



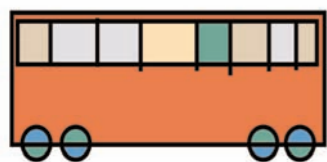
Moverte de forma sostenible no significa no poder usar el coche. Pero acabar con el actual modelo de transporte urbano, basado en el vehículo privado, es una realidad necesaria para todas las ciudades y ciudadanos. La contaminación atmosférica, el consumo excesivo de energía, los efectos sobre la salud o la ocupación casi total de la calzada son algunos de los problemas surgidos a raíz del uso excesivo del coche particular, pero las alternativas para pasar a un modelo de transporte sostenible son cada vez mayores.

## Nuevas alternativas de movilidad sostenible

Además del transporte público (autobús, metro, cercanías, tranvía...) están surgiendo nuevas modalidades de transporte sostenible. Por ejemplo:

- **Usa la bicicleta:** Es silenciosa, económica, ocupa poco espacio, no contamina y, aunque no lo creas, puedes llegar antes a los sitios que con el coche. En muchos países la bicicleta ya es el principal medio de transporte urbano. Además, el servicio público de bicicletas (eléctricas o convencionales) está a tu disposición en casi todas las ciudades.
- **Utiliza redes de coches compartidos:** Existen varias empresas que ofrecen soluciones de movilidad a tu medida. Por ejemplo, Car2Go (coches eléctricos de alquiler que encontrarás cerca de tu punto de salida y estacionarás en tu lugar de destino para que otro lo use), Respiro, Bluemove, etc.
- **Comparte tu coche privado:** Empresas como Blablacar o Amovens han revolucionado el sistema de trayectos de larga distancia. Esta forma de economía colaborativa no solo ayuda al medio ambiente y a tu bolsillo, sino que forja nuevas relaciones sociales y permite más flexibilidad en los viajes. También puedes compartir tu coche para trayectos de corta distancia: un grupo de personas se junta para ir a la universidad o al trabajo.
- **Combina coche + transporte público (u otro):** No todo el mundo tiene la posibilidad de acceder a un medio de transporte que no sea el privado, pero cualquiera puede combinar el coche con otros medios. Por ejemplo, conduce hasta la estación de tren y deja allí tu coche para cambiar de transporte. Ahorrarás tráfico, emisiones y dinero.
- **Compra un coche de emisión cero:** Los coches eléctricos no contaminan y cuentan con ventajas como poder circular por el carril bus o aparcar gratis en zonas de pago.
- **Camina:** Prueba a realizar a pie los trayectos cortos que haces cada día. Tu cuerpo y el medio ambiente te lo agradecerán. Diseña la ruta que te parezca más agradable. ●●●

Yasmín Tárraga



## ¿Cuánto hace... vida cotidiana ...que no hablas con la panadera?

A muchos nos molesta la experiencia de ir al supermercado. Cada semana necesitamos repetirla. Comprar. Hacer la cola. Llevar esas bolsas muy pesadas hasta tu casa. Y ordenar los productos en la nevera y en las alacenas. La tarea se vuelve aún peor para los que tienen un coche: coger el coche. Encontrar dónde aparcar. Comprar. Hacer la cola. Llevar esas bolsas hasta el coche. Ponerlas en el maletero. Sacarlas del maletero. Y ordenar los productos en la nevera y las alacenas... Me cansa ya escribirlo.

Para los que tienen la suerte de vivir en ciudades (o la desgracia, depende de cómo lo veamos), las oportunidades para consumir de manera diferente son muchas. Hay muchos pequeños comercios en todos lados de la ciudad y se multiplican las tiendas ecológicas, biológicas, a granel, etc. Puede ser que, al regresar del trabajo, de un paseo, de la universidad, pasemos cada día delante de una. ¿Por qué no aprovechar ese momento para ir de compras? Si te falta alguna cosita (frutas, verduras, pan, etc.), podrías pararte 2 minutitos en esa tienda, comprarla y así reducir la cantidad que tendrás que comprar la próxima vez.



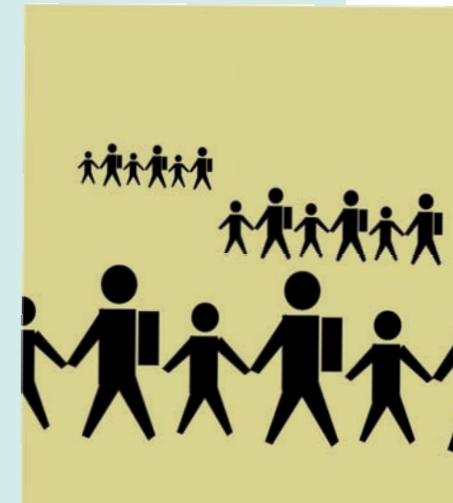
Lo mejor es que no te da la sensación de perder tu tiempo porque no habías salido de casa para ir de compras y no necesitas coger el coche una vez más. Además te permite conocer a los comerciantes de tu barrio. ¡Qué satisfacción saludar a la panadera y empezar a hablar (de otras cosas que del pan que te vende) o recibir una fresa cada vez que vas a la frutería! Así empiezan las relaciones humanas. ●●●

Elvina Mocellin

## ¡Saca a los niños del coche!

Llevar a tus hijos al colegio cada mañana y soportar el atasco. Dejar el coche en doble fila con el motor encendido, y volver al atasco. De vuelta al colegio a recogerlos, doble fila y atasco de nuevo. Esta es la tónica general de miles de familias cada día en las ciudades. ¿Por qué no optar por ir caminando o en transporte público? Entre encerrar a un niño en un coche y que soporte un atasco, y redescubra a sus padres como unos gritones rabiosos apasionados del claxon; o ir en metro donde lo peor que puede pasar es que te sientes junto a alguien alérgico al jabón, me quedo con la última opción. Si vives en algún punto de la ciudad donde el transporte no es muy eficiente, combina tu vehículo privado con el público y adiós problema. Si lo piensas en profundidad ir en coche no tiene tantas ventajas: primero tienes que tener uno y plaza de aparcamiento, tener la paciencia necesaria para soportar el estar dos horas parado en medio del atasco matutino, y además la maña para colocar las sillitas de los niños correctamente. Existen alternativas, si te siguen sin convencer, al menos trata de no dejar encendido el motor mientras estás esperando la salida de tus retoños. ●●●

María Perona



**DesAUTOxícate!** Reto promovido por ACA (Asociación de Ciencia Ambientales) que motivó a personas con diferentes perfiles a prescindir de su coche privado durante un mes, y a cubrir la totalidad de sus desplazamientos utilizando otras alternativas de movilidad. + [Información aquí.](#) ●●●