



Tu guía sobre

**CÓMO
CONVERTIRTE**

EN

ECO-TRAVELLER





*Accede a la versión en voz
de esta guía.*



Atribuciones:

Publicado por Eurodesk Bruselas Link

Diseño: Juniper Borisova

Edición: Audrey Frith, Carmen Ruano Serna,
Grazia Cannarsa y Teresa Manzanares Cegarra

DOI : 13771411



¡TU

ECO-VIAJE

COMIENZA AHORA!

Vamos a convertir tu pasión por un futuro más verde en acciones concretas.

¿Te gustaría viajar pero te preocupa el impacto que esto tiene en el planeta?

Ser eco-traveller va más allá del simple hecho de viajar. Se trata de tomar decisiones inteligentes que minimicen tu impacto medioambiental, desde la planificación de tu ruta hasta la elección de tu alojamiento.

¡Pero eso no es todo! También exploraremos cómo adoptar hábitos sostenibles mientras estás de viaje y cómo integrar fácilmente esas prácticas en tu vida diaria cuando regreses a casa. No te preocupes, no se trata de lograr una huella de carbono cero. Viajar de forma ecológica consiste en tomar decisiones conscientes para minimizar tu impacto medioambiental a lo largo del viaje.

¡Exploremos los secretos para convertirnos en auténticos eco-travellers y descubramos cómo nuestras decisiones cotidianas pueden tener un efecto dominó para lograr un futuro más verde!



1/

TRANSPORTE

¿Sabías que el transporte contribuye de forma significativa a los gases de efecto invernadero en la UE, representando aproximadamente el 25 % de las emisiones? Esto puede parecer desalentador, pero hay buenas noticias: **¡quienes viajan de forma consciente como tú pueden marcar la diferencia!**

La barrera financiera a menudo hace que adoptar prácticas más ecológicas sea un reto para muchas personas. La buena noticia es que **los programas Erasmus+ y el Cuerpo Europeo de Solidaridad** están aquí para ayudarte a tomar decisiones ecológicas.

Si optas por medios de transporte sostenibles, como autobuses, trenes o coches compartidos, para la mayor parte de tu viaje, puedes optar a una **ayuda económica adicional** para cubrir tus gastos de desplazamiento.

¿Buscas una forma económica de **explorar Europa en tren**? Echa un vistazo al **Interrail Pass para Erasmus+**, un pase de tren especial que ofrece viajes ilimitados en las redes ferroviarias europeas participantes durante 4 o 6 días de viaje en un periodo de 6 meses. El coste del pase está diseñado para ajustarse a las becas de viaje de Erasmus+.

Por supuesto, si vives en una isla o en una zona remota, las opciones de transporte sostenible pueden ser más limitadas. Sin embargo, siempre es bueno comprobar qué hay disponible. Incluso las pequeñas decisiones, como optar por un vuelo directo cambiando el día de salida para reducir la huella de carbono, o combinar el viaje en tren con un vuelo directo para determinados trayectos, pueden tener un gran impacto.



Al tomar decisiones informadas sobre el transporte, puedes reducir significativamente tu huella de carbono y contribuir a un futuro más ecológico para quienes viajan.



HUELLA MÁXIMA

Aviones: Aunque son cómodos para recorrer largas distancias, los aviones contribuyen de forma significativa a las emisiones de gases de efecto invernadero.

Coches: Aunque son cómodos para viajar de forma individual, los coches contribuyen significativamente a las emisiones de gases de efecto invernadero y a la congestión del tráfico.

HUELLA MEDIA

Compartir coche: Compartir el viaje con otras personas reduce las emisiones por persona en comparación con conducir solo.

HUELLA BAJA

Transporte público (trenes, autobuses, tranvías): estos medios de transporte suelen emitir menos CO2 por persona que los automóviles, especialmente en distancias largas.

Caminar y andar en bicicleta: estas opciones son las que menos impacto tienen en el medio ambiente y, además, promueven una exploración saludable.

Agencia
Europea
de Medio
Ambiente:



¿Sabías que cuanto más corto es el vuelo, mayor es la huella de carbono individual? Los vuelos más largos, de más de 3.700 km, optimizan sus emisiones y tienen una huella de carbono menor por persona.



Consejo: Considera la posibilidad de buscar aerolíneas con prácticas de ahorro de combustible o programas de compensación de carbono para minimizar el impacto de tu vuelo.

¿Buscas ideas para rutas de senderismo?

EuroVelo es una red de 17 rutas ciclistas de larga distancia que atraviesan y conectan Europa. Solo las rutas aprobadas por la **Federación Europea de Ciclistas** pueden denominarse EuroVelo. ¡La página web incluye un planificador de rutas que te ayudará a organizar tu viaje por Europa en bicicleta!



¡Incluso tu equipaje cuenta!

Cada elección puede marcar la diferencia, desde el medio de transporte hasta cómo haces las maletas.

Cuanto más pesado sea tu equipaje, más combustible se necesitará para transportarlo. Así que **haz las maletas ligeras y llévate solo lo necesario.**

Una forma de hacerlo es elegir **ropa versátil** que se pueda combinar fácilmente para diferentes condiciones climáticas.

Piensa en camisetas de secado rápido que se puedan llevar unas encima de otras para abrigarse, colores neutros que permitan más combinaciones de ropa y zapatos cómodos para caminar.

Lista de equipaje:

- Mapa
- Botiquín de primeros auxilios
- Cámara
- Artículos de aseo reutilizables
- Artículos menstruales
- Maquinilla de afeitar
- Protector solar
- Cargadores
- Aperitivos
- Botella de agua reutilizable
- Sandalias
- Cartera, documento de identidad, pasaporte
- Ropa
- Utensilios de cocina
- Ordenador portátil
- Toalla
- Manta
- Pijama
- Zapatos



CÓMO PREPARAR TU MOCHILA

Artículos más ligeros y esenciales



Medio-ligero



Medio-pesado





2/

ALOJAMIENTO

El sector hotelero genera una **cantidad significativa de residuos y dióxido de carbono**, lo que contribuye al cambio climático, y consume cantidades considerables de energía y agua. Elegir **opciones más sostenibles** es una excelente manera de reducir tu huella de carbono.

Albergues: además de ser espacios sociales a menudo conectados con la cultura de la ciudad, los albergues también son mucho más ecológicos. Las instalaciones compartidas permiten reducir el consumo de agua y energía por persona, lo que se traduce en un menor impacto medioambiental. Al ofrecer tanto asequibilidad como sostenibilidad, los albergues se encuentran entre las opciones de alojamiento ecológicas más realistas para quienes viajan con presupuesto limitado.

Cuidado de casas:

¡Sumérgete en el estilo de vida local cuidando casas! Cuida la casa o las mascotas de alguien mientras está fuera a cambio de alojamiento gratuito. Es una oportunidad única para el intercambio cultural y para ahorrar en gastos de viaje.

Alojamientos rurales:

Escapa del ajetreo y el bullicio de la ciudad alojándote en un alojamiento rural. Estos negocios familiares, a menudo situados en zonas remotas o rurales, ofrecen la oportunidad de conectar con la naturaleza y apoyar a las comunidades locales.

Camping: ¡Aficionados a la

aventura, alegraos! El camping es una opción económica que os permite disfrutar del aire libre en lugares únicos. Si no tenéis vuestro propio material, podéis pedirlo prestado a alguien que conozcáis o alquilarlo a precios más bajos en tiendas como Decathlon, u optar por el glamping, que ofrece tiendas de campaña y servicios ya preparados.

Alojamientos con certificación sostenible:

Busca alojamientos con certificación ecológica. Estas garantizan que el establecimiento cumple con prácticas respetuosas con el medio ambiente, como el ahorro de energía y agua, la reducción de residuos y el abastecimiento responsable.





Etiquetas de acreditación



Etiqueta Ecológica de la UE: este programa de certificación voluntario reconoce los alojamientos y servicios turísticos de la Unión Europea que demuestran excelencia medioambiental. Abarca una amplia gama de criterios, entre los que se incluyen la eficiencia energética e hídrica, la gestión de residuos y el uso de productos respetuosos con el medio ambiente. Puedes encontrar una lista de alojamientos con la etiqueta ecológica de la UE en el sitio web de la Comisión Europea.



Consejo Global de Turismo Sostenible (GSTC): El GSTC es una organización internacional que establece normas para los viajes y el turismo sostenibles. Muchos organismos de certificación europeos utilizan los criterios del GSTC como base para sus propios programas. En su sitio web se puede encontrar una lista de los organismos de certificación reconocidos por el GSTC.



Programas nacionales de certificación: Muchos países europeos cuentan con sus propios programas nacionales de certificación para el turismo sostenible. Estos suelen ajustarse a los criterios de la etiqueta ecológica de la UE o del GSTC, pero también pueden incluir consideraciones regionales adicionales.

Certificaciones independientes:

También existen programas de certificación independientes para alojamientos sostenibles, como LEED (Liderazgo en Energía y Diseño Ambiental) o Green Key.





3/ HÁBITOS DIARIOS Y RUTINA

Ser consciente mientras viajas es un gran comienzo, pero transformar tus hábitos cotidianos puede generar un impacto ambiental mucho más duradero.

¡Aquí tienes algunas ideas para iniciar tu camino hacia un estilo de vida más ecológico! Al integrar estas prácticas simples en tu rutina diaria, estarás dando pasos firmes hacia la sostenibilidad. Recuerda: **cada pequeño gesto cuenta.**

¡Calcula tu huella ecológica con esta herramienta para ver el impacto medioambiental de tus hábitos de consumo!





Lleva una botella de agua reutilizable:

Ahorrarás dinero y reducirás los residuos plásticos en comparación con la compra de agua embotellada. El agua del grifo es apta para el consumo en toda la UE, y cada año millones de botellas de plástico acaban en vertederos y océanos.

Prepara lo imprescindible:

Lleva tus propios productos reutilizables y otros artículos esenciales para minimizar el consumo excesivo de productos desechables. Los jabones y champús secos pueden durar mucho más tiempo y ocupan menos espacio.

Compra en tiendas locales:

Apoya a los comercios locales y los mercados de agricultores para adquirir tus alimentos y recuerdos. Esto reduce las emisiones del transporte y promueve sistemas alimentarios sostenibles.



Utiliza aplicaciones para reducir el desperdicio de alimentos:

Existen opciones como «Too Good to Go», que evitan que se desperdicien alimentos en perfecto estado.

Apuesta por los productos de segunda mano:

Considera comprar ropa y muebles de segunda mano en lugar de artículos nuevos. Esto reduce la demanda de nuevos recursos y promueve una economía circular.



Utiliza bolsas de tela cuando vayas de compras:

Di no a las bolsas de plástico de un solo uso. Las bolsas de tela son duraderas y reutilizables, lo que ayuda a minimizar la contaminación plástica.

Muévete de forma sostenible:

Explora tu ciudad o pueblo a pie, en bicicleta o en transporte público. Es una forma saludable de desplazarte y minimizar tu huella de carbono.



MARCAR LA DIFERENCIA

Ser responsable de tus acciones cuando viajas es un paso muy positivo hacia un estilo de vida más ecológico, pero si quieres generar un impacto aún mayor, hay mucho más que puedes hacer.

Como tú, muchas personas jóvenes, sienten una profunda preocupación por estos temas, y uniendo fuerzas se puede lograr una gran diferencia.

Existen diversas maneras de actuar: desde participar en voluntariados en tu comunidad o en el extranjero, hasta llamar la atención de los medios de comunicación o compartir tus ideas y preocupaciones con quienes toman decisiones.



Todas estas acciones contribuirán a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que incluye 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para acabar con la pobreza, luchar contra la desigualdad y la injusticia, y hacer frente al cambio climático para 2030.



La tarea no es fácil. La buena noticia es que la UE puede apoyarte en estos esfuerzos, ¡incluso económicamente! Si aún tienes dudas, consulta nuestros otros folletos sobre “Proyectos de liderazgo juvenil para quienes impulsan el cambio” y “Cómo hacer voluntariado por el clima”.



**¡CONECTA CON EURODESK
Y DESCUBRE MUCHAS
OTRAS OPORTUNIDADES!**



Co-funded by
the European Union