



La movilidad y el ámbito laboral

El 70% de desplazamientos al trabajo son en automóvil



El hecho de que el "trabajo" sea el motivo que más desplazamientos genere, da una idea de la importancia de este tipo de viajes en la movilidad de una ciudad. Además, influye también el modo utilizado: casi el 70% de los desplazamientos al trabajo se realizan en automóvil, con una tasa de ocupación de 1,2 personas y con una distancia media de menos de 3km, suponiendo un alto coste económico y un incremento creciente de los accidentes in itinere.

No obstante, aunque los trabajadores no podemos renunciar a nuestro derecho a la movilidad, sí somos responsables de exigir la posibilidad de un transporte más racional, más limpio y más seguro. Una de las opciones en este sentido son los planes de movilidad al trabajo. Estos planes contienen un conjunto de medidas dirigidas a racionalizar los desplazamientos al centro de trabajo y sobre todo a limitar el uso ineficiente del vehículo privado.

Beneficios de los planes de movilidad al trabajo

TRABAJADORES: Menor peligro de accidente in itinere, ahorros económicos y de tiempo de traslado, menos estrés.

EMPRESARIOS: Mejora de la puntualidad de sus empleados, reducción del absentismo, menos espacio destinado a aparcamiento, mejor accesibilidad para todos.

SOCIEDAD: Menor consumo de energía, descenso de niveles de contaminación, de ruido, aumento del espacio público, mejora de la accesibilidad, se favorece la inclusión social y el acceso al mercado de trabajo, etc.

Favorecer la movilidad racional depende de muchos factores, la mayoría de ellos está en manos de las autoridades locales y regionales, empresas de transportes y empresas en general. Pero los trabajadores y sus representantes jugamos un papel muy importante a la hora de promover y difundir estas pautas de movilidad.

Desde UGT consideramos que es ineludible abordar el tema de manera integral, entendiendo que los ciudadanos en general y los trabajadores en particular, tenemos unas ne-

cesidades de movilidad que cubrir dentro de unos parámetros de calidad de vida, y entendiendo la necesidad de cumplir con el fomento de una ordenación territorial racional, de reducir las causas del calentamiento global, de la contaminación del aire, del ruido, etc. Por este motivo reivindicamos actuaciones específicas, tales como:

- ▶ Establecer un modelo de movilidad sostenible basado en un sistema de transporte público y/o colectivo más planificado, eficiente e incrementado a los polígonos industriales.
- ▶ Fomentar la figura del gestor de movilidad o de transporte tanto en las empresas como en los polígonos industriales, con el fin de implementar planes de movilidad sostenible a los centros de trabajo.
- ▶ Fomentar el uso del coche compartido entre aquellos que viven en zonas alejadas sin transporte público, garantizando el aparcamiento preferente y su eficacia y eficiencia respecto del uso del coche privado con un solo ocupante.
- ▶ Crear aparcamientos disuasorios a las entradas de la ciudad, en combinación con terminales de transporte público, según las necesidades.
- ▶ Fomentar el uso de la bicicleta, planificando razonadamente carriles bici y aparcamientos.
- ▶ Garantizar la accesibilidad a los centros de trabajo para los peatones, en condiciones de seguridad y sin obstáculos.



ÍNDICE - AURKIBIDEA

- ▶ La movilidad y el ámbito laboral
- ▶ Conducción eficiente, económica y segura
- ▶ Mugikortasuna eta lan eremua
- ▶ Gidatze eraginkortasuna, ekonomikoa eta segurua





Conducción eficiente, económica y segura

10 recomendaciones para ahorrar combustible y reducir emisiones



Aplicando prácticas de conducción eficiente se puede ahorrar de un 10% a un 25% de combustible y reducir las emisiones de CO₂ un 15%.

Las pautas recomendadas son:

1. Arranque y puesta en marcha:

- ▶ Arrancar el motor sin pisar el acelerador.
- ▶ En los motores de gasolina iniciar la marcha inmediatamente después del arranque, pero en los motores diesel esperar unos segundos antes de comenzar la marcha.

2. Primera marcha:

- ▶ Usarla sólo para el inicio de la marcha; cambiar a 2ª a los 2 segundos o 6 metros aproximadamente.

3. Aceleración y cambios de marchas:

- ▶ Según las revoluciones:
 - En los motores de gasolina: entre las 2.000 y 2.500 rpm
 - En los motores diesel: entre las 1.500 y 2.000 rpm
- ▶ Según la velocidad:
 - A 2ª marcha: a los 2 segundos o 6m
 - A 3ª marcha: a partir de unos 30 km/h
 - A 4ª marcha: a partir de unos 40 km/h
 - A 5ª marcha: por encima de unos 50 km/h
- ▶ Acelere tras la realización del cambio.

4. Utilización de las marchas:

- ▶ Circular lo más posible en las marchas más largas y a bajas revoluciones.
- ▶ Es preferible circular en marchas largas con el acelerador pisado en mayor medida que en marchas cortas con el acelerador menos pisado.
- ▶ En ciudad, siempre que sea posible, utilizar la 4ª y 5ª marcha.

5. Velocidad de circulación:

- ▶ Mantenerla lo más uniforme posible; buscar fluidez en la circulación, evitando los frenazos, aceleraciones y cambios de marchas innecesarios.
- ▶ Moderarla. Un aumento de velocidad del 20% (pasar por ejemplo de 100 a 120 km/h), significa un aumento del 44% en el consumo (de 8l/100 km a 11,5l/100 km).

6. Deceleración:

- ▶ Levantar el pie del acelerador y dejar rodar el vehículo con la marcha engranada en ese instante.
- ▶ Frenar de forma suave con el pedal del freno.
- ▶ Reducir de marcha lo más tarde posible, con especial atención en las bajadas.

7. Detención:

- ▶ Siempre que la velocidad y el espacio lo permitan, detener el coche sin reducir previamente de marcha.

8. Paradas:

- ▶ En paradas prolongadas (por encima de 60 segundos), es recomendable apagar el motor.

9. Anticipación y previsión:

- ▶ Conducir siempre con una adecuada distancia de seguridad y un amplio campo de visión que permita ver 2 ó 3 vehículos por delante.
- ▶ En el momento en que se detecte un obstáculo o una reducción de la velocidad de circulación en la vía, levantar el pie del acelerador para anticipar las siguientes maniobras.

10. Seguridad:

- ▶ En la mayoría de las situaciones, aplicar las reglas de la conducción eficiente contribuye al aumento de la seguridad vial.
- ▶ Pero obviamente existen circunstancias que requieren acciones específicas distintas, para que la seguridad no se vea afectada.





Mugikortasuna eta lan-eremua Lanera joateko joan-etorrien ia %70a autoan egiten da



“Lana” da joan-etorri gehien eragiten dituen faktorea. Honelako bidaiek hiri baten mugikortasunean daukaten garrantzia agerian uzten du horrek. Gainera, garraio-moduak ere eragina du: lanera joateko joan-etorrien ia %70a autoan egiten da. Autoen okupazio-tasa 1,2koa da, eta batez besteko distantzia 3 km baino txikiagoa da. Horrek kostu ekonomiko handia eta in-itinere istripuen ugalketa dakartza.

Halere, langileok mugikortasunerako eskubideari uko egin ezin diogun arren, garraio arrazionalagoa, garbiagoa eta seguruagoa exijitu beharrean gaude. Horretarako, aukeretako bat lanerako mugikortasun planak dira.

Plan horiek lantokirako joan-etorriak arrazionaltzako neurri batzuk dauzkate. Helburu nagusia ibilgailu pribatuaren erabilera ez-eraginkorra mugatzea da.

Laneko mugikortasun planen onurak:

LANGILEENTZAT: In-itinere istripuak izateko arrisku txikiagoa, dirua eta joan-etorrietarako denbora aurrezte, estres gutxiago.

ENPRESABURUARENTZAT: Langileen puntualtasuna hobetzea, absentismoa murriztea, aparkatzeko espazio gutxiago behar izatea, irisgarritasun hobea denentzat.

GIZARTEARENTZAT: Energia-kontsumo txikiagoa, kutsadura eta zarata mailak murriztea, espazio publikoa handitzea, irisgarritasuna hobetzea, gizarteratzea eta lan-merkatuan sartzea erraztea etab.

Mugikortasun arrazionala mesedetzea faktore askoren mende dago. Haietako gehienak tokiko eta eskualdeko agintarien, garraio-enpresen eta oro har enpresen esku daude. Baina langileok eta haien ordezkariok oso paper garrantzitsua daukagu mugikortasun-pautak hauek sustatzeko eta zabaltzeko orduan.

UGTk uste du ezinbestekoa dela gaiari modu integralean heltzea. Uste dugu herritarrok oro har eta langileok zehazki mugikortasun-premia batzuk daukagula, bizi-kalitateko parametro batzuen barruan ase beharrekoak. Uste dugu zentzuzko lurralde-antolaketa bete beharra dagoela, beroketa globalaren kausak murriztu, airearen kutsadura gutxiagotu, zarata gutxiago egin eta abar. Horregatik jarduera zehatzak aldarrikatzen ditugu, hala nola:

- ▶ Mugikortasun iraunkorreko ereduaren ezartzea, garraio sistema publiko edota kolektibo planeatuago, eraginkorrago eta industrialdeei atxiki batean oinarritua.
- ▶ Mugikortasunaren edo garraioaren kudeatzailearen figura sustatzea, bai enpresetan bai industrialdeetan, lantokietan mugikortasun iraunkorreko planak ezartzeko helburuz.
- ▶ Konpartitutako autoaren erabilera sustatzea urrun eta garraio publikorik gabe bizi diren pertsonen artean. Auto horiei aparkatzerakoan lehentasuna ematea, eta pertsona bakarra garraiatzen duten auto pribatuaren erabilerearen aurrean eraginkortasuna bermatzea.
- ▶ Aldirietako aparkalekuak sortzea hiria-erretan, garraio publikoko terminalekin konbinatuta, beharizanen arabera.
- ▶ Bizikletaren erabilera sustatzea, bide gorriak eta aparkalekuak zentzuz planeatuz.
- ▶ Oinezkoen irisgarritasuna bermatzea lantokietan, segurtasun baldintzetan eta zatorporik gabe.





Gidatze eraginkortasuna, ekonomikoa eta segurua Aurrezteko



Gidatze eraginkorreko jardunbidea aplikatuz gero, %10-%25 erregai inguru aurreztu ahal da eta CO2 emisioak %15 murriztu ahal dira. Gomendatutako paletak hauek dira:

1. Autoa piztea eta martxan jartzea:

- ▶ Motorra pizterakoan azeleragailua ez sakatu.
- ▶ Gasolina-motorretan, motorra piztu eta berehala jarri autoa martxan, baina diesel motorretan, segundo batzuk itxaron martxan jarri aurretik.

2. Lehenengo martxa:

- ▶ Abian jartzeko lehen uneetan bakarrik erabili. 2 segundotara edo 6 metrotara, gutxi gorabehera, 2. martxa sartu.

3. Azelerazioa eta martxa-aldaketak:

- ▶ Motorraren biren arabera:
 - Gasolina-motorretan: 2.000 eta 2.500 b/min artean
 - Diesel-motorretan: 1.500 eta 2.000 b/min artean
- ▶ Abiaduraren arabera:
 - 2. martxa sartu: 2 segundotara edo 6 metrotara
 - 3. martxa sartu: 30 km/h-tik aurrera
 - 4. martxa sartu: 40 km/h-tik aurrera
 - 5. martxa sartu: 50 km/h-tik aurrera
- ▶ Aldaketa egin ondoren azeleratu.

4. Martxen erabilera:

- ▶ Martxa luzeetan eta bira gutxiarekin gidatu, ahal den neurrian.
- ▶ EHobe da martxa luzeetan eta azeleragailua zapalduz gidatzea, martxa laburretan eta azeleragailua gutxiago zapalduz baino.
- ▶ Hirian, ahal dela, erabili 4. eta 5. martxak.

5. Gidatzeko abiadura:

- ▶ Ahalik eta berdintsuen mantendu. Zirkulazioan jartotasuna bilatu, bat-batean galgatu edo azeleratu gabe eta behar ez diren martxa aldaketak egin gabe.
- ▶ Moteldu. Abiadura %20 gehitzeak (adibidez 100 km/h-ko abiaduratik 120ko abiadura igotzeak) kontsumoan %44ko gehikuntza dakar (8l/100 km-tik 11,5l/100 km-ra).

6. Dezelerazioa:

- ▶ Altxatu oina azeleragailutik eta utzi ibilgailuari joaten une horretan dagoen martxa-rekin.
- ▶ Leunki galgatu galga-pedala zapalduz.
- ▶ Martxa ahalik eta beranduen murriztu, jaitsieretan arreta berezia jarritz.

7. Gelditzea:

- ▶ Abiadurak eta espazioak ahalbideratzen duten neurrian, autoa gelditu, aldeztu aurretik martxa jaitsi gabe.

8. Geldialdiak:

- ▶ Geldialdi luzeetan (60 segundotik gora), hobe da motorra itzaltzea.

9. Aurrea hartzea eta aurreikustea:

- ▶ CBetiere segurtasun-tarte egokiarekin eta ikuspegi zabalarekin gidatu (aurretik 2 edo 3 ibilgailu ikustea ahalbideratzen diguna).
- ▶ Oztopo bat ikusten dugunean edo bidean zirkulazioaren abiadura murriztu dela ikusten dugunean, altxatu oina azeleragailutik hurrengo maniobrak aurreikusteko.

10. Segurtasuna:

- ▶ Egoerarik gehienetan, gidatze eraginkorreko arauak aplikatzeak bide segurtasuna hobetzea dakar.
- ▶ Halere, inguruabar batzuek bestelako ekintza zehatzak eskatzen dituzte, segurtasuna bermatzeko.

UGT-EUSKADI-REN LAN OSASUN ETA INGURUMEN BULEGOA GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIOAMBIENTE DE UGT-EUSKADI

BILBAO

Colón de Larreategui, 46 bis-5ª planta
tel. 94 425 76 83

VITORIA-GASTEIZ

San Antonio, 45 bajo
tel. 945 15 00 28

DONOSTIA

Catalina de Erauso, nº 7-9 bajo
tel. 943 44 54 03

GURE WEB KONTSULTATU – CONSULTA NUESTRA PÁGINA WEB
<http://saludlaboral.ugteuskadi.net>

