

# EL COTXE A PUNT PER LES VACANCES

## COMPTANT ELS DIES QUE FALTEN PER LES VACANCES

Els catalans viatgem i molt. Aquest any amb motiu de la crisi molts optaran per destinacions més properes encara que siguin menys dies.

Són molts els que aquests dies tenen el cos a la feina però el cap ja vola cap a un altre lloc. Es compten els dies que falten per les vacances, que es fan més llargs que la resta i sembla que el dia esperat no arriba mai. I és que les vacances són necessàries per desfer-nos de l'estrès que acumula el nostre cos durant l'any i fer descansar la nostra ment. Els experts asseguren que una aturada en l'activitat normal de feina ja prevista és molt positiva per la salut.

Per aquest trajectes curts molts opten per anar amb el cotxe propi, però l'hem de tenir en condicions i preparar-ho. El primer que hem de fer és una bona revisió portar-ho al taller i si s'apropa el moment de passar l'ITV seria bo ja passar-ho.

### ***Elements per revisar a la ITV***

Els principals punts per comprovar en una revisió tècnica anual del vehicle són bàsicament:

- Llums: la inclinació del feix lluminós dels fars davanters, i el funcionament de les altres indicacions lluminoses, com intermitents, llums de posició, llums de fre i llums de marxa enrere.
- Frens: es comprova la força de frenada de cada eix.



- Gasos: comprovació del monòxid de carboni en els motors de gasolina i de l'opacitat dels gasos d'escapament en els dièsel; amb la finalitat que els nivells no excedeixin la legislació vigent.
- Direcció: s'examinen possibles irregularitats en els òrgans de la direcció del vehicle. També s'ha de comprovar l'alineació de les rodes.
- Baixos del vehicle: l'estat del tub d'escapament, canalitzacions de dipòsit de gasolina, transmissions, diferents pèrdues de líquids o fins i tot la corrosió del xassís.
- Pneumàtics: a més de veure que les mides siguin les indicades pel fabricant per al vehicle en qüestió, es comprova que el desgast del dibuix no sigui excessiu.
- Interiors i identificacions: comprovar el número de xassís i les homologacions dels cinturons de seguretat, així com els seus ancoratges, miralls retrovisors, funcionament del clàxon i del netejaparabrises, etc.

Ja hem passat les revisions ens toca preparar-nos per marxar i hem de pensar abans de conduir que...

## Abans de conduir

- Feu servir sempre la cadireta per a nens. Què passa si no ho feu...:

- Un accident a només 8 km/h pot matar un nen que no porti el cinturó.

- No porteu mai nens a la falda o en braços. En cas d'accident, el pes del nen augmenta 20 vegades, de forma que és impossible subjectar-lo.

- No col·loqueu mai una cadireta que miri enrere en un seient del davant que disposi de coixí de seguretat.



Recomanacions:

- Les cadiretes per a nens salven vides.

- Feu servir un sistema de subjecció adequat per a l'edat i el pes del nen.

- El 90% de les lesions es podria evitar si els sistemes de subjecció per a nens es fessin servir correctament; seguiu les instruccions d'ús.

- Si beveu, no conduïu.

- Beure i conduir pot ser mortal.

- No begueu si heu de conduir.

- No pugeu mai en un vehicle amb un conductor que hagi begut.

- L'alcohol provoca una menor capacitat de reacció, dificultat per calcular la distància i la velocitat, somnolència i pèrdua de concentració.

- Si beveu a altes hores de la matinada, l'endemà al matí encara podeu estar per sobre del límit permès.

## Com col·locar l'equipatge

Alguns conductors no tenen en compte certes normes de seguretat a l'hora de col·locar l'equipatge al cotxe, cosa que pot causar molts problemes en cas de frenada brusca o accident. Els objectes més pesants s'han de col·locar a la part més baixa del maleter, s'han d'enganxar al màxim al seient posterior i evitar que es moguin fent servir altres

parts de l'equipatge o subjectant-los amb dispositius de subjecció. A més dels objectes pesants, els objectes més lleugers, com bosses esportives, estoretes de platja, matalassos inflables, etc., s'han de col·locar de manera que omplim els espais entre els objectes més pesants.

S'hauria d'evitar carregar el maleter per sobre de la línia que marquen els respallers dels seients posteriors, ja que qualsevol cosa col·locada per sobre d'aquesta línia corre el risc de sortir volant cap endavant i ferir els passatgers en cas de frenada brusca.

És important guardar els triangles de seguretat, l'armilla reflectora i el farmaciola de primers auxilis en un lloc fàcilment accessible en qualsevol moment, i no a sota de l'equipatge.

Quan s'ha carregat el cotxe, s'ha d'ajustar la pressió dels pneumàtics. A més, el pes de la part posterior tendeix a aixecar la part davantera del cotxe: per això també s'ha d'ajustar l'alçada dels fars davanters.

## Dolences al conduir



Existeixen diversos riscos físics en adoptar una mala postura dins del vehicle. El coll, l'esquena o les cames són les parts

del cos que pateixen més.

Viatjar durant més de quatre hores amb poca mobilitat corporal pot causar problemes vasculars, com una trombosi venosa profunda. Es tracta d'un coàgul que bloqueja el flux de la sang, amb la qual cosa les cames s'inflamen i fan mal. Per prevenir-ho convé aturar el vehicle cada dues hores, caminar almenys durant cinc minuts i fer moviments circulars amb les espatlles i els braços a la vegada que es camina.

Una altra de les dolences habituals al volant és el mal de cap. Després de moltes hores conduint es genera certa tensió muscular que provoca el mal de cap, moltes vegades acompanyat de dolor de coll o cervicals. Aquesta tensió es genera per l'esforç de

concentració que fan els ulls. Per treure el mal de cap és aconsellable aturar una estona el vehicle i fer algun exercici relaxant, com pressionar o fer un massatge suau a la temple, el clatell o l'entrecella.

El mal d'esquena és un altre dels problemes freqüents quan es condueix durant moltes hores. Per prevenir-lo convé apropar el seient fins que els peus arribin als pedals còmodament i ambdues mans estiguin semiflexionades al volant.

### **Com evitar l'electricitat estàtica**



La molesta enrampada que algunes vegades s'experimenta en baixar d'un vehicle es deu a l'electricitat estàtica que acumulem a causa sovint del fregament de la roba contra la tapisseria del

vehicle.

El cotxe, pel fet d'estar en contacte amb el terra, es descarrega, però nosaltres sí que estem carregats d'electricitat estàtica, i aquesta diferència provoca l'enrampada quan toquem la porta en baixar. Aquesta guspira pot resultar perillosa si, per exemple, sorgeix en tocar la boca metàl·lica del dipòsit de combustible, amb la qual cosa es podria inflamar el vapor de la gasolina que en surt i provocar un incendi. De fet, l'electricitat estàtica és la causa que estigui prohibit parlar pel mòbil i s'hagi d'apagar la ràdio a les benzineres.

Per descarregar-se, s'ha de posar la mà sobre qualsevol part metàl·lica de l'interior del cotxe i posar el peu a terra sense deixar de tocar-la. Els ambients secs, portar calçat amb sola de goma i determinades fibres artificials afavoreixen aquest fenomen.

### **Trucs per estalviar combustible**

La conducció eficient consisteix a aplicar unes tècniques que ajuden a un estalvi mitjà



de carburant i de les emissions de CO<sub>2</sub> d'un 15%, augmentar el confort i la seguretat de conducció, estalviar en les despeses de manteniment del vehicle, a més de reduir la contaminació ambiental i acústica. Seguint aquestes pautes, aconseguireu reduir la vostra despesa en carburant.

- Arranqueu el motor sense trepitjar l'accelerador, si el vostre cotxe és de gasolina, inicieu la marxa de seguida; si és dièsel, espereu uns segons.
- La primera marxa només s'ha de fer servir per iniciar la marxa, i s'ha de canviar als 6 metres d'haver començat a rodar.
- Quan s'hagi d'accelerar, en els motors de gasolina convé canviar de marxa entre les 2.000 i les 2.500 revolucions; i entre les 1.500 i les 2.000 en els motors dièsel.
- Convé utilitzar sempre marxades llargues i a baixes revolucions.
- La velocitat que mantingueu ha de ser com més uniforme millor, evitant frenades brusques, acceleracions fortes i canvis de marxa.
- A l'hora de frenar, aixequem el peu de l'accelerador amb la marxa engranada i anant per sobre dels 20 km/h, freneu amb el pedal de fre de forma progressiva, i reduïu de marxa com més tard millor.
- Atureu el vehicle amb el fre, sense reduir prèviament la marxa.

### **L'excés de velocitat. Motius**

Segons el II Estudi ARAG, desenvolupat per l'Institut de Trànsit i Seguretat Viària de la Universitat de València, sobre una mostra de 4.000 automobilistes espanyols, es pot des-

tacar que els conductors al·leguen sobrepassar els límits de velocitat en molt poques ocasions (2,5 sobre 10), però, en canvi, 8 de cada 10 conductors creu que més del 50% dels altres cotxes que circulen sobrepassen la velocitat recomanada, i un 33% opina que, en un moment qualsevol, més del 80% de conductors supera els límits de velocitat. Del total d'enquestats, el 66% està d'acord amb els límits de velocitat establerts i només un 13% eliminaria el límit de velocitat de 120 km/h en autopista.



Les causes que donen els conductors per sobrepassar la velocitat permesa són que els senyals no s'ajusten a les condicions de circulació, que les carreteres ho permeten i la pressa per arribar al seu destí. Però, en valorar la resta de conductors, el 49,4% opina que infringeixen la normativa per plaer, per la sensació estimulante que provoca aquest tipus de conducció. Pel que fa als radars, el 84% creu que deixen de tenir efecte una vegada sobrepassat el radar. De fet, 7 de cada 10 conductors acceleren als 300 metres d'haver-lo passat, i 8 de cada 10, als 500 metres.

### **Trucs casolans**

- *Con netejar les finestres*

Frega-les amb una esponja humida empolsinada amb bicarbonat sòdic, el qual neteja ràpidament els esqueixos i brutícia dels vidres, parabrises, fars, cromats, etc.

- *Aparcar al garatge*

Si sovint topes contra la paret quan aparkes al teu garatge, penja una pilota de goma del sostre de tal manera que quan la pilota toqui el parabrises sàpigues que ja has entrat prou el cotxe.

- *Per dissimular les ratllades*

Pinta-les amb un llapis del mateix color

- *Truc per a treure el quitrà*

Mulla les taques de quitrà amb oli de llinassa cru. Espera que el quitrà s'estovi i després frega-ho amb un drap suau mullat amb oli.

- *Un truc per a no xuclar la gasolina*

Si et quedes sense gasolina i has d'agafar-ne del dipòsit d'un altre cotxe, enfila per dintre del tub un cordill, en un cap del qual fixaràs un tap de buata. Fica aquest extrem del fil al dipòsit d'on has de treure la gasolina i estira amb força el fil per l'altre cap, el qual farà pujar el tap i darrera d'ell la gasolina.

- *El neteja-parabrises no funciona*

Si està plovent i et troves que s'ha espatllat el neteja-parabrises, talla una patata en dues parts i frega amb la polpa la part exterior del vidre. Aquest tractament fa lliscar l'aigua.

- *Per identificar el cotxe*

Per si algun dia has de demostrar que el cotxe et pertany, amaga en algun lloc segur una targeta de visita amb el teu nom i adreça.

*Suplement patrocinat per:*

**SISCU**  
mecànic



**Jaume I, 46**

**08211 Castellar del Vallès**

**Tel. 93 715 92 88**