

Por tu salud...

¡Qué fácil conducir de forma eficiente y responsable!



La tecnología actual de los coches permite utilizar un conjunto de nuevas técnicas que hacen posible lograr grandes beneficios para todos. Se trata de la “*conducción eficiente*”, una práctica sencilla, que potencia un consumo responsable.

Muchas son las razones que nos deben hacer pensar en un consumo razonable de combustible en nuestra práctica de conducción habitual, entre ellas:

- El vehículo automóvil utiliza un 15% de la energía total consumida en nuestro país, la cual proviene en el 98% de derivados del petróleo.
- El 40% de las emisiones totales de CO₂ tiene su origen en el transporte por carretera.
- En la ciudad, el 50% de los viajes en coche son para recorrer menos de 3 kilómetros, y un 10% para menos de 500 metros.

Desde una perspectiva de consumo responsable, debemos conocer que una adecuada conducción nos permitiría obtener:

- Un **ahorro** del 10-25% de combustible.
- Reducción de hasta el 15% de las **emisiones de CO₂** a la atmósfera. Por cada litro de gasolina consumido se emiten a la atmósfera unos 2,35 Kg. de CO₂, (para gasóleo, 2,6 Kg.), principal gas responsable del efecto invernadero.
- En la mayoría de las situaciones, aplicar las reglas de conducción eficiente contribuye al aumento de la **seguridad vial**. Pero, obviamente, existen circunstancias que requieren acciones específicas distintas para que la seguridad no se vea afectada.

Para lograr este ahorro los conductores deberíamos tener en cuenta los siguientes **consejos**:

- Comprobar mensualmente que los **neumáticos** lleven la presión correcta. Una presión inferior a la adecuada puede aumentar el consumo de carburante hasta en un **4%**.
- Arrancar el motor sin pisar el **acelerador**. En los motores de gasolina, iniciar la marcha inmediatamente después. En los diésel, esperar unos segundos.
- Es preferible circular lo más posible en las **marchas largas**, y a bajas revoluciones, respetando siempre los límites de velocidad.
- **Primera marcha**: usarla sólo para el inicio de la marcha; cambiar a segunda a los 2 segundos ó 6 metros, aproximadamente.
- Mantener la **distancia de seguridad** para evitar frenazos, acelerones y consumos innecesarios.
- Aceleración y **cambios de marchas**: Según las revoluciones, para gasolina, entre 2.000 y 2.500 rpm; y para diésel, entre 1.500 y 2.000 rpm.
- Mantener, siempre que sea posible, una **velocidad uniforme**. Conducir a altas velocidades aumenta el consumo de combustible. Los fabricantes de automóviles hacen los cálculos sobre consumo de combustible de sus vehículos a 90 Km./h, velocidad a la que menos consumo se produce. En cambio a 120km/h se consume un **30% más**.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

¡Qué fácil conducir de forma eficiente y responsable!



- **Al desacelerar**, levante el pie del acelerador, y deje rodar el vehículo con la marcha engranada; frene de forma suave con el pedal de freno, y reduzca de marcha lo más tarde posible.
- **Revisar el equipaje.** Evite la sobrecarga del vehículo ocasionada por el exceso de peso y de objetos. ¿Sabía que por cada 100kg de peso adicional se incrementa el consumo un 5%? ¿Y que sólo el uso de la baca, vacía o no, aumenta el consumo del carburante entre un 2 y un 35%? Es aconsejable retirarla si no se está usando.
- **Detención:** Detenga el coche utilizando el freno de pie y, siempre que la velocidad y el espacio lo permitan, sin reducir previamente de marcha.
- **Paradas:** si se prevé que una parada supere los **60 segundos**, es recomendable apagar el motor.
- **Anticipación y previsión:** conduzca siempre con una adecuada distancia de seguridad, y un campo de visión que permita ver 2 ó 3 coches por delante del propio. Ante cualquier obstáculo o una reducción de velocidad de circulación en la vía, levante el pie del acelerador y deje rodar el vehículo.
- **¿Aire acondicionado o ventanilla?** El uso del aire acondicionado incrementa hasta un **20%** el consumo de carburante. Utilícelo con moderación, ya que para conseguir una sensación de bienestar en el coche se aconseja mantener la temperatura interior en torno a 23-24° C.
- No lleve las **ventanillas totalmente abiertas** cuando conduce, incrementa el consumo en un **5%**. En su lugar, puede utilizar la ventilación forzada del coche.
- En ciudad, a bajas velocidades, abrir la ventanilla es más eficiente que usar el aire acondicionado. En carretera, a más velocidad, ocurre lo contrario.
- El **mantenimiento** del vehículo influye en el consumo de carburante. Un motor mal reglado puede incrementar el consumo en un **9%**. Cambie los filtros, aceite y bujías en el momento indicado. La elección incorrecta del tipo de aceite puede aumentar el consumo hasta un **3%**. Revise periódicamente sus consumos.
- Cuide el correcto **alineado de los neumáticos**. No sólo ahorra carburante, sino que evita el desgaste prematuro de la banda de rodadura.
- Los **accesorios exteriores** aumentan la resistencia del vehículo al aire y, por consiguiente, incrementan el consumo de carburante.
- No utilice el coche para trayectos muy cortos. Puede llegar a consumir **20 litros por cada 100 Km.** en pequeños recorridos urbanos, más del doble que en carretera.
- Piense que existen buenas alternativas para realizar los desplazamientos, tales como el **transporte público, la bici o caminar**, en el caso de distancias cortas.
- Un dato relevante respecto al **ruido** emitido por los vehículos a motor: un solo coche a 4.000 rpm hace el mismo ruido que 32 coches a 2.000 rpm.
- **Comparta el coche:** más del 75% de los desplazamientos urbanos se realizan en vehículos privados con un solo ocupante, siendo el índice medio de ocupación de 1,2 personas por vehículo.

Fuente: (1) Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDEA). Guía de consumo de energía eficiente y responsable. <http://www.idae.es/coches/>
(2): Dirección General de tráfico: www.dgt.es



Ser azul es promover la salud en el trabajo.