

Guías FVS

de compra y consumo
responsable

Nº 4



fvs
FUNDACIÓN **vida**
sostenible

Sin coche



Caminar, ir en bicicleta o usar transporte público, son alternativas de transporte mucho más económicas y respetuosas con el medio ambiente, en comparación al coche convencional con motor de combustión. Aquí encontrarás información y razones para dejar el coche y optar por otros recursos y formas de moverte por la ciudad

Sin coche

CONDICIONES DEL USO Y REPRODUCCIÓN

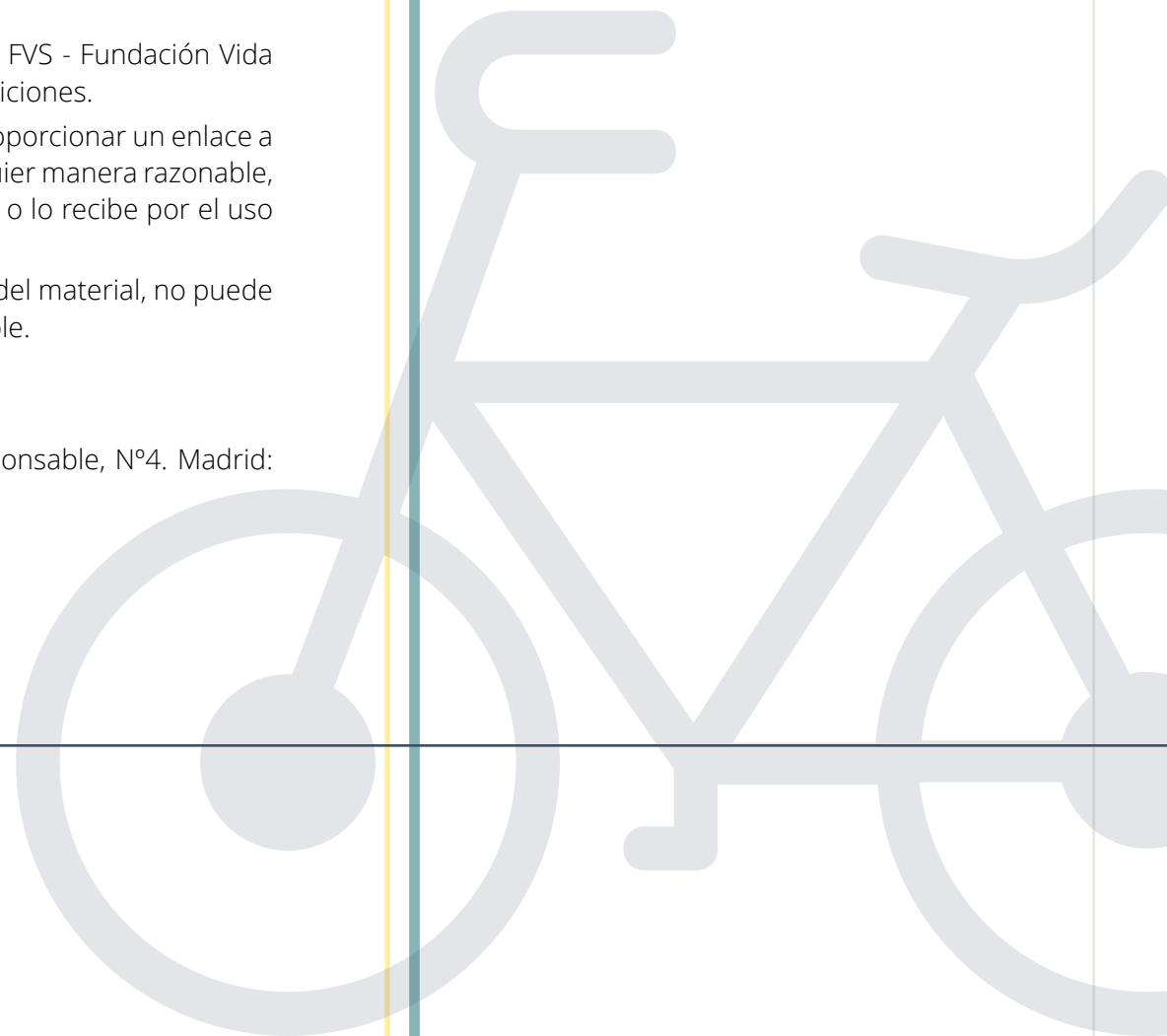
Las Guías FVS de compra y consumo responsable se encuentran protegidas bajo la marca FVS - Fundación Vida Sostenible, lo cual significa que se encuentran disponibles para el público con algunas condiciones.

Si desea reproducir parte de este documento debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a **Fundación Vida Sostenible** e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo de FVS - Fundación Vida Sostenible o lo recibe por el uso que hace.

Sobre la obra derivada. Si remezcla, transforma, traduce, adapta, compendia o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado sin la autorización expresa de FVS - Fundación Vida Sostenible.

Ejemplo de una forma apropiada de citar:

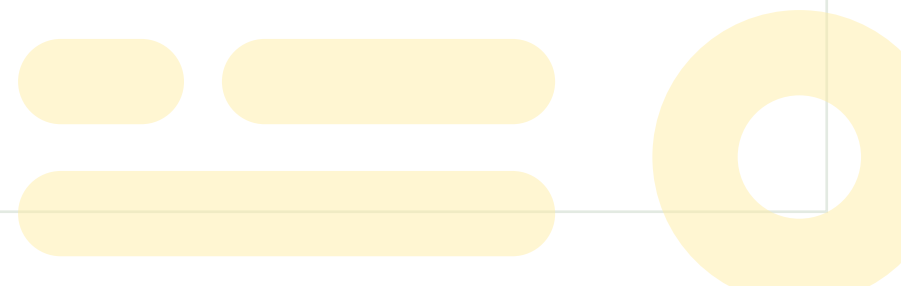
Fundación Vida Sostenible. Sin coche. Colección de Guías FVS de compra y consumo responsable, N°4. Madrid: Fundación Vida Sostenible, 2021. ISBN: 3020 7347.



Sin coche

Índice

Dentro de la ciudad	4
Tres tipos de desplazamientos	4
En transporte público	5
En bicicleta, patinete o similar	6
A pie	7
La ciudad y el transporte público	12
¿Por qué es importante para el medio ambiente?	14
Para tu bolsillo	15
Círculo vicioso y virtuoso del transporte	16
Energías limpias para el transporte público	18



Sin coche

Dentro de la ciudad

ANTES DE NADA, debemos averiguar si nuestros hábitos de transporte son los más adecuados desde un punto de vista tanto ambiental como económico. El primer paso será evaluar las distintas alternativas de transporte que nuestra ciudad ofrece y, en función de ello, hacernos una serie de preguntas para aplicar la solución más óptima.

Tres tipos de desplazamientos

POR LO GENERAL, los desplazamientos cotidianos se pueden diferenciar en tres grandes grupos:

- ▶ **Desplazamientos del domicilio al trabajo/estudio y viceversa.**
- ▶ **Desplazamientos por ocio:** viajes de fin de semana, vacaciones, ir de acampada, etc.
- ▶ **Otros desplazamientos:** hacer la compra, visitar familiares, ir al médico, etc.

Dentro de estas tres agrupaciones, la más relevante y sobre la cual más cambios debemos proponer es la primera, ya que es un desplazamiento que de media realizamos cinco días a la semana y cuya distancia no podemos elegir, al contrario que en los desplazamientos por ocio u otros.

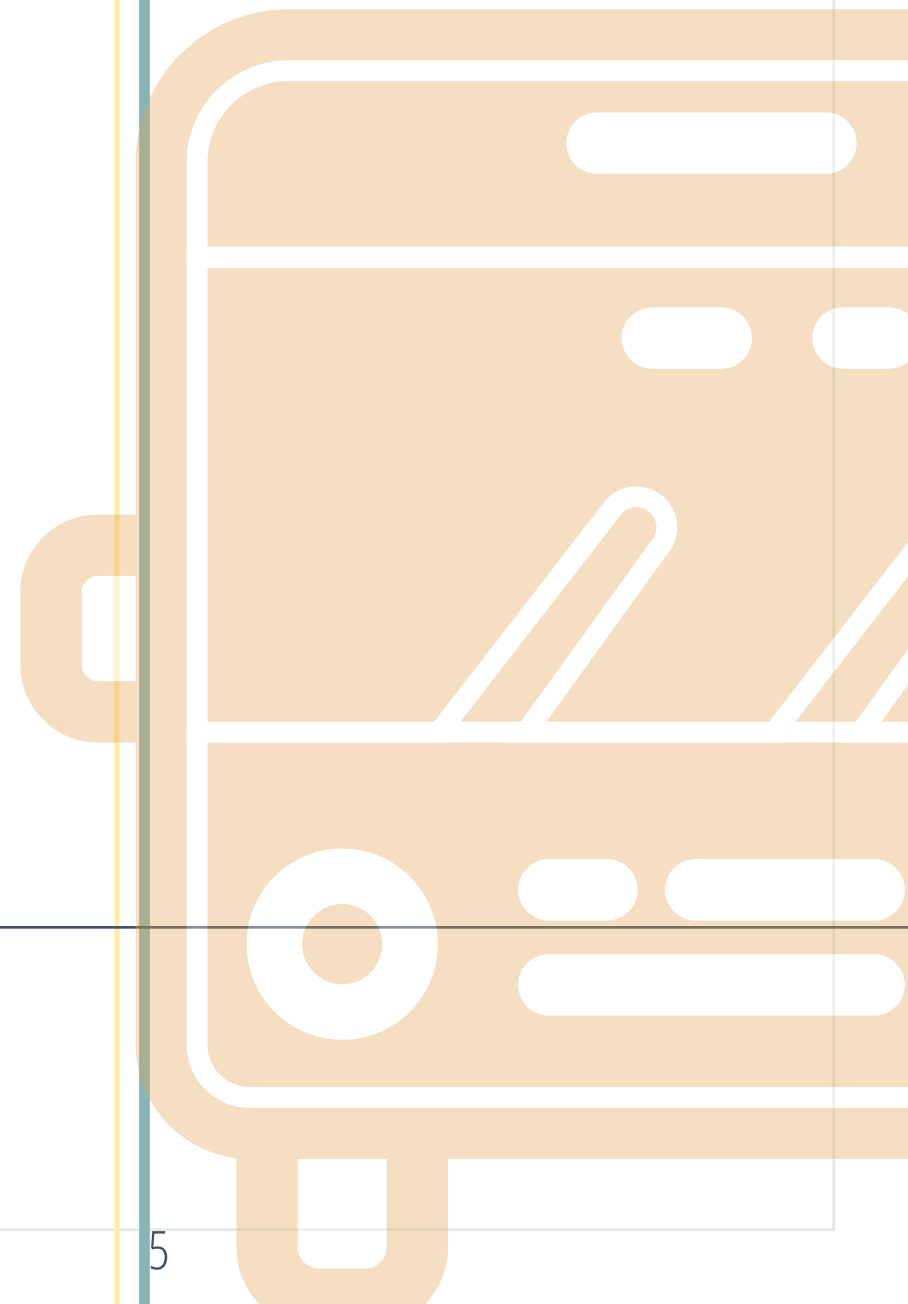
Ahora veremos las mejores alternativas, adecuadas a tu situación y condición.

Sin coche

En transporte público

ES EL MEDIO DE TRANSPORTE por excelencia en las ciudades, ofreciendo (en su mayoría) un servicio de calidad, con buenas frecuencias de paso, rápido y más económico que el coche. Pero, tienes que informarte acerca del trayecto más rápido. ¿Existe una línea (o varias) de tren, bus, metro y/o tranvía que coincida aproximadamente con el trayecto? Lo más probable es que sí que la haya, con la salvedad de determinadas zonas periféricas que pueden contar con una red de transporte menos densa y con una menor frecuencia de paso.

Esta alternativa de transporte es especialmente recomendable para trayectos de corta y media distancia (en determinados casos, incluso larga) en las ciudades, ya que la mayor parte del tiempo las carreteras de las áreas metropolitanas se encuentran saturadas de tráfico, haciendo que las posibles ventajas de usar el vehículo privado se vean francamente mermadas.



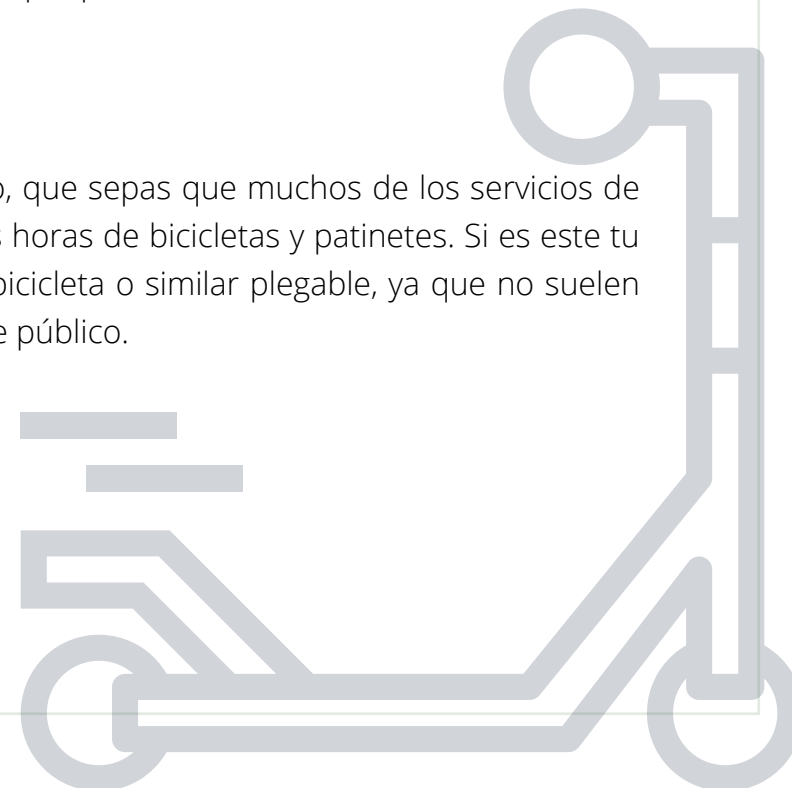
Sin coche

Una gran alternativa para la corta y media distancia es hacer uso de bicicleta convencional. Se trata de un medio de transporte muy económico, respetuoso con el medio ambiente y que aporta numerosos beneficios a la salud

En bicicleta, patinete o similar

UNA GRAN ALTERNATIVA para la corta y media distancia es hacer uso de bicicleta convencional. Se trata de un medio de transporte muy económico, respetuoso con el medio ambiente y que aporta numerosos beneficios a la salud. Sin embargo, debemos tener en cuenta que no todo el mundo se encuentra en las condiciones físicas necesarias para realizar esta actividad y que no todas las ciudades cuentan con una infraestructura (carril bici) que favorezca a este medio de transporte. A pesar de ello, si el trayecto cuenta con importantes cuestas, nuestra condición física no es la idónea o simplemente no puedes llegar sudado y agotado al trabajo, siempre puedes recurrir a una bicicleta eléctrica o similar, como por ejemplo, un patinete eléctrico.

Si por el contrario lo que te preocupa es el mal tiempo, que sepas que muchos de los servicios de transporte público permiten la entrada a determinadas horas de bicicletas y patinetes. Si es este tu caso, es altamente recomendable que adquieras una bicicleta o similar plegable, ya que no suelen tener ninguna restricción a la hora de usar el transporte público.



Sin coche



A pie

INDUDABLEMENTE SE TRATA del método de transporte más sostenible, económico e infalible que puedas encontrar, además de los beneficios para la salud que proporciona. Plantéate si es viable realizar el trayecto a pie según tu forma física y haz una estimación sobre la distancia y tiempo aproximado que te va a requerir dicho desplazamiento. Como referencia, una ruta más que viable para realizar andando (para una persona con una condición física estándar) es de unos 3 km por trayecto, o lo que es lo mismo, unos 30-35 minutos por desplazamiento. Te sorprendería saber la cantidad de desplazamientos que se hacen en coche y que son tan cortos que se pueden realizar a pie en pocos minutos. Además, los médicos recomiendan que se debe andar como mínimo una hora al día. Si estás dentro de los 3 km de margen y eres una persona más bien sedentaria, apuesta por esta opción.

Te sorprendería saber la cantidad de desplazamientos que se hacen en coche y que son tan cortos que se pueden realizar a pie en pocos minutos. Además, los médicos recomiendan que se debe andar como mínimo una hora al día. Si estás dentro de los 3 km de margen y eres una persona más bien sedentaria, apuesta por esta opción

Sin coche

EN QUÉ VAS A GASTAR

AUTOBÚS, TREN, METRO, TRANVÍA	BICICLETA	PATINETES Y SIMILARES	A PIE
<p>Esta opción suele disponer de abonos transporte más económicos para viajes frecuentes. Comprueba si se pueden adquirir directamente o hace falta que adquieras tarjetas recargables. Verifica el radio por el que vas a moverte porque el precio varia. Fíjate en los descuentos a los que puedes acceder: menores o mayores de edad, familia numerosa, etc.</p> <p>Muchas redes de transporte también ofrecen interesantes combinaciones de viajes y abonos turísticos.</p>	<p>Todas las grandes ciudades hoy cuentan con sistemas de alquiler público, muchas son eléctricas y alcanzan velocidades de hasta 30 km/h. Comprueba el método de alquiler y benefíciate de los abonos mensuales y anuales.</p> <p>Pero también puedes adquirir una, para decidir cuál comprar no dudes en bucear en internet y asociaciones ciclistas.</p>	<p>Si te despierta interés el mundo de los patinetes muchas ciudades tienen sistemas de alquiler público, de forma similar que las bicicletas las localizas mediante Apps y con pagos electrónicos puedes acceder fácilmente a ellos.</p> <p>Adquirir un patinete, ya sea eléctrico o convencional, es cada vez más accesible y, a diferencia de la bicicleta, requiere menos espacio para guardarla en casa.</p>	<p>Como mucho deberás tener en cuenta el llevar un zapato que te sea cómodo. El resto lo pones tú.</p>

Sin coche

DÓNDE BUSCAR INFORMACIÓN

AUTOBÚS, TREN, METRO, TRANVÍA

Los consorcios de transportes proporcionan información en sus webs, Apps o en pantallas callejeras sobre: tarifas, planos de metro, líneas de autobús, líneas de cercanías, consultar el tiempo que le queda al autobús e incluso planificar tu trayecto con todas las alternativas posibles.

Si te parece un poco lioso o no tienes tiempo para ello, utiliza Google Maps, Waze u otra plataforma; son capaces de calcular la combinación de transporte público óptima.

Si no te entiendes bien con la tecnología o no encuentras nada relacionado en internet, siempre puedes consultarlo a la vieja usanza: mirando el itinerario en las marquesinas de los autobuses o mirando los mapas de metro que hay en todas las paradas y vagones.

BICICLETA, PATINETES Y SIMILARES

Hay que informarse de la disponibilidad de carriles bici (donde también suelen circular patinadores) que dispone tu ciudad. Infórmate de la normativa de circulación, en muchas ciudades estos medios de transporte comparten carriles con los coches, te obligan o no a llevar protección para la cabeza, etc.

En el caso de los sistemas públicos de alquiler están gestionados, normalmente, por el propio consorcio de transporte de la ciudad.

Busca esta información en las webs de los ayuntamientos. Ya verás que una vez lo pruebes ¡te volverás adicto!

A PIE

Andando descubrirás que tienes toda la ciudad a tus pies, y nunca mejor dicho. Planea distintas rutas para que el camino no se te haga monótono.

En internet podrás encontrar webs de asociaciones de viandantes para que te acabes de decidir.

Sin coche

BENEFICIOS

**AUTOBÚS, TREN,
METRO, TRANVÍA**

El transporte público ofrece una gran cantidad de beneficios: es económico, rápido, cómodo y protege de las inclemencias del tiempo. También, permite poder hacer otras actividades mientras estamos en él, como pueden ser leer, adelantar trabajo o revisar nuestro correo electrónico. Además, para aquellos días lluviosos en los que el tráfico está colapsado, puedes coger el metro o el cercanías y llegar mucho más rápido a tu destino.

BICICLETA, PATINETES Y SIMILARES

Si caminar presenta numerosos beneficios a nivel cardiovascular, el ir sobre ruedas no iba a ser menos. También nos ayudará a mantenernos en buena forma y a disfrutar de la sensación que da el hacer deporte. Al igual que caminando, también tenemos la ventaja de no depender de terceros (horarios del transporte, atascos, etc.), aunque sí que dependeremos de que nuestra bicicleta o patinete esté en buenas condiciones. Además, esta modalidad permite aumentar considerablemente la distancia del trayecto en comparación con ir andando, lo que es un gran punto a favor. Sin embargo, deberás plantearte si tienes la forma física adecuada para este tipo de transporte. Navegando en Internet, también, encontrarás abundante información sobre el mantenimiento y mecánica básica de estos medios de transporte, tiendas especializadas, asociaciones de ciclistas y mucho más.

Y, por supuesto, el mayor beneficio que tienen todas estas alternativas es que son respetuosas con el medio ambiente. El planeta y tus pulmones te lo agradecerán.

A PIE

Los innumerables beneficios para la salud que aporta el andar son tantos que no nos cabrían aquí pero, por poner algunos ejemplos, andar contribuye a adelgazar, mejora la calidad del sueño, disminuye los niveles de estrés, mejora la circulación, previene la diabetes de tipo 2, etc. Además de los beneficios para nuestra salud y bienestar, también hay que destacar que es el medio de transporte más económico posible, sumándose a esto la gran ventaja de que no se ve afectado por nada ni nadie más que nosotros mismos. Aquí no hay motores que no arranquen o atascos que nos impidan llegar a nuestro destino; como mucho, algún semáforo que otro.

Sin coche

VENTAJAS

AUTOBÚS, TREN, METRO, TRANVÍA	BICICLETA, PATINETES Y SIMILARES	A PIE
<ul style="list-style-type: none"> - Económico - Rápido. - Protege del clima. - No requiere estar en forma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Convencionales: Muy económico. Sin horario. - Eléctricos: Rápido. Sin horario. Permite trayectos de media distancia. No requiere estar en forma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gratuito. - Sin horario. - No requiere estar en forma.

DESVENTAJAS

AUTOBÚS, TREN, METRO, TRANVÍA	BICICLETA, PATINETES Y SIMILARES	A PIE
<ul style="list-style-type: none"> - Puede no estar bien comunicado en zonas periféricas. - Dependencia del horario. 	<ul style="list-style-type: none"> - Convencionales: Mínimo de forma física. Velocidad media / baja Exposición al clima. Uso en trayectos cortos - Eléctricos: El alquiler o la adquisición es más cara que los convencionales. Exposición al clima. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muy lento. - Exposición al clima. - Viables solo para trayectos cortos.

Sin coche

La ciudad y el transporte público

DEBIDO A LA GRAN DENSIDAD de población que existe en las ciudades, estas se han convertido en grandes focos de contaminación (atmosférica, acústica, lumínica, etc.) derivada, en gran medida, del constante desplazamiento de vehículos con motor de combustión. De hecho, se estima que en las principales ciudades el foco emisor de contaminación atmosférica es el tráfico rodado, siendo los vehículos los responsables del 86,6 % de las emisiones que se realizan a la atmósfera (en el caso de Madrid).

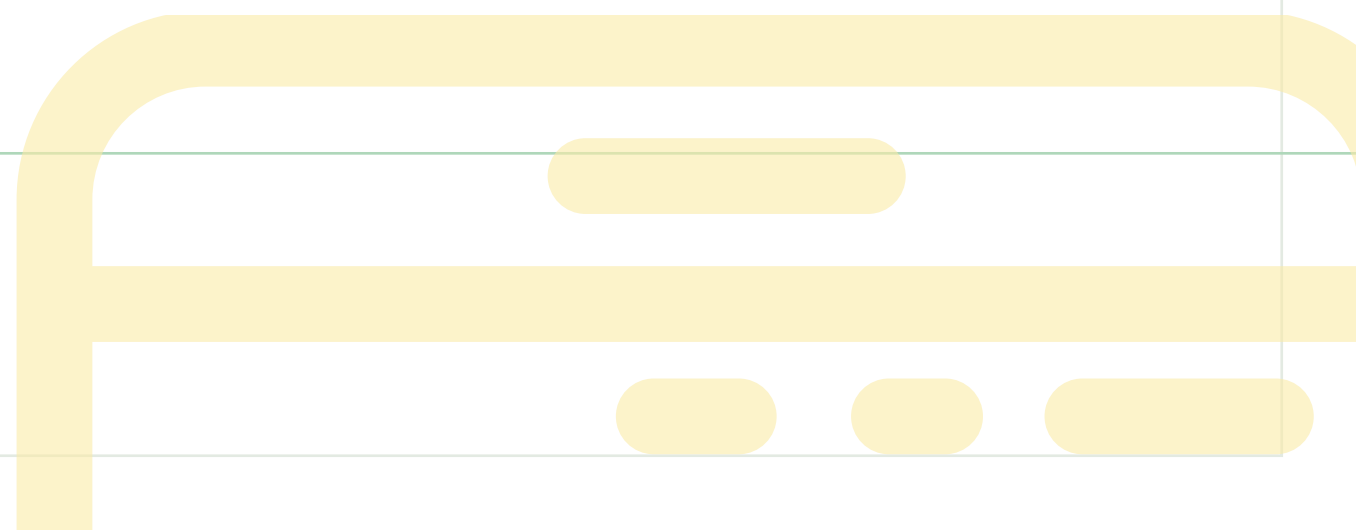
Bajo estas circunstancias (de contaminación), lo idóneo es aprovechar los viajes y maximizar el número de plazas ocupadas por trayecto. Sin embargo, la ocupación media de los vehículos privados en España es de 1,2 pasajeros por vehículo, la cual es una cifra que deja mucho que desear. Es aquí donde cobra especial importancia el transporte público, ya que permite el desplazamiento de una gran cantidad de personas en un mismo vehículo, reduciendo considerablemente la cantidad de emisiones por trayecto y pasajero. Utilizando los datos de ocupación media del transporte público en España, un autobús convencional (con motor diésel) emite la mitad de gramos de dióxido de carbono por pasajero y kilómetro que un coche pequeño con motor de gasolina. Si usásemos el metro, dichas emisiones serían hasta cinco veces menor en comparación con el mismo coche de gasolina. Por ello, no resulta sorprendente que, durante los episodios de elevada contaminación atmosférica en las ciudades, una de las primeras medidas sea restringir el uso del vehículo privado.

Utilizando los datos de ocupación media del transporte público en España, un autobús convencional (con motor diésel) emite la mitad de gramos de dióxido de carbono por pasajero y kilómetro que un coche pequeño con motor de gasolina. Si usásemos el metro, dichas emisiones serían hasta cinco veces menor en comparación con el mismo coche de gasolina

Sin coche

En cuanto a los autobuses urbanos, cada vez son más los que utilizan como combustible gas natural, biocombustibles o incluso electricidad, contribuyendo a que poco a poco el transporte público sea cada vez más eficiente

En cuanto a los autobuses urbanos, cada vez son más los que utilizan como combustible gas natural, biocombustibles o incluso electricidad, contribuyendo a que poco a poco el transporte público sea cada vez más eficiente. Estimular un uso óptimo del transporte público supondría una gran mejora del paisaje urbano: menos ruido, menos atascos y mejor calidad del aire. Teniendo en cuenta que de media viajan 12,7 personas por autobús y en un coche 1,2 personas, cada autobús circulando liberaría de las carreteras unos diez coches. Todo esto no significa que el transporte privado tenga que ser erradicado, pero sí que se debería favorecer un uso más eficiente de este, por ejemplo, intentando llenar las plazas libres del vehículo. ¿Tienes compañeros o compañeras de trabajo con los que compartes parte del trayecto diario? Si la respuesta es afirmativa, puedes proponerles acercarlos de manera altruista o compartiendo gastos. Al final lo que importa es hacer un uso eficiente de los recursos disponibles, de nada sirve un autobús vacío en comparación con un coche lleno.

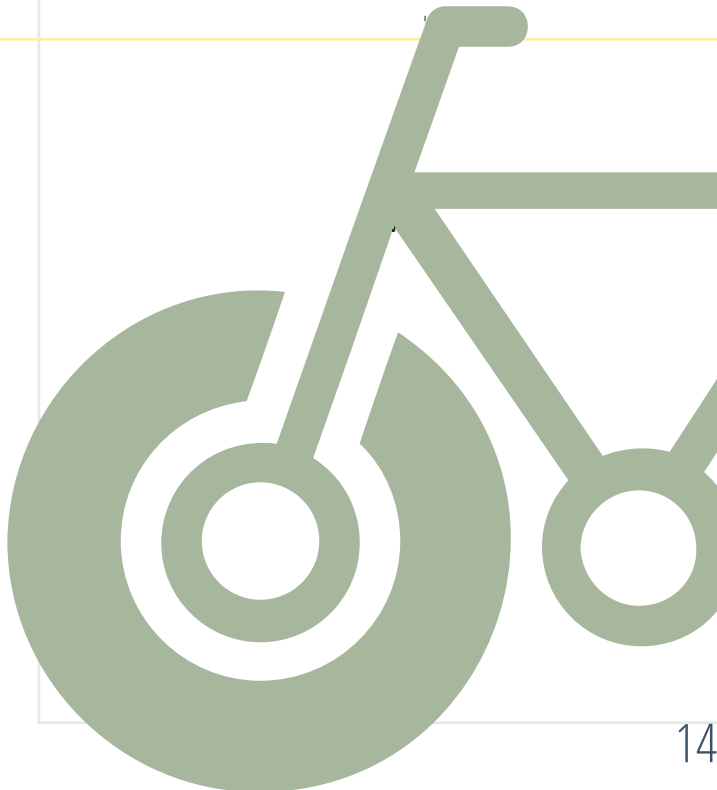


Sin coche

¿Por qué es importante para el medio ambiente?

POTENCIAR EL TRANSPORTE PÚBLICO es, tal vez, la medida más importante que pueden tomar las ciudades de mediano y gran tamaño para mejorar su calidad ambiental y la calidad de vida de sus habitantes. Como ya hemos visto, ayuda a solucionar el problema del tráfico en los núcleos urbanos, al mismo tiempo que contribuye al ahorro energético y a paliar los problemas ambientales derivados de la emisión de gases y partículas contaminantes. Por lo tanto, esta mejora se puede medir directamente en términos de reducción de la contaminación atmosférica, del ruido, del tiempo perdido en atascos y de la mejora en general del paisaje urbano.

Y no hablamos solamente de una mejora de la calidad del medio ambiente, ya que la OMS estima que anualmente 1,3 millones de personas fallecen en todo el mundo a causa de la contaminación atmosférica urbana. La experiencia de Ámsterdam, Londres, Madrid, Barcelona y otras ciudades europeas que han restringido el acceso del coche privado o de los vehículos más contaminantes a sus centros históricos, muestra que es posible hacerlo y que los beneficios superan con creces a los inconvenientes. No obstante, no es fácil de llevar a cabo. Uno de los principales obstáculos es lo que se llama el círculo vicioso del transporte, en contraposición con el círculo virtuoso, que se define como una potenciación del transporte público. Esto último puede parecer un poco lioso, pero no te preocupes, lo veremos más adelante en forma esquemática.





Sin coche

Para tu bolsillo

ALGUNOS ESTUDIOS RECIENTES demuestran que, sorprendentemente, un gran porcentaje de los conductores habituales de automóviles privados ahorrarían una importante suma de dinero si empleasen para sus desplazamientos, no ya transporte público en forma de metro o autobuses, sino incluso taxis. Hay que tener en cuenta que el coche privado es una fuente continua de gastos: combustible, reparaciones, seguros, etc., mientras que el transporte público solo acarrea el coste del billete, el cual no deja de ser un contrato de transporte con todos los servicios incluidos. Algunos cálculos estiman en torno a los 5.000 euros anuales lo que se gasta en un coche mediano.

Además, la mayoría de las empresas de transporte público, urbano e interurbano, ponen a disposición de sus clientes, de manera habitual, sustanciosas reducciones en el precio del billete, en forma de bonos y abonos válidos para un número determinado de viajes o un período estipulado de tiempo. También ofrecen descuentos a familias numerosas, discapacitados, jóvenes y tercera edad. Por lo general, puedes consultar toda la información relevante (tarifas, descuentos, horarios, etc.) en la página web de transporte público de tu ciudad.

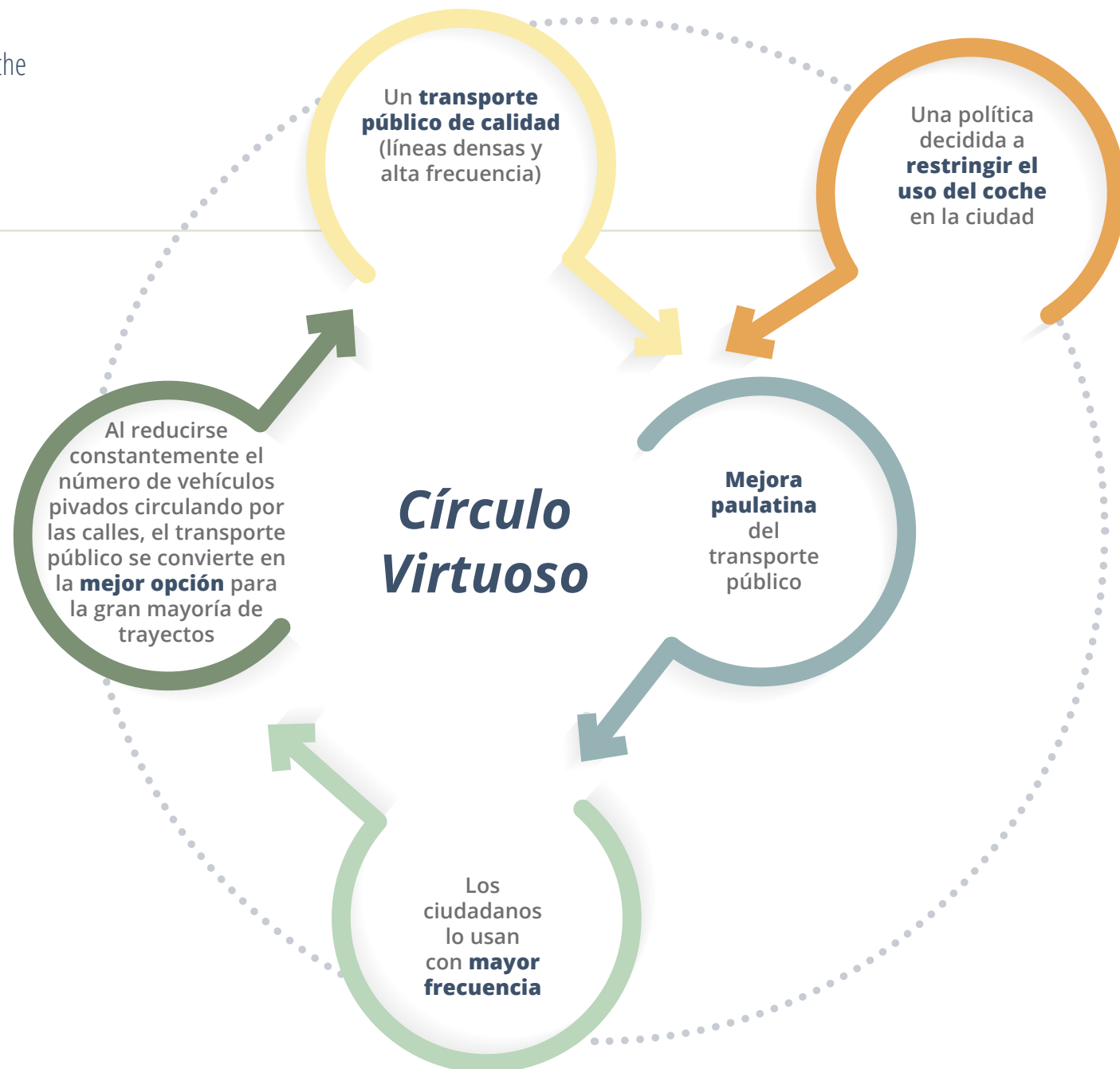
Hay que tener en cuenta que el coche privado es una fuente continua de gastos: combustible, reparaciones, seguros, etc., mientras que el transporte público solo acarrea el coste del billete, el cual no deja de ser un contrato de transporte con todos los servicios incluidos. Algunos cálculos estiman en torno a los 5.000 euros anuales lo que se gasta en un coche mediano

Sin coche

Círculo vicioso y virtuoso del transporte



Sin coche



Sin coche

Energías limpias para el transporte público

TRENES, TRANVÍAS Y AUTOBUSES, están todos a tu disposición para moverte de una forma rápida, eficiente y económica. Además, son varias las ciudades que han implementado energías alternativas para sus flotas de autobuses: los denominados autobuses ecológicos. Algunos ejemplos de energías alternativas que usan este tipo de autobuses, son:

- ▶ **Pilas de hidrógeno**: tienen la ventaja de ser una energía limpia porque solo desprenden vapor de agua. Además, el funcionamiento del motor apenas genera ruido debido a que no se produce una combustión.
- ▶ **Gas natural**: este reduce, hasta en un 90%, las emisiones contaminantes respecto a un autobús de motor diésel tradicional. También posee la ventaja de ser un 50% más silencioso que un vehículo con motor de combustión.
- ▶ **Biocombustibles o biodiésel**: eliminan buena parte de las emisiones contaminantes del gasóleo normal y mejoran el rendimiento de este tipo de motores (diésel).
- ▶ **Baterías eléctricas para los autobuses**: esta es otra de las opciones que varios consorcios de transporte han implantado en España. Sin ir más lejos, la flota de autobuses eléctricos del Ayuntamiento de Madrid asciende a ochenta y dos.

Sin coche

Con el apoyo de:



Contacto e información:

Fundación Vida Sostenible

www.vidasostenible.org

#GuíasFVS #EstilosDeVidaSostenible #VidaDeBajaHuella



Coordinación y redacción:

Equipo de trabajo FVS

Diseño y maquetación:

Paloma Jiménez Gutiérrez

Paloma Seoane Cifre

Iconos creados por ProSymbols, Maxim Kulikov, Smalllike, Lluisa Iborra para the Noun Project

ISSN: 3020-7347

Colección Guías FVS de compra y consumo responsable N° 4, Sin coche. Marzo, 2021, Madrid. Protegida bajo el registro de marca FVS - Fundación Vida Sostenible.

Edición de marzo de 2021