



# Eco-Şofatul

Ghid pentru şoferi





# Ce este eco-șofatul?

Eco-șofatul este un stil de conducere mai rațional și mai economic.

Acesta oferă o serie de avantaje importante, inclusiv:

## Calitatea aerului mai bună

La nivel global, se preconizează că emisiile de CO<sub>2</sub> provenite din transport vor dubla până în 2050 dacă tendințele actuale continuă.

Calitatea proastă a aerului și creșterea emisiilor de CO<sub>2</sub> cresc riscul de boli de inimă și respiratorii. De asemenea, reprezintă o cauză majoră a schimbărilor climatice.

## Costuri reduse pentru combustibil și întreținere

Eco-șofatul consumă mai puțin combustibil și reduce dependența de acesta. Prețurile la combustibil cresc, așa că de ce să nu plătim mai puțin?

Eco-șofatul înseamnă și costuri de întreținere mai mici ale vehiculului, deoarece uzura și deteriorarea sunt reduse.

## **Nivel de siguranță mai ridicat**

Eco-șofatul permite un stil de condus mai relaxat, fără pierderi de timp. Prin urmare, este pur și simplu o conducere mai sigură.

# Pasul 1.

## Pregătirea călătoriei



## Planificați-vă traseul

Este absolut necesar să faceți această călătorie?

Puteți combina-o cu alte călătorii?

Ar putea un vehicul mai mic să îndeplinească sarcina?

Puteți merge pe jos sau utiliza transportul public?

## Selectați-vă ruta

Găsiți cea mai scurtă rută pentru livrări/călătorii și evitați zonele și orele de trafic intens.

## Evitați greutatea inutilă

Gândiți-vă la ce transportați în vehicul.

Aveți nevoie de toate aceste lucruri?

La fiecare 220 de kilograme de greutate, consumul de combustibil crește cu 1-2%.

## Luați în considerare depozitarea aerodinamică a încărcăturii

Depozitarea pe acoperiș consumă, în general, mai mult combustibil, deoarece creează rezistență la vânt. De asemenea, face vehiculul mai puțin stabil și mai puțin sigur.

## Pasul 2.

# Întreținerea vehiculului



## Asigurați întreținerea vehiculului

Schimbările de ulei, filtrele de aer și echilibrarea roților ar trebui efectuate cel puțin la fiecare 25.000 km sau anual. Și rețineți că condițiile de conducere severe pot necesita o întreținere mai frecventă.

## Verificați periodic presiunea pneurilor

Pneurile insuflat insuficient cresc rezistența la rulare și reduc economia de combustibil. De asemenea, reprezintă o cauză majoră a uzurii anvelopelor și fac conducerea mai puțin sigură. Supraumflarea nu ajută. Anvelopele trebuie aliniate corespunzător pentru a reduce uzura și rezistența la rulare.

# Pasul 3. Obiceiuri de conducere bune

## 1. Reduceți viteza

Vitezele mai mari înseamnă o rezistență aerodinamică mai mare, ceea ce crește consumul de combustibil.

Pe autostrăzi, majoritatea vehiculelor au cel mai bun consum de combustibil între 70-95 km/h. Fiecare 8 km/h peste 95 km/h crește consumul de combustibil cu 7-10%.

Vitezele mai mici necesită o distanță de frânare mai scurtă și evită frânările puternice – care, de asemenea, consumă mai mult combustibil.

## 2. Mențineți o viteză constantă și evitați manevrele bruște.

Conducerea lină și constantă consumă mai puțin combustibil decât conducerea cu aceeași viteză medie, dar cu variații extreme. Plecărilor bruște de la semafor și conducerea cu viteze mai mari, cu frânări puternice, cresc consumul de combustibil.

## 3. Accelerați ușor și treptat

La plecarea de pe loc, porniți lent și ușor, fără a accelera prea brusc. O plecare „agresivă” poate reduce economia de combustibil cu peste 80%. De asemenea, șoferii au mai multe șanse să accidenteze la plecări rapide!





## 4. Anticipează situațiile de trafic și evită frânările

Nu conduceți prea aproape de vehiculul din față și alegeți o bandă care să vă permită să evitați frânările. Anticipând semnalele de circulație și încetinind la timp, puteți economisi combustibil.

## 5. Selectați treapta de viteză corespunzătoare

Utilizarea unei trepte de viteză necorespunzătoare consumă combustibil. Schimbați cât mai curând posibil într-o treaptă superioară, deoarece acest lucru reduce turația motorului și frecarea internă, contribuind la economisirea de combustibil.

## 6. Profitați de pantele în coborâre pentru a rula în inerție

Scoateți piciorul de pe accelerație la coborâre pentru a economisi combustibil, dar mențineți vehiculul în treaptă. Coastați până la semafoare.

## 7. Evitați mersul în gol al motorului

Nu lăsați motorul să meargă în gol pentru „încălzire”, ci conduceți lent. Dacă trebuie să opriți pentru mai mult de un minut, opriți motorul pentru a economisi combustibil. Mersul în gol al motorului timp de 2 minute consumă la fel de mult combustibil ca și parcurgerea a 2 km. Motoarele care rulează în gol nu sunt bune în jurul școlilor!

## 8. Folosiți eficient sistemul de aer condiționat

Aerul condiționat crește consumul de combustibil cu până la 20%. Dacă mergeți cu o viteză mai mică de 80 km/h și este cald, deschideți geamurile!

La viteze mai mari de 80 km/h este mai bine să închideți geamurile și să utilizați aerul condiționat – geamurile deschise creează rezistență aerodinamică și reduc economia de combustibil.



*Pentru a afla mai multe despre conducerea ecologică și managementul siguranței rutiere ocupaționale, accesați [www.easstacademy.org](http://www.easstacademy.org).*

**Conducusul ecologic  
reduce emisiile,  
reduce  
dependența de  
energie, este mai  
sigur și  
economisește  
bani.**