



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

## **EL RACE y ANFABRA, con la colaboración de la DGT, concienciarán a los motoristas sobre la importancia de prevenir la fatiga**

- La acción, que se desarrolla durante los días 30 de abril, 1 y 2 de mayo en estaciones de servicio de paso para motoristas que se desplazan al GP de Jerez, forma parte de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”.
- La iniciativa cuenta con la participación de conocidos motoristas españoles de todos los tiempos –como Ángel Nieto, Sito Pons, Axel Pons, Marc Martín, Óscar Haro, Juan Olive, Sergio Gadea o Kenny Noyes– que colaboran en un vídeo para difundir los mensajes preventivos.
- El objetivo es concienciar a los conductores de motos –que son uno de los grupos más vulnerables frente a la fatiga– y así prevenir accidentes por este motivo. Para el RACE, el objetivo es 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, de forma que el tiempo de respuesta es un 26% más rápido– son algunas de las principales recomendaciones para evitar los riesgos<sup>1</sup>.

**Madrid, 29 abril de 2010.** Este fin de semana, coincidiendo con el Gran Premio de Jerez, primero de los campeonatos que se celebran en España, se espera la asistencia de 50.000 motos. Si a ello le añadimos el buen tiempo, el riesgo de sufrir deshidratación y fatiga aumenta, lo que puede provocar , entre otras cosas, disminución de la atención y aumento del tiempo de reacción ante un obstáculo, lo que incrementa la probabilidad de sufrir un accidente. 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 la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” para **concienciar a los motociclistas de la importancia de parar, realizar unos estiramientos y beber un refresco, para prevenir la deshidratación y la pérdida de atención.**

Esta acción, que se desarrollará **durante los días 30 de abril, 1 y 2 mayo en distintas estaciones de servicio** –seleccionadas por su alto grado de afluencia de usuarios de motocicletas **de paso hacia la prueba de Jerez**–, monitores expertos en seguridad vial concienciarán sobre buenos hábitos al volante, 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 motoristas.** Ángel Nieto, Sito Pons, Axel Pons, Marc Martín, Óscar Haro, Juan Olive, Sergio Gadea y Kenny Noyes, que colaboran en vídeo divulgativo de la campaña para favorecer la difusión de los mensajes preventivos.

### **Fatiga y siniestralidad**

Este fin de semana miles de motoristas recorrerán cientos de kilómetros en pocos días, incluso iniciando su viaje después de una jornada laboral. A esto hay que añadir que con la llegada del buen tiempo aumentan los desplazamientos en moto y con ello la siniestralidad. Según datos de la DGT, el pasado año, los meses de mayo y junio fueron los que registraron un mayor número de motociclistas muertos en accidentes, en concreto 39 fallecidos en mayo y 37 durante el mes de junio, de un total de 283 víctimas mortales en 2009.

Si nos referimos a los factores concurrentes que aparecen en la siniestralidad en España, y según los datos de la DGT referidos al año 2008, 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, como los turismos.

Los datos y estudios realizados en España revelan que tanto la fatiga como la somnolencia afecta a todos los colectivos de conductores. 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. Sin embargo, y a pesar de su importancia, el “Estudio de Fatiga y Conducción 2009” elaborado por el RACE y ANFABRA, indica que los motoristas aún no son conscientes de su importancia, y un 59% reconoce haber sufrido pérdidas de concentración, un 29% somnolencia, y un 33% ha tenido que parar por fatiga extrema.

## **Campaña de Prevención de la Fatiga 2010**

Para ello, y con la ayuda de materiales informativos específicos para este grupo de conductores, se informará de cómo detectar sus síntomas como medida preventiva. También, se recordará la importancia de prevenir su aparición con medidas como parar cada 150 kilómetros o una 1,5 h de conducción, realizar unos estiramientos y beber un refresco, que ayuda a mantener la capacidad de atención, de forma que el tiempo de respuesta ante un obstáculo es un 26% más rápido.

Esta acción, en la que colabora la DGT, forma parte de la Campaña de Prevención de la Fatiga “Un refresco, tu mejor combustible”, que llevan a cabo el RACE y ANFABRA con el objetivo de concienciar a los conductores de que adoptando sencillas medidas 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. En este caso, se quiere aprovechar el evento deportivo de Jerez para sensibilizar a los motoristas sobre los accidentes en este colectivo, y los buenos hábitos al volante como medida preventiva.

Para aquellos usuarios que quieran disponer de estos materiales con los consejos para prevenir la fatiga en moto, pueden acceder a la web [www.fatigayconduccion.es](http://www.fatigayconduccion.es) o solicitar ejemplares en las oficinas del RACE.

### **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, 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.

**Un último consejo:**

**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.**

**Para más información:**

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

ANFABRA  
Gabinete de Prensa (Eolo Comunicación)  
Tel. 91 241 69 96 / alicia@eolocomunicacion.es  
Dpto. Comunicación ANFABRA  
Tel. 91 552 62 75 / comunicacion@anfabra.es

---

<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.