

El RACE, ANFABRA y la DGT alertan de la necesidad de prevenir la fatiga al volante

La Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” lanza la canción del verano para recordar la importancia de parar a descansar durante el viaje

- Según un sondeo realizado entre conductores españoles, un 57% de los usuarios recorrerá durante los meses de verano entre 1.000 y 3.000 kms, y el 70% realizará desplazamientos cortos en el lugar de vacaciones.
- En desplazamientos de largo recorrido, los conductores reconocen cansarse menos por el día (un 6%) que respecto al atardecer o amanecer, cuando cae la visibilidad, donde un 46% confiesa fatigarse mucho más.
- El RACE, ANFABRA y la DGT ponen en marcha una nueva edición de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, en esta ocasión, utilizando la música como elemento de concienciación.
- El objetivo es recordar a los conductores que el cansancio y la somnolencia se pueden prevenir con pautas como parar a descansar y beber un refresco, que ayuda a mantener la capacidad de atención, en esta ocasión, de una forma amena y divertida.

Madrid, 4 de julio de 2013. La campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, desarrollada por el RACE (Real Automóvil Club de España) y la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA), con la colaboración de la DGT, lanza su campaña de verano para recordar la importancia de parar a descansar, hidratarse, y conducir de forma segura. En esta ocasión, y aprovechando esta época del año donde se producen el mayor número de desplazamientos por carretera, la acción de concienciación utiliza un elemento clásico en esta época del año, la “La canción del verano”, para lanzar el mensaje preventivo de una forma diferente y pegadiza. Interpretada y escrita por el grupo “The Refrescos”, y basada en la célebre “Aquí no hay playa”, recordaremos la importancia de combatir el cansancio y la somnolencia, cuarta causa de mortalidad en las carreteras españolas, intentando reducir el riesgo en carretera, sobre todo en estos meses de verano.

Las últimas estadísticas disponibles en la DGT muestran como en 2011 se produjeron 107 accidentes por cansancio y/o somnolencia en carretera, con el

resultado de 121 víctimas mortales (datos a 24 h.). Por Comunidades Autónomas, Andalucía y la Comunidad de Castilla y León fueron las zonas con mayor número de accidentes por este motivo.

Durante el verano 2013 se producirán millones de desplazamientos, en lo que constituye uno de los momentos de mayor tráfico del año. El calor, la deshidratación, las retenciones... suponen elementos de riesgo. Para concienciar sobre la importancia de preparar el viaje, adoptar hábitos saludables al volante o prevenir la aparición del cansancio o la somnolencia, la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” lanza su acción de verano, en la que recordará la necesidad de parar a descansar cada 2 horas, realizar pequeños estiramientos e ingerir refrescos, que mantienen los niveles de hidratación recomendados y aporta la glucosa necesaria para mantener la atención, ayudan a prevenir la fatiga y mejora el tiempo de respuesta ante un imprevisto.

La campaña –una de las acciones de prevención y seguridad vial más veterana con siete ediciones–, está desarrollada por RACE, y la Asociación de Bebidas refrescantes, ANFABRA, y cuenta con la colaboración de la Dirección General de Tráfico. En estos siete años se ha tratado de concienciar sobre la falta de descanso durante un viaje, la deshidratación, iniciar un largo trayecto después de la jornada laboral –algo que reconoce hacer cerca del 40% de los conductores–, las horas en las que se realiza el viaje –día/noche–, las comidas copiosas, el consumo de alcohol... factores que pueden provocar cansancio al volante, o incluso somnolencia, fase más peligrosa de la fatiga extrema. Estas circunstancias provocan una disminución de la atención al volante (se deja de ver hasta un 30% de información del tráfico), aumentan los errores en la percepción de distancias y velocidades, y se incrementa un 86% el tiempo de reacción ante un obstáculo.

DESPLAZAMIENTOS EN VERANO Y HÁBITOS DE CONDUCCIÓN

La fatiga provoca, entre otras situaciones de riesgo, pérdida de atención, aumento del tiempo de reacción, picor de ojos, nerviosismo, errores al volante, cambios de carril involuntarios, conducción en modo “automático” o somnolencia, señales que nos indican que estamos conduciendo cansados. Según los estudios sobre fatiga y conducción realizados dentro de la campaña, más del 70% de los conductores españoles declaran haber sufrido episodios de sueño al volante; un 57% de los conductores reconoce haber notado pérdidas de concentración y un 40% picor de ojos y visión borrosa.

Dentro de los hábitos de los conductores de cara a los desplazamientos estivales, los españoles recorrerán una media de 2.000 km entre julio y agosto. El 28% reconoce que recorrerá entre 1.000 y 2.000 kms; un 29% realizará entre 2.000 y 3.000 kms, y un 14% entre 3.000 y 4.000 kms. Sólo un 12% declara que recorrerá menos de 1.000 kms durante los meses de verano. Además, 7 de cada 10 realizará desplazamientos cortos durante su estancia en el lugar de vacaciones, trayectos en los que no hay que bajar la guardia.

A la hora de salir de viaje, los conductores prefieren conducir de día por el menor riesgo de fatiga (un 65 de los encuestados), mientras que un 46% declara fatigarse mucho más, con un mayor riesgo, durante el amanecer, el atardecer y con poca iluminación. El 28% de los conductores reconoce que el momento donde perciben una mayor fatiga al volante es durante la madrugada, con noche cerrada. En **desplazamientos largos**, los conductores se cansan más en vías de doble sentido, con un 49%, mientras que la percepción del cansancio en autopistas y autovías es del 35%.

Los datos referidos a los hábitos de descanso durante los trayectos muestran que, si bien cada vez son más los que siguen unos buenos hábitos, casi la mitad, un 48%, no cumple con la recomendación de parar cada dos horas y, de ellos, el 10% tarda más de 4 horas en parar o no hace ninguna parada durante un desplazamiento de largo recorrido.

“AQUÍ SÍ PARAS”, LA CANCIÓN DEL VERANO SOBRE SEGURIDAD VIAL

El verano sigue siendo el momento clave en cuanto a desplazamientos y situaciones de fatiga y somnolencia, de ahí la importancia de promover acciones preventivas en estas fechas. Por ello, El RACE, ANFABRA y la DGT ponen en marcha la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”. En esta ocasión, la acción de concienciación rescata un clásico del verano, la canción “Aquí no hay playa”, interpretada por el grupo “The Refrescos” para adaptar su letra a los mensajes preventivos. De una forma amena y divertida, la canción tratará de concienciar sobre la necesidad de prevenir la fatiga al volante mediante refrescos, con un vídeo en el que se combina la concienciación con “guiños” a los veranos de nuestra infancia y a las campañas de tráfico que marcaron nuestra niñez.



Puedes ver el video en Youtube “Aquí sí paras”, o en www.fatigayconduccion.es

Consejos para evitar la fatiga en verano

Para evitar la aparición de la fatiga, hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es la mejor forma de prevenirla. En largos desplazamientos hay que recordar tres reglas básicas: **parar al menos cada 2 horas, realizar estiramientos e ingerir un refresco, que hidrata, no contiene alcohol y su contenido en azúcares aportará los niveles necesarios de glucosa al cerebro para mantener su adecuada actividad.**

- Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas y evita viajes después de la jornada laboral. Si, en cualquier caso, tuvieras que viajar tras el trabajo procura descansar un rato antes del viaje y reponer energías.
- Ajusta bien el asiento (banqueta y respaldo), el reposacabezas y haz un reglaje en profundidad y altura del volante. Viajar de forma cómoda reduce los calambres y los dolores musculares.
- Tómate la conducción de forma relajada y no intentes recuperar el tiempo perdido tras un atasco. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- Adopta las mismas precauciones al realizar desplazamientos cortos que en los de largo recorrido. Tampoco bajas la vigilancia en los kilómetros finales. Muchos accidentes se producen en estos momentos.
- Durante el viaje, descansa cada dos horas o 200 kilómetros y aprovecha para hacer unos estiramientos para recuperar el tono físico. Reduce este plazo si viajas de noche.
- Mantente hidratado, ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
- Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evita que esto ocurra durante el viaje.
- Nunca bebas alcohol si vas a conducir, y consulta a tu médico si tomas medicamentos.
- Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, ayudará a despejarte y mejora los niveles de atención. Un refresco es tu mejor combustible... Quita la sed, no los puntos.

Para más información:

Gabinete Prensa ANFABRA (Inforpress)
María Bolado / Loreto Acosta
91 564 07 25 / 667 64 31 75
mbolado@inforpress.es / interna@inforpress.es

RACE Departamento de Comunicación
Tel. 91 594 77 02
comunicacion@race.es

Comunicación ANFABRA. Genoveva Sánchez
91 552 62 75 / gsanchez@refrescantes.es