

MOVILIDAD



SOSTENIBLE

En este manual encontrarás:

- Consejos y claves para lograr una movilidad sostenible, o lo que es lo mismo, movernos de forma más respetuosa con el medio ambiente y aumentar nuestra calidad de vida:
 - Optando por el transporte colectivo.....8
 - Practicando otros medios más saludables, como caminar o ir en bicicleta.....10
 - Compartiendo el coche.....12
 - Conduciendo de forma más eficiente.....14
 - Planificando mejor tus viajes largos.....20
- Para saber mucho más.....23

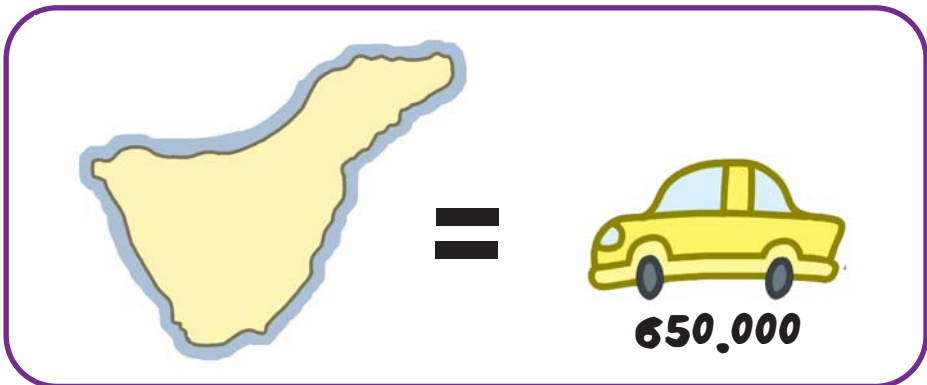
**DESTERRAR EL COCHE...
¡CUESTA, PERO ES POSIBLE!**

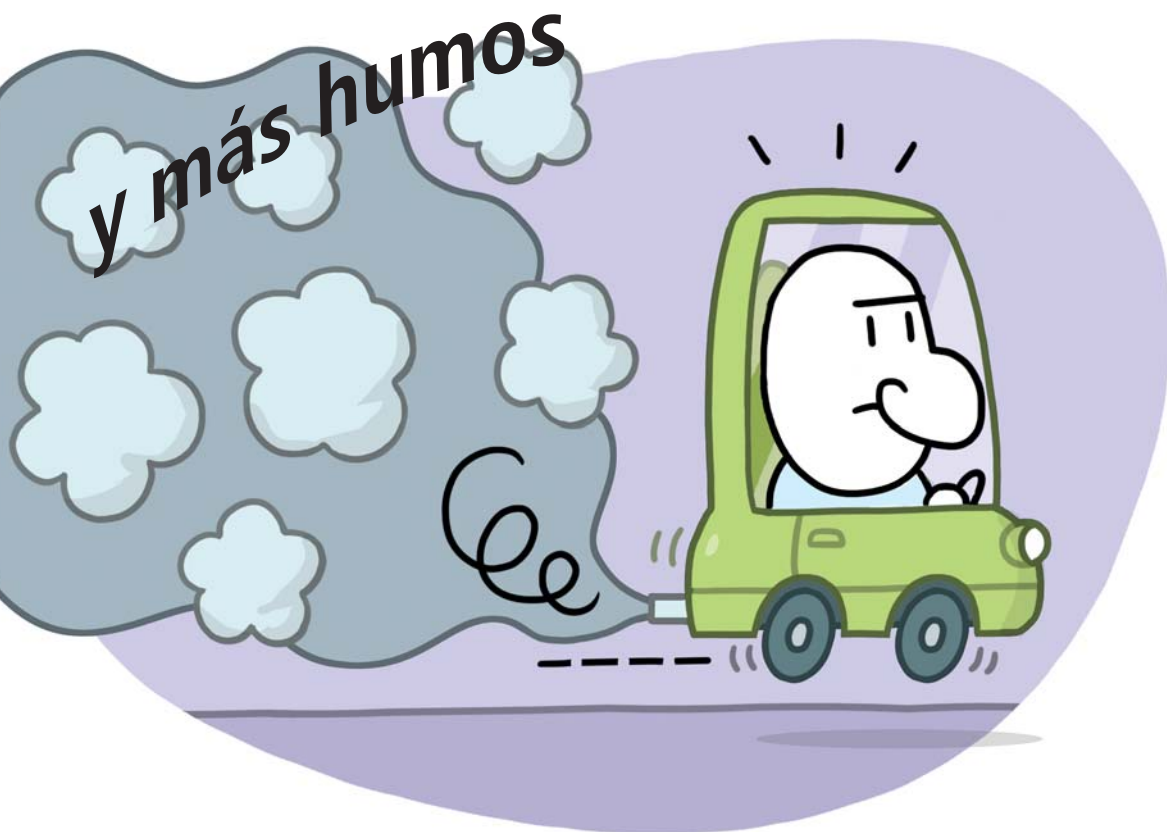
La movilidad de las personas siempre ha sido un aspecto fundamental de la actividad humana. Ha **aumentado** de forma muy significativa en todo el mundo y sin duda, nos ha aportado grandes

Más movimiento...

beneficios, pero también ha originado grandes problemas ambientales: se ha incrementado nuestra dependencia de los derivados del petróleo y se han generado graves problemas de contaminación ambiental. Según cifras del Banco Mundial, **en el 2010 habrá 816 millones de vehículos en todo el planeta.**

El sector transportes es uno de los principales causantes de la contaminación atmosférica y, consecuentemente, del efecto invernadero y el cambio climático. El parque de vehículos automóviles en Tenerife ha superado la cifra de los 650.000. Según algunas fuentes, en los últimos 40 años, el número de vehículos en Canarias se ha multiplicado por 54. Además de la contaminación que producen, los colapsos de tráfico son frecuentes, aunque se siguen construyendo cada vez más carreteras.





El crecimiento del parque automovilístico y del tráfico en las ciudades supone una disminución de nuestra calidad de vida. No sólo hay mayor contaminación del aire, sino que también se ha incrementado el nivel de ruidos, los embotellamientos, los accidentes y nuestros niveles de estrés. Todo ello supone una amenaza para nuestra salud y bienestar. También ha modificado las costumbres y ha cambiado radicalmente la forma y el funcionamiento de las ciudades, no sólo por la ocupación del territorio al vivir de forma dispersa (carreteras, aparcamientos), sino que hemos perdido la calle como espacio público para el encuentro –paseo, fiesta, mercado– para que pase a ser, casi de forma exclusiva, una zona para la circulación de vehículos y aparcamientos.

11
toneladas

2'5
toneladas

1'25
toneladas



Cada ciudadano europeo emite al año unas 11 toneladas de gases de efecto invernadero, especialmente CO₂. Más del 20% se debe al transporte, y aproximadamente la mitad, a los vehículos particulares. En España se calcula que el 50% de los trayectos por ciudad se realizan en vehículos propios.

El término movilidad sostenible implica el logro de un sistema de transporte que sea capaz de responder a las necesidades sociales y económicas, pero también a las ambientales. En definitiva, el reto de la sostenibilidad. Se trata de

conseguir un uso racional de los medios de transporte y uno de los principales desafíos es reducir el número de vehículos que circulan por las vías y disminuya así la contaminación del aire y por ruido.

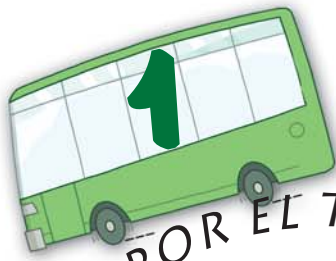
Si quieres adentrarte en el mundo de la movilidad sostenible:

[www.fomento.es/MFOMLANG_CASTELLANO/
_ESPECIALES/CALIDADAMBIENTAL](http://www.fomento.es/MFOMLANG_CASTELLANO/_ESPECIALES/CALIDADAMBIENTAL)

Debemos ser conscientes que todos los ciudadanos tenemos la capacidad de optar por apoyar iniciativas que ayuden a reducir la emisión de gases contaminantes, y además, mejorar nuestra salud y calidad de vida.

CONSEJOS PARA DESTERRAR EL COCHE





OPTA POR EL TRANSPORTE COLECTIVO

El transporte colectivo permite que en el mismo espacio y con un consumo de combustible similar, puedan moverse varias personas a la vez. Sin embargo, como todos optamos diariamente por utilizar nuestros vehículos particulares, estamos generando cada vez más atascos y retenciones, por lo que el transporte público no termina de funcionar de manera óptima. Puedes comprobar la eficacia del transporte público cuando no tiene que competir por el espacio con el resto de los vehículos, como es el caso de los carriles exclusivos que hay en la entrada a la capital o el propio tranvía.

El transporte público es mucho más eficiente que el vehículo privado. Observa estos datos para un trayecto de 100 kilómetros:

- 50 coches ocupan un espacio de 450 m² y consumen 350 litros de combustible
- 1 guagua ocupa un espacio de 24 m² y consume 37 litros de combustible

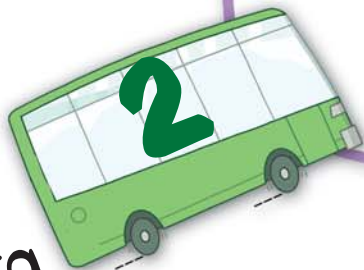




- Siempre que puedas, utiliza el transporte colectivo, porque...
 - Se ahorra energía y combustible y se reduce la **CONTAMINACIÓN** atmosférica y el ruido, ya que se transportan muchas personas a la vez.
 - Se consume menos territorio para la construcción de más carreteras y aparcamientos.
 - Disminuye el tráfico rodado y se circula con mayor fluidez.
 - Resulta más barato que mantener un vehículo privado. Amortizar su compra, asegurar, mantener y alimentar de combustible nuestro coche puede suponer una inversión de: **¡0,30 euros por kilómetro!**
 - Puedes conocer gente y hacer amigos.
 - Puedes leer, oír música, conversar, disfrutar del paisaje.
 - Evitas posibles multas.
 - Reduces la posibilidad de sufrir accidentes, ya que el transporte público (guagua, tranvía, etc.) es muy seguro, además de muy cómodo.
 - Evitas el estrés que causa el tráfico, y los molestos atascos.
 - Evitas tener que buscar aparcamiento y pagar por aparcar.

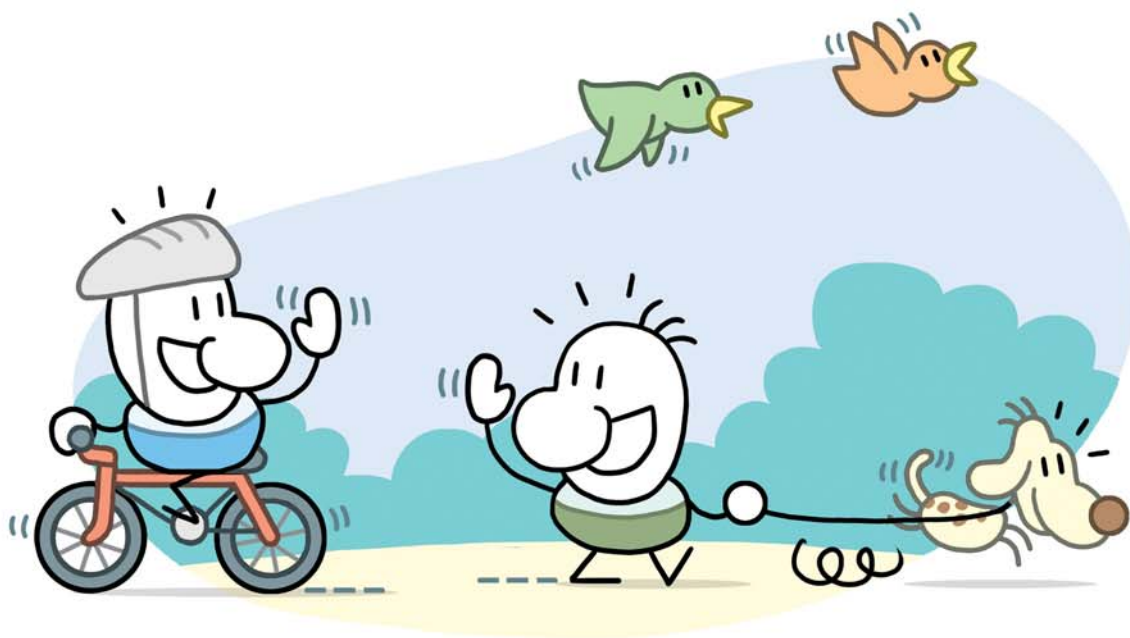
- Los trabajadores y sus representantes, así como las centrales sindicales pueden contribuir de manera importante a que se implante un plan de transporte de empresa, encaminado a fomentar el transporte colectivo, la mayor ocupación de los vehículos (**coche compartido**) e incluso la utilización de la bicicleta donde sea posible.

- Los ciudadanos debemos solicitar a los órganos competentes que amplíen los horarios y rutas del transporte público.



Ve a pie o en bicicleta

Alrededor del 45% de los trayectos por ciudad cubren distancias menores de 3 kilómetros, una distancia que se puede recorrer a pie en poco más de 25 minutos si es terreno llano. Además, el coche, en trayectos muy cortos puede llegar a consumir 20 litros cada 100 kilómetros, más del doble que en carretera.



La bicicleta es el modo de transporte más eficiente desde el punto de vista energético. En Canarias, por la orografía de muchos municipios, es complicado el uso de la bicicleta como medio de transporte, pero en la mayor parte de las capitales y ciudades grandes es posible su uso. Además, tenemos un clima perfecto para usarla con frecuencia.



En bicicleta, en 20 minutos podemos recorrer entre 5 y 6 kilómetros.

5-6km



A pie, en 14 minutos podemos recorrer 1 kilómetro.

1km



● Evita el coche o la moto cuando hagas trayectos cortos, mejor es caminar o montar en bicicleta, así haces ejercicio físico y mejoras tu estado de salud, reduces estrés y malhumor.

¡Y TE SALE BARATO!



- Si existen, utiliza los carriles bicis.....
- Pregunta en tu municipio si existen carriles habilitados para circular con la bicicleta, si no los hay, consulta las iniciativas que existan para implantarlo.
- Participa en iniciativas colectivas dirigidas a la Administración para solicitar la implantación de un sistema de **alquiler de bicicletas** como ya existe en otras ciudades de Europa y España, donde miles de personas se desplazan en bicicleta.

Además de la bicicleta, existen otros vehículos alternativos que contaminan muy poco o casi nada (como por ejemplo, los **patinetes eléctricos**).

En Canarias contamos con una experiencia muy interesante: el Ayuntamiento de Las Palmas ha puesto en marcha, desde hace algo más de un año, un servicio de préstamo gratuito de bicicletas. Si quieres tener información más detallada, entra en:
www.biciambiental.org





- Intenta organizarte con vecinos y compañeros de trabajo o de estudios para compartir el coche. Resulta más divertido y compartes los gastos. Desde el Comité de Empresa, el área de Recursos Humanos o asociaciones de estudiantes se pueden promover este tipo de iniciativas.
- En cualquier buscador de la red, explora “compartir coche” y si no encuentras lo que buscas, **qué te parece crearlo tú?** Un blog o foro virtual puede ser un método fácil, cómodo y cercano para que se puedan poner en contacto personas de la isla con un mismo destino o lugar de trabajo.

Calcula el coste de utilización de tu vehículo por kilómetro:
www.motor.terra.es/precios-coches/diesel-gasolina/coches-diesel-gasolina.htm

Conduce de forma más eficiente



Si después de todo, aún optas por usar tu vehículo, debes hacerlo con

RESPONSABILIDAD,

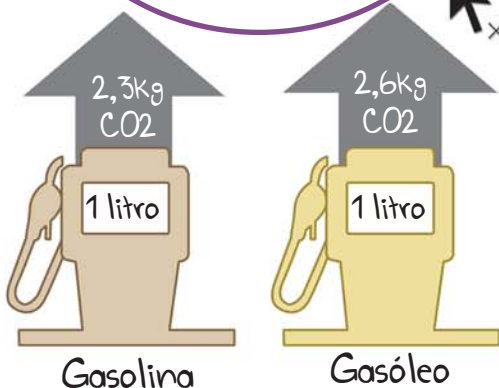
procurando, en cada viaje, reducir el consumo de combustible y generar una menor cantidad de gases contaminantes.

● Si vas a comprarte un vehículo *nuevo*, opta por aquellos que tengan un menor consumo de combustible y una menor emisión de CO₂. Desde el año 2002, es obligado que los concesionarios faciliten esta información al consumidor.

Por cada litro de gasolina consumido, un coche emite un promedio 2,3kg. de CO₂ y por cada litro de gasóleo, unos 2,6 Kg. de CO₂.

¿Quieres calcular tus emisiones?

www.idae.es/coches



● En el mercado, ahora existen vehículos con tecnologías de motorización diferentes a los convencionales, como los híbridos (que funcionan con un motor eléctrico y uno convencional que se activa sólo cuando el coche se le exige más potencia), los de pila de combustible y los eléctricos puros. Sin embargo, debes tener en cuenta que en Canarias la electricidad se genera, en su mayor parte, a partir de los derivados del **PETRÓLEO** y no con energías alternativas.

● También existen vehículos con combustibles alternativos, como el **gas natural**, una mezcla de propano y butano (GLP). Existen guaguas y taxis funcionando con estos combustibles.

● Existen varios componentes nanotecnológicos que el sector del automóvil está investigando, estando ya en el mercado algunos de ellos. Sirven, entre otras cosas, para aumentar el rendimiento del motor y para que el consumo de combustible disminuya. Se puede lograr una rebaja del 10 al 12% en el consumo y reducir la contaminación prácticamente a la mitad.

● Los **biocombustibles** provienen del tratamiento de elementos tan diversos como los **cereales** o los **aceites usados**. Apenas representan hoy día el 0,5% de los combustibles consumidos por el transporte. Su idoneidad ecológica está siendo muy cuestionada, pues además de necesitar una gran cantidad de energía para producirlos, muchos expertos opinan que pueden suponer una amenaza para la producción mundial de alimentos, ya que se dejan de cultivar otros productos básicos para la población y pueden agravar los problemas de deforestación.

No olvides que desde enero de 2008 el impuesto de matriculación del vehículo se abona ahora por la cantidad de emisiones de CO₂. Cuanto más contamines, mayor será tu recibo.

¿QUIERES SER UN CONDUCTOR EFICIENTE?



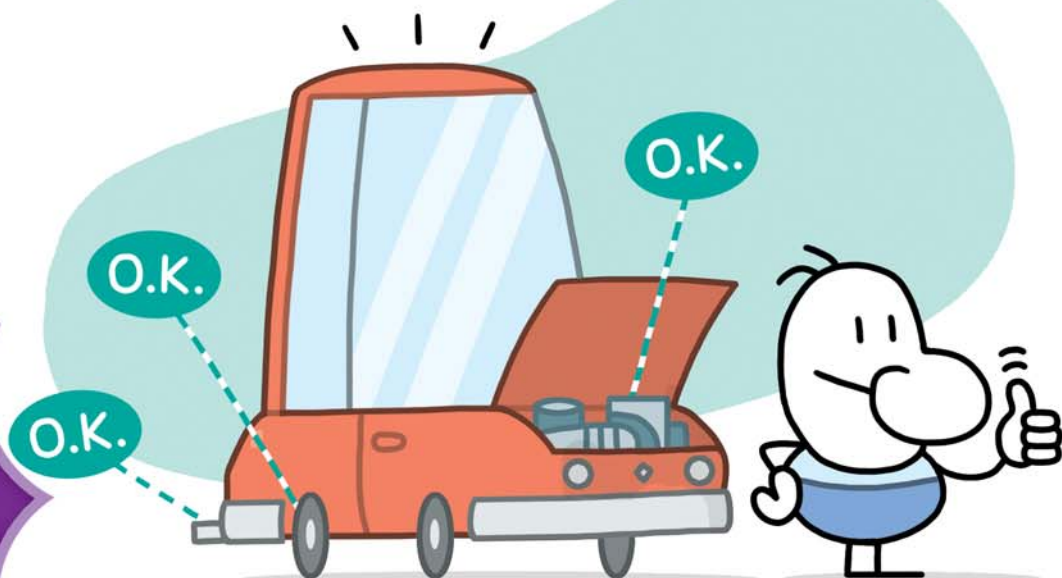
- Planifica la ruta y escoge el camino menos congestionado.



- No utilices el coche en trayectos muy cortos, camina o ve en bicicleta. Tu salud también te lo agradecerá.



- Evita la **SOBRECARGA** del vehículo. El uso de la baca aumenta el consumo de combustible, si va llena, puede suponer hasta un 35% más.
- No viajes con las ventanillas totalmente abiertas, puede aumentar el consumo en un 5%.
- Usa el *aire acondicionado* sólo en momentos puntuales. Se incrementa hasta un 20% el gasto de combustible. En su lugar, puedes utilizar la ventilación forzada del coche.
- Mantén correctamente tu vehículo, ya que un motor mal reglado, la presión inadecuada de los neumáticos, una incorrecta *alineación* o el mal estado de los *filtros*, *bujías* y *aceites* incrementa el consumo de combustible.



Reglas para una Conducción eficiente

Una conducción eficiente permite un ahorro medio de carburante y de emisiones del 15%, además de **disminuir** la contaminación acústica, el riesgo de accidentes y el estrés del conductor.

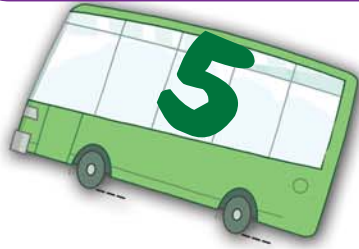
Sigue estos consejos...

- Arranca el motor sin pisar el acelerador. En los motores de gasolina, iniciar la marcha inmediatamente después del arranque; en los motores diésel, esperar unos segundos antes de comenzar la marcha.
- Usa la primera marcha sólo para el inicio de la marcha, y cambiar a segunda a los dos segundos o a los seis metros aproximadamente.
- Cambia a una marcha más **laaaaaaarga** entre las 2.000 y 2.500 rpm si tu motor es de gasolina y entre las 1.500 y 2.000 rpm si tu motor es diésel. También puedes guiarte por la velocidad: poner la tercera marcha a partir de unos 30 km./hora, la cuarta, a partir de unos 40 km./hora y la quinta, por encima de unos 50 km./hora. Después de cambiar de marcha, acelera ligeramente.





- Circula siempre que sea posible en las marchas más largas y a bajas revoluciones (entre 1.500 y 2.000 en motores diésel y entre 2.000 y 2.500 en motores de gasolina)
- Cuando quieras decelerar, levanta el pie del acelerador, deja rodar el vehículo con la marcha engranada, frena de forma suave y progresiva y reduce la marcha lo más tarde posible.
- Circulando a más de 20 km/hora con una marcha engranada, si no se pisa el acelerador, el consumo de carburante es nulo; en cambio, a ralenti, el coche consume entre 0,4 y 0,9 litros/hora.
- Mantén una velocidad moderada y lo más uniforme posible; a velocidades altas (más de 100 km./hora) el consumo de combustible se multiplica.
- Evita frenazos y aceleraciones bruscas, así como cambios de marcha innecesarios.
- Apaga el motor si vas a detenerte más de un minuto.



PLANIFICA MEJOR

Hasta ahora, en el manual analizamos y recomendamos algunos consejos para el transporte cotidiano, pero los seres humanos nos seguimos **moviendo** más y más y más, sea por trabajo, estudios o placer.

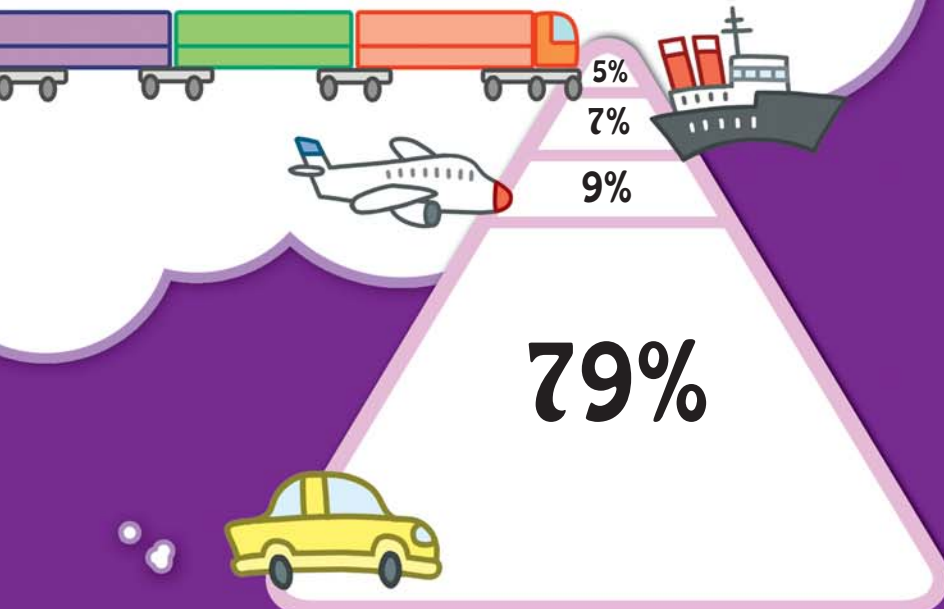
El desarrollo social, económico y tecnológico actual, junto a la globalización de los negocios y de la diversión, han reducido las distancias entre los continentes y un incremento de los desplazamientos por avión, barco o tren.

En el caso de Canarias, un archipiélago en el Atlántico y alejado más de 1.700 kilómetros de la capital española, debemos añadir la doble insularidad, un factor que limita nuestras opciones para salir de la isla al barco o al avión.

Para que tu viaje sea lo más **ecológico** y coherente posible, ten cuenta algunas recomendaciones:

- El avión emite entre seis y ocho veces más gases contaminantes que el tren por pasajero y por kilómetro recorrido, y consume entre cuatro y seis veces más combustible que un tren de alta velocidad.

*En España, la energía consumida por el transporte es:
79% carreteras, 9 % avión, 7 % barco, 5% tren.*



.....TUS VIAJES LAAAAAAAARGOS

El consumo energético de un barco puede ser hasta diez veces menor que el del transporte por carretera, y tres veces menor que el ferrocarril. Las emisiones de CO2 también son inferiores.

Si te gustan los trayectos sobre raíles, las opciones más adecuadas en cuanto a consumo de **COMBUSTIBLE** y **emisiones a la atmósfera**, son el tren de alta velocidad, el metro y el tranvía en primer lugar; en segundo, el tren de cercanías, y por último, el tren regional.

- Planifica tus vacaciones de forma que realices los **grandes** trayectos la menor cantidad de veces. Por ejemplo, una opción sería viajar una o dos veces al año en vez de más.

- Si te desplazas en carretera para iniciar o finalizar tus vacaciones, evita los horarios más problemáticos en la carretera. Es preferible salir horas antes de lo previsto, y sobre todo evitar regresar el último día de algún puente o festivo.





Para **SABER MUCHO MÁS...**

HOGARES VERDES O SOSTENIBLES

www.mma.es/portal/secciones/formacion_educacion/programas_ceneam/hogares_verdes/index.htm (Programa Hogares Verdes. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino)

www.hogares-verdes.blogspot.com (Programa Hogares Verdes. Blog Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino)

MEDIO AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE

www.consumer.es (Publicada por EROSKI)

www.ecodes.org (Fundación Ecología y Desarrollo)

www.vidasostenible.org (Fundación Vida Sostenible)

www.terra.org (Fundación Tierra)

www.ecologistasenaccion.org (ONG ecologista, Ecologistas en Acción)

www.greenpeace.org (ONG ecologista, Greenpeace)

www.adena.es (ONG ecologista, Adena)

www.consumoresponsable.org (Sobre consumo responsable)

www.ecosofia.org (Sobre ecología y consumo responsable)

www.opcions.org (Revista sobre consumo)

MOVILIDAD SOSTENIBLE

www.fomento.es/MFOM/LANG_CASTELLANO/_ESPECIALES/CALIDADAMBIENTAL/ (Información del Ministerio de Fomento, relativa a la aprobación de la Estrategia Española de Movilidad Sostenible y acceso al documento)

www.mobilityweek-europe.org (Información sobre la Semana Europea de la Movilidad)

www.ec.europa.eu/environment/youth/air/air_kids_on_the_move_es.html (Sección para jóvenes de la Comisión Europea, con información sobre movilidad sostenible e ideas para poner en marcha)

www.idae.es/coches (Información sobre consumo de combustible y emisión de contaminantes de los vehículos)

www.menoshumos.es (Sobre movilidad sostenible)

www.viajamosjuntos.com (Red de estudiantes para compartir coche)

**ESTO SE ACABÓ
HASTA LUEGO!**

