

La Voz de la Chimba es una publicación de Ciudad Viva, organización ciudadana fundada por los residentes, los creadores y los mercados de la Chimba, para tod@s l@s que aspiran a una ciudad más justa, más verde y más amable. Informaciones: [www.ciudadviva.cl](http://www.ciudadviva.cl), Tel: 7373072 - E-mail: [info@ciudadviva.cl](mailto:info@ciudadviva.cl)

**E**l transporte motorizado es uno de los principales responsables de la contaminación de nuestro aire, la misma que lamentamos todos los meses de invierno, que mata a nuestros niños y adultos mayores, que nos ahoga en ataques de tos y asma, que nos quita de la vista nuestra hermosa cordillera.

Y aunque tú no lo sabías, el auto tiene mucha culpa. Aunque cada auto individualmente contamina menos que un bus, son casi un millón de autos al día, que transportan en promedio a poco más de una persona, mientras los 5.500 buses transportan a 30 veces más personas. Son mucho más eficientes.

Por esto y otras razones, desde hace años se celebra el Día Mundial Sin Autos. Esta jornada invita a reflexionar, a probar un cambio por primera vez. Por sobre todo, con nuestra bella primavera, es una tentación a viajar de otro modo, a vivir la ciudad desde el cuerpo y la salud.

La caminata es libre y abierta para tod@s. Para probarla, nada más fácil que partir en ropa y zapatos cómodos a caminar. Y para probar suerte en bicicleta, este número de la Voz viene con mucha ayuda para ti.

Te invitamos a gozar de una ciudad amable que está justo aquí, debajo de tus pies...

VIERNES 28 DE SEPTIEMBRE EN CHILE

## ¿PARA QUÉ UN DÍA MUNDIAL SIN AUTOS?



Continúa en la última página

Reciclar para vivir.

pag.  
5-7

Transporte activo.

pag.  
8-15

Conductor conciente.

pag.  
16

# El cambio climático Cuidemos la tierra para vivir mejor

Donatella Fuccaro, Vice-presidenta, Ciudad Viva

**L**a contaminación del aire, las emisiones de las plantas de celulosa, la búsqueda de alternativas energéticas sin tomar en cuenta el lugar y donde serán instaladas son noticias que escuchamos y seguiremos escuchando si no tomamos medidas urgentes desde nosotros mismos como personas, en informarnos, actuar y exigir que las cosas se hagan con los procesos que correspondan.

Si no actuamos ahora, nuestros hijos heredarán un mundo más caluroso, aire más contaminado y agua más sucia, inundaciones y sequías más intensas., todas estas acciones nos llevan a aumentar los gases que producen el calentamiento global.

No cabe duda de que el cambio climático es uno de los grandes problemas que enfrentamos en el siglo XXI. Sus efectos son determinantes para los sistemas de soporte de la vida en la Tierra y sus consecuencias, imprevisibles para las actividades humanas.

El término "calentamiento global" hace referencia a las variaciones de temperatura que aumenta en la atmósfera terrestre y en los océanos.

Una gran parte de la comunidad científica coincide en que el calentamiento global de estos últimos 50 años, es atribuible a actividades antropogénicas, y que este fenómeno seguirá aumentando si esta variante no reduce drásticamente los gases de efecto invernadero.

Se denominan gases de efecto invernadero (GEI) a aquellos cuya presencia en la atmósfera contribuye al efecto invernadero. Dentro del grupo de gases de efecto invernadero se incluyen los siguientes:

· (H<sub>2</sub>O) · (CO<sub>2</sub>) · (CH<sub>4</sub>) · (NO<sub>x</sub>) · (O<sub>3</sub>),  
y · (artificiales).

La atmósfera terrestre es la capa gaseosa que rodea a la Tierra. Está compuesta por oxígeno (78,1%) y (20,94%), con pequeñas cantidades de argón (0,93%), dióxido de carbono (variable, pero alrededor de 0,035%), vapor de agua, neón (0,00182%), helio (0,000524%), criptón (0,000114%), hidrógeno (0,00005%) y ozono (0,00116%).

Protege la vida de nuestro planeta al absorber en la capa de ozono parte de la radiación solar ultravioleta, reduciendo las diferencias de temperatura entre el día y la noche, y actuando como un escudo protector.

Si bien estos gases —salvo los CFC— son naturales porque existen en la tierra desde antes de la aparición de los seres humanos, a partir de la Revolución Industrial, y debido fundamentalmente al uso intensivo de combustibles fósiles en las actividades industriales y el transporte, esto ha incrementado las cantidades de óxido de nitrógeno y dióxido de carbono emitidas a la atmósfera.

Se estima que también el metano está aumentando su presencia por efectos de la actividad humana. Además, a este incremento de emisiones se suman otros problemas, como la deforestación, que han limitado la capacidad

## ¿Usted ha leído estas noticias?

*Conaf detectó 196 quemas en Santiago y aplica multas: Un alto volumen de quemas agrícolas agrava la contaminación.*

*Los ejecutivos de Metrogas reiteraron que la planta de gas propano no presentará peligros para la población, pese a ubicarse a pocos metros de un condominio*

*Daño ambiental en el río Mataquito, en la VII Región: Salud paraliza las faenas de planta Licancel, de Celulosa Arauco y Constitución S.A. (Celco).*

regenerativa de la atmósfera para eliminar el dióxido de carbono, principal responsable del aumento antropogénico del efecto invernadero.

Las nefastas consecuencias de todo esto podrían empezar a expresarse en modificaciones de los regímenes de lluvias y sequías, en la intensidad y frecuencia de tormentas tropicales y en la disminución de la capacidad de recuperación de la productividad de los ecosistemas naturales.

El Tercer Informe de Evaluación del Panel Intergubernamental de Cambio Climático, (IPCC, 2001) señala que, si no se modifican las tendencias actuales, en el año 2100 tendremos:

- Un incremento de la temperatura superficial promedio de la Tierra de entre 1.4° C y 5.8° C con un ascenso en el nivel medio del mar de entre 9 y 88 cm.
- Un aumento en la frecuencia e intensidad de eventos extremos (tormentas tropicales, sequías, El Niño, etc)
- Daños significativos e irreversibles en los ecosistemas (arrecifes de coral, zonas polares, mayor riesgo de extinción de especies de plantas y animales vulnerables, etc).

## 10 pasos para cuidar la tierra

- 1 Esa tasa de café en el día: El poliestireno perdura por varios cientos de años en el ambiente luego de haberlo descartado. Escoge una tasa propia – bien bonita, ojalá de cerámica, que te encanta tomar entre las palmas de tus manos, y ocúpala siempre.
- 2 Los "deshechos" innecesarios: Similarmente, ocupa bolsas de lona, buenas, bonitas y baratas, para las compras. Así reduces la cantidad de plástico que se envíe a los vertederos. Y recicla tu papel, dejando los diarios amarrados ordenadamente en la vereda, y el papel blanco en una caja de cartón para los recolectores independientes.

3 Equipos de oficina y casa: Un computador que queda prendido una noche usa suficiente energía como para imprimir hasta 10.000 copias, así que en la casa y la oficina ¡cuando tú duermes, qué duerman tus equipos también!

4 Como nos movemos: Cada litro de bencina que ocupas produce 2,4 Kg de CO<sub>2</sub>, así que utiliza otro medio de transporte para reducir la contaminación, especialmente para los viajes cortos, que son la mayoría. Andando en bicicleta, caminando, tomando el metro o el transporte público mejoras tu salud también. Y si debes manejar, planifica tu viaje, haz los trámites planificados en una vez, realiza la ruta mas corta y directa, comparte el auto.

5 Ese pastito tan verde de cementerio: Los céspedes necesitan de menos fertilizantes y menos agua si cuando los podas le dejas una capa de pasto luego de pasar la podadora, no lo rastrilles. Utiliza una podadora manual en vez de con motor: así te mantendrás en forma y reducirás emisiones de CO<sub>2</sub>.

6 Gozando de los mercados vivos: Compra productos que vengan en paquetes reciclables o reutilizables. Aprovecha las Ferias Libres y la Vega, donde se pueden comprar productos frescos, más baratos, utilizando bolsas de lona que no contaminan.

7 El agua que somos y necesitamos: Utiliza menos agua, cierra la llave mientras te enjabonas, afeitas o lavas los dientes. Una familia de cuatro personas que se duchan cinco minutos por día usa 2600 litros de agua por semana, lo equivalente a la provisión de agua para beber por tres años para una persona.

8 Luces y tranquilidad: Apaga las luces de la sala en la que no hay nadie. Apagar las luces de un edificio que no se requieren puede reducir la energía utilizada para iluminar en un 45 %.

9 Ampolletas eficiente: Reemplaza los focos tradicionales por ampolletas de ahorro energético. Estas luces usan 1/3 menos que las tradicionales y pueden durar de 6 a 15 veces más. O sea, ahorras en electricidad y en dinero, al mismo tiempo que cuidas el medio ambiente.

10 Ese verde que todos disfrutamos: Siembra un árbol. Los árboles absorben CO<sub>2</sub>, limpian el aire y producen oxígeno. Un árbol puede absorber hasta 360 Kg. de CO<sub>2</sub> por año. Con algunas medidas de diseño de edificios, las calles arboladas alegran el espíritu y refrescan el ambiente, eliminando la necesidad del aire acondicionado **TV**

Fuentes:

PNUMA,

National Geographic,

Una verdad incómoda Al Gore.



## una visión de transporte sustentable

Federico Allendes\*

**E**xiste consenso, casi universal, acerca de la necesidad que las ciudades cuenten con un sistema de transporte sustentable – en lo ambiental, lo social y lo económico. Para nosotr@s que participamos de Ciudad Viva, eso significa que el sistema de transporte debe tener un fuerte componente de equidad social.

Esto es justamente lo que no ha logrado este Gobierno y los anteriores, no por políticas mal aplicadas (vgr. Transantiago), sino porque trabajan desde erróneas concepciones acerca de la forma de construir ciudad y de cómo se viabiliza una agenda que determine la redefinición de las políticas desde la equidad, como componente fundamental de la sustentabilidad.

No es equitativo ni sustentable tener a tanto santiaguino sufriendo el Transantiago, producto de un esquema de inversión estatal absolutamente regresivo e inequitativo en términos sociales. Dicen los expertos que si el Estado, por una pequeña fracción de lo invertido en el Metro (US\$ 2,200 millones) y autopistas (US\$ 1,000 millones) bastaría para que el pueblo (sí, ese viejo pueblo que ahora se llama “gente”) hubiese viajado cómodamente en buses de superficie de alto estándar.

No discutiremos ahora la inversión en Metro, pero lo paradójico de todo esto es que el mismo ex Ministro Etcheberry reconoció ese error, en entrevista a La Segunda, a una semana de entrada en servicio del Transantiago. Ahora el error se vuelve a repetir. Y mientras aún no se terminan los debates acerca de los US\$ 290 millones de aporte al Transantiago, el Ministro de Obras Públicas, nos informa que entre Pedro de Valdivia Norte y Américo Vespucio, pasando por la rotonda Pérez Zujovic, se requiere invertir US\$ 1,000 millones

para solucionar los problemas de congestión que provocan los automóviles que movilizan a los sectores más pudientes del país.

¿Cuánto de esa inversión será privada, cuánta pública, cuánta tendrá la garantía del Estado? No lo sabemos, y se requiere una respuesta. ¿Cuánto será el monto que desembolsará el Estado por concepto de retraso inducido en la puesta en servicio definitiva del “Túnel de Pedro de Valdivia Norte”? ¿US\$ 10 o US\$20 millones?

Ciudad Viva afirmó y afirma que la Costanera Norte y la política de autopistas urbanas – en retirada en el resto del mundo, y en algunas partes en franca demolición – no iban a solucionar ningún problema de congestión, sino que al contrario lo agudizarían. Lo volvemos a reiterar.

Llamamos, en primer lugar a nuestras autoridades, y a los ciudadanos a comprender que la ciudad que queremos se construye desde la equidad, y para ello es necesario, en lo que a transporte se refiere, fomentar el transporte no contaminante (caminata y bicicleta), luego el transporte público liviano (micros), enseguida el transporte público pesado (metro y tranvías), dejando en último lugar y con una porción modal mucho más modesta, el automóvil. Nos consideramos multimodales e invitamos a tod@s a vivir la ciudad dentro de ese marco, ocupando modos de transporte que se complementen.

Todo lo anterior, es consecuente con la experiencia de otras ciudades y lo que enseñan los distint@s teóric@s sobre la materia.

Estimad@s lector(as) (es), en la ciudad que queremos, se construye la equidad

\*Abogado y Secretario de Ciudad Viva

La Voz de La Chimba

*Directora:* Lake Sagaris

*Comité editorial:* Lezak Shallat, Marcia Scantlebury, Mario López Vieyra

*Autores:* Donatella Fuccaro, Ale Venegas, Andrés Garrido, Sol van Osten, Federico Allendes, Eugenio Arratia, Gabriela Parra, Ciclistas Unidos de Chile.

*Fotos:* Oscar Jadue, archivos Ciudad Viva y Sol van Osten

*Coordinación:* María Eliana Bustamante

*Diseño:* Mario López Vieyra

*Estudiantes y voluntarios:* Felipe Muñoz, Felipe Godoy, Noemie De Pas, Katelyn Hale, Gopi Shah.

*Impresión:* Imprenta Andes

Ciudad Viva  
Centro de Urbanismo Ciudadano -  
Dominica 14  
Santiago, Chile  
Tel: 562 737 3072

E-mail: info@ciudadviva.cl

Informaciones: www.ciudadviva.cl

Biblioteca virtual: www.atraccionhumana.cl

Agradecemos el apoyo de Natura, (www.natura.net); Avina (www.avina.net); Ashoka (www.ashoka.org); Macletas (www.macleta.cl); y I-CE, Interface for Cycling Expertise (www.cycling.nl), Países Bajos.



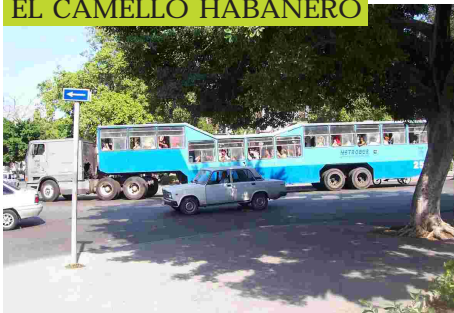
En Recoleta los delincuentes no van a tener más derechos que las víctimas, desde hoy tienen apoyo gratuito del **Centro de Atención Integral a Víctimas de la Delincuencia (CAVID)** en donde recibirán atención Jurídica y PsicoSocial para quienes hayan sufrido delitos de mayor connotación social (robo con violencia o intimidación en las personas, robo con fuerza en las cosas, robo por sorpresa, hurto, lesiones y homicidio).

Si has sido Víctima de alguno de estos delitos puedes dirigirte a las oficinas del CAV los días lunes y viernes de 9:00 a 13:00 horas ubicadas en Dorsal 1099 o llamar a la sede de Víctimas de la Delincuencia al 732 9235 de 9:00 a 18:00 hrs. para pedir una entrevista.

# La Habana Multimodal

Lezak Shallat Directora de Ciudad Viva

## EL CAMELLO HABANERO



El ingenioso bus tipo oruga está siempre repleto de gente. Los colores tropicales en algo disimulan su ingenioso diseño y capacidad copada frente a la demanda de pasajeros. En las paradas, hacer dedo o recoger al prójimo tampoco parece constituir siempre una invitación al atraco o intimidación sexual, como lo es en tantas ciudades.

## EL SIDECAR



En la soleada ciudad, andar en moto al aire libre es un placer. Y si es con una mujer en el y el amigo atrás se forma un lindo *ménage a trois*, circulando por los arcos de un barrio habanero.

## EL COCOTAXI



También se puede movilizarse por la ciudad en cocotaxi – el moto ítalo/cubano que ofrece movilidad con estilo

## EL BICITAXI



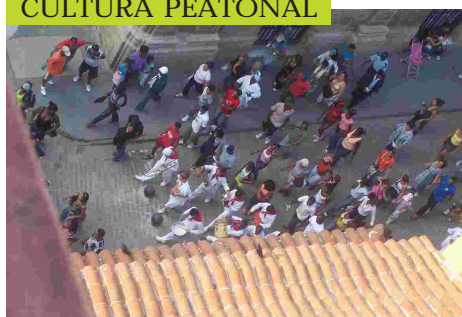
El más humilde *bicitaxi*; una especie de triciclo pasajero con toldo dominguero.

## JOYAS MOTORIZADAS



La gente que tiene autos los cuida con esmero. Hay joyas circulando, testamentos al amor a la mantención, conservación y respeto, es el mismo espíritu que se ve en la remodelación del centro histórico de la ciudad colonial.

## CULTURA PEATONAL



Hay una rica cultural peatonal tanto para visitantes como residentes. Estos jóvenes están yendo a una fiesta callejera de música y baile en la otra cuadra y que se escucha desde el bar del solar del hotel que frecuentaba Hemingway.

*En las calles de la capital cubana, Lezak Shallat, miembro del directorio de CV, se topó con todo tipo de "a-tracción humana", parte de las amenidades que ha convertido este país en un centro de turismo mundial.*

## SOBRE EL AGUA



Al final del Malecón, y pasando las bodegas, se toma el ferry sin puertas para cruzar la bahía, y en cuyo trayectoria se ve las inmensas fortificaciones españolas, por un lado, y la llama encendida y humo delator de algún monstruo industrial, por el otro.

## EL FERROCARRIL



Este vagón de Ferrocarriles de Cuba nos recuerda que no hay ciudad capital sin un país detrás.

# Las 3R

# R EDUCIR R E-USAR R E-CICLAR

## OCUPAR LO MÍNIMO

¿Te has dado cuenta de que cuando compras un producto en un envase de plástico, plúmavit, cartón, estás pagando por una envoltura que va directamente a la basura? Es mejor comprar productos con el mínimo de envase, o envases sencillos y fácilmente biodegradables. Recomendamos, comprar frutas, plantas, verduras frescas y otros productos en las ferias libres y/o la Vega. Así, se ahorra el doble, primero porque al comprar en un lugar donde puedes llegar a tracción humana (caminando, en silla de ruedas, bicicleta, triciclo) no ocupas combustibles contaminantes y caros, y segundo porque puedes llevar tus propias bolsas de lona y así evitar las bolsas plásticas.

## A TRAVÉS DEL TRUEQUE

Hoy, cada vez más, los jóvenes reciclan ropa, los niños sus juguetes, los mayores libros y música. Una buena forma de mejorar tu vida al mismo tiempo que aproveches más las cosas que ya existen, en vez de botarlas a un vertedero donde molestan y contaminan.

## USAR EL MATERIAL DE UN PRODUCTO PARA PRODUCIR OTRO

Como país en desarrollo tenemos oportunidades que los países desarrollados ya perdieron o nunca tuvieron. Fuera de poder comprar bien y barato en nuestras ferias y mercados locales, hay mucho reciclaje de materiales usados, especialmente en Santiago. Cuando botas algo a la basura hay un costo que tú quizás no percibes, pero que pagamos todos y especialmente nuestros hijos, que tendrán que seguir pagando las emisiones, las enfermedades, la falta de espacios verdes y buen aire para respirar a lo largo de sus vidas. Por lo tanto, aprovechar los sistemas de reciclaje significa regalar algo importante, sustancial a tus seres queridos y otras personas.

Ciudad Viva agradece el apoyo de NATURA, empresa brasileña de cosmética natural. Consecuente con su visión, política de desarrollo sostenible y responsabilidad social trabaja con nosotros en un proyecto de mapas verdes de Santiago, sus comunas y otros lugares de Chile.

Natura ve la vida como una cadena de relaciones. La búsqueda permanente del perfeccionamiento es lo que promueve el desarrollo de los individuos, de las organizaciones y de la sociedad. Cuanto mayor es la diversidad, mayor la riqueza... La búsqueda de la belleza, legítimo anhelo, debe estar libre de prejuicios y manipulaciones.

Busca realizar sus negocios basados en un modelo de gestión responsable que, al mismo tiempo en que promueve el crecimiento económico y la perpetuación

de la empresa, considera el impacto ambiental y social. Están empeñados en adoptar decisiones estratégicas y prácticas cotidianas que generen inclusión social... Su política de medio ambiente engloba la responsabilidad para con las generaciones futuras.



**natura**  
bien estar bien

Natura está apoyando este proyecto de mapas verdes, con Ciudad Viva y Green Map System, por el poder que tiene para visualizar y revisualizar nuestros espacios urbanos como están hoy, que a menudo están mucho mejor de lo que pensamos, y también para comenzar a ver como pueden y deben estar mañana, para vivir con mayor equidad y respeto por el medio ambiente, ambos factores vitales para una calidad de vida mayor, y más sostenible.

## MATERIAL ORGANICO

Restos de fruta y verduras, hojas, podas, recortes y ramas (material orgánico)

### QUE HACER

El compost es una buena forma de eliminar los desechos orgánicos de nuestro hogar, esto lo podemos hacer en nuestros jardines o balcones, en una labor que no ocupa mucho tiempo ni espacio y que a la larga nos proveerá de muy buena tierra para nuestras plantas o jardines.

### BENEFICIAD@S

Tú, tu familia, vecinos, hogar, pueden reducir los desechos de tu casa y al mismo tiempo producir la mejor tierra para tus plantas.

### INFORMACIONES

Compost Chile, [www.compostchile.com](http://www.compostchile.com)

## TETRAPAK

Envases de leche y jugos de larga vida.

### QUE HACER

La campaña Un Techo para Chile se especializa en el reciclaje de estos envases y la mayoría de los supermercados ya cuentan con centros de acopio para estos elementos. Si el supermercado que tú frecuentas no tiene uno, habla con el encargado. Y si no ofrece este servicio, lo más fácil es acudir a otro que sí lo ofrece.

### BENEFICIAD@S

Tod@s cuando en vez de engrosar las cargas de los camiones de basura este material se recicla creando el material utilizado en la construcción de casas de familias que viven sin techo propio.

### INFORMACIONES

Un Techo para Chile  
Tel: 511-5803, [www.untechoparachile.cl](http://www.untechoparachile.cl)

## PAPEL

Blanco sin uso y usados, cartón corrugado, papel mixto (diarios, revistas, de regalo), cajas, conos de confort, papel reciclado.

**NO SIRVEN:** papel higiénico, servilletas, cajas de tortas, etc.; papel diamante y papel mantequilla; papel de calco; papel o cartón gofrado o encerado; papel o cartón plastificado.

### QUE HACER

La mejor opción son los recolectores independientes: estos infatigables trabajadores que a pie o en triciclo (siempre usando un modo de transporte sustentable) pasan por nuestras casas, recolectando papel. Haz un poco más dignas y agradables sus condiciones de trabajo y de vida, dejando el papel de diario y de oficina separado del resto de los desechos, amarrados o en un recipiente de cartón.

Hay muchos grupos de jóvenes que reciclan papel para financiar actividades sociales y deportivas. También instancias religiosas o caritativas, que reciclan para ayudar a financiar sus obras.

### BENEFICIAD@S

Todos, el medio ambiente y las instituciones benéficas y los recolectores que nos ayudan a mantener el planeta más limpio. La Fundación San José, con la entrega de papeles a esta institución, reduces la basura y ayudas a los niños sin hogar.

### INFORMACIONES

Tel: 399-9614, [www.fundacionsanjose.cl](http://www.fundacionsanjose.cl)

SOREPA, Tel: 473-7000, [www.sorepa.cl](http://www.sorepa.cl)

RECUPAC, Tel: 624-6539 Huechuraba, 542-4515 La Pintana

538-3414, 538-3414 Cerrillos, [www.recupac.cl](http://www.recupac.cl)

Carrascal SA, Tel: 392-2859 Quinta Normal, [www.carrascal.cl](http://www.carrascal.cl)

RECICLADOS INDUSTRIALES, Tel: 641-3128 Renca.

## PLASTICO

Botellas de bebidas, retornables y no retornables

### QUE HACER

Comprar en botellas retornables, estas se re-usan, así su costo ambiental se reduce cada vez que tú te preocupas de retusarlas. Las no retornables van directo al vertedero, donde demoran cientos de años en degradarse. Reduce al mínimo el uso de este tipo de envase.

### BENEFICIAD@S

Todos. Si reciclas en las campanas amarillas, el Centro Nacional de la Familia, CENFA.

### INFORMACIONES

RECIPET (la empresa que recicla)

Tel: 854-5967, [www.recipet.cl](http://www.recipet.cl)

CENFA Tel: 800-410066, [www.cenfa.cl](http://www.cenfa.cl)

## PILAS

Las pilas son altamente contaminantes, extremadamente tóxicas. Cuando se botan a la basura común, contaminan el agua y la tierra, produciendo efectos a lo largo de la cadena de la vida. Evita usarlas todo lo que puedas.

### QUE HACER

Puedes entregarlas para el reciclaje en las oficinas de Chilectra y en Casa de La Paz, Antonia Lope de Bello 80, Recoleta.

### BENEFICIAD@S

Todo ser vivo que depende del agua para vivir, puesto que es el elemento más dañado por los componentes tóxicos de las pilas.

### INFORMACIONES

Chilectra Tel: 696 0000, [www.chilectra.cl](http://www.chilectra.cl)

Casa de la paz: [www.casadelapaz.cl](http://www.casadelapaz.cl)

## CACHUREOS ELECTRONICOS

Equipos electrónicos varios, Computadores (procesador 486 hacia arriba), pantallas de color, impresoras y otros accesorios.

### QUE HACER

Los viejos cachureos pueden tener mucha vida aún. Es cosa de ponerlos en mano de alguien que los pueda utilizar. También se pueden regalar a gente que los necesite, y/o llamar a la Municipalidad de Providencia, los Traperos de Emaus o la Fundación Todo Chilenter, quienes reparan y refaccionan, estos artículos para darles un nuevo uso, y que así estas cosas no terminen en el vertedero.

### BENEFICIAD@S

Tú y familia, vecinos y tod@s los que se integran a un negocio que puede además ser entretenido. Si donas; la gente más necesitada, y las instituciones que las atienden.

### INFORMACIONES

EMAUS Tel: 643-3643 o 643-2035  
Pudahuel 859-4713 San Bernardo, [www.traperosemaus.cl](http://www.traperosemaus.cl)

Municipalidad de Providencia  
Tel: 410-5215, [www.providencia.cl](http://www.providencia.cl)

Fundación Todo Chilenter  
Tel: 516-0807, 516-0403

## VIDRIO

Botellas de bebidas enteras, envases de alimentos, perfumes, colonias, vidrio roto (se entrega separado por kilo y por color).

**NO SIRVEN:** vidrio de auto y de ventana, espejos, ampolletas y fluorescentes, lozas.

### QUE HACER

Algunas botellas pueden ser muy lindas y son re-utilizables casi infinitamente. Son útiles como envases. Y cuando la cosecha de la última fiesta fue demasiado grande puedes llevarla a las campanas de reciclaje de tu barrio.

### BENEFICIAD@S

Todos cuando re-usas las botellas.  
COANIQUEM, la corporación sin fines de lucro que atiende a niños quemados y CODEFF, la Corporación de Defensa de la Flora y Fauna.

### INFORMACIONES

CODEFF, Tel: 777-2534, [www.codeff.cl](http://www.codeff.cl)  
COANIQUEM, Tel: 570-2500, [www.coaniquem.cl](http://www.coaniquem.cl)

## ALUMINIO

Latas de bebidas y cerveza.

### QUE HACER

Puedes donar estos elementos a alguna institución que los reciclan, o crear un grupo en tu escuela, tu barrio, tu oficina, para reunir estos elementos y venderlos a las empresas recicladoras.

Son los suministros que utilizamos en las impresoras de láser o tinta, estos pueden ser vírgenes o no vírgenes (con más de un uso). El problema de estos elementos es que cada cartridge demora más de 450 años en degradarse, presentando un gran problema para el planeta.

### BENEFICIAD@S

Como siempre, el medio ambiente urbano, en el caso de un convenio de reciclaje colegios, jardines infantiles, municipalidades, instituciones, estadios o particulares.

### INFORMACIONES

COPASUR maneja el servicio de retiros a domicilio (sobre 40 kg)  
Tel: 548-7755 La Cisterna [www.copasur.cl](http://www.copasur.cl)  
CENFA Tel: 800-410066, [www.cenfa.cl](http://www.cenfa.cl)

## CARTRIDGE

Son los suministros que utilizamos en las impresoras de láser o tinta, estos pueden ser vírgenes o no vírgenes (con más de un uso). El problema de estos elementos es que cada cartridge demora más de 450 años en degradarse, presentando un gran problema para el planeta.

### QUE HACER

Puedes donar estos elementos a alguna institución que los reciclan, o crear un grupo en tu escuela, tu barrio, tu oficina, para reunir estos elementos y venderlos a las empresas recicladoras.

### BENEFICIAD@S

Las instituciones, grupos y otros que se financian de esta forma: FUNDACIÓN NOCEDAL, CREATTE, COAR

### INFORMACIONES

NOCEDAL Tel: 381-3641 Providencia, [www.nocedal.cl](http://www.nocedal.cl)  
CREATTE Tel: 236-0341 Providencia, [www.creatte.cl](http://www.creatte.cl)  
COAR Tel: 732-2821, Independencia, [www.coar.cl](http://www.coar.cl)  
CASA DE LA PAZ: [www.casadelapaz.cl](http://www.casadelapaz.cl)

Si quieres formar tu propio grupo y recolectar fondos a través de esta actividad:

RCT, Tel: 688-6440, Santiago.  
TL SUMINISTROS, Tel: 688-1503 Macul.  
LASERPRECISION Chile Ltda. Tel: 251 0685 Providencia  
ECOTINTAS, Tel: 251 2898 Providencia.

"Primero, gracias a la comuna por contar con la CicloRecreoVía y también muchas gracias por el apoyo que nos dieron en la actividad de nuestro colegio, buenísimo contar con los guías que nos dieron seguridad."

Sebastián

"Es muy buena iniciativa. El país debería cultivarse y la sociedad aprender que a más deporte más vida. Los Mini Vigías son muy amorosos."

Janina Gacés

"Muy buena, bacán, que se mantenga "for ever"."

Anónimo

"Se debe extender por una hora más."

Carlos

"No te mueras nunca CicloRecreoVía."

Maximiliano Barcelo

"Lo encuentro súper bien que tengamos una instancia recreativa saludable y gratis en familia."

Margarita R.



## Humanizando espacios: La Ciclorecreovía cada vez más cerca



*Durante tres años, el sacrificado equipo de Geomás ha luchado por fomentar en Santiago la delicia dominical de Bogotá, que son kms de calles principales abiertas a la bicicleta, la caminata, la silla de rueda y cuanta expresión existe de la vida a-tracción humana. Desde hace más de un año deleitan a La Reina y ya viene, gracias a la gestión de Geomás con la Municipalidad de Providencia, la apertura de la Avenida Andrés Bello a estos modos, todos los domingos, desde las 9 a las 13 horas. Ideal para salir en bicicleta, para probar la suerte, para disfrutar con familia y amig@s. Partirá el domingo 7 octubre...*

### Un espacio para el encuentro ciudadano, la recreación y la actividad física

Desde hace más de un año, la Consultora Ambiental Geomás está llevando a cabo un proyecto de gran impacto, tanto por su aporte a la calidad de vida como por su alta visibilidad. Se trata de la CicloRecreoVía, iniciativa que consiste en reservar para las personas, todos los domingos sin excepción, 7 kilómetros de calles de la comuna de La Reina de modo de formar un circuito que se mantiene, entre las 9.00 y las 13.00 hrs., libre de tráfico motorizado.

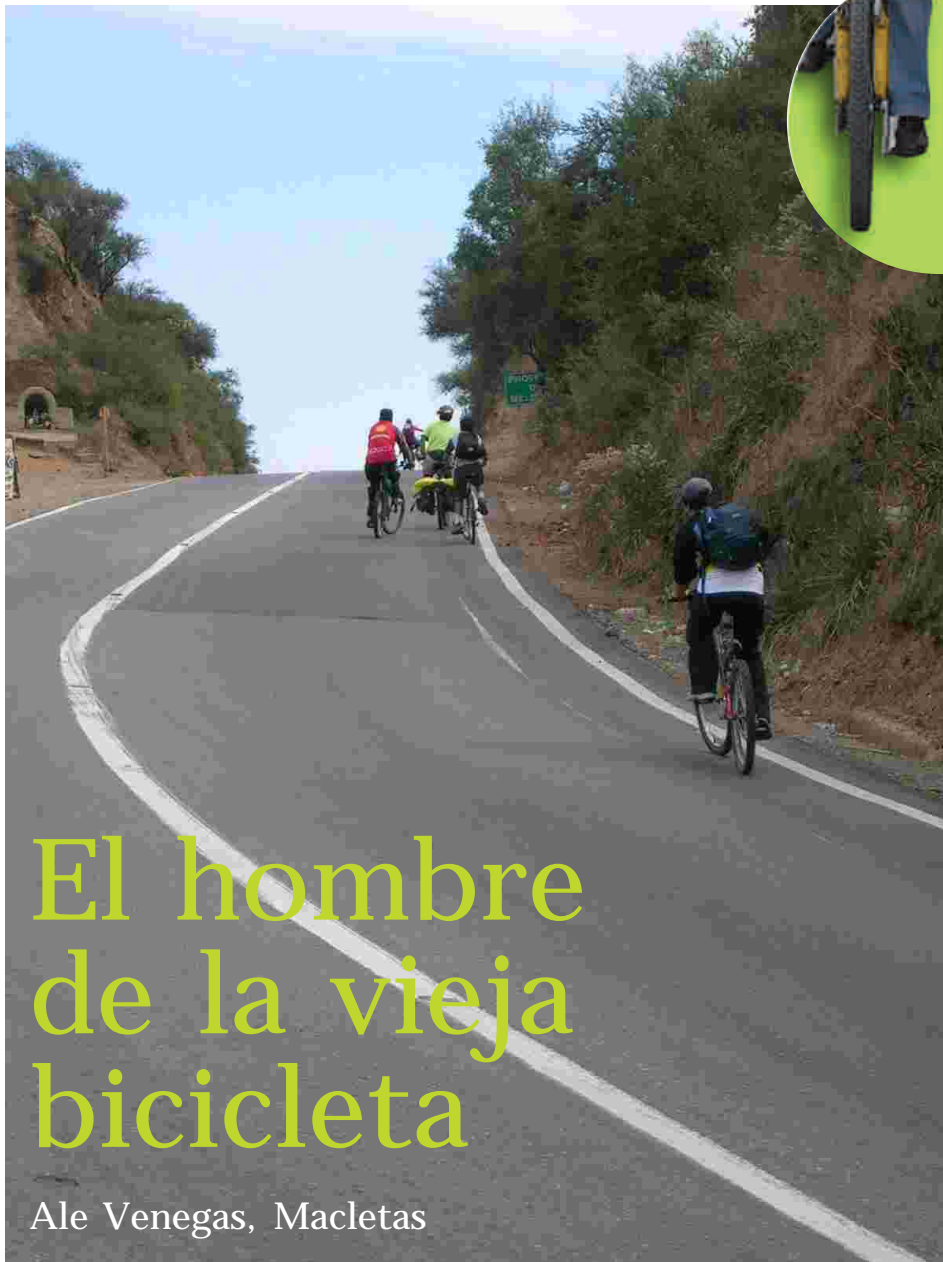
Así las calles quedan disponibles para la familia, los niños, los amigos y, en general, para toda persona que desee recrearse, compartir, relajarse y hacer actividad deportiva (andar en bicicleta, trotar, caminar o patinar); en un ambiente tranquilo, seguro, agradable y que fomenta la participación ciudadana, la convivencia entre los vecinos y la salud física y mental.

Crea un espacio de acceso gratuito y que ya disfrutaban miles de personas cada domingo, los que también llegan de comunas cercanas como Las Condes, Vitacura, Peñalolén, Ñuñoa y Providencia. Los usuarios de la CicloRecreoVía se dedican a recorrer Bilbao, Príncipe de Gales y Loreley, entre otras arterias, las cuales se llenan de niños, caminantes con sus mascotas y miles de ciclistas, devolviéndole así la "escala humana" a la ciudad.

La CicloRecreoVía es un proyecto que parte en la comuna de La Reina pero que tiene un carácter metropolitano, ya que su objetivo es expandirse a toda la ciudad. Esta es una realidad no muy lejana ya que a meses de haber cumplido un año de existencia, ya hay otros doce municipios interesados en replicar la experiencia. Algunos de ellos son: San Joaquín, Ñuñoa, La Florida, Maipú y Lo Prado.

Informaciones:  
Consultora Ambiental Geomás,  
Fonos: 2340668 – 2319493.  
[www.ciclorecreovia.cl](http://www.ciclorecreovia.cl)





## Historias de la vida a-tracción humana

# El hombre de la vieja bicicleta

Ale Venegas, Macletas

**U**n día, entre Pascua y Año Nuevo, nueve ciclistas partimos, con sacos de dormir y algunas carpas, con planes de acampar. Nuestra ruta sería el camino viejo a Melipilla, pasando por El Monte, Talagante y otros pueblos y de Melipilla a El Manzano donde estaba el Camping, por la carretera de la fruta. Nada espectacular pero para ser una salida de aproximadamente 140 km. por primera vez, era bastante segura y entretenida.

Partimos a las 08:00 hrs. desde la bencinera que está en la intersección de Exposición con Blanco Encalada. No

éramos grandes deportistas pero íbamos bastante rápido hasta nuestro arribo a El Monte. Allí nos topamos con un hombre en una bicicleta vieja de esas que en vez de piolas tenía varillas en los frenos. Descansaba en la plaza. Nos acercamos para conocer la bicicleta, un modelo muy antiguo fabricado para los carteros. Un miembro de nuestro grupo, Juan Carlos, nos dio una tremenda charla. El hombre no se inmutó. Seguía sentado, leyendo. Luego él siguió su camino y nosotros partimos rumbo a Talagante.

En el camino adelantamos al hombre

de la bicicleta antigua y, sacándonos fotos en la plaza de Talagante, lo vimos pasar.

No teníamos ningún apuro. La idea era disfrutar la ruta. En la plaza de Melipilla nos encontramos de nuevo con el hombre y Paulina Godoy, que estudiaba veterinaria, se puso a dialogar con un perrito instalado a los pies del hombre.

Paulina era de esas personas que le encantaba conocer perros y personas, no hacía diferencias. Y mientras nosotros compartíamos unos ricos sandwiches con cafecito a manera de almuerzo, ella compartía con el perro y conversaba con el hombre. Gesticulaba y se reía, mientras el hombre permanecía serio, pero los dos se veían cómodos. Nos preparábamos para los aproximadamente 56 km. hasta El Manzano donde quedaba el Camping. Fue difícil convencerle al perro que no podía acompañarnos.

Retomando el camino, Paulina nos contó que el hombre iba a una población al costado del Camping Granja Amanda, nuestro destino. Venía de San Bernardo y tenía que llegar a las 18:00 hrs. Nos sobraba tiempo para hacer esa ruta, así que partimos. La berma en ese camino es bastante amplia y la presencia de tantos camiones obliga a ir en una sola fila. Al costado de la carretera venden pan amasado, tortillas, empanadas, pastel de choclo y otras comidas típicas de nuestra zona central. Así que nos detuvimos a saborear pan amasado y hacer vida social. No éramos ciclistas deportivos. No nos interesaba llegar rápido. Preferíamos disfrutar del paisaje y sentarnos a comer pan amasado. Llovían los motivos para reírnos. En eso apareció el hombre de la vieja bici y Paulina se adelantó a invitarlo a compartir. Volvió para pedir una llave 15, porque el hombre venía con la rueda trasera pinchada. Había quedado en pana en el cruce a Alhue y venía inflándola a cada rato, con un bombín metálico de esos que usan tripa.

La reparación no fue breve, ya que había que parchar y revisar luego si los parches habían quedado bien, uno por uno. Ese pinchazo nos permitió conocer al hombre en una profundidad

insospechada. Nos agradeció y partió, mientras nos preparábamos para seguir hacia la cuesta de San Vicente. Paulina nos contó: "...viene, después de haber estado preso cinco años, a encontrarse con su señora que dejó en El Manzano junto a su pequeño, que tenía 1 año cuando eso pasó..."

Paulina continuó su relato: "... a su esposa le había escrito una carta diciéndole que pasaría hoy a las 18:00 hrs. por el cruce donde está la ferretería, y que, si todo estaba bien, le esperara con la polera blanca que le habían regalado cuando ella participó en la barra de su equipo que ganó el campeonato y donde se conocieron, la que guardó como recuerdo del pololeo. Y si las cosas no estaban bien, que no se apenara, el seguiría hasta la casa de su mamá para despedirse y después continuaría hacia Rancagua para partir al Sur. Edmundo, que acompañaba a Paulina mientras hablaba con el hombre, intervino diciendo: "... lo acusaron de robar repuestos de un camión, pero era un vehículo abandonado al que le sacó el cardán para usarlo como peso en las fonolas de la mediagua que usaba en San Bernardo..."

El tramo entre el cruce Las Arañas y la cuesta San Vicente es verdaderamente un tedio, pero finalmente llegamos a la cuesta. De subida es bastante empinada pero de bajada es eterna, eso tiene de buena esa cuesta al ir a Rapel, de vuelta es todo lo contrario, una eterna subida y una bajada muy rápida. Arriba de la cuesta nos detuvimos a disfrutar del paisaje. Se ve el río y una parte del lago, con el puente y el resultado de años de forestación que partieron en la Bahía Skorpis a finales de los 1970s.

Nuestro amigo venía llegando, lo habíamos dejado al último sin darnos cuenta por la concentración del esfuerzo al ascender, su bici no tenía cambios así que los últimos 100 mt. aproximadamente, los hizo caminando con su cleta al costado. Cuando llegaba alzó su cabeza y se encontró con todos nosotros observándole venir. Por primera vez, lo vi sonreír. Magdalena y Paulina dijeron que por haberlo



dejado al último en la subida él sería el primero en la bajada y nadie podría sobrepasarlo. Sé que lo hacían para que ninguna y ninguno se fuera a toda velocidad en el descenso, es peligroso.

Cuando llegamos a la parte plana y empezamos a acercarnos a nuestro destino nadie hablaba. Éramos una fila por la berma en silencio. Avanzamos lentamente al ritmo de un hombre con una vieja bicicleta de cartero. Cuando llegamos al puente El Manzano eran las 17:40 hrs.

La ferretería Maldonado que está en el cruce tiene un espacio para que puedan cargar y descargar vehículos

grandes, por lo que no se ve desde la carretera al venir desde el puente. De nuestro grupo, Edmundo se adelantó, para sacar fotos no hay duda, y yo inconcientemente me fui quedando atrás y Cano, mi marido, me acompañaba al final de la caravana de ciclistas. Ya nadie decía nada. El silencio era interrumpido sólo por el ruido de los vehículos que a esa hora pasaban.

En el último tramo todos habían adelantado al hombre excepto nosotros dos. Apareció el cruce y notamos un pequeño gentío ya que es paradero de buses interurbanos y locales, con el pequeño comercio que hay en todos los cruces de cierta importancia en nuestras carreteras. Edmundo se veía silencioso y quienes se iban agrupando en torno a él se quedaban como estatuas mirando hacia la ferretería. De pronto nos vimos uno al lado del otro con el hombre llegando al lugar... apenas quedaban segundos para que todo terminara.

Este es el momento que define todos los acontecimientos. Pareciera que todos quedamos solos, cada uno consigo mismo, a punto de llorar a gritos....

En la entrada de la ferretería estaba formado con sus poleras blancas immaculadas todo el equipo que hacía ocho años ganara el campeonato. Frente a ellos, las señoras que en ese tiempo eran las señoritas de la barra. Y además, como haciendo de anfitriona, una de ellas sostenía un niño en brazos.

Lo que hizo que se rompiera el hielo y todos gritáramos y aplaudiéramos, fue que el niño en brazos era como el hombre de la bicicleta pero en miniatura, eran idénticos (v)

## Interface for Cycling Expertise, Los Países Bajos



Ciudad Viva representa en Chile a la organización Interface for Cycling Expertise ([www.cycling.nl](http://www.cycling.nl)), organización no gubernamental holandesa que realiza programas internacionales para mejorar la movilidad de bajo costo, la equidad social, y los conocimientos técnicos en este campo. El Centro de Transporte Activo de Ciudad Viva cuenta con el apoyo del Programa de Promoción de la Bicicleta (BPP) de I-ce. En coordinación con el Festival de Bicicultura 2007, Ciclistas Unidos de Chile, varias municipalidades y la Intendencia de Santiago realizamos exposiciones y capacitaciones sobre las múltiples estrategias para abrir el camino a una integración mucho mejor de todo lo no-motorizado. Contamos con un extenso centro de documentación sobre estos temas y otros relacionados, como la participación ciudadana y la creación de espacios públicos de calidad.

Para más informaciones: [info@ciudadviva.cl](mailto:info@ciudadviva.cl)



Buscamos periodistas  
ciudadanos

# Tu voz hace falta...

¿Tienes algo que decir sobre tu vida, tus ganas de moverte, o de quedarte tranquil@ y de hacer algo para que tod@s podamos gozar de una ciudad más amable, más justa y más verde? ¿Algo que anunciar? ¿Algo que denunciar? ¿Algo que proponer? ¿No te publican en esos otros medios, tan apegados al mundo oficial?

**El remedio es muy simple: escribe una carta a la Voz. Aquí tenemos un lugar para ti.**

Nacimos como un afiche que se pegaba en los puestos de la Vega y en las puertas de las casas de Independencia, Pedro de Valdivia Norte y el Barrio Bellavista, compartiendo las noticias de nuestras campañas ciudadanas.

Hoy en día La Voz es el periódico de las organizaciones de base que forman parte de Ciudad Viva. Somos cada vez más los ciudadanos organizados en sus juntas de vecinos u otros grupos que se atreven a opinar y a luchar por el bien de nuestra ciudad.

¡Visítanos! ¡Intégrate! En nuestra nueva casa, Dominica 14, al pie del Cerro San Cristóbal, por Pío Nono, en pleno Barrio Bellavista. Tel: 737 3072, e-mail: info@ciudadviva.cl. Todos los meses organizamos comidas y otras actividades para hacer correr la Voz – la ciudad que anhelamos es posible ¡ya!

Participa y manda tus trabajos

## EXPOSICION COLECTIVA DE ARTE Y BICICLETA

Convocatoria no competitiva Bases en [www.bicicultura.cl](http://www.bicicultura.cl)

Fecha Límite de Recepción:  
31 de Octubre de 2007

**2º FESTIVAL DE BICICULTURA**  
La vía de Holanda

- Pintura Grabado
- Fotografía Arte Postal
- Instalaciones Escultura
- Video Ficción Animación
- Documentales Canciones
- Cuentos Poesía



Tema:  
"Bicicletas para un mundo mejor"

Recepción de trabajos y exposición  
Biblioteca de Santiago  
Matucana 151

# ZONA 30

**N**o solo los ciclistas aportan al medio ambiente a través de su actuar individual y sus organizaciones. De la Asociación de Automovilistas más prestigioso de España viene un excelente manual sobre las áreas "Zona 30" en la ciudad. Dan seguridad y mejoran la calidad de vida de tod@s. Francisco de la Maza, el Alcalde de Las Condes, recomienda que la legislación nacional permita que las autoridades municipales puedan declarar calles y barrios "Zona 30", según las necesidades de los propios residentes y usuarios. ¡Estamos de acuerdo! Una medida excelente que nos beneficiaría a tod@s...

paseos interesantes para los ciclistas: por ejemplo hacia el centro ciudad o hacia una zona residencial importante. El cruce con estas vías de mucho tráfico se resuelve aprovechando un paso elevado, un puente o un cruce con semáforos, muy bien protegidos con varios islotes-refugios en las vías de mucho tráfico o con plataformas elevadas.



## ¿QUE ES UNA ZONA 30?

Una ZONA 30 es un conjunto de calles donde la velocidad esta limitada a 30km/h. La municipalidad es la que decide instaurar una ZONA 30. Se puede instaurar en una zona comercial del centro, en zonas residenciales, en zonas escolares, en zonas que rodean el carril para bicicletas. Numerosos países europeos (Holanda, Alemania, Francia) han instaurados ZONAS 30 en sus ciudades.

Una zona escolar en general se encuentra delimitada por vías de tráfico intenso, en estos espacios alrededor del Centro escolar, todas las calles están con limite de velocidad de 30km/h, pues "los niños están en todas partes" y no solo a la salida del Centro.

La ZONA 30 puede ir más allá de estas grandes vías que la rodean, sobre todo si se escoge una sucesión de calles que pueden llegar a constituir unos

## LA CIRCULACIÓN

Una ZONA 30 no es una "zona peatonal": los vehículos circulan con el único impedimento de respetar la velocidad. Se puede aparcar, a no ser que se tomen otras medidas reglamentarias.

Una velocidad reducida (30) no provoca más atascos que una velocidad más alta: entre 30 y 70km/h la circulación sigue siendo fluida, pues conforme va uno más rápido se produce más espacio entre cada vehículo, el paso sigue siendo cada dos segundos (a no ser que existan cruces). Por otra parte incluso en las "calles a 50" siempre existen otras razones para aminorar la velocidad: semáforos, cruces o atascos lo que resulta muy frecuente y provoca una velocidad muy cercana a 20 o 30km/h, comparable entonces a la ZONA 30.

## LA VELOCIDAD

Como en las otras calles, los peatones pueden cruzar y el conductor esta obligado a ceder el paso, pero si en una ZONA 30 es más fácil para el peatón cruzar, también lo es para el conductor pararse: hay que saber que para parar el vehículo, se necesita primero un tiempo de reacción del conductor (aprx. 1 segundo) y un tiempo de frenado del vehículo proporcional al cuadrado de la velocidad (por ejemplo si la velocidad es de 60km/h el tiempo de frenado no es 2 veces más largo que para 30, sino 4 veces.) Si un niño surge delante del coche a 12mts aprox., a una velocidad de 30 es posible pararse totalmente, si la velocidad fuese de 50, solo se tiene tiempo para reaccionar pero no para frenar: el atropello puede ser mortal.

## LAS VENTAJAS

Una velocidad reducida disminuye el estrés de los residentes, el barrio se vuelve más agradable y mejora su seguridad. Repercute también en la disminución del ruido: una velocidad regular, baja, sin aceleraciones bruscas, baja el nivel del ruido del vehículo (motor, ruedas). Si circulan menos coches, la polución también disminuirá de manera apreciable.

La instalación de una ZONA 30 se acompaña muy a menudo del embellecimiento de las calles: plantación de árboles, por ejemplo.

## LAS INFRAESTRUCTURAS VIARIAS


No basta con situar una señal de ZONA 30 para tener una zona 30. Tiene que tener un aspecto de calle tranquila sin incitar a la velocidad. Es el caso de algunas calles pero es necesario, sobre todo en las entradas, ejecutar infraestructuras viarias específicas, lo que no significa que sean costosas. Un saliente de la acera de vez en cuando, plantación de árboles, no gravan el presupuesto.

Se desaconseja delimitar pasos de cebra en las zonas 30, pues los peatones tienen derecho a cruzar en cualquier parte. Sin embargo, en las entradas y/o salidas es necesario marcar un paso de cebra elevado en plataforma o con una isleta central y 2 medias calzadas.

## SENTIDO UNICO

Es preferible no instaurar sentido único. Sin embargo, resulta provechoso de vez en cuando en algunas calles cortas, (una vez en un sentido, otra en otro) para disuadir el tránsito proveniente de otros barrios.

## CRUCES

Obligan a reducir la velocidad. No hay que colocar semáforos ni dar prioridad a una calle. La solución es la prioridad a la derecha o mejor la rotonda o la mini-rotonda (que permite, por ejemplo, al camión subir unas ruedas) o la plataforma de 10 a 15cm de alto 

**PARA SABER MÁS:** Adaptado en base a un documento preparado en francés, *"la Ligue contre la violence routiere"*, traducido al español por la Asociación STOP-ACCIDENTES.

Para ir aprendiendo con expertos, se puede aprovechar:

Paseos en Bicicleta

## ¡Recorra Santiago en bicicleta!



El arquitecto Andrés Garrido y un completo equipo de amigos chilenos y extranjeros invitan a un paseo realmente especial, en bicicleta, recorriendo antiguos barrios, calles y plazas.

Han diseñado hasta el último detalle su circuito, ofreciendo aventura y seguridad, y una visión muy diferente de nuestra ciudad. El paseo está orientado a familias o a cualquier persona que tenga ganas de pedalear y descubrir la ciudad: no necesita tener un estado físico excepcional. Dura cinco horas. Para más informaciones: [www.paseosenbicicleta.cl](http://www.paseosenbicicleta.cl)

## Bicicletada Universidad Central



Un grupo de profesionales, académicos y estudiantes de la Universidad Central invita a toda la comunidad a recorrer Santiago en bicicleta, recorriendo calles y conociendo sus encantos, visitando lugares históricos y de interés patrimonial, desplazándonos en forma segura, de manera silenciosa, saludable y no contaminante, y compartiendo con demás usuarios de las bicicletas y peatones en la comuna.

La bicicletada "Compartamos la Ciudad", parte siempre el último sábado de cada mes, a las 10:30 horas en Santa Isabel con Nataniel Cox, Barrio Universitario Parque Almagro.

Y la invitación está abierta a toda la comunidad. Después, colaciones y sorteo de premios a los asistentes, e invitación a seguir participando en torneos recreativos de fútbol, de tenis de mesa, entre otros. Próximas fechas: Sábado 29 de septiembre, 27 de octubre, 24 de noviembre.

Contacto: [ciclistasucentral@gmail.com](mailto:ciclistasucentral@gmail.com)

**Junta de Vecinos  
Nº 13  
Mario Baeza  
Bellavista  
en nueva  
casa**

**Vecinos:  
La Junta de Vecinos Nº 13 Mario  
Baeza Bellavista, tiene su nueva  
oficina en la calle  
Dominica Nº 14.**

**Los espero!!**

**Maria Eliana Bustamante.  
737 7018**

# Consejos prácticos para comenzar a pedalear



Aquí te presentamos algunos consejos para optimizar tus traslados en bicicleta. ¡De seguro te ayudarán! De todas maneras, es importante practicar andando en bicicleta en un lugar seguro antes de comenzar. Una vez que dominas bien tu chancha, planifica la ruta que vas a tomar y anda con precaución. En general, con la práctica uno adquiere la confianza para andar en la calle. No es posible en toda calle a toda hora, pero en general hay condiciones para una buena y segura ruta en prácticamente toda la ciudad.



## Para tu bici...

**1. Luces:** Luz roja trasera y luz blanca o amarilla delantera. Así de simple. Las dos son vitales puesto que la visibilidad es la clave de la seguridad cuando se anda en la noche, al amanecer o al puesto de sol, todas condiciones complicadas en cuanto a la luz y por lo tanto la visibilidad. También ayuda una chaqueta liviana de material reflectante.

**2. Buenos frenos** y cambios de velocidad que se acomoden a tu forma de andar: Tan importante como andar, es poder detenerse en el momento y el lugar preciso. Para esto, existen distintos modelos de frenos y cambios de velocidad. Pruébalos todos, y escoge los que más se ajusten a tu forma de andar. Para muchas personas, los modelos de cambios y frenos en el mismo manubrio son más fáciles de manipular.

**3. Casco:** Por ley se debe utilizar casco en la mayoría de los países. De todas maneras, hay mucho debate sobre su utilidad. Sin duda, protegen la cabeza en el caso de una caída, pero no sustituyen la buena práctica y planificación para andar. En Chile, existen muchos modelos. Asegúrate de comprar un casco certificado, puesto que hay varios modelos que no sirven.

**4. Canasto:** Te permite quitar el incómodo peso de la espalda y de paso disminuye bastante la sudoración en esta zona. Parilla: La misma utilidad que el canasto, si le agregas

un pulpo. En ésta puedes transportar mayor peso (hasta 25 kilos aprox.) y bultos más grandes. Ideal si cuelgas de ella una alforja, que permitirá que tus bultos sean transportados con menos probabilidad de caer, además la puedes sacar fácilmente si vas a comprar o si vas de paseo.

**5. Tapabarros:** Obviamente disminuyes las posibilidades de ensuciarte la ropa cuando te salpica agua y no tienes que hacer un rodeo para pasar las pozas.

**6. Funda de Hidrogel/sillín cómodo:** Se ubica sobre el sillín y le da mayor comodidad. Marca la diferencia en los trayectos más largos (no hay dolor).

**7. Campanilla/Bocina:** Permite anunciarte a los distraídos, tanto automovilistas como peatones. Puedes prevenir varios malos ratos con un rápido ring.

**8. Al comprar:** Hazte asesorar por alguien más experimentada, si te sientes insegura.

Siempre prueba la bicicleta, y siempre escoge una que te parezca cómoda a ti. Sentada, debes poder tocar el suelo cómodamente. Al pedalear, la pierna debe poder enderezarse completamente. OJO: Cuando compras, un neumático más grueso que el típico que se utiliza para carreras te puede salvar de pincharte en muchas condiciones. Luces: Luz roja trasera y luz blanca o amarilla delantera. Así de simple. Ambas son importantes, pero la luz roja es básica para no ponerte en riesgo.

**9. Herramientas:** Es bueno andar con un kit básico de herramientas, aun si no tienes mucha confianza de poder utilizarlas. Si tienes alguna pana, le pueden servir a algún(a) ayudante, que en realidad, casi siempre hay. Es bueno incluir: bombín, parches con pegamento, atornillador, llave inglesa, palancas para el neumático, una cámara de repuesto. Una mantención periódica también te puede ahorrar muchos malos ratos. Encuentra un buen taller/mecánico de bicicletas, y consúltale cuantas veces te sea necesario.

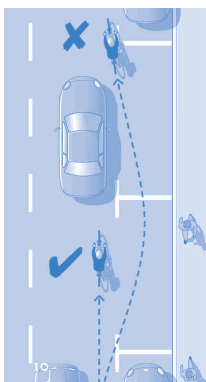
**10. Cazapantalón:** Reemplaza a meterse el pantalón en los calcetines o doblarlo. Puede ser de género o de metal, pero la función es siempre la misma: impedir que el pantalón se enrede en la cadena. Además son reflectantes.

## Para pedalear...

**1. Visibilidad:** Viajar siempre visible es lo más importante para andar segura. Esto significa: andar en línea recta y no subir y bajar de las veredas constantemente, ni meterse entre medio de los autos para apurarse un poco. De noche, ocupa luces fuertes. De día, ropa de colores que se notan, material reflectante en la ropa y la bicicleta. Posiciónate donde los conductores te pueden ver (no te olvides de los puntos ciegos, generalmente justo detrás de las puertas posteriores.

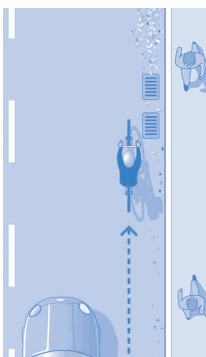
**2. Sé predecible:**

No hagas cambios de dirección bruscos. Siempre mira antes de girar, cruzar o cambiar de pista. Si no te sientes cómoda mirando, hazte de un lado, deténte un instante, y mira.



**3. Mantente alerta,**

maneja a la defensiva: Fíjate bien en las condiciones del tráfico, las velocidades, la congestión. En general, mientras más congestión, más lento los autos, y por lo tanto más fácil viajar, siempre respetando las normas de tránsito. Normalmente los vehículos más lentos ocupan la pista derecha. No te arrimes demasiado hacia la cuneta – deja un margen de seguridad, puesto que allí el pavimento tiende a ser menos mantenido, y algunos alcantarillados son tan grandes que la rueda de una bicicleta se puede atascar. Si hay autos estacionados, maneja a un metro de ellos, puesto que la apertura repentina de la puerta te puede golpear o incluso empujar hacia el resto del tráfico.



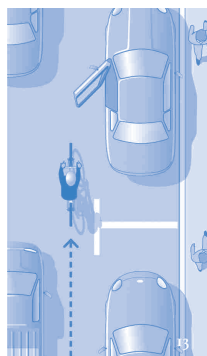
**4. Señaliza con las manos:**

Al virar, cambiarte de pista o hacer alguna maniobra de cambio de dirección, primero mira bien y luego señaliza de ser necesario para que el auto te dé espacio o frene un poco (puedes hacer un gesto de pare). Sé cortés y exige un trato cortés. Si te gritan o tocan la bocina, un simple gesto de paz puede cambiar la visión de los conductores. Si no, a menudo les puedes alcanzar en el próximo semáforo, y pedir respeto y cortesía. Esto educa a los conductores también. Responder con garabatos u otros gestos agresivos, pueden derivar en situaciones más complicadas.



**5. Cuidado con las puertas de autos:**

Los autos detenidos o estacionados pueden repentinamente abrir sus puertas sin preocuparse de mirar si viene un ciclista. Para evitar este inconveniente mantente a una distancia segura o cuando pases muy cerca toca la campanilla.



**6. Ejerce un cuidado extra en los cruces.**

Las intersecciones son complejas para todos los usuarios, especialmente los más vulnerables, los peatones y las bicicletas. Respeta los más vulnerables. Planifica tu estrategia y procura ser lo más clara y predecible posible para todos los otros usuarios. En algunos casos puedes escoger la pista que te corresponde y ocuparla. En otros casos, puede ser tan complejo el tema que te conviene más, por

seguridad, bajar de la bicicleta y ocupar el espacio peatonal. Cuando haces esto, la seguridad y el respeto por los peatones debe primar por sobre cualquier apuro de una ciclista.

**7. Las veredas son peatonales:**

Respeta las velocidades, las necesidades y las verdaderas idiosincrasias de los peatones. Están en su derecho en sus espacios. Es mejor prepararte bien y ocupar las calles, parques y ciclovías. Si no se puede, por vías unidireccionales, por ejemplo, y debes subir a una vereda, recuerda que estás en territorio donde mandan los peatones. Respeta sus velocidades y necesidades y, en el caso de mucha gente, baja de la bicicleta y camina.

**8. Planifica la ruta con anticipación:**

Hay muchas calles tranquilas, varios parques largos, y un número creciente de ciclovías. Puedes ir juntándolas para crear una ruta segura y agradable para andar. En general, es más cómodo evitar calles ocupadas por muchos buses. Ver también los mapas verdes que estamos desarrollando las Macletas con Ciudad Viva, puesto que incluyen rutas evaluadas para bicicletas.

**9. Saltar cunetas y otros:**

La regla para las cunetas, mangueras, rieles o lo que sea, es enfrentarla en 90 grados. Si las tomas paralela u oblicuas, la rueda queda trancada y te caes.



Para saber más: [www.macleta.cl](http://www.macleta.cl) (organización de mujeres ciclistas), [www.ciudadviva.cl](http://www.ciudadviva.cl) (organización de comunidades pro transporte para la equidad), [www.atraccionhumana.cl](http://www.atraccionhumana.cl) (biblioteca sobre el transporte no motorizado)

**MACLETA: Mujeres Arriba de la Cleta, [www.macleta.cl](http://www.macleta.cl)**

¡¡Celebramos el primer año de vida!!!

Mujer, niña, joven, adulta. Te invitamos a ser parte de este creciente número de mujeres que se atreven, que no se amedrentan ante esta ciudad que pedalean sin temores, libres, independientes, estupendas. Deja el vehículo, no te angusties con el Transantiago. Evita el metro, evita ser una sardina más dentro de ese vagón húmedo y atochado. No es imprescindible depender del automóvil, prueba cambiar a la bici para tus viajes en la ciudad. Experimenta esta nueva forma de moverte, ejercitándote, sintiendo más tu cuerpo y tu entorno. Ayuda así a descontaminar tu ciudad, a hacerla más amable.

## 28 de Septiembre Día Mundial sin Autos

# Una invitación a cambiar

**S**on muchos los motivos para cambiar tu forma de moverte: para mejorar la salud, limpiar el medio ambiente, mejorar la seguridad y la vida social. Vemos tod@s los días como es vivir con un sistema de transporte que depende en exceso del automóvil. Significa soportar niveles enfermantes y hasta fatales de agresividad, infartos y otros problemas de salud, desigualdad social, contaminación por ruido, partículas y otras emisiones. Significa vivir con un espacio cada vez más reducido para el juego, el encuentro, la cultura.

El cambio comienza con uno mismo. Walter Lippman observa que a menos que un reformador pueda inventar algo que reemplaza los vicios atractivos con virtudes atractivas, fracasará. Una de las maravillas del tema de transporte urbano es que se trata justamente de eso: mejorándolo podemos mejorar sustantivamente la igualdad, la salud, el medio ambiente, y el sentido de comunidad. Y es tan sencillo como abrir la puerta y enfrentar la ciudad con otra cara, poniendo los pies en el primer lugar. Aquí algunas ideas para comenzar...

### 1. Piensa bien donde vivir

... particularmente si vas a comprar y por lo tanto compromete una buena parte de tu vida con un sector. Puede parecer más caro arrendar o comprar un departamento o casa céntrica, pero al ahorrar en transporte diario, almuerzos cerca del lugar de trabajo, y mejorar el acceso a lugares claves de la ciudad la vida se abarata al mismo tiempo que mejora enormemente.

### 2. Piensa bien como invertir

Ese auto tan anhelado cuesta prácticamente el pie o incluso el precio entero de un

departamento o casa propia, y no te rinde como un pedazo propio de la ciudad. Un automóvil puede durar 5 a 10 años; dependiendo de su estado cuesta en bencina, permiso, seguro, reparaciones, mantención, estacionamiento; y significa perder mucho tiempo en su cuidado. Si vives cerca del trabajo, te ahorras la tensión de los tacos, trasladándote a pie.

### 3. Organiza tu vida para gozar del movimiento de tu cuerpo

Si piensas que caminar es una lata, piénsalo otra vez. Tienes mucho más probabilidad de morir de un infarto que de un accidente del tránsito o una agresión por algún delincuente. Literalmente, caminar te puede salvar la vida. Andar en bicicleta te ayuda a conservar la línea y seguir comiendo lo que más te guste. No solo eso — te ayudará para que goces de toda la vida, incluyendo una buena vejez, sana y feliz.

### 4. Si buscas libertad e independencia

Es factible que todo miembro de la familia pueda contar con una bicicleta. En una ciudad de clima suave y pocos pendientes como Santiago o la mayoría de las ciudades

chilenas, la bicicleta es la mejor opción de transporte local. No cuesta un ojo de la cara y sí expande enormemente la movilidad. Mientras más se usa, más lejos uno puede y quiere llegar. Y te da servicio de puerta a puerta, sin tener que esperar en paradero o taco.

### 5. Si tienes un automóvil, planifica los viajes...

No es lo mismo que cada miembro de la familia o el hogar aspira a tener y movilizarse en auto propio, que compartir un automóvil para maximizar sus beneficios y minimizar sus impactos. Para los viajes a la escuela o el trabajo, piensa en como puedes organizarte para combinar con otros miembros de la familia, vecinos, compañeros de trabajo, amigos, para viajar juntos a la estación del metro más cercana, para optimizar el uso del automóvil. Evita pasar el día yendo de un lado a otro con el auto, o yendo en auto cuando podrías perfectamente caminar o tomar una bicicleta, bus o metro. Organiza las compras para que se hagan ordenadamente: los abarrotes, materiales de aseo y otros, una vez al mes en el supermercado; la fruta y verduras frescas en un mercado o una feria cercana; si no cuentas con un mercado cercano, no te olvides que también se puede pedir por teléfono a caseros de confianza en el Tirso de Molina o la Pérgola Santa María.

## Los automovilistas contaminan mucho más

Contaminante	Usuario de Bus	Usuario de auto	Contaminación por el automóvil
CO2	0,22	8,52	3773%
SOx	0,04	0,08	100%
NOx	0,24	0,98	308%
PM10	0,55	0,73	33%
COV	0,06	0,81	1250%

## Efectos en la salud y el medio ambiente

CO2	Principal causa del calentamiento global. Inundaciones, huracanes, sequía.
SOx	Obstrucción bronquial, empeoramiento de alergias.
NOx	Asma y otras enfermedades cada vez más prevalentes
PM10	Enfermedades de los pulmones y del corazón
COV	Cáncer y otras enfermedades