

Normas generales

- Usa el **tren, el autobús o el metro** para ir a trabajar.
- Únete a los **viajes compartidos o a compartir vehículos**.
- **Ve en bicicleta o andando al trabajo** si vives lo suficientemente cerca.
- **Reduce el número de viajes al trabajo** por medio del teletrabajo, o trabajando desde tu casa siempre que te sea posible.
- **Usa iluminación de bajo consumo** en los estacionamientos.
- **Haz ecológicos tus parkings**.
- **Sube las escaleras** en lugar de usar el ascensor.

La siguiente imagen muestra el espacio ocupado en la carretera por un autobús, bicicletas y coches con la misma cantidad de personas en cada uno de ellos

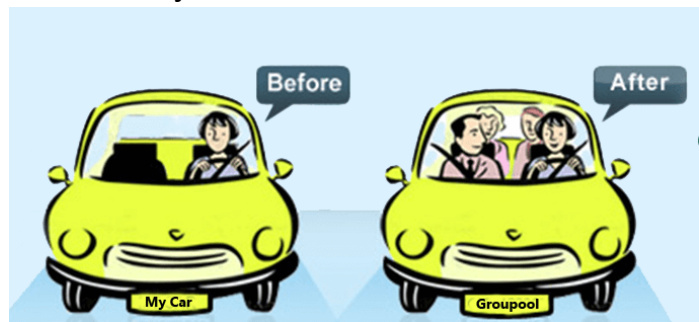


DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

Ir a trabajar no significa conducir. Los coches no sólo producen emisiones, atascos de tráfico y estrés, sino que también consumen mucha energía (iluminación, ventilación, calefacción) utilizada en aparcamientos y garajes. ¡Menos coches y por lo tanto menos aparcamientos son necesarios si quieres desplazarte al trabajo de manera eficiente!

The ideas below help you minimize car use and green your office parking space.

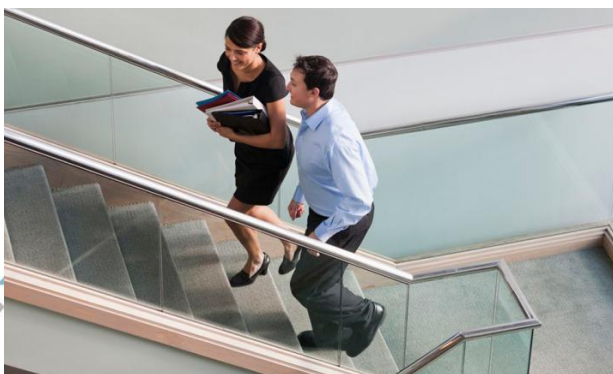
1. **Usa el tren, el autobús o el metro para ir al trabajo.**
2. Unete a **compartir coche.**
3. **Ve andando o caminando** si vives lo suficientemente cerca.
4. **Reduce tus viajes por teletrabajo, o trabaja desde tu casa** siempre que sea posible.



Si tu trabajo te lo permite, considera trabajar desde casa uno o dos días por semana.

5. **Usa iluminación de bajo consumo en los aparcamientos.** La iluminación de los aparcamientos y garajes cuesta mucho dinero y energía. La reducción de los niveles de luz, la instalación de fuentes de luz más eficientes (por ejemplo, LED) y la adición de controles pueden suponer un gran ahorro.
6. **Crea aparcamientos ecológicos.** Reduce los efectos medioambientales negativos de sus espacios de aparcamiento haciéndolos más ecológicos - ¡echa un vistazo a los consejos para campeones!

“DESPLAZAMIENTOS” DENTRO DEL EDIFICIO: ELEVATORS



Los ascensores representan entre el 3 y el 7% del consumo de energía de su edificio. Aunque no sean los mayores consumidores de energía del edificio, representan un considerable potencial de ahorro de costes y energía. **Usa las escaleras en lugar de usar el ascensor siempre que sea posible - ¡también es como un entrenamiento gratis!**

CONSEJOS PARA CAMPEONES

¡Convierte tu aparcamiento en un parque! Los aparcamientos de superficie convencional tienen grandes áreas de asfalto que contribuyen al efecto de isla de calor urbano - el aumento de la temperatura del aire local, la elevación del smog y el aumento de la demanda de energía para el enfriamiento en verano. Planta árboles y arbustos nativos, crea áreas verdes en el aparcamiento y trata de minimizar las superficies impermeables.



Los árboles en un aparcamiento pueden reducir la acumulación de calor en el lugar, disminuir la escorrentía y mejorar los enfriamientos nocturnos.

El usar bicicletas, requiere menos espacio para aparcar, lo que aumenta las zonas verdes.

TAMBIÉN PUEDES...

Si deseas aumentar la popularidad de los desplazamientos ecológicos entre los trabajadores y reducir los kilómetros recorridos hasta la oficina en coche debes:

- fomentar entre los empleados el uso del transporte público;
- facilitarles duchas e instalaciones de almacenamiento de bicicletas;
- implementar y fomentar el uso de cámaras web y videoconferencias cuando haya reuniones, para reducir así los viajes.

¿SABÍAS QUÉ?

Los ascensores convencionales pueden usar más energía cuando no se usan que mientras se mueven, debido a los ventiladores, las luces y los componentes electrónicos que funcionan incluso cuando el ascensor no lo hace. Sin embargo, algunos ascensores de nuevo diseño también pueden ser inteligentes: no sólo utilizan sino que también generan electricidad para el edificio y entran en modo de reposo cuando no se necesitan, apagando las luces y los ventiladores cuando nadie los utiliza, por lo que en tiempos de renovación, considera la posibilidad de sustituir el antiguo por uno inteligente.

LECTURAS E IDEAS ADICIONALES

[How to Go Green: Commuting](#), [15 Green Ways to Commute to Work](#)

FUENTES

<http://www.wsj.com>, <http://www.uvm.edu>, <http://www.wikihow.com>,
<https://en.wikipedia.org>

IMÁGENES

<https://www.groupool.in>, <https://www.indiatvnews.com>, <https://qns.com>