

Tres de cada cinco conductores no paran lo recomendado en largos desplazamientos

## La campaña “Un refresco, tu mejor combustible” recuerda la importancia de prevenir el cansancio y la somnolencia

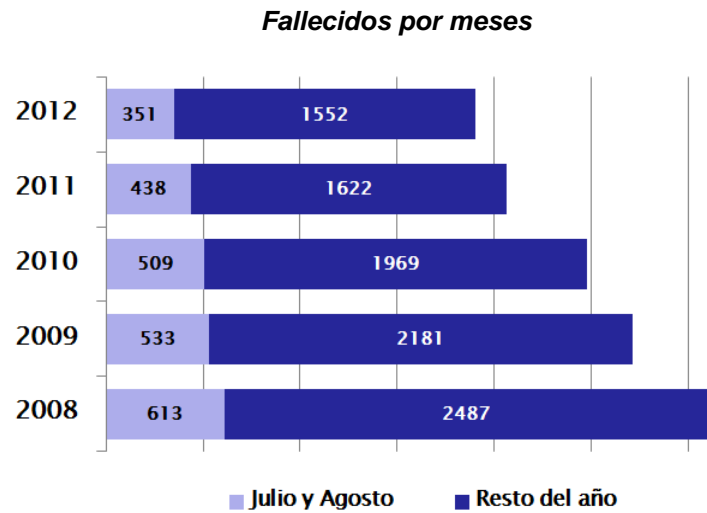
- Según los datos del Observatorio Español de Conductores–DUCIT, que elabora el RACE, un 11,5% de los automovilistas reconocen haber dado cabezadas al volante alguna vez, síntoma de quedarse dormido y antesala de un accidente.
- Siete de cada diez conductores declaran hacer el viaje sin descansar.
- Los meses de verano son los de mayor siniestralidad, y donde debemos poner especial atención durante los trayectos.
- El RACE, la Asociación de Bebidas Refrescantes y la DGT ponen en marcha una nueva edición de la campaña de prevención de la fatiga, que vuelve a contar con el mítico grupo de los 80, “The Refrescos”, que en esta ocasión va a dar consejos de forma divertida.

**Madrid, 17 de julio de 2014. La Asociación de Bebidas Refrescantes – ANFABRA y el Real Automóvil Club de España – RACE, en colaboración con la Dirección General de Tráfico – DGT, presentan una nueva edición de su campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, con el objetivo de concienciar a los conductores sobre la importancia de parar a descansar durante sus trayectos de largo recorrido, hidratarse y conducir de forma segura este verano. En esta época del año, marcada por el calor y los largos y numerosos desplazamientos de vacaciones, se recordará la necesidad de combatir el cansancio y la somnolencia para evitar sus riesgos.**

Después de “Aquí sí paras”, la canción que se lanzó en la edición anterior, una versión del conocido éxito “Aquí no hay playa”, The Refrescos, el mítico grupo de los 80, vuelve en esta ocasión para dar consejos de una forma divertida. El objetivo, sin embargo, sigue siendo muy serio: reducir el riesgo este verano, ya que la fatiga es la cuarta causa de mortalidad en las carreteras españolas.

Los meses de julio y agosto registran un alto número de siniestros respecto al resto de meses del año, aglutinando aproximadamente el 20% de los fallecidos

anuales en nuestro país. Durante estos meses de verano, la DGT prevé que se realicen más de 79 millones de desplazamientos, lo que constituye uno de los momentos de mayor tráfico del año. El calor, la deshidratación, las retenciones... pueden suponer elementos de riesgo. Y sobre todo, es importante recordar la precaución en los trayectos cortos, cuando ya estemos en nuestro destino.



Fuente: DGT 2012

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 recordará la necesidad de parar a descansar cada 2 horas, realizar estiramientos e ingerir refrescos, que mantienen los niveles de hidratación recomendados y aportan la glucosa necesaria para mantener la atención, ayudan a prevenir la fatiga y mejoran el tiempo de respuesta ante un imprevisto.

“Un refresco, tu mejor combustible” –una de las acciones de prevención y seguridad vial más veterana, con nueve ediciones –, está organizada por RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes, ANFABRA, y cuenta con la colaboración de la Dirección General de Tráfico. En este tiempo se ha tratado de concienciar sobre la importancia de descansar durante el viaje, mantener una buena hidratación, no consumir alcohol, evitar iniciar un largo trayecto después de la jornada laboral, algo que reconoce hacer cerca del 40% de los conductores, etc. La fatiga provoca, entre otras cosas, 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.

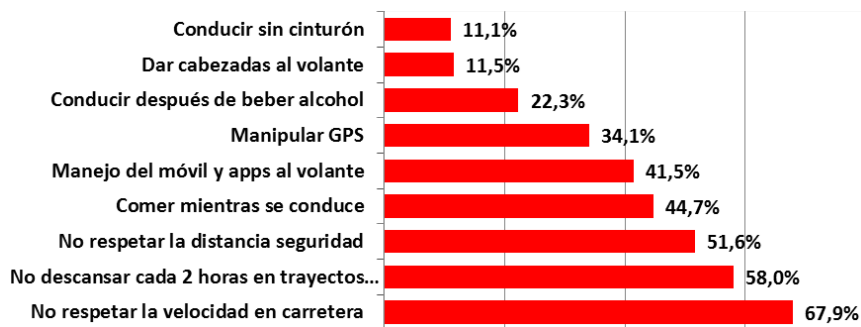
## Desplazamientos de verano y hábitos de conducción

Según los estudios realizados dentro de la campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, más del 70% de los conductores españoles declaran haber sufrido episodios de sueño al volante; un 57% reconoce haber notado pérdidas

de concentración y un 30% afirma haberse visto implicado en alguna situación de riesgo debido a la fatiga o somnolencia.

Según los datos aportados por el DUCIT, el Observatorio Español de Conductores elaborado por el RACE, con una muestra de 3.319 conductores en el segundo trimestre de 2014, más de la mitad, el 58%, admite que “No descansa cada dos horas en trayectos largos”, demostrando ser junto a “No respetar la velocidad en carretera”, los malos hábitos más frecuentes en nuestras carreteras. En este sentido, es importante destacar que un 11,5% de conductores reconoce que en alguna ocasión ha dado “cabezadas al volante”, lo que implica un alto riesgo de accidente.

### Malos hábitos de conducción según DUCIT – RACE



Fuente: Observatorio Español de Conductores DUCIT – RACE 2014

Si nos centramos sólo en aquellos malos hábitos que el conductor afirma realizar “Muchas veces”, entonces el “No descansar cada 2 horas en trayectos largos” es el mal hábito que más se reconoce cometer, con el 16% de encuestados, por delante del resto de malos hábitos como “No respetar la velocidad”, “Manejar el móvil” “No respetar la distancia de seguridad”, etc.

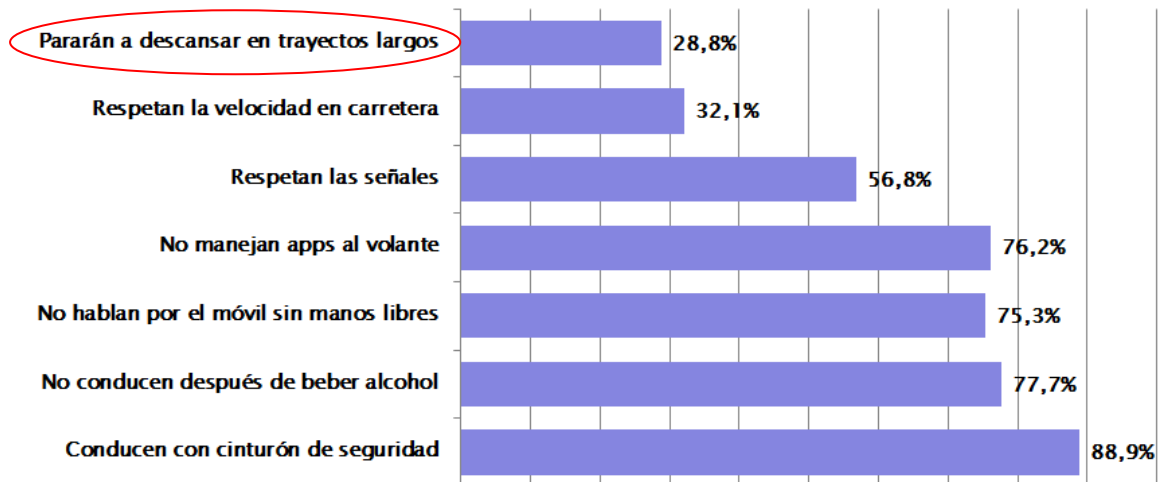
### Malos hábitos de conducción (realizados de forma habitual)



Fuente: Observatorio Español de Conductores DUCIT – RACE 2014

Respecto al grado de responsabilidad de los conductores al volante en sus hábitos de descanso, un 28,8% dicen que “Pararán a descansar en un trayecto largo”, siendo la actitud responsable que menos se admite realizar, por debajo del respeto a la velocidad, a las señales de tráfico, al no uso del móvil, etc.

### Comportamiento responsable del conductor



Fuente: Observatorio Español de Conductores DUCIT – RACE 2014

### “Aquí sí paras”, la canción del verano

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. Como novedad, este año el grupo musical The Refrescos ha grabado un videoclip con los principales consejos de prevención de cara a evitar riesgos en estos desplazamientos de verano.

La campaña “Un refresco, tu mejor combustible” vuelve a contar con la canción “Aquí sí paras”, nueva versión de “Aquí no hay playa”, con un vídeo musical en el que se combina la concienciación en seguridad vial, con “guiños” a los veranos y las campañas de tráfico que marcaron nuestra niñez.

Accede a la canción “Aquí sí paras”, interpretada por “The Refrescos”, mediante el código BIDI adjunto, o entra en <http://youtu.be/yZ-on2b9Gd4>



## 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 viajar después de una jornada de trabajo.
- Por nuestra seguridad, mantén el vehículo en perfecto estado. Antes de salir, realiza una última revisión del estado de los neumáticos, niveles de líquidos, y todo lo relacionado con mantener una buena visibilidad, como el funcionamiento de escobillas y sistema de alumbrado.
- Revisa toda la documentación, el permiso de conducir, seguro, permiso de circulación, ITV, y no olvides llevar un segundo juego de llaves del vehículo, muchas de las llamadas al Servicio de Asistencia de RACE son debidas a su pérdida en el destino vacacional.
- Todo el equipaje en el maletero, llevarlo en el habitáculo puede ocasionar graves daños a los ocupantes en caso de accidente o frenazo brusco. Aparte ajusta bien el asiento, reposacabezas y retrovisores, lleva ropa cómoda, y todos sujetos con el cinturón o las sillitas de seguridad.
- Crea una temperatura agradable (sobre los 21° y los 22°) y ventila para evitar sequedad en el interior. Conduce de forma relajada y no intentes recuperar el tiempo perdido tras un atasco. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- El riesgo de sufrir un accidente existe exactamente igual en los trayectos cortos. No bajas la guardia para ir a la playa, no conduzcas en chanclas, no llesves la sombrilla en el habitáculo, ni vayas sin cinturón con la excusa de estar ahí al lado.
- Conocer los síntomas es la mejor herramienta para prevenir la fatiga: malestar físico, parpadeo constante, calambres, errores en la conducción, “automatismos” sin percibir la situación del tráfico.
- Durante el viaje, descansa al menos cada dos horas o 200 kilómetros y aprovecha para hacer unos estiramientos para recuperar el tono físico.

- Si vas a viajar de noche, o con condiciones climatológicas adversas, descansa cada hora y media o 150 kilómetros.
- Mantente hidratado, ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
- Nunca bebas alcohol si vas a conducir, y consulta a tu médico si tomas medicamentos.
- Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evita que esto ocurra durante el viaje.
- Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, ayudará a despejarte y mejora los niveles de atención.
- Recuerda “Un refresco es tu mejor combustible”.

Accede al vídeo de “Consejos para prevenir la fatiga” en nuestro canal de Youtube: <http://www.youtube.com/AnfabraRefrescantes>

Sigue los comentarios de la campaña en redes sociales y participa en nuestro  
hashtag #AquiSiParas

Síguenos en:

