

## Poradnik bezpiecznego kierowcy

**25 lipca w Polsce obchodzony jest Dzień Bezpiecznego Kierowcy. Data nie jest przypadkowa, ponieważ tego dnia wspominamy św. Krzysztofa, patrona wszystkich kierowców. To doskonała okazja, aby przypomnieć podstawowe zasady bezpieczeństwa na drodze w tym, jak pomagać rannym w wypadku oraz jak zachować się na przejeździe kolejowym.**

Postępować odpowiedzialnie za kierownicą oraz dbać o bezpieczeństwo swoje i innych powinniśmy zawsze, nie tylko od święta. Niestety rutyna, niewiedza oraz brak ostrożności wciąż zbierają żniwo na polskich drogach. Według policyjnych statystyk w 2019 roku miało miejsce ponad 30 tys. wypadków i aż 455 tys. kolizji<sup>1</sup>. Do najczęstszych błędów kierowców zaliczają się m.in. niedostosowanie prędkości do warunków ruchu, nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu, niezachowanie bezpiecznej odległości między pojazdami czy nieprawidłowe wyprzedzanie.

### Widzisz wypadek? Reaguj!

Kierowca powinien wiedzieć, jak zachować się na miejscu wypadku drogowego. Należy pamiętać, że nieudzielenie pomocy poszkodowanemu jest w Polsce przestępstwem, za które grozi do 3 lat więzienia. Zgodnie z przepisami ruchu drogowego każdy uczestnik wypadku jest zobowiązany udzielić niezbędnej pomocy ofiarom lub rannym, a także wezwać policję i zespół ratownictwa medycznego. Kluczowe jest jednak zadbanie o własne bezpieczeństwo. – *Uczestnicy i świadkowie wypadku są często jedynymi osobami, które mogą uratować ciężko rannym życie. Niestety wielu z nas boi się udzielać pierwszej pomocy. Powinniśmy jednak spróbować, nawet jeśli nasza pomoc nie będzie tak skuteczna, jak wykwalifikowanego ratownika. W razie zatrzymania krążenia lub oddechu decydujące są pierwsze 4 minuty. Natychmiastowe podjęcie resuscytacji jeszcze przed zjawieniem się karetki, nawet trzykrotnie zwiększa szanse na przeżycie – podkreśla Marcin Borkowski, ratownik medyczny i ambasador kampanii „Trzeźwo myślę”. – Trzeba poprosić znajdujących się w pobliżu ludzi o wezwanie pogotowia ratunkowego oraz pomoc w zabezpieczeniu miejsca wypadku np. poprzez wystawienie trójkątów ostrzegawczych czy w opiece nad poszkodowanymi. W sytuacji, gdy nie zauważymy wycieku paliwa ani żadnych innych zagrożeń, a poszkodowany oddycha oraz można nawiązać z nim kontakt, należy zatamować ewentualne krwawienie i poczekać na służby. W razie zagrożenia pożarem lub gdy ofiara jest nieprzytomna, należy wyciągnąć ją z rozbitego samochodu, starając się podtrzymać głowę w jednej pozycji. Następnie powinniśmy ułożyć poszkodowanego na twardym i równym podłożu oraz udrożnić drogi oddechowe. Jeśli to konieczne trzeba przeprowadzić masaż serca i sztuczne oddychanie w stosunku 30:2 – radzi Marcin Borkowski.*

<sup>1</sup> Wypadki Drogowe w Polsce w 2019 roku, Komenda Główna Policji, Warszawa 2020.

## INFORMACJA PRASOWA

### Uwaga pociąg!

Szczególnie niebezpieczne są przejazdy kolejowe. Od początku roku w takich miejscach odnotowano już 85 wypadków i kolizji<sup>2</sup>. Powinniśmy pamiętać, że pociąg ma zawsze pierwszeństwo. Bardzo ryzykowne jest wjeżdżanie na przejazd, gdy rogatka nie jest w pełni podniesiona lub wciąż miga czerwone światło, ponieważ może nadjechać kolejny pociąg. Pod żadnym pozorem nie wolno omijać opuszczonych rogatek. Widząc tory, nawet z pozoru nieużywane, powinniśmy zachować ostrożność. Zbliżając się do przejazdu, nawet strzeżonego, warto zawsze stosować zasadę ograniczonego zaufania i uważnie się rozejrzeć. Istotne jest również stosowanie się do znaku STOP, który bezwzględnie oznacza konieczność całkowitego zatrzymania pojazdu. W razie spowolnienia w ruchu lub korka nigdy nie powinniśmy wjeżdżać na przejazd kolejowy, jeśli nie ma dla nas miejsca po stronie zjazdu. W każdej chwili może rozpocząć się opuszczanie rogatek, co grozi uwięzieniem samochodu na torach. Co zrobić, kiedy tak się stanie? Widząc zbliżający się pociąg, należy wyłączyć roгатki, aby jak najszybciej usunąć auto z przejazdu kolejowego lub opuścić pojazd. W przypadku, gdy nie ma bezpośredniego zagrożenia, trzeba poinformować o zaistniałej sytuacji odpowiednie służby, korzystając z numerów alarmowych umieszczonych na Żółtej Naklejce PLK. Można ją znaleźć na napędzie rogatki lub krzyżu św. Andrzeja<sup>3</sup>.

### O czym powinien pamiętać każdy kierowca?

Wielu niebezpiecznych sytuacji na drodze można uniknąć. Wystarczy, że zachowamy ostrożność oraz będziemy stosować się do przepisów ruchu drogowego. Zawsze należy przestrzegać limitów prędkości oraz dostosowywać swoje zachowanie do panujących warunków. Wszyscy obecni w samochodzie powinni zapinać pasy bezpieczeństwa, dzieci natomiast muszą podróżować w dostosowanych do wagi i wzrostu fotelikach. Nie wolno wsiadać za kierownicę po spożyciu alkoholu. – *Lepiej zrezygnować z napojów wysokoprocentowych nawet dzień przed podróżą. Kierowca musi być wypoczęty i trzeźwy* – podkreśla ratownik medyczny. *Błędne jest przekonanie, że podczas upału szybciej pozbywamy się alkoholu z organizmu. Wręcz przeciwnie pocenie się powoduje utratę mikroelementów takich jak potas, sód czy magnez, a więc składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania mięśnia sercowego. Ich niedobór może spowodować zaburzenia układu krążenia. Do całkowitego wytrzeźwienia potrzeba więc czasu, ponieważ większość alkoholu jest neutralizowana przez wątrobę – przypomina ambasador kampanii „Trzeźwo myślę”. – Ważne jest również rozsądne planowanie podróży, organizowanie regeneracyjnych postojów, podczas których kierowca powinien wysiąść z auta, poruszać się i koniecznie nawodnić organizm. Pamiętajmy, że prowadzenie samochodu to wysiłek dla organizmu – dodaje ratownik medyczny.*

<sup>2</sup> <https://www.bezpieczny-przejazd.pl/o-kampanii/statystyki/>

<sup>3</sup> <https://www.bezpieczny-przejazd.pl/edukacja/przykazania-dobrego-kierowcy/>

## INFORMACJA PRASOWA

### Trzeźwo myślę za kierownicą

Marcin Borkowski jest ambasadorem kampanii edukacyjnej „Trzeźwo myślę” zainicjowanej przez Carlsberg Polska. Program promuje odpowiedzialną konsumpcję alkoholu i podejmowanie rozsądnych decyzji w codziennym życiu. Podkreśla, jak ważne jest przewidywanie następstw swoich czynów i decyzji m.in. za kierownicą. Celem akcji jest również zwrócenie uwagi na fakt, że na dorosłych spoczywa odpowiedzialność za siebie i innych, zwłaszcza małoletnich.

#### Informacji udziela:

Beata Ptaszyńska-Jedynak  
Dyrektor ds. komunikacji Carlsberg Polska  
Tel. 602 411 680,  
e-mail: [Beata.Jedynak@carlsberg.pl](mailto: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](http://www.carlsbergpolska.pl) oraz na profilach firmy:  
LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/carlsbergpolska/>  
Facebooku <https://www.facebook.com/CarlsbergPolska/>

### **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>