

MANUAL
DE BUENAS
PRÁCTICAS

AHORRO ENERGÍA

haciendo deporte



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER



SANTANDER
2016

CANDIDATA CAPITAL
EUROPEA DE LA COESIÓN

FUNDACIÓN **MAPFRE**



AHORRO ENERGÍA

haciendo deporte

¿eres verde de corazón?



Edita: AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

Colabora: FUNDACIÓN MAPFRE

Bibliografía: IDAE, Instituto Municipal de Deportes,
Servicio Municipal de Transportes

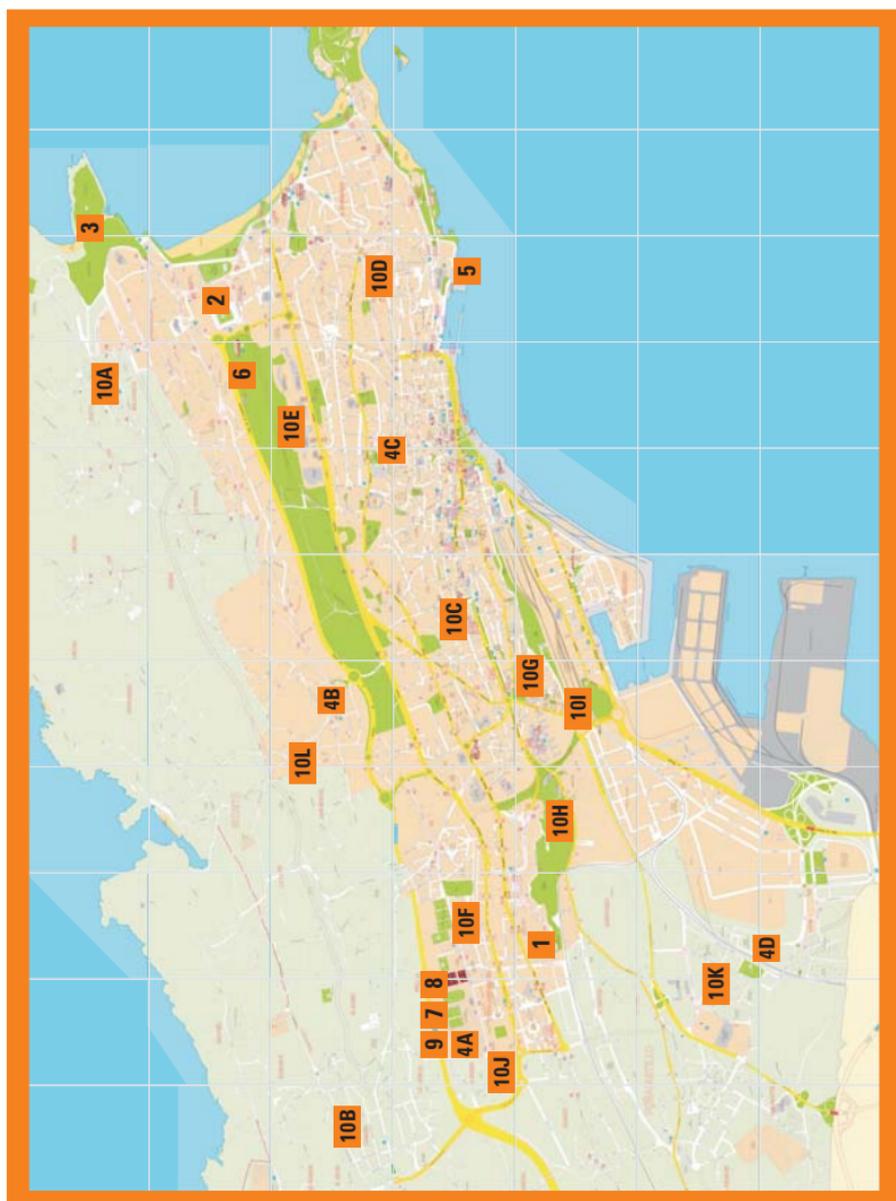


El Ayuntamiento pone a disposición de los vecinos una ambiciosa oferta deportiva que abarca numerosas disciplinas y especialidades para todo el tipo de público.

Una oferta que trata de difundir y fomentar entre el conjunto de los santanderinos la práctica de los más diversos deportes. Tanto los más jóvenes, como las personas mayores pueden encontrar en las Escuelas Deportivas Municipales y el resto de las actividades programadas un espacio adecuado para poder mantenerse en plena forma física, así como aprender y aficionarse a una práctica deportiva concreta, impartida por grandes profesionales.

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.

ZONAS DEPORTIVAS EN SANTANDER





AHORRO ENERGÍA

haciendo deporte

cuando utilizo las
instalaciones deportivas



¿eres verde de corazón?

PRACTICANDO DEPORTE



- ✓ Utiliza las duchas, saunas, grifos, cisternas de manera responsable.
- ✓ Minimiza el gasto eléctrico en los vestuarios, utiliza la luz natural cuando sea posible y apaga la luz artificial cuando salgas.
- ✓ Minimiza el gasto en calefacción.

El goteo de un grifo
implica una pérdida
de 100 litros de
agua al mes.

COMO ESPECTADOR DE EVENTOS DEPORTIVOS

- ✓ En las cafeterías y restaurantes de 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 l. 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, limpieza...
- ✓ Realiza un mantenimiento regular de los sistemas de calefacción.
- ✓ Coloca detectores de presencia allí donde sea posible que eviten un consumo innecesario de recursos.



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

COMO RESIDENTE DE INSTALACIONES DEPORTIVAS



- ✓ Utiliza las duchas, grifos, cisternas de manera responsable.
- ✓ Minimiza el gasto eléctrico en las instalaciones, utiliza la luz natural cuando sea posible y apaga la luz artificial cuando salgas.
- ✓ Minimiza el gasto en calefacción.
- ✓ En el recinto utiliza las papeleras y contenedores.





AHORRO ENERGÍA haciendo deporte

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 facilitamos las líneas de autobús urbano más próximas a cada una de las instalaciones deportivas que hay en Santander.

El transporte público es mucho más eficiente que el vehículo privado.

¿eres verde de corazón?



EN LOS AUTOBUSES MUNICIPALES

- Bolera Cubierta Mun. Mateo Grijuela
Líneas bus: 7^{c2}
- Campos de Sport del Sardinero
Líneas bus: 1 2 4 13 6^{c2}
- Campo Municipal de Golf Matalañas
Líneas bus: 1 2 13
- Complejo Municipal de Deportes
Líneas bus: 6^{c1} 6^{c2}
- Campo de Fútbol de Monte
Líneas bus: 6^{c1} 6^{c2}
- Campo de Fútbol El Regimiento
Líneas bus: 5^{c1} 5^{c2}
- Campo de Fútbol Nueva Montaña
Líneas bus: 12
- C.E.A.R. de Vela "Príncipe Felipe"
Líneas bus: 1 2 3 4 13
14 7^{c1} 7^{c2}
- Palacio de Deportes de Santander
Líneas bus: 6^{c1} 6^{c2}
- Comp. Mun. de Deportes La Albericia
Líneas bus: 6^{c1} 6^{c2}
- Piscina Cubierta Municipal
Líneas bus: 6^{c1} 6^{c2}
- Zona de Deportes Autóctonos
Líneas bus: 6^{c1} 6^{c2}



EN LOS AUTOBUSES MUNICIPALES



(consultar mapa de las líneas en las últimas págs.)

- Pab. Polideportivo de Cueto
Líneas bus 1 13
- Pab. Polideportivo Manuel Cacicedo
Líneas bus 2
- Pab. Polideportivo de Numancia
Líneas bus 1 2 3 11 12 13 14
5 C1 5 C2 6 C1 6 C2 7 C1 7 C2
- Pab. Polideportivo Marcelino Botín
Líneas bus 5 C1 5 C2
- Pab. Polideportivo Manuel Llano
Líneas bus 3 4 7 C1 7 C2
- Pab. Polideportivo María Blanchard
Líneas bus 1 2 6 C1 6 C2
- Pab. Polideportivo Simón Cabarga
Líneas bus 11
- Pab. Polideportivo Fuente de la Salud
Líneas bus 3
- Pab. Polideportivo Alberto Pico
Líneas bus 4 12 14
- Pab. Polideportivo Gerardo Diego
Líneas bus 6 C1 6 C2
- Pab. Polideportivo A. G. Linares
Líneas bus 12
- Pab. Polideportivo Eloy Villanueva
Líneas bus 6 C1 6 C2

EN BICI

Si vas a practicar deporte elige el centro deportivo más cercano a tu domicilio que posea las instalaciones adecuadas a tu deporte favorito 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.

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



Si finalmente optas por el desplazamiento en vehículo privado recuerda:

Gran parte de los deportes se practican en equipo.

Seguro que hay compañeros que viven en tu misma zona o "de camino".

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

Y en todo caso:

Conducir eficientemente, permite conseguir un ahorro medio de carburante y emisiones de CO₂ del 15%.

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



**ahorra 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.
2ª	2 segundos
3ª	30 km/h
4ª	40 km/h
5ª	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.



AHORRO ENERGÍA haciendo deporte

directorio de
instalaciones deportivas

¿eres
verde
de corazón?



BOLERA CUBIERTA MUNICIPAL MATEO GRIJUELA



Dirección:

c/ Gerardo Diego, s/n

Características:

Cubierta mediante una estructura de madera laminada y vidrio. El edificio cuenta con tres accesos al espacio deportivo; dos de ellos directos desde la vía pública y el tercero a través de un combinado de rampa y escalera.

Actividades que se desarrollan:

- Bolos
- Bolo palma
- Liga regional
- Campeonatos sociales
- Escuela municipal de bolos
- Proyecto educativo "Madera de Ser"

Dotaciones:

Dispone de un aforo de más de 2.000 localidades, así como de vestuarios y servicios complementarios (cafetería y locales sociales).

CAMPOS DE SPORT DEL SARDINERO



Dirección:

c/ Real Racing, s/n

Ficha técnica:

Situado en el extremo este de la vaguada de Las Llamas, con una superficie de 30.000 m². El aforo del estadio es de 22.500 personas.

Dimensiones del terreno de juego:

105 x 68 m.

Actividades que se desarrollan:

Fútbol: Celebración de los partidos de fútbol del Primer Equipo del "Real Racing Club de Santander".

Dotaciones:

Las oficinas del club se encuentran en el propio estadio.

Tfno.: 942 28 28 28

CAMPO MUNICIPAL DE GOLF MATALEÑAS



Dirección:

Avda. del Faro, s/n

Ficha técnica:

Mataleñas, funciona con un sistema de abonados que pagan una cuota anual y un green-fee de salida cada vez que juegan.

Abierto todo el año.

Horario: de 8:00 a 22:00 horas.

La instalación ofrece los siguientes servicios:

- Campo de juego
- Campo de prácticas cubierto
- Zona de prácticas
- Escuela de golf
- Restaurante-cafetería
- Bolera cántabra
- Bolo palma
- Alquiler de carritos manuales
- Alquiler de palos
- Cuarto de palos
- Aparcamiento
- Luz artificial en la zona de prácticas, en el campo de prácticas y en el de 8 y 9.

Actividades que desarrolla:

Práctica Libre

Escuela Municipal:

dirigida tanto para adultos como para infantiles.

Clases personalizadas:

individuales o en grupos.

Competiciones varias:

Torneos y campeonatos

Ligas regionales y sociales, etc.,

Dotaciones:

Campo de juego:

Tiene 9 hoyos distribuidos en: 1 par 5, 5 pares 4 y 3 pares 3.

Valoración del Campo:

Distancia:

Amarillas 4.576 y Rojas 3.998.

Valor del Campo:

Amarillas 65, 2 y Rojas 66,6.

Slope: Amarillas 110 y Rojas 114

Par: Amarillas 68 y Rojas 68

Campo de Prácticas:

Cuenta con un maravilloso edificio de última generación donde están ubicados 36 puestos de tiro todos cubiertos.

Como complemento cuenta con un magnífico Pitch&Putt con dos greens de 1.200 m², uno específico para la práctica del putt y el otro para la del bunker, approach y chipp.

Está completamente iluminado.

CAMPOS DE FÚTBOL MUNICIPALES



Ficha técnica:

4A Campos de Fútbol de el Complejo Municipal de Deportes:

Avd. del Deporte, s/n

Tres campos de Fútbol-11 (uno de ellos preparado para Fútbol-7) y campo de entrenamiento de porteros de hierba artificial.

4B Campos de Fútbol de Monte:

Esquina Bajada de San Juan

Dos campos de fútbol:

Fútbol-11 (94 x 65 m.)

Fútbol-7(60x49m.) de hierba artificial.

4C Campo de Fútbol "El Regimiento"

c/General Dávila, 59

Un campo de Fútbol-11 de hierba artificial.

4D Campo de Fútbol Nueva Montaña

Bº Nueva Montaña

Un campo de Fútbol-11 de hierba artificial.

Actividades que desarrollan:

Fútbol-11 y fútbol-7. Entrenamientos y partidos de competición

Dotaciones:

Campos de Fútbol del Complejo Municipal de Deportes:

Graderío en cada campo para espectadores, vestuarios, almacenes y aseos.

Campo de Fútbol de Monte:

Graderío con capacidad para 264 personas. Vestuarios de equipo (4) y árbitros (2). Botiquín, sede social, almacenes, aseos y bar. Aparcamiento para 30 vehículos.

Campo de Fútbol El Regimiento:

Graderío con capacidad para 300 personas. Vestuarios de equipos y árbitros, sede social, almacenes y aseos.

Campo de Fútbol Nueva Montaña:

Graderío, vestuarios de equipos y árbitros, sede social y almacenes.

Nota:

La gestión de estas instalaciones es coordinada por el Instituto Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Santander en sus oficinas del Complejo Municipal de Deportes de La Albericia. Teléfono de contacto 942 200 800

C.E.A.R. de VELA "PRÍCIPE FELIPE"



Dirección:

c/ Gamazo, s/n
Puertochico

Centro Especializado de Alto Rendimiento de Vela.

Actividades que se desarrollan:

Escuela Municipal de Vela.

Centro de tecnificación de equipos de regata.

Centro de alto rendimiento.

Centro oficial de la Real Federación Española de Vela para la formación de técnicos.

Dotaciones:

Residencia para deportistas.

Contacto:

Página web: www.cear.rfev.es

Email: cear@rfev.es

Teléfono: 942 203 006

PALACIO DE DEPORTES DE SANTANDER



Dirección:

c/ Alcalde Vega Lamera, s/n

Ficha técnica: Edificio plurifuncional que se proyecta sobre la gran vaguada de Las Llamas, que alberga las funciones de deportes y espectáculos. Totalmente acabado en acero inoxidable, con un cerramiento de vidrio laminar. Aforo total 6.000 personas.

Actividades que se desarrollan: Eventos deportivos: baloncesto, balonmano, fútbol-sala, tenis, padel, voleibol, badminton, boxeo, artes marciales, lucha, ajedrez, motos indoor, etc.

Extradeportivos: Espectáculos y conciertos musicales, congresos, mítines, etc.

Otros usos posibles: El hall principal está concebido como una gran sala de usos múltiples y principalmente exposiciones.

Dotaciones: Pista de juego de 44x22 m. Hall principal y sala de prensa. Gimnasio con sauna e hidromasaje, vestuarios. Sala de calentamiento. Cafetería.

Notas: Sede oficial de los equipos Teka Cantabria (Liga ASOBAL) y Lobos Cantabria (Liga LEB).

COMPLEJO MUNICIPAL DE DEPORTES DE LA ALBERICIA



Dirección:

Avda. del Deporte, s/n

Ficha técnica:

Complejo de instalaciones deportivas compuesto por:

3 Campos de Fútbol-11 de hierba artificial

Área de entrenamiento de porteros de fútbol de hierba artificial

Pista de atletismo al aire libre (anillo de 8 calles con zonas de saltos y lanzamientos)

Módulo cubierto de atletismo

Campo de hockey hierba de hierba artificial

Campo de tiro con arco (hierba natural)

Campo de rugby (hierba natural)

Pabellón cubierto de patinaje artístico

2 Pabellones polideportivos

Frontón Cubierto

Rocódromo

4 Pistas de padel (2 cubiertas)

8 Pistas de tenis (4 cubiertas)

3 Pistas polideportivas al aire libre (2 de hierba artificial - 1 de hormigón)

Piscina al aire libre (1 de 50 m. y 1 infantil)

Piscina cubierta (1 de 25 m. y 1 infantil)

2 Pistas de petanca

Zona de Deportes Autóctonos:

2 boleras de bolo palma, 1 bolera de pasabolo tablón, 1 bolera de pasabolo losa y 1 bolera de bolo pasiego.

Actividades que se desarrollan:

Escuelas deportivas, entrenamientos, competición federada, alquiler libre de Instalaciones, cursos de formación, concentraciones de equipos y selecciones, torneos y campeonatos.

Dotaciones:

Restaurante, cafetería y residencia para deportistas.

Nota:

Horario de lunes a domingo: de 8.00 a 23.00 horas

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL



Dirección:

Complejo Municipal de Deportes La Albericia / Avda. del Deporte, s/n

Ficha técnica:

Piscina polivalente cubierta de 25x12,5 m. y vaso de enseñanza de 10x5 m. El edificio se complementa con una sala de musculación, sauna e hidromasaje en cada vestuario (masculino y femenino). Asimismo dispone de servicio médico y botiquín. La instalación esta adaptada.

Actividades que se desarrollan:

Natación Libre

Cursillos: pequeños, infantil, adultos y grupos de enseñanza

Aquagym y Natación Terapéutica

Notas:

Horario de lunes a viernes:

De 8.00 a 22.30 h.

Sábados, domingos y festivos:

De 8.00 a 15.00 h.

ZONA DE DEPORTES AUTOCTONOS



Dirección:

Complejo Municipal de Deportes La Albericia / Avda. Vicente Trueba, s/n

Ficha técnica:

En las instalaciones del Complejo Municipal de Deportes. Cuenta con instalaciones de las cuatro modalidades de bolos que se practican en nuestra región: bolo palma, pasabolo tablón, pasabolo losa y bolo pasiego. Dentro de esta zona se encuentra la Sede Federativa de la Federación Cantabra de Bolos.

Actividades que se realizan:

Proyecto Educativo "Madera de Ser":

Convenio de colaboración entre el Ayuntamiento de Santander, el Gobierno de Cantabria y la Federación Cantabra de Bolos, está dirigido a todos los escolares de Cantabria.

Competiciones de Bolo Pasiego.

Entrenamientos: todas las modalidades.

Dotaciones:

4 Boleras - 4 Casetas de materiales.

1 Aula Archivo.

RED MUNICIPAL DE PABELLONES POLIDEPORTIVOS DE BARRIO



Pabellones Polideportivos de Barrio que componen la Red de Equipamientos Cubiertos del Municipio:

10A Pab. Polideportivo de Cueto
Pabellón, C. Cívico, Bolera Cubierta
Bº Cueto

10B Pab. Polideportivo Manuel Cacicedo
Bº San Román-

10C Pab. Polideportivo de Numancia

10D Pab. Polideportivo Marcelino Botín
Bº Tetuán-

10E Pab. Polideportivo Manuel Llano

10F Pab. Polideportivo María Blanchard

10G Pab. Polideportivo Simón Cabarga

10H Pab. Polideportivo Fuente de la Salud
(antiguo Sagardía)

10I Pab. Polideportivo Alberto Pico
c/ Marqués de la Hermida

10J Pab. Polideportivo Gerardo Diego
Bº Cazoña

10K Pab. Polideportivo A. G. Linares
Peñacastillo

10L Pab. Polideportivo Eloy Villanueva
Bº Monte

Actividades que se desarrollan:

- * Deportes:
 - Fútbol-sala
 - Baloncesto
 - Mini-Basket
 - Balonmano
 - Voleybol
 - Bádminton
 - Patinaje
 - Gimnasia rítmica
- * Competición federada
- * Escuelas deportivas
- * Entrenamientos
- * Jornadas técnicas
- * Cursos de formación
- * Torneos y campeonatos

Nota:

La coordinación de estas instalaciones se gestiona desde el Instituto Municipal de Deportes.

Tfno. de contacto: 942 200 800



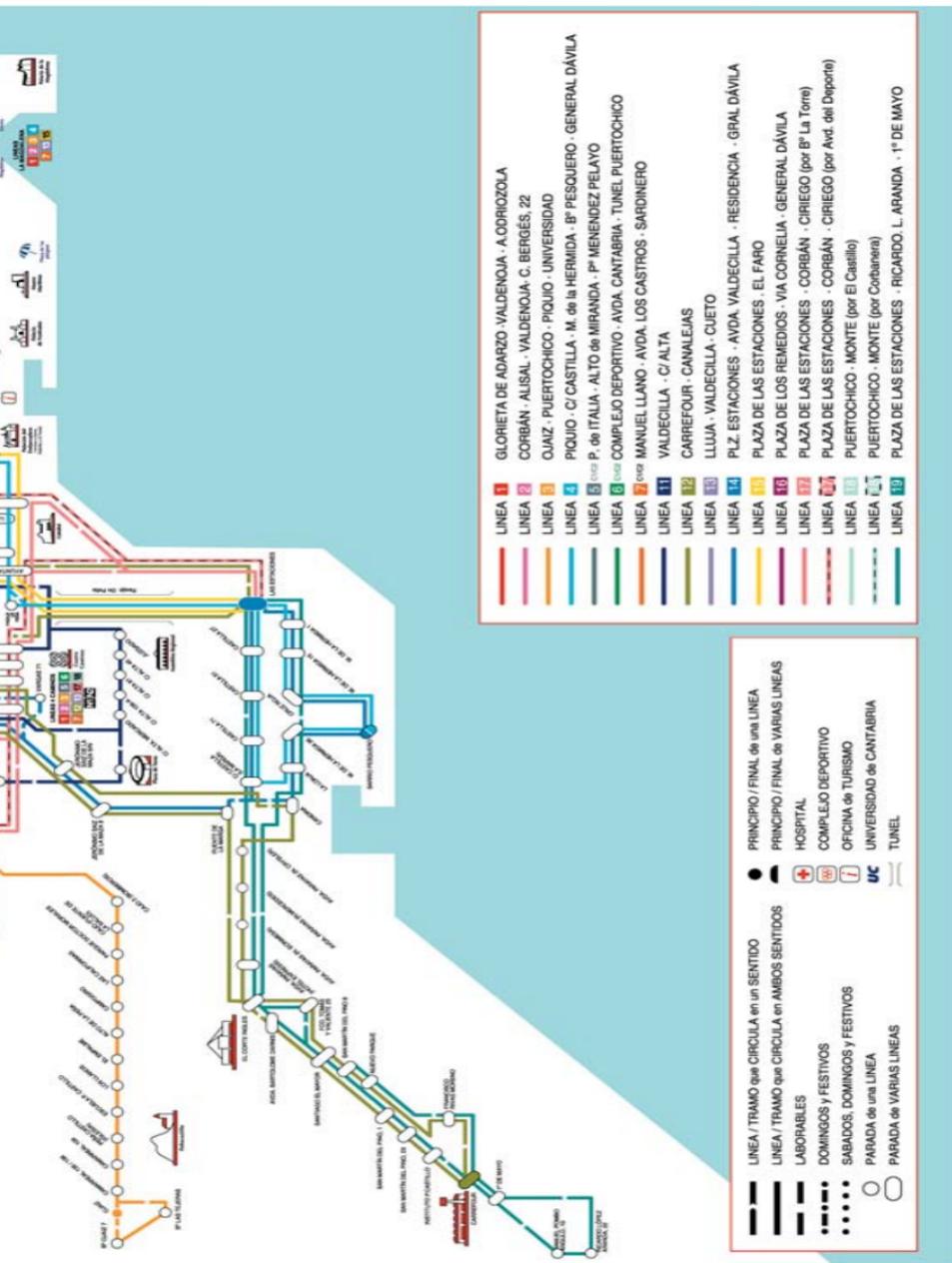
AHORRO ENERGÍA

haciendo deporte

plano del TUS

¿eres verde de corazón?





MÁS INFORMACIÓN

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

www.santanderdeportes.com

www.idae.es

www.tusantander.es

www.tusbic.es



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS





AHORRO
ENERGÍA



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER



SANTANDER
2016 CANDIDATA A CAPITAL
EUROPEA DE LA CULTURA

FUNDACIÓN MAPFRE