



La fatiga al volant és un dels factors de risc més comuns i perillosos per a la conducció. S'ha calculat que conduir fatigat es relaciona, de manera directa o indirecta, amb almenys un **20-30 % dels accidents de trànsit**.

La causa principal és **conduir sense descans durant massa temps**.

## ➔ Com ens afecta la fatiga en la conducció?

- És freqüent la sensació de **pesadesa al cos**.
- Solen experimentar-se petites migranyes i sensacions de pressió al cap, especialment a les temples.
- També és comú que apareguin **formiguejos, picors i rampes als braços i les cames**.
- Els **dolors de clatell i d'esquena** són molt habituals i fan incòmoda la conducció, la qual cosa sol repercutir en freqüents i perillosos canvis de postura.
- Els **moviments** es tornen **més lents, menys precisos i menys eficaços**, la qual cosa implica que **augmenta el temps de reacció** davant situacions de perill.
- Sol **augmentar el nombre i la durada dels parpellejos**, per la qual cosa els ulls estan tancats durant més temps.
- Si la fatiga és alta, poden produir-se fins i tot **il·lusions òptiques**, tals com **percebre lluentors, llums, ombres o deformacions de la carretera**.
- Els ulls solen quedar **parcialment tancats**, la qual cosa, a més de **reduir el camp visual**, és un indicador de l'augment del nivell de somnolència.
- La **visió** pot tornar-se **borrosa**, la qual cosa **redueix l'agudes visual**.



## ➔ Consells per evitar la fatiga al volant



1. **DORMIR:** Abans de viatjar, dormir **almenys 7 hores** i no posar-se en marxa després d'una jornada de treball.



2. **TEMPERATURA.** Procurar mantenir una temperatura agradable (al voltant de **24 °C**) i ventilar de tant en tant per evitar la sequedat a l'interior del cotxe.



3. **SÍMPTOMES.** Conèixer-los és la millor forma de prevenir la fatiga: malestar físic, parpelleig constant, rampes...



4. **PARADES.** Durant el viatge, cal parar i descansar **cada 2 hores o cada 200 quilòmetres** i estirar les cames.



5. **HIDRATACIÓ.** Mantenir-se ben hidratat (aigua o refrescos). La falta de líquids provoca una reducció de l'atenció, mal de cap i cansament muscular.



6. **CAFÈ.** Un estudi d'Intras i Fesvial assegura que el descans i el consum de cafè **redueixen un 36% les distraccions i un 26% la sensació de somnolència.**



7. **NO A L'ALCOHOL.** No beure mai alcohol o consumir altres drogues si es té intenció de conduir, i consultar al metge si s'estan prenent medicaments.



**Recorda:** La millor estratègia per contrarestar l'efecte de la fatiga diària és **tenir uns hàbits de descans adequats.**