

# AHORRO ENERGÍA

en los centros cívicos



AYUNTAMIENTO DE  
SANTANDER



SANTANDER  
2014

FUNDACIÓN MAPFRE

¿eres  
verde de  
corazón?



MANUAL DE  
BUENAS  
PRÁCTICAS



El Ayuntamiento pone a disposición de los vecinos una ambiciosa oferta de talleres y actividades que abarca numerosas disciplinas y especialidades para todo tipo de público.

Los centros cívicos promueven anualmente en torno a un centenar de talleres cuya duración oscila entre una semana y nueve meses. También cuentan los centros con aulas de encuentro, de labores, con actividades de diversas asociaciones, fiestas, concursos y actividades para niños y niñas en periodo de vacaciones escolares.

Este manual pretende trasladar unas pequeñas pautas de actuación para que todos los usuarios de las instalaciones realicemos un consumo responsable de recursos que nos permitan contribuir a la reducción del gasto energético en las instalaciones municipales y por tanto colaborar entre todos en la mejora y protección del medio ambiente.



**Edita:** AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

**Colabora:** FUNDACIÓN MAPFRE

**Bibliografía:** IDAE, Concejalía de Participación Ciudadana,  
Servicio Municipal de Transportes



# AHORRO ENERGÍA

en los centros cívicos

utilizando adecuadamente los recursos

¿eres verde de corazón?



## COMO USUARIO DEL CENTRO

- Minimiza el gasto eléctrico en las salas, utiliza la luz natural cuando sea posible y apaga la luz artificial cuando salgas.
- Minimiza el gasto en calefacción.
- En las instalaciones separa correctamente tus residuos.
- En los servicios utiliza los grifos y cisternas de manera responsable y apaga la luz cuando salgas.
- En el recinto utiliza las papeleras y contenedores.



**Por cada tonelada de vidrio que se recicla se ahorran alrededor de 1.200 Kg. de materias primas y unos 130 Kg. de combustible.**



## COMO TRABAJADOR DE LAS INSTALACIONES



- Minimiza el gasto eléctrico en los despachos, utiliza la luz natural cuando sea posible y apaga la luz artificial cuando salgas.
- Minimiza el gasto en calefacción.
- Si trabajas con equipos informáticos apágalos si tu ausencia es superior a 30 minutos. En ausencias cortas apaga la pantalla o utiliza salvapantallas de color negro.
- Utiliza el papel por las dos caras e imprime sólo aquel documento que necesites.
- Imprime a doble cara, y siempre una vez corregidos los errores sobre pantalla.
- No coloques ningún objeto sobre los radiadores.

**Cada tonelada de papel que se recicla evita la tala de 14 árboles, el consumo de 50.000 litros de agua y de unos 300 Kg. de petróleo.**



## COMO ENCARGADO DE MANTENIMIENTO

- Utiliza sistemas de iluminación de bajo consumo.
- Mantén los sistemas de iluminación en óptimas condiciones. La limpieza aumenta la luminosidad.
- Realiza un mantenimiento regular de los sistemas de calefacción.
- Coloca detectores de presencia allí donde sea posible que eviten un consumo innecesario de recursos.
- En los grifos coloca reductores de caudal.

**Un mantenimiento adecuado de la caldera puede ahorrar hasta un 15% de energía.**

**20° C es la temperatura adecuada de confort en una estancia.**



# AHORRO ENERGÍA

en los centros cívicos

## utilizando el transporte adecuado

En primer lugar es fundamental elegir el medio de transporte adecuado, recuerda que el transporte es el sector más consumidor de energía en España, alcanzando un 36,2% del total nacional. Por su parte, el vehículo turismo representa aproximadamente el 15% de dicho total. En este punto te ofrecemos transportes alternativos al vehículo turismo y te aconsejamos las líneas de autobús municipal más adecuadas para llegar a cada uno de los centros cívicos. Además encontrarás unos consejos de conducción eficiente para ahorrar hasta el 15% de carburante.

**Pero recuerda: el transporte público es mucho más eficiente que el vehículo privado.**

¿eres verde de corazón?





Elige el centro más cercano a tu domicilio que tenga las instalaciones adecuadas a tu actividad preferida y si es posible desplázate a pie.

**En la ciudad el 50% de los viajes en coche es de menos de 3 Km. y un 10% de menos de 500 m.**

## **A PIE ... O EN BICI**

La bici es un medio de transporte alternativo al vehículo privado. Infórmate de las nuevas estaciones y carriles bici a tu disposición.

**En bicicleta en cuatro minutos podemos recorrer un kilómetro.**



## COMPARTIENDO COCHE



### Recuerda:

Gran parte de las actividades se practican en grupo. Seguro que hay compañeros que viven en tu misma zona o “de camino”.

Una opción es compartir coche colaborando en los gastos o alternar el uso del coche de cada uno de los miembros del equipo.

### Y en todo caso:

Si vas como espectador a una de las actividades abiertas al público a la que se prevé gran asistencia, utiliza transportes alternativos y en todo caso adelántate al horario previsto para evitar congestiones y atascos.

## CÓMO LLEGAR A LOS CENTROS CÍVICOS EN LOS AUTOBUSES MUNICIPALES



C. CÍVICO CALLEALTERO - Líneas bus: ①

C. CÍVICO MARÍA CRISTINA - Líneas bus: ⑤ c1 ⑤ c2

C. CÍVICO METEOROLÓGICO - Líneas bus: ⑤ c1 ⑤ c2

C. CÍVICO CUETO - Líneas bus: ① ⑬

C. CÍVICO MANUEL CACICEDO - Líneas bus:

C. C. RAMÓN R. BOLADO - Líneas bus: ⑥ c1 ⑥ c2

C. C. CAMARREAL PEÑACASTILLO - Líneas bus: ③

C. CÍVICO LA MARGA - Líneas bus: ④ ⑫ ⑭

C. SOCIAL M<sup>a</sup> BLANCHARD - Líneas bus: ① ② ⑥ c1 ⑥ c2



**Conducción  
EFICIENTE**

Si al final optas por desplazarte en vehículo privado, siguiendo estas normas de conducción eficiente podrás

**ahorrar hasta un  
15% de carburante**

## 1 EN LA PUESTA A PUNTO DEL VEHÍCULO

### VIGILAR EL MOTOR.

- Mantener en buen estado el motor permitirá que no utilice más gasolina de la necesaria. Concretamente:
  - Es importante tener limpio el aceite y el filtro del aire para que la combustión sea más eficiente.
  - Las bujías deben mantenerse sin residuos de la combustión, con el electrodo en buen estado y los inyectores libres de obstrucciones.

### ATENCIÓN CON LAS RUEDAS.

- Revisar periódicamente las ruedas y cumplir las medidas señaladas por cada fabricante. Si la presión de las llantas es incorrecta, se desgastarán antes debido al exceso de flexibilidad que adquieren y al sobrecalentamiento, aumentando así su consumo.
- Si los neumáticos se llenan de aire en exceso, el coche puede perder estabilidad en las curvas.
- Los neumáticos bajos en presión hacen que se consuma más combustible.

### EVITAR LA SOBRECARGA DEL VEHÍCULO.

- Sólo el uso de la baca, vacía o no, aumenta el consumo del carburante entre un 2 y un 5%. Es aconsejable retirarla si no se está utilizando.

## 2 EN EL ARRANQUE E INICIO DE LA MARCHA

### ARRANCAR EL MOTOR SIN ACELERAR.

- En motores de gasolina iniciar la marcha tras el arranque.
- En motores diesel esperar 5 segundos para iniciar la marcha.

### UTILIZAR LA PRIMERA MARCHA SÓLO PARA ARRANCAR.

- Cambiar a segunda lo antes posible.

## 3 DURANTE LA CONDUCCIÓN MARCHAS

- Cuanto más larga sea la marcha, menor será el consumo.
- Orientativamente y según la velocidad, cambiar a:

MARCHAS	KM/H.
2 <sup>a</sup>	2 segundos
3 <sup>a</sup>	30 km/h
4 <sup>a</sup>	40 km/h
5 <sup>a</sup>	50 km/h

- Marcha regular, evitar acelerones y frenazos bruscos.
- REVOLUCIONES POR MINUTO:

COCHES	REV. MINUTO
Gasolina	2000/2500
Diesel	1500/2500

A estos regímenes bajos se circula con comodidad, se reduce el consumo de combustible y además la mecánica no sufre.

## BAJAR PENDIENTES

- Levantar el pie del acelerador y aprovechar la inercia del coche, utilizando el cambio y el pedal del freno para efectuar pequeñas correcciones y ajustar la velocidad.
- No dejar nunca el cambio de marchas en punto muerto, pues no sólo es peligroso, sino que el coche consume más.

## AL SUBIR PENDIENTES

- Utilizar la marcha más larga posible, pisando el pedal del acelerador lo justo para mantener la velocidad.
- Los cambios de marcha deben realizarse a un régimen de revoluciones más alto que en llano.

## CLIMATIZACIÓN DEL COCHE

- Un uso irracional del aire acondicionado puede llegar a incrementar el consumo en un 20%.
- Circular con las ventanillas bajadas a 100 km/h. supone un aumento del 5% del gasto de combustible.

## SOBRETUDO

- Anticiparse a los posibles cambios: puede, por ejemplo, levantar el pie del acelerador cuando aprecia que un semáforo va a cambiar a rojo, dejando que el coche llegue con su propia inercia y jugando con el freno y el cambio de marchas para detenerlo adecuadamente.
- Manteniendo la distancia de seguridad, con un amplio campo visual, conseguiremos circular a una velocidad regular y evitaremos frenar y acelerar bruscamente.

## 4 ACELERACIÓN Y PARADAS

### PARA DECELERAR

- Levantar el pie del acelerador y reducir la marcha lo más tarde posible y sin pisar el embrague hasta que el coche comience a calarse.

### AL DETENER EL VEHÍCULO

- Con una marcha engranada superando los 20 km/h. y sin pisar el acelerador, el consumo es nulo. Sin embargo a ralentí, el consumo es de entre 0,5 y 0,7 litros/hora.

### APAGAR EL MOTOR

- Si la parada puede durar más de un minuto.

## 5 SOBRETUDO

### SEGURIDAD.

- Aplicar criterios de conducción eficiente también logra un aumento de la seguridad en la conducción. No obstante ante situaciones específicas es necesario acciones diferentes para que la seguridad no se vea afectada.



- 1.- Centro Cívico Callealtero
- 2.- Centro Cívico M<sup>a</sup> Cristina
- 3.- Centro Cívico Meteorológico

- 4.- Centro Cívico Cueto
- 5.- Centro Cívico Cacicedo
- 6.- Centro Cívico Ramón Rdgez. Bolado

- 7.- Centro Cívico Camarreal
- 8.- Centro Cívico La Marga
- 9.- Centro Social M<sup>a</sup> Blanchard



# AHORRO ENERGÍA

en los centros cívicos

directorío de centros cívicos

¿eres  
verde  
de corazón?



## CENTRO CÍVICO MARÍA CRISTINA

**Dirección:**

c/ Gral. Dávila, 124 - Tfno.: 942 203 104

**Horario:** de 8.00 a 21.00 h.

### Actividades habituales:

- Tai chi
- Sport dance
- Yoga
- Bailes de salón iniciación y perfeccionamiento
- Gimnasia de mantenimiento
- Pilates
- Crea tus ideas
- Talleres creativos -niños y niñas-
- Relajación e higiene postural
- Bisutería



## CENTRO CÍVICO CALLEALTERO

**Dirección:** Plz. de los Derechos Humanos, 1

Tfno.: 942 203 015 - Fax: 942 203 150

**Horario:** lunes a viernes: 8.00 a 21.00 h.  
sábados: 10.00 a 13.00 h.

### Actividades habituales:

- Yoga
- Tai chi
- Sport dance
- Bailes de salón iniciación y perfeccionamiento
- Pintura
- Manualidades
- Gimnasia mayores y mantenimiento
- Ganchillo
- Sevillanas
- Inglés
- Club de lectura
- Salud
- Informática...





## CENTRO CÍVICO METEOROLÓGICO

### Dirección:

c/ Gral. Dávila, 89 - Tfno.: 942 231 921

Horario: de 8.00 a 21.00 h.

### Actividades habituales:

- Pintura
- Yoga
- Inglés
- Bisutería
- Informática



## CENTRO CÍVICO CUETO

### Dirección:

c/ José M<sup>a</sup> González Trevilla - Tfno.: 942 391 314

Horario: mañanas de 8.00 a 14.00 h.

tardes de 17.30 a 22.00 h.

### Actividades habituales:

- Pintura
- Yoga
- Gimnasia de mantenimiento
- Danza del vientre
- Baile moderno
- Pilates
- Bailes de salón
- Baile moderno
- Tai chi
- Talleres infantiles

## CENTRO CÍVICO MANUEL CACICEDO

**Dirección:** El Somo, 90 - San Román

Tfno.: 942 203 041

**Horario:** de 9.00 a 14.00 h.

### Actividades habituales:

- Pintura
- Inglés
- Bisutería
- Informática



## CENTRO CÍVICO RAMÓN RDGZ. BOLADO

**Dirección:**

San Pedro del Mar, 84 - Monte

Tfno.: 942 203 015

**Horario:** de 9.00 a 14.00 h.

### Actividades habituales:

- Gimnasia de mantenimiento
- Tai chi
- Pintura
- Bailes de salón
- Bailes de mayores
- Relajación e higiene postural
- Yoga
- Iniciación al inglés
- Bisutería
- Cursos de informática





## C. CÍVICO CAMARREAL PEÑACASTILLO

### Dirección:

c/ Camarreal, 58 - Peñacastillo - Tfno.: 942 332 566

**Horario:** de 9.00 a 14.00 h. tardes (según actividades)

### Actividades habituales:

- Gimnasia de mantenimiento
- Pilates
- Yoga
- Bailes de salón
- Sevillanas
- Danza del vientre
- Pintura
- Pon tu mente en marcha
- Cursos de informática
- Talleres de salud
- Talleres creativos -niños y niñas-



## CENTRO CÍVICO LA MARGA

### Dirección:

c/ Castilla, s/n - Tfno.: 942 345 909

**Horario:** mañanas: de 11.00 a 13.00 h.

tardes: de 16.00 a 21.00 h.

### Actividades habituales:

- Relajación e higiene postural
- Pon tu mente en marcha
- Manualidades
- Bailes de salón
- Sevillanas

## CENTRO SOCIAL M<sup>a</sup> BLANCHARD

**Dirección:**  
Grupo M<sup>a</sup> Blanchard  
Tfno.: 942 203 015

### Actividades habituales:

- Relajación e higiene postural
- Mantente en forma
- Yoga
- Bailes de salón



Las actividades de los centros cívicos que figuran en este manual son orientativas. La programación de los centros se diseña anualmente dependiendo de las necesidades y propuestas de los vecinos (consulta en los teléfonos de información la programación de cada centro).



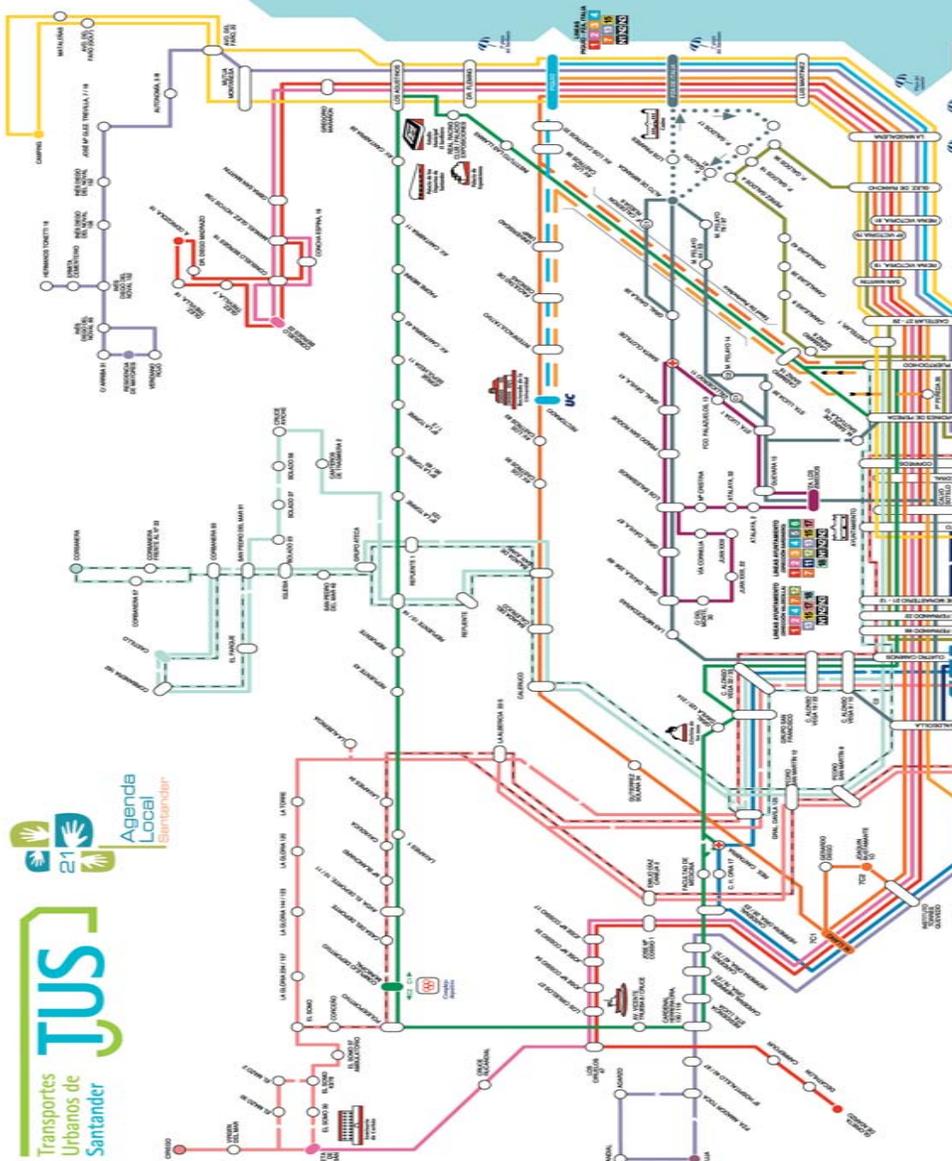
# AHORRO ENERGÍA

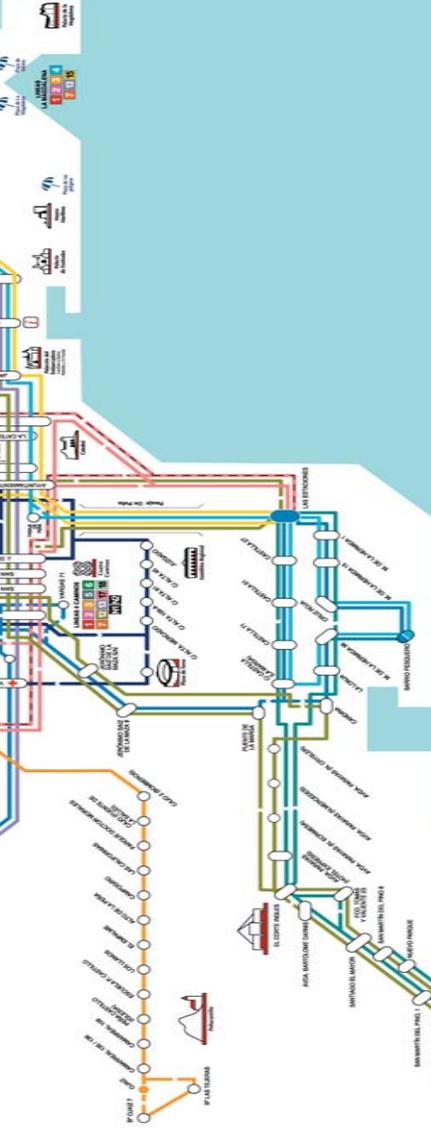
en los centros cívicos

plano del TUS

¿eres  
verde  
de corazón?







	LÍNEA 1	GLORIETA DE ADARZO - VALDENOSA - A. ADRIÓZOLA
	LÍNEA 2	CORBÁN - ALISAL - VALDENOSA - C. BERGÉS, 22
	LÍNEA 3	OJAZ - PUERTOCHICO - PÍOJUI - UNIVERSIDAD
	LÍNEA 4	PIOJUI - C/ CASTILLA - M. de la HERMIDA - Bº PESQUERO - GENERAL DÁVILA
	LÍNEA 5	Alto de P. de ITALIA - ALTO de MIRANDA - 1ª MENÉNDEZ PELAYO
	LÍNEA 6	COMPLEJO DEPORTIVO - AVDA. CANTABRIA - TUNEL PUERTOCHICO
	LÍNEA 8	MANUEL LLANO - AVDA. LOS CASTROS - SARDINERO
	LÍNEA 11	VALDECILLA - C/ ALTA
	LÍNEA 12	CARREFOUR - CANVALEJAS
	LÍNEA 13	LLUJA - VALDECILLA - CUETO
	LÍNEA 14	PLZ. ESTACIONES - AVDA. VALDECILLA - RESIDENCIA - GRAL. DÁVILA
	LÍNEA 15	PLAZA DE LAS ESTACIONES - EL FARO
	LÍNEA 16	PLAZA DE LOS REMEDIOS - VIA CORNELIA - GENERAL DÁVILA
	LÍNEA 17	PLAZA DE LAS ESTACIONES - CORBÁN - CIRIEGO (por Bº La Torre)
	LÍNEA 18	PLAZA DE LAS ESTACIONES - CORBÁN - CIRIEGO (por Avd. del Deporte)
	LÍNEA 19	PUERTOCHICO - MONTE (por El Castillo)
	LÍNEA 21	PUERTOCHICO - MONTE (por Coñabenera)
	LÍNEA 22	PLAZA DE LAS ESTACIONES - RICARDO L. APARIDA - 1ª DE MAYO

	LÍNEA / TRAMO que CIRCULA en un SENTIDO		PRINCIPIO / FINAL de una LÍNEA
	LÍNEA / TRAMO que CIRCULA en AMBOS SENTIDOS		PRINCIPIO / FINAL de VARIAS LÍNEAS
	LABORABLES		HOSPITAL
	DOMINGOS y FESTIVOS		COMPLEJO DEPORTIVO
	SABADOS, DOMINGOS y FESTIVOS		ORIGINA de TURISMO
	PAPADA de una LÍNEA		UNIVERSIDAD de CANTABRIA
	PAPADA de VARIAS LÍNEAS		TUNEL

## MAS INFORMACIÓN

<http://portal.ayto-santander.es>

[www.tusantander.es](http://www.tusantander.es)

[www.santanderdeportes.com](http://www.santanderdeportes.com)

[www.tusbic.es](http://www.tusbic.es)

[www.idae.es](http://www.idae.es)



**MANUAL DE  
BUENAS  
PRÁCTICAS**





AYUNTAMIENTO DE  
**SANTANDER**



**FUNDACIÓN MAPFRE**