

**Każdy może
oszczędzać!**

Bez względu na to
jaki masz auto,
zawsze możesz
jeździć oszczędnie
i ekologicznie!



ekojazda
- ale jazda!

AkademiaEkoJazdy.pl



Ekojazda - cóż to takiego?!?

Ekojazda (ang. Eco driving) to termin który po raz pierwszy został użyty w połowie lat 90. XX w. w Szwecji, skąd rozprzestrzenił się na całą Skandynawię. Do pozostałej części Europy idea ekójazdy dotarła po roku 2000, upowszechniając się zwłaszcza w Szwajcarii, w Niemczech, a także w Hiszpanii.

Ekójazda to ekologiczna i ekonomiczna technika jazdy samochodem, a zarazem nowoczesna, inteligentna taktyka poruszania się na drodze, korzystna i dla portfela, i dla środowiska naturalnego.

Czy wiesz, że...

ekójazda wpływa na:

- **emisję zanieczyszczeń** – zmniejszenie emisji CO₂ do atmosfery o ok. 10-15%;
- **zużycie paliwa** – zmniejszenie ilości spalanego paliwa średnio o ok. 5-10%;
- **natężenie hałasu** – dzięki jeździe na niskich obrotach wpływamy na zmniejszenie hałasu;
- **bezpieczeństwo na drogach** – zmniejsza ryzyko wypadku dzięki mniej agresywnej, a bardziej przewidującej i rozsądnej jeździe.



GŁÓWNE ZASADY EKOJAZDY

1. DELIKATNIEJ Z GAZEM

- Ruszając na światłach lub włączając się do ruchu np. z drogi podporządkowanej unikaj tzw. „palenia gumy”. Kilka sekund jazdy na wysokich obrotach może powodować taką samą emisję CO₂ jak kilkanaście minut ekologicznej jazdy.

PAMIĘTAJ! Pierwszy bieg służy tylko do ruszania i rozpędzenia auta do ok. 10 km/h na odcinku ok. 3 m.

- Delikatnie przyspieszaj. Nie wciskaj pedału gazu do samej podłogi, najlepiej na 3/4 - dzięki temu przyspieszenie odbywać się będzie dynamicznie.

PAMIĘTAJ! Staraj się aby silnik samochodu pracował optymalnie, dzięki temu spalanie będzie mniejsze.

- Jeżeli posiadasz komputer pokładowy, monitoruj chwilowe spalanie, szczególnie w trakcie rozpędzania auta.

2. JEDŹ NA MOŻLIWIE NAJWYŻSZYM BIEGU

50 km/h NA „PIĄTCE”? TAK! Jest to optymalna prędkość, aby rozpocząć oszczędzanie i rozpędzać auto przy najniższym spalaniu. Auto pali najwięcej na niskich biegach. Przechodząc dynamicznie i płynnie na coraz wyższy bieg ograniczamy spalanie.

PAMIĘTAJ! 1 bieg – ruszanie; 2 bieg – od 10 km/h; 3 bieg – od 30 km/h; 4 bieg – od 40 km/h; 5 bieg – od 50 km/h.

3. HAMUJ SILNIKIEM

Dojeżdżając np. do skrzyżowania hamuj silnikiem, redukując biegi jak najpóźniej i unikając „wrzucenia na luz”. Dzięki temu oszczędzisz paliwo i układ hamulcowy. Podczas hamowania silnikiem wtryskiwacze paliwa są wyłączone, a przy toczeniu się „na luzie” wciąż pracują.

PAMIĘTAJ! Silnik zaczyna zużywać paliwo dopiero wtedy, gdy obroty spadną poniżej 1000 obr./min, więc gdy osiągniemy ok. 1200 obr./min należy zredukować bieg na niższy, aby obroty się zwiększyły.

4. REGULARNIE KONTROLUJ CIŚNIENIE W OPONACH

Zbyt niskie ciśnienie zwiększa zużycie opon i paliwa. Spadek ciśnienia powietrza o 1 bar poniżej wartości zalecanej przez producenta powoduje wzrost zużycia paliwa o ok. 3%. Kontroluj ciśnienie raz na 2 tygodnie. Kompresor z miernikiem ciśnienia znajdziemy na większości stacji benzynowych.

Czy wiesz, że...

- badania przeprowadzone w 2008 roku wykazały, że aż 71% aut w Polsce miało nieprawidłowe ciśnienie w oponach;
- Unia Europejska obliczyła, że gdyby auta obecnie jeżdżące po jej drogach były wyposażone w tzw. opony ekologiczne to roczne oszczędności sięgnęłyby ok. 6 miliardów litrów paliwa.



5. UNIKAJ JAZDY POWYŻEJ 120 km/h

Opór aerodynamiczny samochodu gwałtownie wzrasta przy prędkościach powyżej 120 km/h, co powoduje znaczne zwiększenie zużycia paliwa. Zderzenie przy takiej prędkości kończy się w większości przypadków śmiercią. Samochody, choćby były wyposażone w najnowocześniejsze systemy zabezpieczeń, zestawy poduszek powietrznych itp., nie są na tyle bezpieczne, aby chronić kierowcę i pasażerów przy takiej prędkości.

Czy wiesz, że...

- powyżej prędkości 120 km/h opór aerodynamiczny rośnie praktycznie wykładniczo. Jazda z taką prędkością powoduje znaczny wzrost spalania nawet o 20%!;
- w latach 20. XX wieku uzmysłowiono sobie, że samochód nie tylko przemieszcza się po podłożu, ale również w powietrzu. Jednak dopiero po II wojnie światowej zaczęto projektować nadwozia z uwzględnieniem zasad aerodynamiki.



6. MYŚL ZA KIEROWNICĄ, CZYLI PŁYNNA JAZDA

Płynna jazda jest kluczem do oszczędzania paliwa. Wyrób w swoim stylu jazdy kilka nawyków:

- nie przyspieszaj gwałtownie;
- rozglądaj się i przewiduj sytuację na drodze;
- wcześniej zdejmij nogę z gazu, aby uniknąć nagłego hamowania;
- zachowuj odpowiednią odległość między autem jadącym przed Tobą.

7. WYŁĄCZAJ SILNIK, JEŻELI POSTÓJ TRWA DŁUŻEJ NIŻ 30 sekund

Podczas postoju trwającego dłużej niż 30 s wyłączaj silnik. W przeciwnym razie niepotrzebnie spalane jest paliwo. Przez 3 min pracy na biegu jałowym silnik zużywa tyle paliwa, ile przy pokonaniu ok. 1 km z prędkością 50 km/h.

8. KONTROLUJ STAN TECHNICZNY

Dobrze wyregulowany silnik może obniżyć zużycie paliwa o ok. 5%, dlatego regularnie kontroluj stan techniczny swojego samochodu.

9. UŻYTKOWANIE SAMOCHODU

Aby dodatkowo ograniczyć spalanie:

- od czasu do czasu sprawdź, czy nie wozisz ze sobą zbędnych rzeczy w bagażniku;
- wyłączaj zbędne odbiorniki energii (np. nieużywana nawigacja, ładowarka, czy ogrzewanie tylnej szyby);
- staraj się umiejętnie korzystać z klimatyzacji – pamiętaj, aby oczyszczać klimatyzację, gdyż zapchane filtry i przewody powodują wyężoną pracę sprężarki i niepotrzebny pobór większej mocy.

Czy wiesz, że...

- zużycie paliwa w aucie nie zależy wyłącznie od wielkości silnika. Bardzo istotne są opory ruchu, które silnik musi pokonać aby auto mogło się poruszać;
- opory toczenia związane z oponami odpowiadają za co piąty bak, czyli za ok. 20% zużywanego paliwa.



Bezpieczna jazda - Oczami kierowcy

Kto z nas wsiadając rano za kierownicę myśli o bezpieczeństwie?

Niestety okazuje się, że niewielu z nas. Zwykle jesteśmy w ogromnym pośpiechu, często bywamy spóźnieni i jedyną myślą jest to, żeby jak najszybciej dojechać do pracy lub na ważne spotkanie.

Wystarczy spojrzeć na sposób jazdy kierowców o poranku. Pomiędzy jeszcze zaspanymi kierowcami mkną z zawrotną szybkością potężne SUVy, bez pardonu wciskając się pomiędzy inne samochody, często trąbiąc na innych i gwałtownie hamując. Mniejsze, często służbowe samochody, ostro ruszają do przodu z każdego skrzyżowania tylko po to, żeby po kilkuset metrach hamować przed następnymi światłami. Na długiej prostej, lewym pasem jedzie bardzo wolno mały samochód. Kierowca ani razu nie spojrzy w lusterko, a za nim nerwowo tłoczy się rzeka samochodów, w których poirytowani kierowcy klną ze złości, że zawalidroga utrudnia ruch. Kilka minut później na ruchliwe rondo wjeżdża młoda mama. Trzyma przy uchu telefon komórkowy, rozmawia energicznie przy tym gestykulując. Nie patrzy w lusterka i bezwiednie wymusza pierwszeństwo. Wielka ciężarówka gwałtownie hamuje i trąbi, ale kierowca nawet nie zauważa, że przed chwilą jej nie zapięty w pasy, jadący na tylnej kanapie bez fotelika synek, mógł stracić życie pod miażdżącym ciężarem TIRa...

To tylko kilka sytuacji, które w zasadzie wszyscy widzimy codziennie. Zastanawiamy się wtedy co można zrobić, żeby zmienić mentalność polskich kierowców, zmusić ich do myślenia za kółkiem, nakłonić do odpowiedzialnego zachowania na drodze, szanowania zdrowia i życia swojego, swoich bliskich i wszystkich innych użytkowników drogi.

Każdy z nas oczywiście zakłada, że „nic mi się dzisiaj złego nie stanie”. Zachowując się jednak w sposób nieodpowiedzialny to właśnie my sami stwarzamy niepotrzebne zagrożenie i prowokujemy niebezpieczne zdarzenia, których tragiczne efekty oglądamy później w telewizji.

W każdym tygodniu na polskich drogach giną dziesiątki ludzi – takich jak ja czy Ty.

Mało kto myśli jednak o tym, że trzeba jeździć bezpiecznie, bo przecież „ja mogę być następny”. A szkoda. Gdybyśmy wszyscy w pełni zdali sobie sprawę, że stale myśląc za kierownicą i bezwzględnie przestrzegając reguł bezpieczeństwa tak naprawdę ratujemy swoje i czyjeś życie, na drogach byłoby dużo bezpieczniej.

Nie wyłączajmy wyobraźni, przestrzegajmy kilku prostych reguł:

- zawsze starajmy się zajmować prawy pas, szczególnie jadąc wolno. Niech ci, którzy się śpieszą mają wolną drogę;
- zdejmijmy nogę z gazu i wpuśćmy samochód włączający się do ruchu, aby ruch odbywał się płynnie, bez egoistycznego cwaniactwa i agresji;
- pamiętajmy o swoich dzieciach, które w chwili zderzenia mogą osiągać masę nawet 1000 kg! Siedząc w bezpiecznym foteliku mają szansę przeżyć wypadek;
- nie wyprzedzajmy, kiedy nie jesteśmy pewni, czy zdążymy bezpiecznie dokończyć manewr;
- jedźmy spokojnie, bo to oznacza bezpiecznie, a przy tym oszczędzane jest paliwo i dbasz o środowisko naturalne.



Naprawdę tak niewiele trzeba, aby na drodze było bezpieczniej. Musimy tylko postarać się nieco zmienić nasze nawyki, wykorzenić niewłaściwe zachowania. Zróbmy to dla siebie i dla innych.

Wspólnie zadbajmy o bezpieczeństwo na drodze.

Materiał przygotowany przy współpracy
z Marcinem Kędzia - Fundacja „Kierowca Bezpieczny”



Pierwsza pomoc

Człowiek umiera szybko – cztery minuty po wypadku niedotleniony mózg traci swoje funkcje i szanse na przeżycie znacznie maleją. A zasady działania na miejscu wypadku do przyjazdu służb ratunkowych są proste.

TWÓJ CEL: zabezpiecz poszkodowanego do przyjazdu pogotowia, tak by jego stan nie uległ pogorszeniu.

Kluczowe jest jak najszybsze wezwanie pogotowia, zabezpieczenie miejsca, ocena funkcji życiowych oraz zatamowanie masywnych krwotoków. Lekarze i ratownicy wchodzący w skład komitetu ILCOR (organizacja, która wydaje wytyczne dotyczące sposobu udzielania pierwszej pomocy) nie zalecają już sprawdzania tętna u poszkodowanych ani wykonywania innych skomplikowanych czynności.

Podjęcie najprostszych kilku czynności wystarczy, by zwiększyć szanse poszkodowanego na przeżycie. Pamiętaj, że jedynie NIE podjęcie żadnego działania i zaniechanie udzielania pomocy może rzeczywiście wyrządzić człowiekowi krzywdę.

Kiedy jadąc samochodem widzisz wypadek:

- zatrzymaj samochód w bezpiecznym miejscu;
- włącz światła awaryjne (załóż kamizelkę odblaskową, jeżeli posiadasz);
- oznakuj odpowiednio miejsce wypadku – ustaw trójkąt ostrzegawczy;
- oceń sytuację na miejscu wypadku – co się wydarzyło, liczbę poszkodowanych oraz ich stan;
- zadzwoń pod nr 112. Rozmawiając z operatorem zacznij od precyzyjnego podania miejsca zdarzenia.



Fot. www.ratownik-med.pl

JAK POSTĄPIĆ Z POSZKODOWANYM?

1. BEZPIECZEŃSTWO

Podchodząc do poszkodowanego, zadbaj także o swoje bezpieczeństwo. Bezpośredni kontakt np. z krwią może być niebezpieczny, dlatego przed udzieleniem pierwszej pomocy, pamiętaj aby założyć jednorazowe rękawiczki, które są wyposażeniem każdej apteczki samochodowej. Warto także uzupełnić apteczkę o tzw. „barierę” - foliowa maseczka (prostokątna lub owalna) z umieszczonym pośrodku ustnikiem lub tkaniną przepuszczalną dla powietrza. Użycie jej do wentylacji „usta-usta” zmniejsza ryzyko infekcji u osoby udzielającej pomocy.

2. PRZYTOMNOŚĆ

Teraz oceń przytomność poszkodowanego. W tym celu zapytaj go głośno czy cię słyszy i ściśnij go za ramię. Jeżeli nie zaobserwujesz żadnej reakcji, oznacza to, że osoba jest nieprzytomna. Podejmij działania, które umożliwią ci sprawdzenie oddechu.

3. ODDYCHANIE

Oddech najskuteczniej sprawdzić przy pomocy naszych zmysłów. Aby nie zmieniać niepotrzebnie pozycji poszkodowanego, możesz zbliżyć swoją dłoń lub np. ucho do ust i nosa nieprzytomnej osoby. Jeżeli wyczujesz ciepło i ruch powietrza na swojej skórze, zauważysz unoszącą się klatkę piersiową itp. będzie to oznaczać, że poszkodowany oddycha. Może się jednak okazać, że nie masz pewności lub ułożenie ciała uniemożliwia sprawdzenie oddechu. Nie bój się ruszać poszkodowanego jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddycha. Oddech jest najważniejszy, bez niego poszkodowany na pewno umrze. Oceniaj oddech przez 10 sekund.

4. REANIMACJA

Brak oddechu jest bezwzględnym wskazaniem do rozpoczęcia reanimacji! Zawsze zanim przystąpisz do czynności reanimacyjnych upewnij się, że pogotowie zostało już wezwane lub poleć komuś, by zadzwonił na numer 112. Do czasu przyjazdu zespołu Pogotowia wykonuj naprzemiennie 30 uciśnień klatki piersiowej i dwa wdechy metodą „usta-usta”. Jeśli nie jesteś przeszkolony bądź nie czujesz się na siłach, po prostu nieprzerwanie uciskaj klatkę piersiową w tempie powyżej 100 uciśnień na minutę. Wykonywanie oddechów ratowniczych metodą „usta-usta” wg najnowszych zaleceń nie jest niezbędne do ratowania życia.

PAMIĘTAJ! Z każdą minutą bezczynności spadają szanse na dalsze życie; dlatego nie wahaj się – DZIAŁAJ!

Materiał przygotowany przy współpracy
z AXA DIRECT i Adrenaltika



Sprawdź się!

Połącz ze sobą zdania tak, aby powstały zasady ekojazdy:

- 1 Utrzymuj samochód w dobrym stanie i regularnie sprawdzaj poziom oleju.
 - 2 Raz w miesiącu sprawdzaj ciśnienie w oponach.
 - 3 Usuń niepotrzebne przedmioty z bagażnika i tylnych siedzeń.
 - 4 Zamykaj okna, szczególnie przy dużych prędkościach, a także zdejmij pusty bagażnik z dachu samochodu.
 - 5 Używaj klimatyzacji tylko wtedy, gdy jest to konieczne.
 - 6 Rozpoczynaj jazdę zaraz po zapaleniu silnika i wyłączaj silnik, jeśli zatrzymujesz się na dłużej niż 30 sekund.
 - 7 Prowadź swój pojazd z rozsądną prędkością i jedź płynnie.
 - 8 Podczas przyspieszania zmieniaj biegi najwcześniej, jak to możliwe.
 - 9 Staraj się przewidywać sytuację na drodze.
 - 10 Rozważ możliwość jeżdżenia do pracy lub w celach rekreacyjnych w kilka osób w jednym samochodzie.
-
- A Niedopompowane opony mogą zwiększyć zużycie paliwa.
 - B Im cięższy samochód, tym większe obciążenie dla silnika i większe zużycie paliwa.
 - C Zredukuje to opór wiatru i pomoże obniżyć zużycie paliwa i zredukować emisję CO₂.
 - D Niepotrzebne stosowanie klimatyzacji powoduje wzrost zużycia paliwa i większą emisję CO₂.
 - E Nowoczesne silniki umożliwiają rozpoczęcie jazdy bezpośrednio po ich uruchomieniu co pozwala na zmniejszenie zużycia paliwa.
 - F Odpowiednio utrzymane samochody są bardziej ekonomiczne w użytkowaniu i emitują mniej CO₂ do atmosfery.
 - G Gdy gwałtownie przyspieszasz lub hamujesz, silnik zużywa więcej paliwa i emituje więcej CO₂.
 - H Pomożesz w ten sposób zredukować korki na drodze oraz zużyjesz mniej paliwa.
 - I Obserwuj uważnie ruch pojazdów przed sobą, unikając w ten sposób niepotrzebnego hamowania i przyspieszania.
 - J Wyższe biegi są bardziej ekonomiczne pod względem zużycia paliwa.

Odpowiedzi: 1-F; 2-A; 3-B; 4-C; 5-D; 6-E; 7-G; 8-J; 9-I; 10-H.

Pamiętaj, że:

- w trakcie zderzenia czołowego nasze ciało może osiągać masę nawet kilku ton, dlatego zawsze zapinaj pasy;
- jazda ekologiczna to jazda spokojna, ekonomiczna, ukierunkowana między innymi na oszczędzanie paliwa. Taki styl jazdy z założenia jest bezpieczny;
- najbezpieczniejszym miejscem w samochodzie, w którym należy montować dziecięcy fotelik jest środek tylnej kanapy;
- nie wyprzedzamy, kiedy nie jesteśmy pewni czy zdążymy bezpiecznie dokończyć manewr;
- jazda bezpieczna to przede wszystkim jazda z poczuciem pełnej odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i wszystkich innych ludzi na drodze. Wymaga też przestrzegania przepisów i dostosowywania stylu jazdy do panujących na drodze warunków;
- każdy, kto jest świadkiem wypadku powinien w miarę swoich możliwości udzielić pomocy ofiarom. Jeśli nie przechodziłeś szkolenia z zakresu pierwszej pomocy, pamiętaj aby zadzwonić pod nr 112;
- każdy może oszczędzać - bez względu na to jakie ma auto zawsze może jeździć oszczędnie i ekologicznie;
- opory toczenia odpowiadają za 20% spalania!;
- ciśnienie w oponach powinno się kontrolować raz na 2 tygodnie!;
- kiedy używasz opony z poprzednich sezonów koniecznie sprawdź głębokość bieżnika – nie może być mniejsza niż 3,5-4 mm.;
- w chwili hamowania wrzucając auto na luz, samochód zachowuje się tak, jakby stał na parkingu z włączonym silnikiem, czyli podaje małe dawki paliwa do komory spalania.



Projekt realizowany w ramach inicjatywy:



Organizator:



Centrum UNEP/GRID-Warszawa
ul. Sobieszyńska 8, 00-764 Warszawa,
tel.: +48 22 840 66 64, faks: +48 22 851 62 01
<http://www.gridw.pl>, e-mail: grid@gridw.pl

Patronat honorowy:



Partnerzy medialni:



Partnerzy merytoryczni:



Sfinansowano ze środków Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej