

DECÁLOGO PARA PREVER A FATIGA

CAMPAÑA PARA PREVER A FATIGA NA CONDUCIÓN

- 1 Aprende a recoñecer os síntomas da fatiga para poder reducir os seus efectos.
- 2 Ante unha viaxe, deixa preparado o coche o día anterior e dorme un mínimo de 7 horas.
- 3 Durante a viaxe, descansa cada 2 horas ou 200 quilómetros nas áreas e estacións de servizo.
- 4 En cada parada, sal do coche, descansa polo menos 15 minutos e realiza exercicios de estiramento.
- 5 Conduce un máximo de 8 horas ao día.
- 6 Asegúrate de manter o habitáculo ventilado para evitar niveis altos de monóxido de carbono.
- 7 Mantente hidratado xa que a falta de líquidos provoca, entre outras cousas, unha redución da atención, dor de cabeza e cansazo muscular.
- 8 Un nivel baixo de azucre xera fatiga e falta de atención. Evita que isto aconteza durante a viaxe. Nunca bebas alcohol se vas conducir. Calquera bebida alcohólica, aínda que teña unha baixa graduación, diminúe a atención, as capacidades visual e auditiva, atrasa o tempo de reacción e acelera a aparición da fatiga.
- 9
- 10 Un último consello: cando pares, toma unha bebida refrescante xa que, ademais de hidrartarte, che axudará a despexarte e mellorar os teus niveis de atención. Unha bebida refrescante será o teu mellor combustible... E quitache a sede, non os puntos.

Coa colaboración de



Consulte o vídeo cos consellos para prever a fatiga ao volante na aplicación gratuita de **Seguridade Viaria do RACE** para smartphones.



500 m

 238

 Para cada 2 horas

 Estira as pernas

 Bebe un refresco

Un refresco,
o teu mellor
combustible

RACE

ANFABRA

ISSQ



A FATIGA, CUARTA CAUSA DE MORTALIDADE EN ESTRADA

Segundo os estudos de ANFABRA e RACE, o 60% dos condutores españois sufriu perdas importantes de concentración ao volante, e un 75% sufriu somnolencia, o estadio máis perigoso dunha fatiga extrema. O risco da fatiga é igual para todos os condutores, e de novo, as estatísticas móstrannos como o cansazo e a somnolencia supoñen a cuarta causa de mortalidade nas estradas españolas.

Se conducimos durante varias horas sen descansar, estamos a aumentar nun 12% o risco de sufrir un accidente. As investigacións desenvolvidas dentro da Campaña "Un refresco, o teu mellor combustible" conclúen que a partir da segunda hora de condución se deixa de ver o 30% dos sinais de tráfico, auméntase en case o dobre o tempo de reacción ante un imprevisto, co perigo de non poder frear a tempo, por exemplo, en caso dunha retención, e aumenta o erro na percepción de distancias e velocidades nun 62%.

Reducir o risco por fatiga é un exercicio de auto responsabilidade do condutor, xa sexa por un uso particular ou profesional. Un de cada tres condutores iniciou unha viaxe tras unha xornada de traballo, o que incrementa o cansazo ao conducir. Conducir fatigado non supón resta de puntos no noso permiso de conducir, nin nos multarán por iso, pero está detrás do 30% dos accidentes.

www.fatigayconduccion.es



OS REFRESCOS COMBATEN O CANSAZO

A fatiga pode aparecer por falta de sono, non parar o suficiente, a deshidratación, o tráfico intenso, as comidas copiosas, a calor, o consumo de alcohol, etc. Descansar, facer pequenos exercicios de estiramentos e inxerir unha bebida refrescante pode axudar a reducir a fatiga ao volante. Ademais, beber refrescos é a mellor forma de combater a deshidratación, e á súa vez, mellorar os niveis de glicosa que o cerebro necesita para manter a súa axeitada actividade.

Siga estes tres consellos básicos para evitar a aparición da fatiga:

1. Descanse cada 2 horas ou 200 quilómetros como máximo e, se circula pola noite, reduza estes prazos a unha hora e media ou 150 quilómetros.
2. Pare un mínimo de 15 minutos, realice estiramentos e dea un pequeno paseo.
3. Tome bebidas refrescantes, xa que é a mellor forma de combater a hidratación e mellorará os niveis de glicosa que o cerebro necesita para manter a súa axeitada actividade. E non conteñen nada de alcohol.

No caso de que comece a cometer erros na condución ou detecte algún dos síntomas, como perda de concentración, movementos continuos no asento, visión borrosa, bocexos constantes, cansazo corporal, malestar físico ou malestar de cabeza, entre outros, pare e descanse o tempo suficiente, xa que a somnolencia pode aparecer e sufrir un grave accidente por perda da consciencia.