

"Wrzuć bieg na zdrowie" w sportowej odświeżeniu

03.12.2019

Urszula Radwańska wspólnie z GITD i GIS zachęca kierowców zawodowych do zdrowego trybu życia. Gwiazda tenisa wzięła dziś (3 grudnia) udział w briefingu dotyczącym akcji edukacyjno-informacyjnej „Wrzuć bieg na zdrowie”. O tym jaki wpływ ma stan zdrowia kierowców na bezpieczeństwo ruchu drogowego mówili Alvin Gajadhur Główny Inspektor Transportu Drogowego i Jarosław Pinkas Główny Inspektor Sanitarny.



Z tenisową raketą biega po kortach od najmłodszych lat. Sport ma we krwi, a na koncie wiele sukcesów. To efekt ciężkiej pracy: treningów, ale też stałej kontroli stanu zdrowia, zbilansowanej diety. Polska tenisistka Urszula Radwańska przekonywała dziś, że nie tylko sportowcy, ale każdy powinien dbać o zdrowie i

kondycję. Dziś wspólnie z Inspekcją Transportu Drogowego i Inspekcją Sanitarną apelowała o to do kierowców zawodowych.

Jako sportowiec proponuję zdrowy styl życia. Jest to bardzo ważne pod każdym względem. Wszystko po to, aby kierowcy dobrze się czuli, mieli dobrą koncentrację, koordynację ruchową, aby koncentracja dłużej się utrzymywała w trasie - przekonywała Urszula Radwańska.

Kierowca zawodowy spędza w trasie wiele godzin. Siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, zmęczenie, presja czasu mogą prowadzić do choroby układu krążenia, problemów z nadwagą czy z kręgosłupem. Małe, codzienne wybory mogą uchronić przed tymi negatywnymi konsekwencjami. Warto zatem wrzucić bieg na zdrowie, pamiętać o odżywczych posiłkach, aktywności podczas odpoczynków, regularnych badaniach i przepisowej jeździe.

- Inspekcja Transportu Drogowego dba o szeroko rozumiane bezpieczeństwo na polskich drogach, kontrolujemy stan techniczny pojazdów, ale również sprawdzamy kondycję kierowców: czy są wypoczęci, czy są trzeźwi. Zdrowie, kondycja, wykonywanie niezbędnych badań lekarskich, te elementy wpływają na bezpieczeństwo w ruchu drogowym, pozwalają zminimalizować ryzyko wystąpienia niebezpiecznych zdarzeń drogowych - podkreślił Alvin Gajadhur, Główny Inspektor Transportu Drogowego.

Infografiki udostępniane w ramach akcji w mediach społecznościowych zwracają uwagę kierowców na zbilansowaną dietę, zachęcają do badania wzroku, regularnych badań profilaktycznych, ale też przypominają, że „niezdrowa” jest jazda na magnesie, bez odpoczynku, na cudzych kartach kierowcy, z emulatorami AdBlue, które symulują prawidłową pracę układu oczyszczania spalin.

- Żeby jeździć bezpiecznie trzeba być wyspanym, trzeba umiejętnie się odżywiać. Kierowca musi umieć dokonać wyborów: co wybrać do jedzenia na stacji benzynowej czy w zajeździe. Co zrobić podczas przerwy. Ważny jest ruch, na parkingu można spacerować. 11 tysięcy kroków dziennie daje zdrowie – mówił Jarosław Pinkas, Główny Inspektor Sanitarny.

Briefing zakończył się nie tylko kontrolami pojazdów. Kierowcom, którzy pomyślnie przeszli kontrolę Urszula Radwańska wręczyła maskotkę Inspekcji Transportu Drogowego – krokodylka Tirka.

Akcja edukacyjno-informacyjna "Wrzuć bieg na zdrowie", promująca wśród kierowców zawodowych zdrowy tryb życia i aktywność fizyczną, zmianę nawyków żywieniowych, stosowanie się do norm czasu pracy i ostrzegająca m.in. przed zagrożeniami związanymi z używaniem środków psychoaktywnych będzie kontynuowana.

MEDIA DO POBRANIA



Bieg_5.JPG (4 MB)



Bieg_7.JPG (4 MB)



Bieg_6.JPG (4 MB)



Bieg_8.JPG (4 MB)



Bieg_15.JPG (4 MB)



Bieg_2.JPG (5 MB)



Bieg_10.JPG (4 MB)



Bieg_1.JPG (5 MB)



Bieg_14.JPG (5 MB)



Bieg_11.JPG (5 MB)



Bieg_3.JPG (7 MB)



Bieg_13.jpg (377 KB)



Bieg_12.jpg (551 KB)



_Wrzuc_bieg_na_zdrowie__w_sportowej_odsonie.mp4 (33 MB)