



CONSEJOS DE CONDUCCIÓN PARA UN VERANO MÁS SEGURO

- Galp recoge, en su Decálogo de la Conducción Eficiente, 10 pautas de conducción para organizar tus viajes de verano y hacer que tu conducción sea más segura.

Llega la época estival y con ello, la clásica operación salida y retorno, donde se producen la mayoría de desplazamientos en coche. Para que puedas disfrutar de tus merecidas vacaciones, [Galp](#) te ofrece algunos consejos para hacer más seguro tu viaje por carretera.

Decálogo de la Conducción Eficiente

PARA TU COCHE



- 1. Arranque:** En motores diésel, esperar unos segundos tras arrancar el motor para que el aceite lubrique. En motores de gasolina, iniciar la marcha después de arrancar.
- 2. Marchas:** Es recomendable utilizar la primera marcha sólo para el arranque y pasar rápidamente a la segunda marcha.
- 3. Revoluciones:** En motores de gasolina deberemos cambiar de marcha entre 2.000 y 3.500 revoluciones, mientras que con motores diésel alcanzaremos una conducción eficiente entre las 1.500 y 2.000 revoluciones.
- 4. Motor:** Evitar conducir con el motor a muchas revoluciones. Aumenta el consumo y puede provocar sobrerégimen (pasar de vueltas al motor).
- 5. Consumo:** Procurar alcanzar siempre una velocidad constante en marchas largas para

PARA TUS VIAJES



- 1. Puesta a punto:** Antes de iniciar un viaje, es imprescindible poner el coche a punto mediante una revisión completa, haciendo hincapié en los frenos, aceite, ruedas, etc.
- 2. Carreteras:** Solicitar información de las carreteras de tu viaje e itinerarios alternativos por si fuera necesario.
- 3. Salida:** Iniciar un viaje con el depósito lleno facilitará la conducción y será de ayuda en cualquier situación. Asegurarse que se lleva carburante suficiente o informarse de las [gasolineras](#) que vas a encontrar en el camino.
- 4. Conducción:** Estar relajado y descansado ayudará a mantener la atención y la concentración al volante, y por tanto, la seguridad. En estaciones de buen clima hay tendencia a aumentar la velocidad, es obligatorio respetar las normas de velocidad y señales de tráfico.

<p>mantener el nivel de consumo de combustible.</p> <p>6. Frenar: Frenar de forma suave, paulatinamente reduciendo de marcha lo más tarde posible.</p> <p>7. Anticipación: Anticiparse y mantener una distancia adecuada nos permitirá advertir con antelación de posibles imprevistos y maniobrar con seguridad.</p> <p>8. Seguridad: Mantener siempre la distancia de seguridad para evitar maniobras bruscas y anticiparte ante frenazos en carretera a alta velocidad.</p> <p>9. Combustible: Es importante emplear un combustible que favorezca el máximo rendimiento del motor. Si deseas un extra, utiliza Gforce y Hi-energy.</p> <p>10. Aceite: Recordar que la buena calidad del aceite es crucial para un buen mantenimiento de tu coche. Galp ofrece un amplio abanico de lubricantes para la máxima protección del motor.</p>	<p>5. Alimentación: Antes de emprender el viaje, evitar las comidas copiosas y el alcohol. Hidratarse regularmente aunque no se tenga sed. No comer mientras se conduce, aumenta el riesgo de accidentalidad.</p> <p>6. Atascos: En verano los atascos son frecuentes, ser paciente y buscar alicientes, como conversar con los acompañantes o escuchar música, que puedan ayudar a sobrellevarlos.</p> <p>7. Pausas: Es aconsejable parar cada 2 horas para descansar, comer o realizar algunos estiramientos. Una pausa ayuda a mejorar la conducción al volante.</p> <p>8. Temperatura: Se recomienda mantenerla entre 19 y 24 grados, según tu preferencia. Ayuda a retrasar la sensación de fatiga.</p> <p>9. Seguridad a bordo: Comprobar que todos los ocupantes llevan puesto el cinturón de seguridad. En caso de viajar con niños, asegurarse de que las sillas están instaladas correctamente y los arneses bien ajustados.</p> <p>10. Vestimenta: Elegir ropa ligera, cómoda y fresca, y gafas de sol adecuadas para conducir.</p>
---	--

¡Disfruta del trayecto, carga las pilas estas vacaciones y vuelve con energía!

Fuentes:

Conducción eficiente para tu coche:

http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/Conduccion_eficiente.pdf

Conducción eficiente para tus viajes:

<http://www.dgt.es/es/el-trafico/recomendaciones/consejos-estacionales/>

Galp en el mundo

Galp es un grupo integrado multienergía portugués que explora, desarrolla y produce petróleo y gas natural en cuatro continentes. En la Península Ibérica, la actividad se concentra en el refinado y la distribución de productos petrolíferos y gas natural. Galp tiene una fuerte presencia en el eje longitudinal del Atlántico Sur en cuanto a exploración y producción, cubriendo la Cuenca de Santos, en Brasil, Mozambique y la costa de Angola. Galp está presente en 14 países: Portugal, España, Brasil, Angola, Mozambique, Cabo Verde, Guinea-Bissau, Santo Tomé y Príncipe, Suazilandia, Gambia, Timor Oriental, Uruguay, Namibia y Malawi. Asimismo, Galp forma parte del prestigioso Dow Jones Sustainability Index, del Índice FTSE y de la lista CDP-Driving Sustainable Economies. Para más información: www.galp.es