

Warszawa, 12 lipca 2021 r.

„Trzeźwo myślę na rowerze”

Jazda rowerem to coraz chętniej wybierana forma spędzania wolnego czasu czy dojazdu do pracy. Ale czy wiemy jak właściwie przygotować się do wyprawy rowerowej i czy Polacy zachowują „trzeźwe” myślenie wsiadając na rower? O tym jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i pozostałych uczestników ruchu drogowego opowiada Agnieszka Jędrzejek, organizatorka wypraw rowerowych pod marką Wyprawy RoweLove, ambasadorka 5. edycji programu społeczno-edukacyjnego „Trzeźwo myślę”. Rower to ważny temat - tylko w ciągu ostatniego roku jedna czwarta Polaków korzystała z roweru pod wpływem alkoholu*.

Myśl trzeźwo na rowerze

Respondenci badania opinii publicznej* przeprowadzonego w maju 2021 r. w ramach programu „Trzeźwo myślę”, dopiero na przedostatnim miejscu wskazali jazdę na rowerze w ranking czynności, których wykonywanie pod wpływem alkoholu jest groźne. Tylko w ciągu ostatniego roku aż co czwartemu z nich zdarzyło się jechać na rowerze po alkoholu. - *Tymczasem jazda na rowerze w stanie nietrzeźwości jest równie niebezpieczna, co prowadzenie pojazdów mechanicznych. Rowerzysty nie chroni nawet karoseria samochodu. Alkohol obniża zaś naszą koncentrację i równowagę oraz wydłuża czas reakcji. Dlatego przygodę rowerową lepiej jest uczcić w momencie, gdy już nie planujemy dalej jechać* – przekonuje Agnieszka Jędrzejek, organizatorka wypraw rowerowych, ambasadorka programu „Trzeźwo myślę”.

Przygotuj się do wyprawy

Nasze bezpieczeństwo na rowerze to trzeźwość organizmu i dobre przygotowanie wycieczki rowerowej. Jednym z kluczowych elementów bezpiecznej wyprawy rowerowej jest niespożywanie alkoholu przed jej rozpoczęciem. Następnie zaplanujmy trasę przejazdu dostosowaną do swoich możliwości sprawnościowych oraz poinformujmy bliskich o planie wycieczki. Wybierzmy dzień bez opadów, burz i silnego wiatru, z dobrą widocznością na drodze. Przygotujmy rower, sprawdzając czy koła są wystarczająco napompowane, hamulce i przerzutki działają prawidłowo, a łańcuch nie jest za luźny lub nie wymaga naoliwienia. To ważne, ponieważ przy jeździe z góry możemy osiągnąć prędkość wynoszącą nawet 75 km/h. Wyposażmy też rower w wymagane przepisami prawa oświetlenie przednie barwy białej lub żółtej oraz tylne barwy czerwonej. Naszą widoczność poprawią też elementy odblaskowe, jak kamizelka odblaskowa czy samozaciskowa opaska odblaskowa. Zabierzmy ze sobą kask, zapasową dętkę, pompkę i podstawowe narzędzia do naprawy roweru w sytuacji awaryjnej oraz prowiant

INFORMACJA PRASOWA

i wodę. Nie wyruszajmy bez naładowanego telefonu z zapisanymi numerami alarmowymi, np. 112. Dodatkowo rozgrzewka całego ciała pozwoli przygotować organizm do wysiłku i uniknąć kontuzji.

Przestrzegaj zasad, przewiduj i miej ograniczone zaufanie

Z raportu „Wypadki drogowe w Polsce w 2020 roku”** Komendy Głównej Policji wynika, że najczęstszą przyczyną wypadków drogowych z udziałem cyklistów – spowodowanych zarówno przez samych cyklistów, jak i kierujących innymi pojazdami – było nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu. W tym kontekście niezwykle ważna jest znajomość przepisów ruchu drogowego oraz uważność i czas reakcji. Nawet jeśli mamy pierwszeństwo na skrzyżowaniu, warto zwolnić i rozejrzeć się, czy nie nadjeżdża inny pojazd. - *Z moich obserwacji i doświadczenia wynika, że największym zagrożeniem dla rowerzysty jest skręcający w prawo samochód, który nie zatrzymuje się przed ścieżką rowerową, poprowadzoną równoległe z pasami dla pieszych. Również jako kierowca samochodu, bardzo zwracam na to uwagę – wiem, że w lusterku można wręcz nie zauważyć szybko nadjeżdżającego rowerzysty i sekundy stanowią o tym, czy zdążymy wyhamować autem i rowerem – przestrzega Agnieszka Jędrzejek. Dlatego rozglądajmy się częściej, zauważajmy innych, zwolnijmy tempa jazdy i bądźmy wszyscy dla siebie bardziej życzliwi na drodze. Dotyczy to wszystkich użytkowników dróg: kierowców, rowerzystów i pieszych – dodaje ambasadorka realizowanego przez Carlsberg Polska programu „Trzeźwo myślę”.*

Bezpieczeństwo rowerzysty zwiększy także sygnalizowanie z wyprzedzeniem każdego manewru na drodze oraz poruszanie się prawą stroną drogi, a jeśli to możliwe korzystanie z drogi dla rowerów. Gdy brakuje wydzielonej drogi i pasa ruchu dla rowerów, a szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 m, możemy jechać po chodniku lub po drodze dla pieszych. Powstrzymajmy się od trzymania telefonu w ręku podczas jazdy na rowerze, a także unikajmy jazdy po jezdni obok innego rowerzysty.

- *Pamiętajmy również o niespożywaniu alkoholu przed planowaną wycieczką rowerową oraz w trakcie jej trwania. Dzięki zachowaniu „trzeźwego” myślenia jesteśmy w stanie szybciej zareagować na nieprzewidziane sytuacje na trasie rowerowej, a w nagłych sytuacjach udzielić pomocy innym – zachęca Agnieszka Jędrzejek.*

Bezpieczne podróżowanie rowerem z dzieckiem

Opiekunowie małoletnich powinni bezwzględnie powstrzymać się od spożywania alkoholu. Gdy opiekun jest pod wpływem alkoholu, opóźnia się jego czas reakcji i pomocy dziecku, które np. spadnie z roweru. Podczas jazdy rowerem z dzieckiem jedź po chodniku lub po drodze dla pieszych. Miej dziecko w zasięgu wzroku – przed sobą lub obok siebie jeśli chodnik jest szeroki i nie zagrażasz pieszym. Pamiętaj, aby informować dziecko z wyprzedzeniem o planowanych manewrach na drodze.

INFORMACJA PRASOWA

Zachęcam do bezpiecznych podróży rowerowych oraz namawiania do tej formy aktywności najmłodszych. Poza budowaniem kondycji fizycznej, podróże otwierają również umysł. Stajemy się bardziej wrażliwi na otoczenie – poznajemy przyrodę i miejsca, które żyją innym życiem, zwracamy uwagę na ludzi, których byśmy nie dostrzegli lub nie poznali jadąc autem. Rower to też trudne do zdefiniowania uczucie wolności – przekonuje Agnieszka Jędrzejek.

Program społeczno-edukacyjny „Trzeźwo myślę” realizowany jest przez Carlsberg Polska. Eliminując nieodpowiedzialną konsumpcję alkoholu zwiększamy bezpieczeństwo nasze, naszych rodzin i przyjaciół. „Trzeźwe” myślenie to również branie odpowiedzialności za siebie i innych na co dzień, i rozsądne podejmowanie decyzji w wielu różnych aspektach i sytuacjach w życiu.

Informacji udziela:

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

Więcej informacji o programie na:

www.carlsbergpolska.pl oraz
<https://www.facebook.com/CarlsbergPolska/>

ZERO nieodpowiedzialnej konsumpcji alkoholu

Strategia zrównoważonego rozwoju Grupy Carlsberg „Together Towards Zero” składa się z czterech ambicji, które mają być osiągnięte do 2030 r.: ZERO śladu węglowego, ZERO marnowania wody, ZERO nieodpowiedzialnej konsumpcji alkoholu oraz kultura ZERO wypadków. Kampania społeczno-edukacyjna „Trzeźwo myślę” wspiera realizację celu ZERO nieodpowiedzialnej konsumpcji alkoholu i jednocześnie wpisuje się w misję Grupy Carlsberg „Warzymy dla lepszego dziś i jutra”.

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

Źródła:

* Badanie opinii publicznej OMNIBUS przeprowadzone w maju 2021 r. przez firmę Biostat, na reprezentatywnej próbie badawczej 1000 osób metodą CAWI, na zlecenie Carlsberg Polska.

** Raport „Wypadki drogowe w Polsce w 2020 roku”, Komenda Główna Policji, Biuro Ruchu Drogowego, Warszawa 2021.