

# NOTA DE PRENSA

Departamento de Comunicación RACE

29 de julio de 2020



## El RACE y ANFABRA recuerdan la necesidad de hacer paradas cada dos horas o 200 kilómetros

Ante los 92 millones de desplazamientos que se esperan este verano, ambas entidades ponen el foco en la fatiga, cuarta causa de accidentalidad y mortalidad en las carreteras españolas

- La campaña 'Un refresco, tu mejor combustible' analiza la movilidad de los dos últimos años y lanza una serie de consejos para prevenir el cansancio al volante
- Viajar por autopista y autovía es más seguro que hacerlo por carreteras convencionales, de las que recelan la mayoría los más de 1.500 encuestados

El verano de 2021 está siendo el de la vuelta al coche privado para viajar de vacaciones, con una previsión de la DGT de 92 millones de desplazamientos, un 2% más que en 2019, según los datos que también maneja el RACE a través de su servicio de asistencia en carretera. Sin embargo, venimos de un tiempo en el que el COVID-19 ha cambiado nuestros hábitos. Para saber hasta qué punto la pandemia frenó la movilidad de los conductores, tanto el RACE como la Asociación de Bebidas refrescantes (ANFABRA) han preguntado a una base de más de 1.500 personas acerca de cuántos kilómetros realizaron en 2019 y 2020, con el fin de comparar el impacto de la pandemia en la movilidad. Y el resultado es que, antes del COVID 19, un 65% de los conductores se ponían al volante más de 10.000 kilómetros al año, mientras que en 2020 apenas el 32% alcanzaron esa cifra. Ahora, en 2021, no sólo se van a rebasar los datos de 2020, sino que ocho de cada diez personas van a utilizar su vehículo privado para los desplazamientos de este verano, tal y como avanzaron los propios conductores en el [Observatorio del RACE del pasado mes de julio](#).

### Más viajes, más vehículo privado... y más precaución

El verano de 2021 es para muchos, si las restricciones lo permiten, el momento de volver a viajar, de hacerlo por carretera... y también el de extremar las precauciones en nuestros desplazamientos, teniendo especial atención en aquellos que, como la fatiga, está en nuestra mano controlar. Por este motivo, la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA) y el RACE quieren recordar, a través de su campaña 'Un refresco, tu mejor

combustible', la necesidad de evitar la fatiga al volante, cuarta causa de accidentalidad y mortalidad en nuestras carreteras

La fatiga se manifiesta a través de distintos síntomas que afectan a nuestro cuerpo, como el picor de ojos, la visión borrosa, el parpadeo constante, la necesidad de moverse en el asiento, la deshidratación y, de forma más grave, la somnolencia. Pero también afectan a nuestra capacidad para conducir, como es la pérdida de concentración, lo que nos lleva a calcular de forma errónea distancias o velocidad (un 62% más), o un aumento en el tiempo de reacción: a partir de las dos horas de conducción tardamos el doble en reaccionar ante un imprevisto. Por tanto, es importante detectar los síntomas a tiempo y tomar las medidas necesarias para evitar una situación que puede desencadenar un accidente.

### El estado de las carreteras, también clave en la fatiga

Durante los viajes existen ciertas variables que pueden afectar a nuestra conducta al volante, como son la falta de descanso antes de salir (como ponerte de viaje tras una jornada laboral), los kilómetros recorridos, los atascos, la climatología, la deshidratación, la conducción nocturna... y el mal estado de las carreteras, especialmente las secundarias, un factor que, a igualdad de kilómetros y de tiempo recorrido, también puede ser determinante para incrementar la fatiga de quien conduce, ya que a mayor estrés en la conducción, mayor fatiga. En España, para el 64% de los encuestados, las carreteras secundarias no llegan al aprobado, ya que el 47,6% de ellos piensa que "necesitan mejorar", mientras que más de un 16,4% las califican como "muy deficientes", datos que son preocupantes y que ponen de manifiesto un gran riesgo para la siniestralidad.



Mucho mejor es la valoración sobre las autopistas y las autopistas: seis de cada diez creen que su estado es aceptable o mejor. En cuanto a la seguridad, una mayoría aplastante (ocho de cada diez) creen que las autopistas son las vías más seguras, mientras que casi el 20% piensan que son las autopistas, por sólo un 1,5% que viajan más seguros por las carreteras convencionales. Del total de kilómetros recorridos por los españoles, un 63,2% responden que más de la mitad de ellos se producen en autopistas y autopistas, las vías más seguras, siempre que sea posible, para realizar los desplazamientos en viajes largos.



### Consejos para evitar la fatiga al volante este verano

Para evitar la aparición de la fatiga, hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es la mejor forma de prevenirla. En los desplazamientos largos hay que recordar una regla básica: parar al menos cada 2 horas, estirar los músculos y aprovechar para tomar una bebida refrescante para mantener el tono físico y la capacidad de atención. Además, existen otras recomendaciones, entre las que destacamos:

- Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas y evita viajar después de trabajar.
- Viajar de forma cómoda reduce la fatiga: ajusta bien el asiento (banqueta y respaldo), el reposacabezas y haz un reglaje en profundidad y altura del volante.
- Tómate la conducción de forma relajada y no intentes recuperar el tiempo perdido tras un atasco.
- No bajes la vigilancia en los kilómetros finales, ya que muchos accidentes se producen en estos momentos.
- Mantente hidratado, ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
- Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, ayudará a despejarte y mejorar los niveles de atención.

### Más información:

### Departamento de Comunicación:

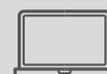
C/ Isaac Newton, 4 (PTM) | 28760 Tres Cantos, Madrid



+34 91 594 77 02



comunicacion@race.es



www.race.es