正确的踩踏离合器的姿势是脚后跟离开汽车地板呢还是要贴着汽车地板？  
记得杭州的教材上说的是脚后跟不要着地的，可网上好多文章都说脚后跟要贴地的。  
下面转帖两种不同的说法，迷茫啊，请教练指导下，谢谢：  
  
1.  
操作要求：一踩到底、一抬到点，联动及时、接合平稳。  
离合器踏板的操纵方法：左脚前脚掌踏在离合器踏板上，以膝关节和踝关节的屈伸做踏下或放松动作。踏离合器踏板的要求，**脚踏后不得将脚跟部靠在驾驶室底板上**，免得影响驾驶各类车型的适应能力。  
踏离合器踏板时，动作要迅速，一次踏到底达到彻底分离；   
  
  
**2.另外一种：**  
安全行车之正确使用离合器 让出行更安全  
正确使用离合器的姿势是，**脚踏在离合器踏板上，脚跟要贴着地面，当离合器踩到最低点时，膝盖要保持微曲。切勿用脚尖踩踏板或脚跟离地，避免力量不够或下滑。**  
踩离合器时，要踩到最底(地板)处，避免长时间处于接合状态，确保离合器完全分离，减少磨损。  
开车时，避免离合器抬起太快或转速提升过快，这样会造成离合器的损耗。  
若未能顺利换挡，可以先放开离合器，然后再踏下离合器一次再换挡，切勿强行换挡，否则会让变速箱的齿轮产生摩擦。

|  |
| --- |
|  |
| **国标：脚踏后不得将脚跟部靠在驾驶室底板上** |

**离合、刹车 脚后跟都不着地，因为有些车离合，刹车可能高一些，也是为了适应各种车型的驾驶。**

**特别是急刹，用整个前脚掌踩下去，此时脚跟当然是离地的。当然，在市区停停走走，一般以脚跟为支点，在刹车和油门间切换。**

一般说来，油门最好脚跟着地比较稳当，在踩刹车是要抬起脚踩是对的，有的车刹车程教长（就是踩下去的距离）那就要必须抬起脚来踩，要是较灵敏的车轻轻的一踩就可以了，就可以用移动踩法。

● **普通的踩法：**脚跟踩刹车，脚尖踩油门。首先这样踩难度要小一些。其次，脚尖控制油门的精度显然要高于脚跟，所以用脚尖可以更好得控制发动机的转速，有利于节油和保护发动机。当然这样做需要比较充裕的时间，因为用前脚掌踩刹车后，要把脚跟蹭到刹车上显然不能瞬时完成。

　　● **赛车的踩法：**脚尖踩刹车，脚跟踩油门。这样踩油门应该主要出于节省时间的目的，主要用于赛车过弯或后驱车的原地掉头。因为赛车进弯前就需要减速，后驱车原地掉头也需要先踩住刹车使车能够停在原地，所以第一脚踩下去肯定是先踩刹车的。而无论出于习惯或出于能够踩到刹车而不打滑的安全考虑，肯定是先用前脚掌踩刹车的。然后尽快踩油门，这个尽快就要求过度时间要短，而能够在最短时间内完成的动作就是右脚以前脚掌为轴逆时针转，用脚跟去踩油门。

先，我们要弄明白这么个事情，**油门踏板和离合踏板的做动角度是不一样的，这也就决定了踩油门和踩离合的操作动作也是有所不同的**。  
  
踩油门：  
**右脚跟落地并作支点，靠脚踝关节的纵向动作带动前脚掌踩压油门踏板**，膝关节的动作轻微，远小于踝关节的动作幅度。  
踩离合：  
**身体在座椅内的坐靠为支点，靠膝盖关节的纵向动作带动小腿和脚踩踏离合踏板，脚踝关节不刻意动作**，动作幅度远小于膝关节。  
  
这样，二者的区别就已经很清楚了，是两个完全不同的动作：  
**踩油门是踩压，踩离合是踩踏**；  
**压和踏的区别，发力支点不一样，动作位置也不一样**；  
**踩油门主要是脚在用力，踩离合主要是腿在用力**。  
  
如果用踩油门的姿势去踩离合是否可行呢？是否省力呢？  
这里需要再次重申一下不同车子的离合踏板行程不一样，连接点高度也不一样。有些车的离合稍松一些就接近连接点了，也有些车的离合要抬起很高才有反应。这也就使得把脚跟落地为支点，完全靠脚踝的转动来踩/抬离合，在有些车子上几乎是不可能的实现的。当然，也有些男士脚很大，开一些离合不是特别高的车时候确实可以近似以踩油门的动作来踩离合，但这样做是最省力的吗？  
我举个例子：将一个易拉罐倾斜固定在地上，踩扁它，是脚跟悬空以腿部力量为主的“踩踏”比较省力呢，还是脚根支地纯靠脚部力量的“踩压”更省力？显然前者轻松省力得多。我认识的不少司机朋友在刚开车的时候，总抱怨左脚累，就是他们错误的操作造成的，以脚跟为支点靠脚踝的转动踩离合，很容易造成脚的疲劳，尤其是一些离合比较沉的车，疲劳感会来得很快。在我给他们讲明白这个道理后，很快就解决了这个问题，**靠腿部发力踏离合，靠腿部放松抬离合**，让身体更多的部位来分摊施力，自然就轻松多了。  
  
那么是否要一定保持脚跟悬空绝对不沾地呢？  
也不是的。有些车的离合确实比较低，让一个45码大脚的男士去开这样的车，除非他故意绷脚背收脚跟，才能保持脚跟悬空。其实，踩/抬离合时候，如果是因为离合低、脚大等原因造成的脚跟在地板上自然滑动是很正常的，**千万不要为了脚跟不碰到地而刻意去绷脚面收脚跟，故意让脚跟躲着地板**，那就走向另个极端了。  
  
最后，总结一下踩/抬操作离合踏板的动作要领及些注意事项：  
1，身体在座椅内的坐靠为支点。  
2，腿部力量为主，推动脚部，踩踏离合踏板。  
3，既不要刻意以脚跟落地为支点，也不要刻意绷脚背收脚跟躲地板，不刻意做大幅度的踝关节动作。  
4，抬离合时候，依靠腿部的放松来完成。通过练习让腿部的发力收力更自如更敏锐，腿部由紧到松的线性与离合的行程长度及连接点位置相匹配。  
5，雨雪天气开车前注意鞋底的清洁，私家车可加配铝合金的防滑脚踏板，易装、实用且美观。

踩离合，脚离地  
  
踩油门和刹车，都是脚跟着地

1：正确的踩离合器姿势：离合器踏板应使用前脚掌控制，用脚掌踏在离合器踏板上，脚跟要贴着地面，当离合器踩到最低点时，膝盖要保持微曲，切勿用脚尖踩踏板或脚跟离地，避免力量不够或下滑．

2：踩离合器时，要踩到最低点避免离合器长时间处于接合状态．

3：控制离合的时机：在开车时，离合器不要松得太快，加好挡后把离合器松完，避免半联 动状态，这会加速离合器的损耗。

4：在完全踩下离合器踏板后才换档，

5：在踩离合器踏板时，加速（油门）踏板应该迅速松开．

6：离合器操作要和手换档动作配合协调，在未能顺利换档时，应该先松开离合器，然后再踩离合器换档，切勿强行换档，否则会让变速器的齿轮产生碰撞，导致齿轮损杯．

7：在行车时，左脚切勿总放在离合器踏板上。．

8：在驾驶时无论发生什么情况切勿先踩离合器踏板，一定要先刹车，离合器能保证车不熄火就可以了．因为先踩离合就变成空档了，所以车速反而快．哪怕熄火也是正常的，刹车最要紧．