

„Wrzuć bieg na zdrowie” w sportowej odsłonie

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 05, grudzień 2019 12:13

Tomasz Smaś

Odśloni: 1090

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

Z tenisową rakieta 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, 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.

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 magnezie, bez odpoczynku, na cudzych kartach kierowcy, z emulatorami AdBlue, które symulują prawidłową pracę układu oczyszczania spalin.

Źródło: GIS