

**claror**  
més que fitness!

**claror sardenya**

CEM Claror | Sardenya, 333. BCN  
sardenya@claror.cat

**claror cartagena**

CEM Sagrada Família | Cartagena, 231 - 239. BCN  
cartagena@claror.cat

**claror marítim**

CEM Marítim | Pg. Marítim, 33. BCN  
maritim@claror.cat

**www.claror.cat**



**claror**  
més que fitness!

# ens movem pel medi ambient

si no pots evitar el cotxe,  
practica la conducció eficient!



Ajuntament de  
Barcelona

L'estil de conducció i els mals hàbits al volant influeixen de manera decisiva en el consum de combustible, l'augment de la contaminació i l'envelliment prematur dels vehicles. Practicar una conducció eficient no només ens suposa un estalvi econòmic sinó que provoca la reducció d'emissions de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera i, per tant, contribuïm de manera activa a la millora de la qualitat de l'aire i la preservació del medi ambient.

## consells pràctics

### El vehicle, el millor aliat

Mantenir el vehicle en bon estat i usar els elements de manera apropiada ens estalviarà el consum de combustible i ens permetrà també mantenir-lo en bon estat.

De tots els seus elements a tenir en compte, cal destacar:

- ✓ Garantir el bon estat del motor, dels nivells i dels filtres
- ✓ Mantenir una pressió adequada dels pneumàtics: si els falta pressió, hi ha més resistència al rodatge i el motor ha de fer més esforç
- ✓ Distribuir bé la càrrega dins del vehicle per equilibrar pesos i guanyar estabilitat. I tinguem en compte que si usem la càrrega superior al vehicle patirem més resistència a l'aire i, per tant, el motor també haurà de fer més esforç.
- ✓ Si volem ventilar el vehicle anant en marxa és millor usar el ventilador que baixar les finestres perquè el cotxe patirà molta oposició al moviment. Pel que fa a l'aire condicionat és un dels elements que incideixen més en el consum de combustible així que millor no abusar-ne i, si el necessitem, que mantingui una temperatura d'uns 21 o 22 °C.

### Saber conduir i... saber circular

És important conduir amb una actitud anticipativa per preveure situacions i poder reaccionar amb temps. A més, mantenir un estat d'ànim tranquil i sense estrès també redueix el risc i la gravetat dels accidents.

### Posar el cotxe en marxa

- ✓ Arrencar el motor sense trepitjar l'accelerador
- ✓ En motors diesel, esperar uns segons abans de començar la marxa perquè l'oli arribi bé a la zona de lubricació.
- ✓ En motors de benzina, és millor iniciar la marxa un cop engegat el motor.

### En marxa

- ✓ Passar a la segona velocitat el més aviat possible.
- ✓ Procurar mantenir una velocitat mitjana constant enlloc d'anar fent puntes de velocitat i frenades.
- ✓ Usar la marxa més llarga que sigui possible segons la situació de manera que el motor vagi a baixa revolució.
- ✓ Per minvar la velocitat és millor reduir marxes o aixecar el peu del accelerador. Evitem sempre les frenades o acceleracions brusques.
- ✓ En baixades, deixar que el cotxe avanci per la seva pròpia inèrcia, sense tocar l'accelerador i sense reduir la marxa. Sobretot, no anar mai en punt mort! Pot ser molt perillós.

