



Un refresco tu mejor combustible

Informe 2018

Objetivo

✓ Concienciar a los conductores de los **riesgos y peligros** que supone conducir fatigados.

✓ Conocer los **hábitos y opiniones** de los conductores en los desplazamientos de largo recorrido.



✓ Aportar **soluciones, recomendaciones y evidencias** que permitan reducir los accidentes de tráfico por fatiga.

Encuesta Observatorio DUCIT

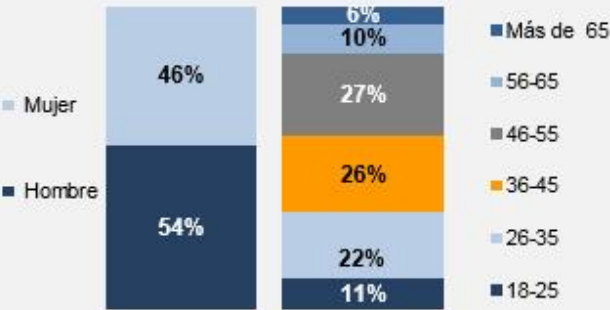


Conocer como aparece la fatiga



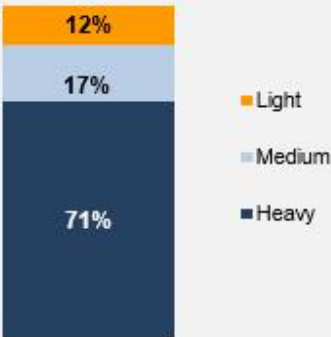
Tipo de estudio	Cuantitativo																												
Técnica empleada	Entrevistas On-line																												
Universo de análisis	Conductores residentes en España que posean el carné para conducir turismos (tipo B).																												
Detalle del planteamiento metodológico	Se han realizado un total de 3.026 entrevistas, lo que supone un error muestral de $\pm 2'2\%$ para un nivel de confianza del 95%, 2σ. Los entrevistados se han distribuido por grupos de edad en función de la antigüedad del carné de conducir, de acuerdo al censo de conductores de la DGT. <table> <tr> <th>SEXO/ANTIGÜEDAD CARNÉ</th><th>0-3 AÑOS</th><th>4 A 9 AÑOS</th><th>10 A 19 AÑOS</th><th>20 A 27 AÑOS</th><th>28 Y MÁS AÑOS</th><th>TOTAL</th></tr> <tr> <td>HOMBRE</td><td>200</td><td>222</td><td>361</td><td>335</td><td>450</td><td>1.568</td></tr> <tr> <td>MUJER</td><td>240</td><td>252</td><td>428</td><td>304</td><td>234</td><td>1.458</td></tr> <tr> <td>TOTAL</td><td>440</td><td>474</td><td>789</td><td>639</td><td>684</td><td>3.026</td></tr> </table> Posteriormente los datos han sido ponderados para reflejar la estructuración real del universo.	SEXO/ANTIGÜEDAD CARNÉ	0-3 AÑOS	4 A 9 AÑOS	10 A 19 AÑOS	20 A 27 AÑOS	28 Y MÁS AÑOS	TOTAL	HOMBRE	200	222	361	335	450	1.568	MUJER	240	252	428	304	234	1.458	TOTAL	440	474	789	639	684	3.026
SEXO/ANTIGÜEDAD CARNÉ	0-3 AÑOS	4 A 9 AÑOS	10 A 19 AÑOS	20 A 27 AÑOS	28 Y MÁS AÑOS	TOTAL																							
HOMBRE	200	222	361	335	450	1.568																							
MUJER	240	252	428	304	234	1.458																							
TOTAL	440	474	789	639	684	3.026																							
Fecha de realización del trabajo de campo	Mayo de 2018.																												

La segmentación del universo analizado en esta investigación es la siguiente:



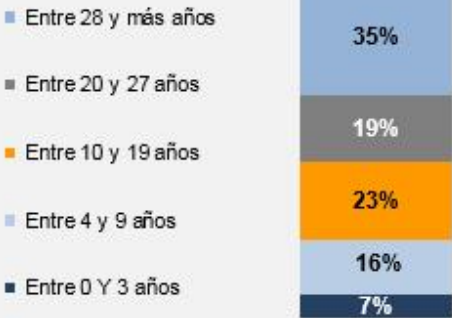
Sexo y edad

Frecuencia con la que conduce

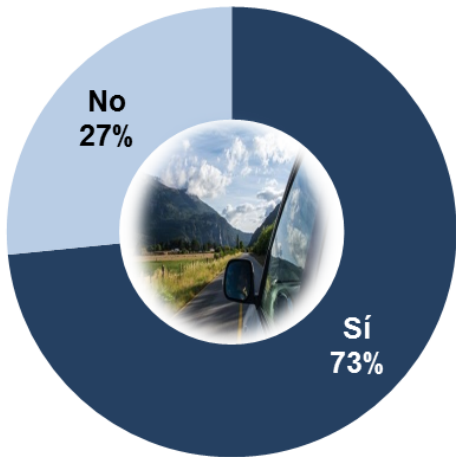


Antigüedad del vehículo

Antigüedad del carné



¿HA REALIZADO ALGUN VIAJE O DESPLAZAMIENTO EN COCHE EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES DONDE HAYA TENIDO QUE PASAR AL MENOS UNA NOCHE FUERA DE CASA ? (P.35)



- **Tres de cada cuatro personas** conductoras (73%) han realizado **algún viaje o desplazamiento** en coche en los últimos 12 meses habiendo tenido **que pasar al menos una noche fuera de casa**.
- **Las personas residentes en el área Centro** son las que en mayor medida han realizado viajes o desplazamientos donde hayan tenido que pasar al menos una noche fuera de casa.

Porcentaje de respuesta afirmativa

Por sexo



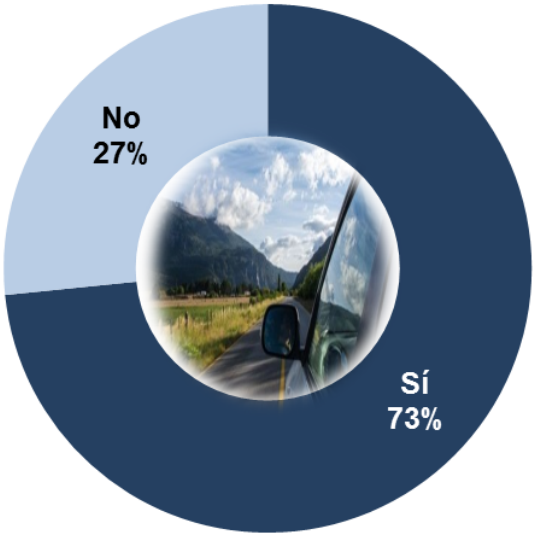
Por edad



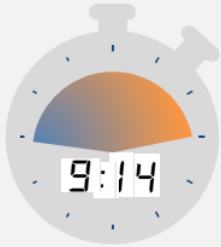
Por área nielsen



¿HA REALIZADO ALGUN VIAJE O DESPLAZAMIENTO EN COCHE EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES DONDE HAYA TENIDO QUE PASAR AL MENOS UNA NOCHE FUERA DE CASA ? (P.35)

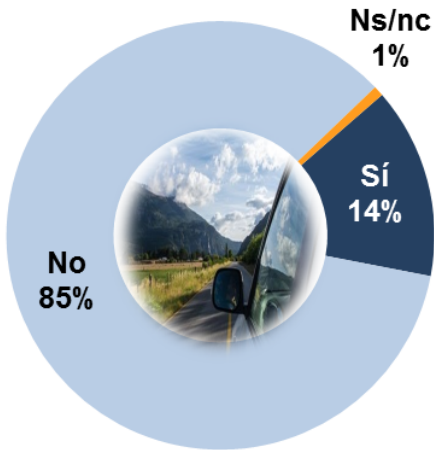


¿SI HA REALIZADO MÁS DE UN VIAJE DURANTE ESTE ÚLTIMO AÑO , CÉNTRESE EN AQUEL DE MAYOR DURACIÓN. ¿A QUÉ HORA SALIÓ VD. PARA REALIZAR DICHO VIAJE? (P.36)



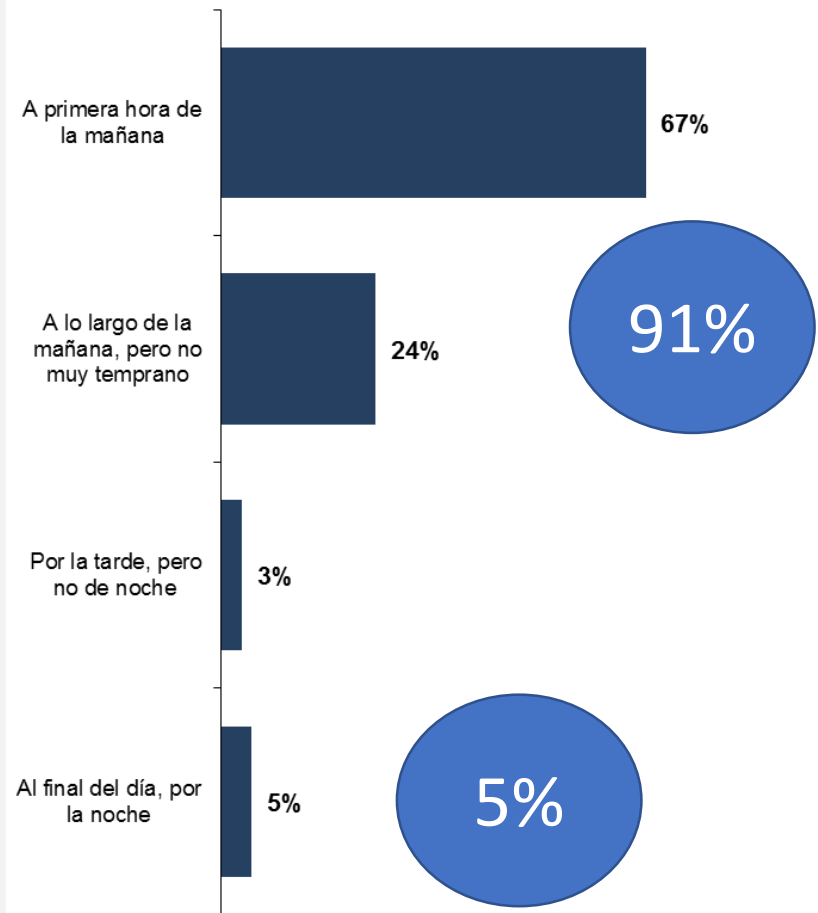
- Por termino medio, las personas consultadas salen de casa a las **09:14h** cuando van a realizar un viaje o desplazamiento de larga duración.

¿EMPRENDIÓ EL VIAJE JUSTO DESPUÉS DE TERMINAR LA JORNADA LABORAL? (P.37)



- Nueve de cada diez personas consultadas (85%), no sale de viaje inmediatamente después de terminar la jornada laboral.

PENSANDO EN ESTE TIPO DE VIAJES LARGOS VD. PREFIERE VIAJAR... (P.43)



- Dos de cada tres personas conductoras (67%) afirma preferir viajar a primera hora de la mañana.
- Una de cada cuatro (24%) muestra su preferencia a viajar a lo largo de la mañana, pero no muy temprano.

La mayoría de conductores prefiere viajar por la mañana

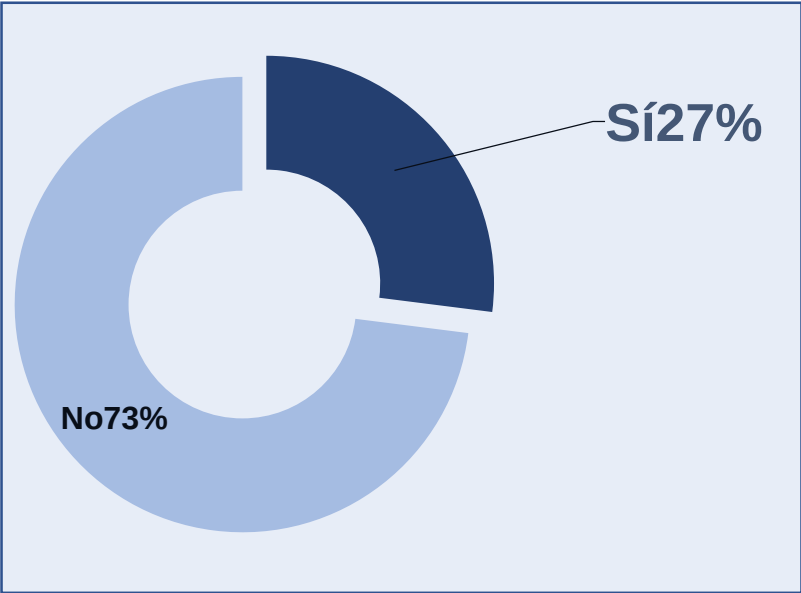
Fatiga por tipo de carretera



- No están desdobladas.
 - Intersecciones mismo nivel.
 - Trazado, firme y señalización diferente.
- Las carreteras convencionales (de doble sentido) son consideradas como las vías que provocan en mayor medida, sensación de fatiga o cansancio en desplazamientos largos, siendo citadas por prácticamente el 74% de los conductores.

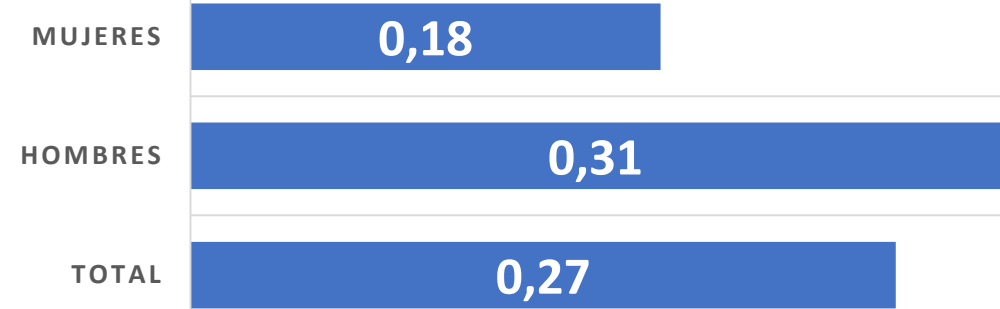
El alcohol, incompatible con la conducción

¿Conduce después de beber alcohol?



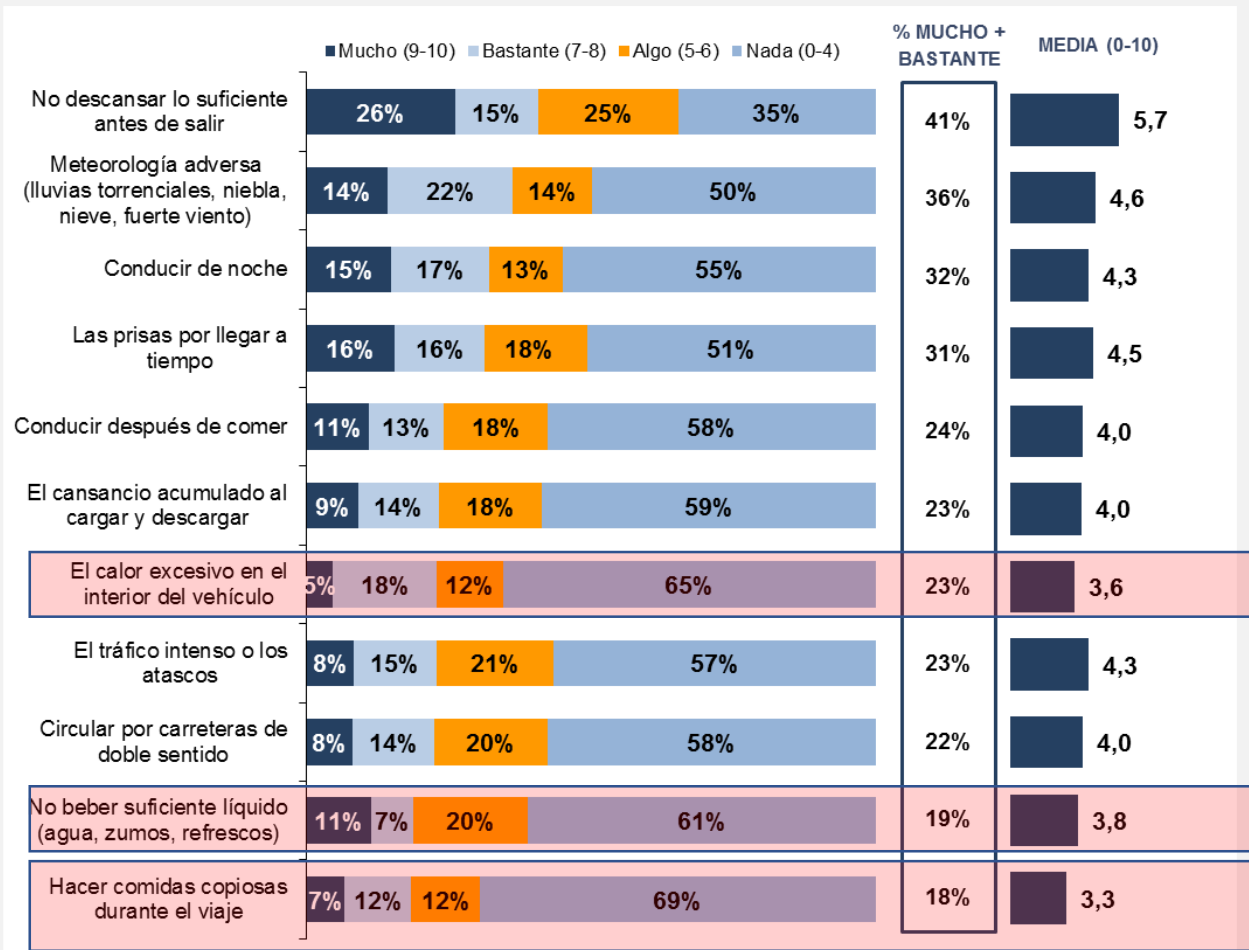
1 de Cada 4 conductores reconoce coger el coche después de beber alcohol

POR GÉNERO

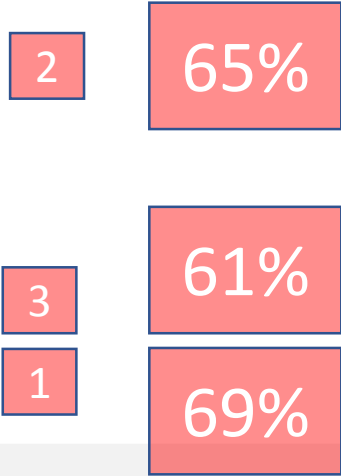


Conductas de riesgo que los conductores siguen sin conocer su peligro

DE LOS DIFERENTES MOTIVOS QUE LE CITO A CONTINUACIÓN, ¿CUÁLES CONSIDERA QUE FUERON LOS QUE LE PROVOCARON, EN MAYOR MEDIDA, SENSACIÓN DE FATIGA O CANSANCIO DURANTE ESTE VIAJE? VALORE EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, DONDE 1 ES NADA Y 10 MUCHO. (P.41)



Hacer comidas copiosas y ponerse al volante, no beber los suficiente durante al viaje y el calor excesivo dentro del vehículo conductas que aun los conductores siguen sin conocer su riesgo.



La hidratación, otro riesgo olvidado

El 61% de los conductores no son conscientes del riesgo de la deshidratación al volante

- Reducción de la atención
 - Dolor de cabeza
- Cansancio y fatiga muscular.
 - Agresividad al volante
- Reducción de la concentración



Conocer como aparece la fatiga

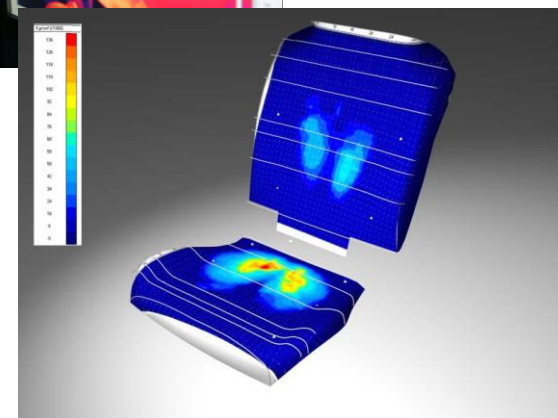
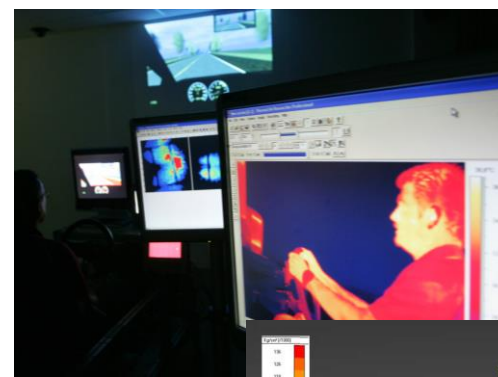


La fatiga es un mecanismo regulador de alarma del organismo que indica la **perdida de energía y la necesidad de recuperarla mediante el descanso.**

Estudio de la fatiga en laboratorio

Sensores inerciales

Tensión muscular



Mapas de presiones

Consecuencias de no parar durante los desplazamientos de largo recorrido



- Dolor de espalda
- Entumecimiento de extremidades

Efectos de la fatiga en la postura de conducción



- Postura desplomada
- Espalda arqueada
- Presión interdiscal
- Oclusión sanguínea en piernas.

Postura Correcta VS

Fatigado



- Postura erguida
- Presiones repartidas
- Flujo sanguíneo correcto



- Postura desplomada
- Espalda arqueada
- Presión interdiscal
- Oclusión sanguínea en piernas.

○ Consejos

- Salir descansado
- Una postura cómoda al volante reduce la fatiga.

- Parar al menor síntoma de fatiga.

- Hidratarse correctamente.

- Alcohol y conducción son incompatibles

- **Un refresco tu mejor combustible...** quita la sed, no los puntos

