFCs, causantes de la destrucción de la capa de ozono u otros gases de efecto invernadero. Substitúyelos por pulverizadores siempre que puedas. Si no es posible substituirlos, revisa el envase cuando lo compras para ver si respeta el medio ambiente.




Ten especial cuidado con **productos de PVC,** pues es muy contaminante (las bandejas blancas, en las que se vende la carne, quesos etc...).





No compres **máquinas de motor** si las manuales son suficientes.







 La mayor parte de los **productos para limpieza que anuncian son innecesarios** o muy nocivos con el medio. Casi toda la casa se puede limpiar con jabón, bicarbonato, vinagre y limón. Elige productos de limpieza ecológicos.

 Los **electrodomésticos que compras es preferible que sean de clase A o B**, pues son más eficientes o, lo que es lo mismo, la relación entre la energía consumida y el trabajo realizado es muy buena.

 **Prioriza la compra de productos socialmente sostenibles** – comercio justo. Muchas mujeres, niñas y niños son explotados, con el fin de abaratar costes. Los productos ecológicos son siempre preferibles a los convencionales (aunque por el momento algunos de los productos ecológicos son más caros; recuerda, que si hay más gente que compre estos productos, el precio bajará)

 **¡Come verdura!** Producir carne aumenta las emisiones de CO<sub>2</sub> y metano, y requiere una gran cantidad de agua. De hecho, los animales rumiantes, como el ganado, las ovejas y las cabras, son grandes productores de metano debido al modo en que sus sistemas digestivos procesan los alimentos.

 Si compras **muebles de jardín u otros productos de madera**, trata de asegurarte de que la madera proceda de una fuente de gestión forestal sostenible. Los productos que llevan la etiqueta FSC o PEFC ([www.fsc.org](http://www.fsc.org) y [www.pefc.org](http://www.pefc.org)) cumplen estos requisitos. Las prácticas forestales insostenibles contribuyen a la deforestación, que es la responsable de aproximadamente el 20% de las emisiones de CO<sub>2</sub> en todo el mundo. De estas prácticas la más habitual es la quema de los bosques, que causa emisiones de CO<sub>2</sub> y elimina la capacidad de los mismos para absorber CO<sub>2</sub>.

## CONCLUSIONES

Aplica la filosofía de las cinco **R**: **Rechazar**, **Reducir**, **Reutilizar**, **Reparar**, **Reciclar** o, lo que es lo mismo: **rechaza** plástico y energía sucia, **reduce** tu basura, **reutiliza** o **repara** lo que puedas y **recicla** lo que tiras. Recuerda que pequeños cambios de actitud pueden generar grandes ventajas en el cuidado de nuestro medioambiente.

Las buenas prácticas medioambientales traen consigo una mejora en la calidad de vida para todos/as, una mejora en nuestra economía y un respiro para el planeta. Es importante que cada uno/una de nosotros seamos conscientes de que la oportunidad de hacer un mundo mejor está en nuestras manos.

El proyecto Viajando por Besanas les invita a que respeten estas buenas prácticas y contribuyan así a la protección del medioambiente.

### BIBLIOGRAFÍA:

Gestión Responsable para un turismo sostenible. *Agrupación DELOA Equal II Galicia sostenible en materia de turismo. Agrupación DELOA Equal II*

Rechaza  
Reducir  
Reutiliza  
Reparar  
Reciclar  
Rechaza  
Reducir  
Reutiliza  
Reparar  
Reciclar  
Rechaza  
Reducir  
Reutiliza  
Reparar  
Reciclar  
Rechaza  
Reducir  
Reutiliza  
Reparar  
Reciclar  
Rechaza

