

Durante este periodo se prevén más de 5,8 millones de desplazamientos por carretera

La campaña “Un refresco, tu mejor combustible” recuerda la importancia de prevenir el cansancio y la somnolencia en los trayectos del puente del 15 de agosto

- Según los datos del Observatorio Español de Conductores-DUCIT, que elabora el RACE, el 70% de los conductores no descansa durante el viaje.
- El puente del 15 de agosto coincide con muchas fiestas patronales, donde el binomio noche y alcohol, y la disminución de atención en trayectos cortos puede suponer un importante riesgo.
- El RACE, la Asociación de Bebidas Refrescantes y la DGT recuerdan, dentro de la campaña “Un refresco tu mejor combustible”, la importancia del descanso, la hidratación y la responsabilidad al volante.

Madrid, 14 de agosto de 2014. Durante el puente que se inicia mañana se producirán casi 6 millones de desplazamientos, siendo uno de los momentos del año con mayor intensidad de tráfico por las carreteras españolas. En este breve periodo coincidirán los usuarios que inician las vacaciones, los que retornan de su descanso estival, y los que celebran las fiestas patronales de muchas localidades. Se unirán, de este modo, los largos trayectos como el número de desplazamientos cortos por carreteras secundarias. Por ello, el RACE, la Asociación de Bebidas Refrescantes y la DGT recuerdan la importancia de parar a descansar e hidratarse, y evitar el consumo de alcohol si se va a coger el coche, poniendo especial precaución en los trayectos cortos.

En un viaje largo, como los que se producirán durante estos días, conducir más de dos horas de forma continuada provoca, entre otras cosas, una disminución de la atención al volante (se deja de ver hasta un 30% de información del tráfico), aumentan los errores en la percepción de distancias y velocidades, y se incrementa un 86% el tiempo de reacción ante un obstáculo. Las probabilidades de sufrir un accidente aumentan, como lo demuestran las estadísticas: el cansancio y la somnolencia son la cuarta causa de mortalidad en carretera en nuestro país.

Para alertar de estos riesgos, y potenciar la prevención responsable, la campaña “Un refresco tu mejor combustible” recuerda la necesidad de parar a descansar cada dos horas de conducción (una hora y media si se circula por la noche), realizar estiramientos para recuperar el tono físico, e ingerir bebidas refrescantes, que mantienen los niveles de hidratación recomendados y aportan la glucosa necesaria para mantener la atención, ayudando a prevenir la fatiga y mejorando el tiempo de respuesta ante un imprevisto. En

moto, debemos ser consciente del aumento del riesgo y de la fatiga (calor, atención...), por lo que aconsejamos aumentar las paradas.

Fiestas del 15 de agosto: ojo a los desplazamientos cortos

Otro de los riesgos para la seguridad vial en estos días es el consumo de alcohol. El 15 de agosto coincide con las fiestas patronales de muchas localidades españolas, celebraciones donde existe el riesgo de beber alcohol y conducir por carreteras donde nos confiamos y reducimos el nivel de seguridad. Por eso, la campaña pone el énfasis en que alcohol y conducción son incompatibles, ya que no sólo supone una infracción sino que, además, multiplica por nueve el riesgo de accidente. Además, el cansancio, la conducción nocturna, los desplazamientos por carreteras secundarias, frecuentes en estos días, hacen que el riesgo de siniestralidad se dispare.

Algunos consejos para los desplazamientos del 15 de agosto

Incorporar buenos hábitos es la mejor forma de mejorar la seguridad:

- Tómate la conducción de forma relajada. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- Cumple las normas de circulación.
- La fatiga y el sueño están presentes en buena parte de los accidentes de tráfico. Pesadez en los ojos, parpadeo constante,...son síntomas de alarma: para y descansa.
- Alcohol y conducción son siempre incompatibles. Nunca bebas si vas a conducir, por corto que sea el trayecto.
- Mantente hidratado, ya que la falta de líquidos en el organismo provoca pérdida de la atención, dolor de cabeza, cansancio y fatiga muscular.
- Algunos medicamentos pueden provocar somnolencia o afectar a la visión o la coordinación. Consulta a tu médico.
- Adopta las mismas precauciones en desplazamientos cortos que en largos recorrido. En las carreteras secundarias se producen muchos accidentes graves.
- Un último consejo: si tienes que conducir toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarle, te despeja y mejorara tus niveles de atención. Recuerda "Un refresco es tu mejor combustible".

Síguenos en las redes sociales y participa en nuestro hashtag #AquiSiParas