



ANFABRA

Durante este fin de semana, la DGT espera más de 6 millones de desplazamientos

EL RACE Y ANFABRA UBICAN PUNTOS DE INFORMACIÓN PARA LOS CONDUCTORES SOBRE EL RIESGO DE LA FATIGA

- Coincidiendo con la operación salida, durante toda la jornada del viernes 1 de agosto, se informará en estaciones de servicio sobre la importancia de evitar la fatiga al volante mediante el descanso, la realización de ejercicios de estiramiento y la ingesta de refrescos.
- La fatiga causa el 30% de los accidentes de tráfico en España, lo que la sitúa como la 4ª causa de siniestralidad en nuestras carreteras.
- La deshidratación producida por el calor y el aire acondicionado, las comidas copiosas, el consumo de alcohol, la falta de descanso, etc. pueden aumentar la fatiga del conductor
- Según estudios médicos y psicotécnicos elaborados por el RACE y ANFABRA para analizar los efectos de la fatiga y sus vías de prevención, para cada 200 kilómetros o 2 horas de conducción, realizar unos ejercicios de estiramiento y beber un refresco ayudan a prevenir su aparición.

Madrid, 1 de agosto de 2008. Hoy es uno de los días con mayor tráfico de todo el año. El calor y el gran número de vehículos en carretera implican adoptar buenos hábitos al volante para reducir el riesgo de accidente. Por ello, y dentro de la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” puesta en marcha por RACE, Real Automóvil Club de España y ANFABRA, la Asociación que agrupa a los fabricantes de bebidas refrescantes, seis equipos de monitores incidirán durante toda la jornada de hoy sobre la fatiga y la conducción en puntos informativos ubicados en estaciones y áreas de servicio en las principales vías de España.

Durante el verano y puentes aumenta el número de desplazamientos y con ellos el número de accidentes. En concreto, durante este fin de semana, coincidiendo con la operación salida de agosto, la DGT prevé 6 millones de desplazamientos.

Es importante recordar que la fatiga y la somnolencia causan el 30% de los accidentes de tráfico, por lo que es la cuarta causa de mortalidad en las carreteras de nuestro país (según datos de la DGT de 2007). Parar cada dos horas, realizar pequeños estiramientos e ingerir un refresco, que contribuye a mantener una buena hidratación y aporta azúcares importantes para la atención, son los mejores hábitos para prevenir el riesgo de accidente por fatiga.

La fatiga aumenta el tiempo de reacción al volante en un 86%. Pero, los conductores siguen sin ser conscientes del riesgo que supone, por lo que no detectan sus síntomas a tiempo y no toman las adecuadas medidas preventivas. Así, según las conclusiones del “Estudio sobre Fatiga y Conducción 2008” elaborado por el RACE y ANFABRA para analizar los hábitos al volante y nivel de conocimiento y percepción del riesgo de los conductores españoles, un 61% de los entrevistados ha sufrido pérdidas de concentración, el 75% somnolencia y casi el 50% reconoce haber tenido que parar a descansar o dormir al conducir bajo condiciones de fatiga extrema.

Estudios sobre la fatiga

A pesar de estos datos, la fatiga es uno de los factores de siniestralidad que mejor se puede prevenir ya que depende en gran medida, del factor humano, es decir, del estado físico y psíquico del conductor.

En este sentido, según estudios previos de RACE y ANFABRA, mediante pruebas médicas y psicotécnicas, se comprobó que no descansar cada dos horas, no hacer ejercicios o no ingerir refrescos puede aumentar el error de percepción de las distancias en un 63% o reducir a un 60% la capacidad de percibir y procesar información, como a la hora de ver señales o cualquier otro estímulo relevante para la circulación. Además, el tiempo de reacción al volante aumenta en más de un 86%.

Las pruebas con voluntarios demostraron que si el tiempo medio necesario para accionar el freno es un segundo, un conductor fatigado llega a tardar dos. De esta forma, cuando se circula a 120 kilómetros por hora el vehículo habrá recorrido 66 metros –a razón de 33 por segundo- antes de iniciar la frenada.

Dispositivo especial de verano

Con el objetivo de informar a los conductores sobre este factor de riesgo, dentro de la Campaña de Prevención de la Fatiga “Un refresco, tu mejor combustible”, se han puesto en marcha distintas acciones como la creación de la web www.fatigayconduccion.es, la distribución de materiales en oficinas de RACE y autoescuelas, o el stand itinerante que está recorriendo las principales capitales españolas para formar a los conductores a través de una aula teórica y dos simuladores de conducción.

A todas estas actividades, se suma ahora una nueva iniciativa en el mismo momento de iniciar el viaje, y en los puntos de acceso obligado de los conductores, como son las estaciones de servicio y las áreas de descanso.

Para formar a los conductores, se han dispuesto seis equipos de monitores (15 personas en total) que distribuirán más de 50.000 dípticos informativos, con datos sobre accidentalidad por este motivo, consejos sobre cómo detectar la fatiga y recomendaciones para reducir el riesgo, sobre todo de cara a los kilómetros finales del recorrido.

La campaña emprendida por ANFABRA y RACE, que durará toda la jornada, tendrá lugar en seis puntos, distribuidos en las salidas de Madrid y que engloban las principales vías:

- A-1. E.S. Algete Fuel. Sentido Burgos Salida Km. 23 Algete (Madrid).
- A-2. E.S. La Garena. Sentido Zaragoza. km. 28.
- A-3 E.S. Intersister S.L. Sentido Valencia Km. 14. Salida Rivas Oeste.
- A-4 E.S. Madese. Sentido Córdoba km. 23,200 entre Pinto y Valdemoro.
- A-42. E.S. La Cantoña II. Sentido Toledo km.18.700. Fuenlabrada.
- A-6- E.S. Esvisa II. Sentido La Coruña km. 38 (por vía de servicio).

Consejos básicos para evitar la fatiga

La seguridad vial requiere que el conductor esté en las mejores condiciones físicas y psíquicas cuando se pone al volante. Por eso, para evitar la aparición de la fatiga hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es la mejor herramienta para prevenirla. En largos desplazamientos, hay que **recordar tres reglas básicas: parar al menos cada 2 horas o 200 kms, realizar estiramientos e ingerir un refresco**, ya que por su contenido en azúcares aporta los niveles necesarios de glucosa al cerebro para mantener su actividad.

Además, al conducir nunca se debe beber alcohol, aunque sean bebidas de baja graduación, y es recomendable consultar al médico si estamos tomando medicamentos. Incorporar buenos hábitos al volante es la mejor forma de mejorar la seguridad en la conducción y reducir los riesgos. Ansiedad, estrés o cansancio constituyen factores de riesgo en los últimos kilómetros de un viaje.

Para más información:

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

ANFABRA. Gabinete de Prensa
Tel. 91 768 47 00 / 91 552 62 75
comunicacion@anfabra.es