

Según un estudio realizado en junio a más de 1.000 conductores ante los trayectos este verano

El COVID 19 cambia los planes de viajes de este verano: más kilómetros al volante y menos paradas

- El RACE y ANFABRA han preguntado a más de 1.000 conductores españoles sobre sus desplazamientos este verano. Entre las conclusiones, el porcentaje de viajeros que harán más de 500 Km en el trayecto de ida aumenta al doble, pasando de un 15% en 2019 a un 29% en 2020.
- Entre los hábitos al volante, los conductores declaran que pararán a descansar menos, con un 63% que superará las 2 horas de conducción, frente al 54% del 2019.
- ¿Cómo afectará la COVID 19 en nuestras decisiones de viaje? Un 32% no piensa salir este verano por la enfermedad; tres de cada cinco harán sus trayectos en vehículo privado, evitando el transporte público; y un 55% limitará sus viajes en destino para evitar contagios.
- Entre las recomendaciones, parar a descansar cada dos horas, hacer estiramientos para recuperar el tono físico y beber un refresco ayudan a combatir la fatiga.

Madrid, 15 de julio de 2020. Con la llegada del verano se inicia la época del año en la que se produce un mayor número de viajes y, unido a ello, también un mayor número de accidentes de tráfico. Este año aún existen muchas incógnitas respecto a cuántos desplazamientos se producirán en nuestras carreteras y cómo se van a realizar, debido al complejo escenario que el COVID está generando. Según la encuesta realizada a 1.050 conductores españoles, se hará un mayor uso del vehículo privado, los desplazamientos serán más largos y, un dato preocupante, haremos menos paradas de descanso durante el viaje. Estos datos muestran, un año más, la importancia de adoptar buenos hábitos al volante y prevenir la fatiga, un factor de riesgo presente en los siniestros viales. Con este objetivo, el RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes, ANFABRA, quieren recordar algunos consejos para mejorar la Seguridad Vial a través de la campaña “Un refresco, tu mejor combustible”.

La fatiga es la cuarta causa de siniestralidad mortal en las carreteras españolas, según datos de la DGT. Sin embargo, según demuestran diversos estudios, es un riesgo que se puede evitar adoptando adecuados hábitos al volante, sobre todo a la hora de realizar largos desplazamientos.

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... Hay muchas razones que incrementan el riesgo de fatiga al volante, y por lo tanto, la posibilidad de generar situaciones de peligro en la carretera, tanto para el que la sufre como para el resto de usuarios de la vía que pueden verse afectados por nuestro comportamiento.

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 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.

Encuesta a más de 1.000 conductores sobre los desplazamientos este verano

El RACE ha preguntado a más de 1.000 conductores sobre los desplazamientos que realizarán este verano. La encuesta fue realizada del 15 al 19 de junio, mediante cuestionario CAWI, con un error muestral de +-3% y un margen de confianza del 95%. Del total de conductores preguntados, un 18% tenía claro que no va a realizar viajes este verano por la situación generada por la COVID 19. Sobre los hábitos de los usuarios que tenían intención de salir, un 29% declara que hará más de 500 Km solo en el viaje de ida (frente al 15% año pasado).

Entre las principales conclusiones, se van a realizar menos paradas de descanso, con un 63% de usuarios que reconoce que lo hará pasadas las 2 horas (frente al 54% año pasado). Aunque descansa más tiempo, ya que un 72% para más de 15 min. (frente al 51% año pasado). Aparte hay menos viajes organizados, cae del 51 al 28%, compartir coche cae del 31 al 10%, la intención de utilizar el transporte público cae del 47 al 30%.

Respecto a las cuestiones sobre cómo ha influido la COVID 19 en los desplazamientos de largo recorrido previstos para los meses estivales:

- Un 38% dice que en principio no le influye, y que no va a modificar sus vacaciones ni la forma de desplazarse.
- Un 70% tiene claro que se queda a veranear en España, y no saldrá al extranjero.
- Un 32% dice que no va a salir este verano por evitar contagios, y un 30% por el tema económico derivado de la situación.
- Un 77% utilizará su vehículo particular, evitando del transporte público.
- Un 51% intentará evitar pasar estas vacaciones con amigos o conocidos.
- Un 55% limitará sus desplazamientos en destino para evitar contagios.

La hidratación, otro riesgo olvidado

Mantener una adecuada hidratación, especialmente en verano y en viajes largos, también es importante. Sin embargo, un 61% de los conductores no son conscientes de que provoca reducción de la atención, dolor de cabeza, cansancio y fatiga muscular. El uso del aire acondicionado no evita la aparición de estos factores, sino que puede reseca el ambiente, lo que también genera sed, además de sequedad en la garganta y fatiga, sensaciones que pueden afectar a la atención del conductor.

Estudios realizados previamente por el RACE en simuladores de conducción y en el marco de esta campaña de prevención de la fatiga indican que un nivel bajo de hidratación y glucosa aumenta en un 66% la agresividad al volante, provoca un 33% más de salidas de la vía y reduce la concentración en un 27%. De hecho, los conductores que viajan con un nivel de hidratación insuficiente cometen los mismos errores que los que lo hacen bajo los efectos del alcohol.

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 largos desplazamientos hay que recordar tres reglas básicas: parar al menos cada 2 horas, estirarse y aprovechar para beber un refresco, para mantener el tono físico y la capacidad de atención.

- Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas e intenta evita viajes después de terminar tu jornada laboral.
- 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. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- No bajes la vigilancia en los kilómetros finales, ya que muchos accidentes se producen en estos momentos.
- Durante el viaje, descansa cada dos horas o 200 kilómetros, y aprovecha para hacer unos estiramientos para recuperar el tono físico. Reduce este plazo si viajas de noche.
- 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 mejora los niveles de atención. Un refresco es tu mejor combustible... Quita la sed, no los puntos.