



*Coincidiendo con el GP de Jerez, con miles de desplazamientos de motoristas*

## La Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” alerta a los motoristas sobre los riesgos de no descansar

- El RACE, ANFABRA y la DGT, con la colaboración de la red de estaciones de servicio BP, desarrollarán esta acción preventiva los días 3, 4 y 5 de mayo.
- El objetivo es concienciar una vez más a los conductores de motos, uno de los grupos más vulnerables frente a la fatiga. La campaña distribuirá materiales con consejos en estaciones de servicio BP situadas en la A-4.
- Durante el 2011, en el 22% de los siniestros de tráfico en España estuvo implicado una moto, y el 16,9% de los muertos por tráfico viajaba en moto.
- Hasta el 20 de abril, se habían producido 32 fallecidos en carretera (datos a 24 h.) en moto, dos muertos menos con respecto al mismo periodo en 2012.
- Parar cada 150 kilómetros o 1,5 horas, realizar estiramientos y beber un refresco –que ayuda a mantener la capacidad de atención y un adecuado nivel de hidratación–, son algunas de las principales recomendaciones para evitar los riesgos provocados por la fatiga.

**Madrid, 3 de mayo de 2013.** Durante este fin de semana se realizarán miles de desplazamientos con motivo de la celebración del Gran Premio de Motociclismo de Jerez, fechas que coinciden con el disfrute de unos días de puente para miles de madrileños. La fatiga en estos trayectos puede suponer un riesgo real, como lo demuestra el hecho de que el cansancio y la somnolencia suponen la cuarta causa de mortalidad en las carreteras españolas. Iniciar el viaje tras una jornada laboral, las celebraciones (y la falta de sueño) o las actividades del fin de semana pueden aumentar el riesgo de fatiga, lo que provoca, entre otras cosas, la disminución de la atención y el aumento del tiempo de reacción ante un obstáculo o imprevisto en la vía. Durante el año 2011 se produjeron 50 accidentes con víctimas en moto al día, aumentando el peso de este colectivo sobre el total de accidentes y de fallecidos con respecto al total.

Para reducir este riesgo, y concienciar sobre las buenas prácticas en seguridad vial, el RACE (Real Automóvil Club de España), la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA) y la DGT (Dirección General de Tráfico), en colaboración con la red de estaciones de servicio BP, ponen en marcha la

primera acción en 2013 de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” para concienciar a los motociclistas que se desplacen con motivo del GP de Jerez de Motociclismo sobre la importancia de parar durante el viaje, realizar unos estiramientos y beber un refresco, hábito que ayuda a prevenir la deshidratación y la pérdida de atención como consecuencia de la fatiga.

Durante los días 3, 4 y 5 de mayo se producirán miles de desplazamientos, sobre todo hacia el sur de España. Por este motivo, y para que todos los conductores, y en particular los que viajen en moto, conozcan los riesgos de conducir bajo los efectos de la fatiga y la somnolencia, la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” instalará puntos de información con monitores en el trayecto hacia Jerez, concienciando sobre el peligro de no descansar. Circular durante un tiempo prolongado aumenta el peligro de sufrir fatiga, provocando, entre otras cosas, pérdida de atención, malestar, dolor de cabeza o calambres musculares, errores... lo que dificulta el manejo de una moto.

Diferentes estudios constatan que el cansancio, la deshidratación, el descenso del rendimiento mental, etc. están directamente relacionados con la fatiga, lo que provoca, a su vez, una disminución de la atención al volante y un aumento del 86% del tiempo de reacción ante un obstáculo, lo que incrementa significativamente el riesgo de sufrir un accidente.

Estudios realizados en España dentro de la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” revelan que un 46% de los usuarios de motocicleta reconoce haber iniciado un viaje tras su jornada laboral; el 59% de estos usuarios ha sufrido pérdida de concentración en su moto; un 29% ha tenido somnolencia, y un 33% ha tenido que parar por fatiga extrema. En el caso de los motoristas, además, existe el riesgo añadido de que cualquier error provocado por la falta de atención o por desfallecimiento, puede tener consecuencias aún más graves

### **Datos de accidentalidad en moto 2011 y 2012**

Durante el año 2011, último informe consolidado a 30 días ofrecido por la DGT, se produjeron 50 accidentes con víctimas de motoristas al día en España (sumando 18.305 en total), lo que supone que **uno de cada cinco accidentes con víctimas en España en 2011 tuvo la implicación de una moto** (en concreto, el 22%), con un aumento del 3% con respecto a 2010. Respecto a la mortalidad, durante el 2011 fallecieron 348 ocupantes de motocicleta, un 16,9% del total de muertos por accidente de tráfico en ese año, frente al 15,6% de 2010. Aumenta así la proporción de los fallecidos en moto con respecto al total de muertos por accidente de tráfico en España.

Si consideramos la evolución de los motoristas y ocupantes muertos en carretera a 24 horas en España durante el año 2012, datos provisionales pendiente del informe a 30 días, durante el pasado año se produjeron 188 muertos en carretera, lo que **supone un 14,4% del total de fallecidos por tráfico en carretera** el pasado año. De este porcentaje de fallecidos en moto, un 4% no hacía uso del casco en carretera.

Para poder conocer la evolución actual de la accidentalidad en moto, el número de muertos en vías interurbanas en moto a 24 horas desde el 1 de enero de 2012 al 20 de abril de 2012 en moto fue de 34 fallecidos, sin contar con las cifras de Cataluña (no disponibles). El análisis comparativo para este mismo periodo en el año 2013 nos muestra como los muertos en motos alcanzaban la cifra de 32 (sin contar tampoco con las cifras de Cataluña), lo que significa dos muertos menos hasta el 20 de abril respecto al año anterior.

### **Campaña de Prevención de la Fatiga 2013 en el Gran Premio de Jerez**

Como en ediciones anteriores la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” se centrará en los usuarios de las dos ruedas con motivo del GP de Jerez, pero aprovechará el desplazamiento de los que disfruten del puente para recordar los mensajes preventivos sobre fatiga y conducción. Durante todo el fin de semana se informará a los motoristas sobre la manera de detectar los síntomas físicos de la fatiga, reconocer los errores de conducción que provoca, e introducir hábitos saludables como medida preventiva. También se recordará a los motoristas la importancia de reducir sus efectos con medidas como parar cada 150 kilómetros u hora y media de conducción, realizar estiramientos y beber un refresco, que ayuda a mantener la capacidad de atención y aumenta el tiempo de respuesta un 26% más rápido<sup>1</sup>.

Esta acción, en la que participa la DGT y la red de estaciones de servicio BP, forma parte de la campaña anual de prevención de la fatiga al volante, que con el lema “Un refresco, tu mejor combustible” desarrolla el RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes, ANFABRA, desde el año 2006. La campaña tiene el objetivo de concienciar a los conductores de que adoptando medidas saludables y sencillas 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.

---

<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.

## 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 tu viaje en motocicleta recuerda descansar cada hora y media o cada 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 la climatología, ya que, por ejemplo, los días de calor, 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. Cualquier bebida alcohólica, aunque tenga baja graduación, disminuye la atención, la capacidad visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga. Nunca bebas alcohol si vas a conducir.

### Un último consejo:

**10. Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratar, ayudará a despejarse y mejorar los niveles de atención. Una bebida refrescante será tu mejor combustible... Quita la sed, no los puntos.**

En la página web [www.fatigayconduccion.es](http://www.fatigayconduccion.es) están disponibles todas las campañas, vídeos, materiales y consejos para prevenir la fatiga en moto.

### Para más información:

RACE  
Departamento de Comunicación  
Tel. 91 594 77 02

[comunicacion@race.es](mailto:comunicacion@race.es)

Sala de prensa:

[www.race.es/acceso-area-prensa](http://www.race.es/acceso-area-prensa)

Asociación Bebidas Refrescantes, ANFABRA  
Gabinete de Prensa (Inforpress)  
Tel. 91 564 07 25 María Bolado

[mbolado@inforpress.es](mailto:mbolado@inforpress.es);

Dpto. Comunicación ANFABRA

Tel. 91 552 62 75 / [gsanchez@refrescantes.es](mailto:gsanchez@refrescantes.es)