Większość Polaków planujących urlop spędzi go w kraju – spodziewany jest wzmożony ruch na drogach

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 23, czerwiec 2020 10:23
Alicja Cisowska
Odsłony: 680

Jak wynika z danych Polskiej Organizacji Turystycznej, aż 87 proc. Polaków, którzy planują urlop w najbliższych miesiącach, chce spędzić go w kraju, najczęściej w górach, nad morzem lub nieopodal jezior. Część osób planuje odwiedzić zagraniczne kurorty, wybierając się w trasę własnym autem. – To oznacza, że latem na drogach może być tłoczniej niż w ubiegłych latach. Jadąc na wakacje, nie możemy myśleć życzeniowo, tylko racjonalnie planować podróż – mówi Marcin Borkowski ratownik medyczny i ambasador kampanii Trzeźwo myślę.

– Zdarza się, że za wszelką cenę chcemy np. w 16 godzin dojechać do Chorwacji. W praktyce okazuje się jednak, że po drodze stanęliśmy w korku, złapaliśmy gumę, natknęliśmy się na wypadek lub remont wiaduktu i podróż wydłuża się o kilka godzin. Myśląc racjonalnie, przygotowujemy się na takie sytuacje jeszcze w domu, nie myślimy życzeniowo, planujemy podróż, przygotowujemy się na różne ewentualności, bierzemy pod uwagę odpoczynek, który dla kierowcy jest niezwykle ważny – mówi Marcin Borkowski, mistrz Europy w ratownictwie medycznym.

Eksperci zwracają uwagę na to, że zmęczona i niewyspana osoba stwarza na drodze takie samo zagrożenie jak osoba będąca pod wpływem alkoholu. Dlatego mniej więcej co trzy godziny każdy kierowca powinien robić postój. Pierwszy powinien trwać co najmniej kwadrans.

– Postój nie może wyglądać tak, że najadamy się w fast foodzie, krew spływa do żołądka, my stajemy się ospali i wtedy ruszamy dalej. Trzeba wysiąść z auta, zrobić przysiady na świeżym powietrzu. To nas pobudzi. Po kolejnych trzech godzinach jazdy robimy drugą piętnastominutową przerwę z ruchem, a na każdą kolejną planujemy już 30–60 minut. Wtedy zwiększa się nasza percepcja i obniża poziom zmęczenia – mówi ratownik medyczny.

Przy planowaniu każdej wyprawy autem trzeba także skontrolować jego stan techniczny. Przed ruszeniem w drogę należy sprawdzić, czy w samochodzie jest apteczka i co się w niej znajduje.

– Przed wyjazdem, niezależnie od tego, czy planujemy podróż na terenie Polski, czy wybieramy się poza granice kraju, warto dokonać przeglądu technicznego auta. Sprawdzamy też czystość, a co za tym idzie przejrzystość szyb, czy fotel jest prawidłowo ustawiony, czy działają światła stopu, awaryjne, pozycyjne i mijania – wylicza Marcin Borkowski.

Weryfikujemy też zawartość apteczki.

– Warto ją wcześniej rozpakować. Cała rodzina powinna wiedzieć, gdzie są w niej bandaż, plastry, chusta trójkątna, nożyczki. To taka rodzinna praca domowa przed wakacjami. Dobrze także sprawdzić i zapisać numery alarmowe w kraju, do którego jedziemy – mówi ratownik medyczny.

W żadnym wypadku nie należy wsiadać za kierownicę po spożyciu alkoholu lub dzień po wypiciu jego znacznej ilości. To w wakacje pijani kierowcy powodują najwięcej wypadków. W ubiegłym roku było ich ponad 560, zginęły w nich 63 osoby, a 665 zostało rannych.

Jak podkreśla Marcin Borkowski – Trzeźwe myślenie to przewidywanie tego, co może się wydarzyć na trasie, ale także branie odpowiedzialności za siebie i innych. W trakcie letniego wypoczynku nad wodą czy w górach to także zachowanie rozsądku w ilości spożywanego alkoholu.

Ratownicy medyczni przyznają, że w miesiącach letnich mają ręce pełne roboty nie tylko na drogach.

Phoca PDF

Następuje bowiem wakacyjne rozprężenie, a ludzie są skupieni na wypoczynku i zabawie, co usypia ich czujność, przez co nie zachowują należnej ostrożności. Dodatkowo liczbę urazów, wypadków i zranień zwiększa spożywanie alkoholu. Ludzie rzadko też biorą pod uwagę to, że upał, wraz z wydzielaniem potu, usuwa z organizmu wodę oraz sole mineralne, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. A to może doprowadzić do odwodnienia, zaburzeń pracy układu pokarmowego i krążenia.

– *Trzeba stronić od mocnych, wysokoprocentowych alkoholi, a wybierać te słabsze. Ale mimo wszystko należy pamiętać, że one także zamienią się w promile we krwi, dlatego tego typu trunki powinniśmy konsumować z głową* – mówi ratownik medyczny. – *Jeżeli jesteśmy w towarzystwie, dobrze byłoby, gdyby ktoś pozostawał trzeźwy, obserwował resztę grupy, pilnował dzieci, przewidywał niebezpieczne sytuacje. Osoba taka może zareagować, np. zabrać kluczyki od samochodu komuś, kto po alkoholu chciałby wsiąść za kierownicę.*

Źródło: Newseria

Phoca PDF