

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 una jornada laboral.
 - 3 Durante el viaje, descansa cada hora y media o 150 kilómetros. 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, aumenta 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, aunque tenga una baja graduación, disminuye la atención, las capacidades visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga.
- 10 Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención. Una bebida refrescante será tu mejor combustible... Y te quita la sed, no los puntos.

La prevención es la mejor herramienta para reducir los accidentes de moto causados por fatiga.

ES UN CONSEJO DE:

ANFABRA

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FABRICANTES DE BEBIDAS REFRESCANTES ANALCOHÓLICAS

www.anfabra.es
91 5526275



Real Automóvil Club de España

www.race.es
902 40 45 45

500 m



183



Descansa cada 1½ horas



Utiliza siempre casco y material de protección



Respetar los límites de velocidad



Bebe un refresco



Un refresco
tu mejor
combustible

RACE

ANFABRA

LA FATIGA, UN RIESGO

El 30% de los accidentes de tráfico están causados por la fatiga. Según estudios desarrollados por el RACE y ANFABRA dentro de las Campañas “Un refresco, tu mejor combustible”, la mitad de los conductores españoles ha tenido que parar a descansar o a dormir por cansancio extremo, un 61% ha notado pérdidas de concentración y un 42% picor de ojos y visión borrosa. Estos efectos adquieren una mayor relevancia cuando el vehículo que conducimos es una motocicleta.

La fatiga aumenta el tiempo de reacción al volante a casi el doble, y tras una conducción prolongada dejamos de ver el 30% de las señales de tráfico. Un conductor de moto es consciente de las consecuencias que tiene una maniobra brusca, perder adherencia de la moto o sufrir una caída, sin la protección de una carrocería. El riesgo de sufrir un accidente como conductor de una motocicleta aumenta con la aparición de la fatiga.

Para reducir este riesgo es muy importante recordar que se deben respetar las normas de tráfico, equipar sistemas de autoprotección, como casco, guantes, traje y botas, y detectar los síntomas de la fatiga a tiempo. Aunque conducir cansado no supone una resta de puntos en nuestro permiso de conducir, ni nos multarán por ello, está detrás de un elevado número de accidentes.



LOS REFRESCOS AYUDAN A REDUCIR EL RIESGO EN MOTO

La fatiga puede aparecer como consecuencia de varios factores: no haber descansado lo suficiente, la deshidratación, el tráfico intenso, las comidas copiosas, el calor, el consumo de alcohol, etc. Conducir una moto requiere una mayor concentración y un mayor esfuerzo físico que conducir un turismo. Además, el motorista se ve más afectado por los efectos de la climatología, como el calor intenso o la lluvia.

Los estudios realizados por RACE y ANFABRA demuestran que parar y beber un refresco en cuanto aparecen los primeros síntomas de fatiga mejora la capacidad de reacción. Conducir descansado, mantener una buena hidratación y un adecuado nivel de azúcar mejora la atención a los mandos de la moto y disminuye el tiempo de reacción ante un obstáculo.

Para reducir el riesgo de sufrir un accidente de moto causado por la fatiga, sigue estos consejos básicos:

1. Descansa cada hora y media o 150 kilómetros como máximo, y si circulas por la noche, hazlo cada menos tiempo.
2. Para un mínimo de 15 minutos, realiza estiramientos y da un paseo.
3. Toma bebidas refrescantes: combatirás el riesgo de deshidratación y mejorará los niveles de glucosa que el cerebro necesita para mantener su adecuada actividad. Y no contienen nada de alcohol.

Además utiliza siempre el casco, por corto que sea el recorrido, y no olvides llevar un traje de protección, guantes y botas adecuadas. Respetar siempre las normas de tráfico, y ajusta tu velocidad a las circunstancias de la vía.