

Warszawa, 9 lipca 2020 r.

Wakacyjna podróż samochodem według Trucking Girl

O czym pamiętać planując podróż autem? Na co uważać podczas jazdy na autostradzie? Dlaczego nie wolno wyprzedzać ciężarówki z prawej strony? I jak bezpiecznie dotrzeć do celu? Radzi Iwona Blecharczyk – Trucking Girl, zawodowy kierowca z blisko 10-letnim doświadczeniem i ambasadorka programu edukacyjnego „Trzeźwo myślę”.

Wakacyjne miesiące należą do najniebezpieczniejszych na polskich drogach. Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że w 2019 roku najwięcej wypadków, bo aż 3 tysiące, odnotowano w czerwcu. W okresie wakacyjnym zarejestrowano też najwyższą liczbę wypadków spowodowanych przez kierujących będących pod wpływem alkoholu – w sierpniu 190, a w czerwcu i lipcu po 188¹. To, czy w tym roku będziemy bezpieczni na drodze, głównie zależy od nas – kierowców.

Odpoczynek to podstawa

Iwona Blecharczyk jedna z najbardziej znanych Polek w transporcie wielkogabarytowym, kierowca zawodowy i ambasadorka kampanii edukacyjnej „Trzeźwo myślę” przypomina, że podczas wielogodzinnej jazdy najważniejsze jest odpowiednie zaplanowanie trasy i odpoczynek. – *Ciężarówką przemierzałam Europę, jeździłam po legendarnych drogach Kanady i USA. Długie godziny spędzone za kierownicą to stały element mojej pracy. Jako zawodowy kierowca muszę bezwzględnie przestrzegać regularnych przerw w czasie jazdy. Powinien o tym pamiętać również każdy kierowca osobówki –* podpowiada ambasadorka programu edukacyjnego „Trzeźwo myślę”. – *Dlaczego? Bo zmęczony kierowca stanowi na drodze nie mniejsze zagrożenie niż nietrzeźwy. Przygotowując się do dłuższej podróży autem, należy racjonalnie zaplanować trasę i czas przejazdu, uwzględniając postoje na odpoczynek, co 3 godziny. Zmęczenie czy nawet zasypianie za kierownicą są bardzo podstępne i praktycznie niewykrywalne dla kierowcy bez doświadczenia w wielogodzinnej jeździe. Bardzo ważne jest również dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu i dotlenienie mózgu. W tym celu należy przewietrzyć samochód średnio co pół godziny oraz pić odpowiednie ilości wody. Krótkie przerwy w trasie na „rozprostowanie kości”, czy wykonanie kilku pajacyków jest jak podłączenie się do ładowarki i reset, który poprawia percepcję i czas reakcji. Podczas wielogodzinnej jazdy najważniejsze jest to, by jak najdłużej utrzymywać i pielęgnować „trzeźwy” stan ciała i umysłu –* mówi Trucking Girl.

¹ Wypadki drogowe w Polsce w 2019 roku, Komenda Główna Policji, Warszawa 2020.

INFORMACJA PRASOWA

Dieta w trasie

Podczas jazdy warto pamiętać o posiłkach i utrzymaniu stałego poziomu cukru we krwi. W trasę dobrze jest zabrać lekkie produkty z dużą zawartością błonnika takie jak orzechy, świeże owoce i warzywa, zdrowe batoniki czy wafle ryżowe, które pomogą szybko zaspokoić głód do czasu postoju na właściwy posiłek. Podczas obiadu lepiej odpuścić sobie ciężkie tłuste potrawy, ponieważ organizm będzie musiał przeznaczyć na ich strawienie dużo energii. – *W podróży radzę zjeść coś lekkiego i nie przejadać się. Na przekąski polecam migdały, orzechy, małe marchewki lub moje ulubione kruszone surowe kakao, które działa sto razy lepiej niż klasyczna czekolada. Ucztowanie zostawmy na później. Nie warto też rozsiadać się na dłużej podczas obiadu, a tym samym wchodzić w tryb błędnego odpoczynku, ponieważ później bardzo trudno jest skoncentrować się na prowadzeniu samochodu* – podpowiada Iwona Blecharczyk.

Uwaga na ciężarówki

Trasy dojazdowe do miejscowości wypoczynkowych często prowadzą autostradami i drogami ekspresowymi. Wbrew pozorom jazda poza miastem, w tym drogami wielopasmowymi, wymaga wprawy, zwiększonej koncentracji oraz ostrożności. – *W wakacyjne trasy ruszają kierowcy, którzy mają trudności w odnalezieniu się na drogach szybkiego ruchu. Jadąc z mapą lub kierując się nawigacją, muszą dzielić swoją uwagę, podczas gdy dodatkowym wyzwaniem są samochody ciężarowe. Niestety wielu z nich nie wie, jak bardzo ryzykują, np. zajeżdżając drogę rozpędzonemu kilkunastotonowemu TIR-owi czy w ostatniej chwili skręcając w zjazd z trasy. Biorąc pod uwagę rozmiary i masę, samochód osobowy w starciu z ciężarowym zwykle przegrywa. Droga hamowania ciężarówki z naczepą i załadunkiem przy prędkości 80 km/h wynosi około 150 m. Dla porównania samochód osobowy jadący z prędkością 100 km/h do zatrzymania potrzebuje zaledwie 40 metrów – wyjaśnia Trucking Girl. – Jedną z bardziej niebezpiecznych sytuacji na drogach kilkupasmowych jest wyprzedzanie ciężarówki z prawej strony. W tej sytuacji samochód osobowy znajduje się w martwym polu ciężarówki, czyli jest niewidoczny z miejsca kierowcy, co może skończyć się nawet zepchnięciem go z drogi. Ryzykowne jest również przejeżdżanie obok skręcającej ciężarówki, wjeżdżanie w niewielkie odstępy między pojazdami, a także wyprzedzanie podczas silnego wiatru* – przestrzega Iwona Blecharczyk.

Jedź odpowiedzialnie

Stosowanie się do przepisów kodeksu drogowego, umiejętność przewidywania i szybkiego reagowania na niebezpieczne sytuacje na drodze, czy szacunek do innych uczestników ruchu drogowego to cechy wyróżniające dobrego kierowcę. – *Każdy, kto prowadzi pojazd, powinien pamiętać, że bierze odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale też innych kierowców, pasażerów, rowerzystów czy pieszych* – podkreśla Iwona Blecharczyk. Jako kierowca zawodowy przypomina podstawowe zasady bezpieczeństwa na drodze. – *Podczas jazdy należy pamiętać o obowiązku zapięcia pasów bezpieczeństwa oraz przewożeniu dzieci w fotelikach dostosowanych do ich wzrostu i wagi. Trzeba bezwzględnie przestrzegać*

INFORMACJA PRASOWA

ograniczeń prędkości oraz zachowywać bezpieczną odległość między autami. Oczywiście jest również to, że nie wolno wsiadać za kierownicę po spożyciu alkoholu, ani ręcznie obsługiwać telefonu podczas jazdy – podkreśla ambasadorka programu „Trzeźwo myślę”. W okolicy małych miejscowości i wsi, zwłaszcza tam, gdzie brakuje chodników i ścieżek rowerowych uważajmy też na rowerzystów oraz pieszych w tym dzieci, poruszających się poboczem.

Trzeźwo myślę za kierownicą

Iwona Bleharczyk poprzez swoją działalność w mediach społecznościowych stara się pozytywnie wpłynąć na zmianę wizerunku branży transportowej. Dzięki współpracy z Fundacją Trucker Life pomaga kierowcom poznać i stosować zdrowe nawyki żywieniowe, uprawiać aktywność fizyczną oraz zdobywać wiedzę np. z zakresu pierwszej pomocy. Autorka kanału „Trucking Girl” na YouTube, który ma ponad 315 tys. subskrybentów, tym razem inspirowała do trzeźwego myślenia za kierownicą w ramach 4. edycji kampanii edukacyjnej „Trzeźwo myślę” zainicjowanej przez Carlsberg Polska. Program promujący odpowiedzialną konsumpcję alkoholu ma na celu uzmysłowić konsumentom, że trzeźwe, czyli rozsądne myślenie i mocne stąpanie po ziemi przydaje się w codziennym życiu, a w szczególności podczas jazdy samochodem. Podkreśla również, że na każdym dorosłym spoczywa odpowiedzialność za siebie i innych.

Informacji udziela:

Beata Ptaszyńska-Jedynak
Dyrektor ds. komunikacji Carlsberg Polska
Tel. 602 411 680,
e-mail: Beata.Jedynak@carlsberg.pl

Carlsberg Polska jest jednym z trzech największych graczy na rynku piwa w Polsce. Carlsberg Polska warzy piwa najwyższej jakości, odwołujące się do przyjemnych i radosnych stron dorosłego stylu życia. Konsumenci mogą wybierać z szerokiej oferty wielokrotnie nagradzanych marek piw takich jak: Carlsberg, Okocim, Harnaś, Karmi, Kasztelan, Somersby, Grimbergen, Bosman oraz Piast. Piwa z grupy Carlsberg Polska warzone są w browarach o wieloletniej tradycji piwowarskiej – w Browarze Okocim w Brzesku (1845), Browarze Bosman w Szczecinie (1848), i Browarze Kasztelan w Sierpcu. Łączne zatrudnienie w Polsce wynosi ponad 1300 pracowników. Firma promuje odpowiedzialną konsumpcję alkoholu, angażuje swoich pracowników w wolontariat, na zasadach wzajemnego poszanowania współpracuje ze swoimi partnerami biznesowymi, działa na rzecz obiegu zamkniętego opakowań, a także odpowiedzialnie gospodaruje wodą i energią. Od 2015 roku firma jest dystrybutorem piwa Guinness. Carlsberg Polska jest oddziałem duńskiej firmy Carlsberg działającej od 1847 roku.

Więcej informacji na: www.carlsbergpolska.pl oraz na profilach firmy:
[LinkedIn https://www.linkedin.com/company/carlsbergpolska/](https://www.linkedin.com/company/carlsbergpolska/)
[Facebooku https://www.facebook.com/CarlsbergPolska/](https://www.facebook.com/CarlsbergPolska/)

INFORMACJA PRASOWA

Zrównoważony rozwój w Grupie Carlsberg

Program zrównoważonego rozwoju Grupy Carlsberg „Together Towards Zero” jest odpowiedzią na wyzwania takie jak zmiany klimatu, niedostatek wody i problemy dotyczące zdrowia publicznego. Program jest integralną częścią globalnej strategii SAIL’22 Grupy Carlsberg i składa się z czterech ambicji oraz odpowiadającym ich celów, które mają być osiągnięte do 2030 r., z okresem przejściowym w 2022 r. Te ambicje to: ZERO śladu węglowego, ZERO marnowania wody, ZERO nieodpowiedzialnej konsumpcji alkoholu oraz kultura ZERO wypadków. Program określa, w jaki sposób Grupa realizuje swoją misję warzenia piwa dla lepszego dziś i jutra. Opiera się on na naukowym podejściu i jest zgodny z celami Zrównoważonego Rozwoju ONZ.

Więcej na temat zrównoważonego rozwoju Grupy Carlsberg i jej celów na:
<https://www.carlsberggroup.com/#sustainability>