



*Coincidiendo con el GP de Jerez, se espera la asistencia de 50.000 motos*

## **La Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” alertará a los motoristas sobre la importancia de prevenir la fatiga**

- Esta acción, organizada por RACE, ANFABRA y la DGT, se desarrollará los días 1, 2 y 3 de abril, y dispondrá de puntos informativos en estaciones de servicio de paso para los motoristas que se desplacen al GP de Jerez.
- La campaña cuenta con la colaboración de personajes populares de diversos ámbitos y aficionados a montar en moto, que han colaborado en un vídeo para difundir los mensajes preventivos. Deportistas retirados como los motociclistas Ángel Nieto y Sito Pons o el tenista Alex Corretja, los cocineros Sergi Arola y Paco Roncero, personajes de los medios de comunicación como el periodista Juan Ramón Lucas o el presentador Juan y Medio o el peluquero Lluís Llongueras se han unido con este objetivo común.
- El objetivo es concienciar una vez más a los conductores de motos –uno de los grupos más vulnerables frente a la fatiga– y así prevenir accidentes por este motivo. Para la campaña, el reto es de cero muertos durante este GP.
- Parar cada 150 kilómetros o 1,5 horas, realizar estiramientos y beber un refresco –que ayuda a mantener la capacidad de atención–, son algunas de las principales recomendaciones para evitar los riesgos provocados por la fatiga.

*Madrid, 31 de marzo de 2011.* Este fin de semana se celebra el Gran Premio de Jerez, una de las citas iniciales del calendario mundial y primero de los campeonatos de motociclismo que se celebran en España, con la asistencia esperada de más de 50.000 motos y 270.000 desplazamientos. La llegada del buen tiempo, el inicio del viaje tras una jornada laboral, las celebraciones y actividades del fin de semana pueden aumentar el riesgo de fatiga, lo que provoca, entre otras cosas, la disminución de la atención y el aumento del tiempo de reacción ante un obstáculo o imprevisto en la vía. Por estos motivos, el RACE (Real Automóvil Club de España), ANFABRA (la Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Alcohólicas) y la DGT (Dirección General de Tráfico) ponen en marcha, un año más, la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” para **concienciar a los motociclistas que se desplacen con motivo del GP de Jerez de Motociclismo sobre la importancia de parar durante el viaje,**

**realizar unos estiramientos y beber un refresco, hábito que ayudan a prevenir la deshidratación y la pérdida de atención como consecuencia de la fatiga.**

Esta acción, que viene realizándose desde hace cuatro años para prevenir los accidentes de motociclistas, se desarrollará **durante los días 1, 2 y 3 de abril en distintas estaciones de servicio** seleccionadas con la experiencia de otros años por su ubicación y afluencia de usuarios de motocicletas **de paso hacia la prueba de Jerez**. En estos espacios, monitores expertos en seguridad vial concienciarán y distribuirán materiales con consejos sobre buenos hábitos en ruta, el respeto a las normas de tráfico y, sobre todo, de los riesgos de circular durante un tiempo prolongado y de sufrir fatiga y deshidratación que genera, entre otras cosas, pérdida de atención, malestar, dolor de cabeza, calambres musculares, etc.

La campaña cuenta, además, con la participación de conocidos aficionados al deporte del motociclismo y montar en moto, como **Ángel Nieto y Sito Pons (ex motociclistas), Juan Ramón Lucas (periodista), Sergi Arola (cocinero), Luis Llongueras (peluquero), Alex Corretja (ex tenista), Juan y Medio (presentador) o Paco Roncero (cocinero)**. Todos ellos han colaborado en un vídeo divulgativo preparado para la campaña con el objetivo común de concienciar a todos los motoristas, y en especial a lo que en este fin de semana se desplazarán al GP de Jerez, de la importancia de seguir buenos hábitos y de prevenir la fatiga.

### **Datos de accidentalidad en moto**

Durante el año 2009, últimos datos consolidados a 30 días ofrecidos por la DGT, se produjeron más de 19.200 accidentes con víctimas de motoristas (sin incluir ciclomotores) en España, lo que supone el 21,7% de los accidentes de tráfico totales con víctimas durante ese periodo, aunque el parque de motos en España no llega al 8% del total. Respecto a la mortalidad, durante el 2009 fallecieron 438 ocupantes de motocicleta, un 16,1% del total de muertos por accidente de tráfico en ese año.

Si consideramos la evolución de los motoristas y ocupantes muertos en carretera a 24 horas en España durante el año 2010, datos provisionales pendiente del informe a 30 días, durante el pasado año se produjeron 244 muertos, lo que supone un 14% del total de fallecidos por tráfico, y también un 14% de reducción de la mortalidad de motoristas durante 2009 en carretera. Los meses más lesivos para la moto fueron los meses de verano y octubre.

Por último, destaca el dato referido a la **ausencia de uso de los accesorios de seguridad**, que en el caso de la moto tuvo una caída del 4% al 7% de víctimas

mortales que no utilizaban el casco en el momento del accidente (16 personas, conductores y pasajeros). No se consideran a los ciclomotores en este dato.

Este fin de semana más de 50.000 motoristas recorrerán cientos de kilómetros en pocos días, incluso iniciando su viaje después de una jornada laboral, por lo que la fatiga puede estar presente en un importante número de accidentes. Si nos referimos a los factores concurrentes que aparecen en la siniestralidad en España, y según los datos de la DGT referidos al año 2009, el cansancio y la somnolencia ocupan el cuarto lugar en las causas que provocan accidentalidad mortal en carretera, incluyendo en este caso a todos los colectivos de conductores y de vehículos. Si tenemos en cuenta el porcentaje de mortalidad de motociclistas en el total de víctimas mortales (un 16,1%), la fatiga y la somnolencia adquieren una especial relevancia en este colectivo. La importancia de la presencia de la fatiga en el colectivo de las dos ruedas se confirma con el estudio de las infracciones que cometieron los conductores de motocicleta implicados en accidentes con víctimas en carretera para el año 2009, donde la conducción distraída o desatenta ocupa la segunda posición, tras la velocidad inadecuada para las condiciones existentes.

Por otro lado, los estudios realizados en España dentro de la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” revelan que fatiga y somnolencia afectan a todos los colectivos de conductores, incluido el de motocicletas, donde un 59% de los usuarios reconoce haber sufrido pérdidas de concentración en su moto, un 29% somnolencia, y un 33% ha tenido que parar por fatiga extrema. En el caso de los motoristas, además, existe el riesgo añadido de que cualquier error puede tener consecuencias aún más graves, por ser un usuario vulnerable.

### **Campaña de Prevención de la Fatiga 2011**

Con la distribución de materiales divulgativos, y durante todo el fin de semana, se informará a los motoristas sobre la manera de detectar los síntomas físicos, reconocer los errores de conducción derivados de la fatiga, e introducir hábitos saludables como medida preventiva. También, se recordará la importancia de reducir sus efectos con medidas como parar cada 150 kilómetros u hora y media de conducción, realizar unos estiramientos y beber un refresco, que ayuda a mantener la capacidad de atención, de forma que el tiempo de respuesta es un 26% más rápido<sup>1</sup>.

Esta acción, en la que participa la DGT en su difusión, forma parte de la Campaña anual sobre la Prevención de la Fatiga en la conducción, que con el nombre “Un refresco, tu mejor combustible” desarrolla el RACE y ANFABRA

---

<sup>1</sup> Estudio realizado por el Grupo de Seguridad Vial y Accidentes de Tráfico del Instituto de Investigación de Ingeniería de Aragón de la Universidad de Zaragoza.

desde el año 2006. La campaña tiene el objetivo de concienciar a los conductores de que adoptando medidas saludables y sencillas se puede reducir la siniestralidad en las carreteras. Dentro del programa divulgativo que se desarrolla a lo largo de todo el año, se presta especial atención a los momentos en que aumentan los desplazamientos y, con ello, los índices de siniestralidad.

## **DECÁLOGO PARA PREVENIR LA FATIGA EN MOTO**

1. Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga para poder reducir sus efectos.
2. Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas y nunca viajes después de la jornada laboral.
3. Durante el viaje, descansa cada hora y media o 150 kilómetros, reduciendo. Reduce este plazo si viajas de noche.
4. En cada parada, descansa al menos 15 minutos y realiza ejercicios de estiramiento para recuperar el tono físico.
5. Ten en cuenta los días de calor, ya que existe un mayor riesgo de deshidratación.
6. Una conducción agresiva, además de incrementar el riesgo de sufrir un accidente, provoca un aumento de la fatiga.
7. Mantente hidratado, ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
8. Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evita que esto ocurra durante el viaje.
9. Nunca bebas alcohol si vas a conducir. Cualquier bebida alcohólica, aun con una baja graduación, disminuye la atención, la capacidad visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga.

### **Un último consejo:**

**10. Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratar, ayudará a despejarse y mejorar los niveles de atención. Una bebida refrescante será tu mejor combustible... Quita la sed, no los puntos.**

En [www.fatigayconduccion.es](http://www.fatigayconduccion.es) están disponibles los materiales y consejos para prevenir la fatiga en moto. También puedes descargarte las imágenes y vídeos en la zona de prensa del RACE en [www.race.es/\\_paginas/acceso\\_area\\_prensa/](http://www.race.es/_paginas/acceso_area_prensa/)

**Para más información:**

**RACE Departamento Comunicación**

Tel. 91 594 77 02

[comunicacion@race.es](mailto:comunicacion@race.es)

**ANFABRA**

Gabinete de Prensa (Inforpress)

Silvia Díaz / Esther Román

[sdiaz@inforpress.es](mailto:sdiaz@inforpress.es) / [eroman@inforpress.es](mailto:eroman@inforpress.es)

Tfno. 91 564 07 25

Dpto. Comunicación ANFABRA

Tel. 91 552 62 75 / [comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)