

Rok smíření

Vážení kolegové, řidiči, dopravci,

přes svou nepostradatelnost se u nás kamionová doprava, jemně řečeno, netěší velké oblibě. Víme, že je to částečně i vlastní vinou, a tak přicházíme s iniciativou namířenu do vlastních řad. V roce 2009 proto realizujeme projekt nazvaný Rok smíření, jehož cílem je omezit negativní projevy pohybu kamionů, které v očích veřejnosti kazí image silniční dopravy. Sdružení ČESMAD BOHEMIA každý měsíc vyhláší jednu dopravně bezpečnostní prioritu, jejíž naplnění přispěje ke zlepšení soužití „malých a velkých“ vozidel na našich silnicích. Priority jsou odvozeny od toho, čím kamionová doprava dráždí veřejnost. Projekt chce občanům a politikům jasně říci, že jsme schopni sebereflexe a máme snahu situaci zlepšit.

Obrácíme se na Vás všechny s prosbou o spolupráci. Pomůžete nejen sobě, ale i ostatním účastníkům silničního provozu a celé veřejnosti. Máme tak šanci stát se jedním z tahounů moderního jeřábku vztahů na silnici.

Martin Špryňar
generální tajemník
Sdružení ČESMAD BOHEMIA

Priorita na prosinec

Ani jeden problém se zažíváním při řízení vozidla

Blíží se období konce roku, ve kterém slavíme Vánoce a posléze Nový rok. Proč se nad tímto obdobím zamýšlíme? Samozřejmě proto, že vánoční a silvestrovské oslavy úzce souvisí s bezpečným řízením vozidla, s celkovou zdravotní kondicí řidiče, kterou mohou sváteční dny výrazně ohrozit.



Proč? Protože organismus, a tím i zdravotní kondici profesionálních řidičů bohužel významně ovlivňuje přijímání nepravidelné a různě hodnotné stravy a nápojů. S tím souvisí i odlišné národní kuchyně, se kterými se řidič na své trase setkává. Přičemž dodržování pitného režimu je tradičně na nedostatečné úrovni s vysokou absencí objemu přijímaných tekutin. Lidský organismus s tímto „stravovacím režimem“ do jisté míry, někdy více, jindy méně počítá a podle možnosti se na něj adaptuje. Je však prokázáno, že tato „adaptabilita“ není zadarmo a dlouhodobě na řidiče chystá různé zdravotní problémy.

Tento dlouhodobý, v podstatě celoroční stravovací „rytmus“ je pravidelně narušován přípravou a průběhem svátečních dnů, vánočních i novoročních, které řidiči co nejvíce tráví v kruhu rodiny. Zde nastává nebezpečný útok

na trávicí ústrojí, na celý organismus, který není připraven na stravu v přepestrém složení, kde převládá cukroví, smažené potraviny, uzeniny a další nezdravá lákadla.

Je automatické, že u řidičů je v průběhu jejich pracovních režimů ze zákona vyloučen alkohol. Avšak dobře okořeněné klobásky nelze dostatečně vychutnat bez řádného zapití. Nejlépe pivem. Je skutečností, že i přepestrý výběr nealkoholických piv „znalce“ neošidí a ani neuspokojí. Ale jedna „desítka“ se z organismu vyloučí v průměru až za jednu a třičtvrtě hodiny. Tak dlouhou přestávku v řízení ale řidiči obvykle nemůže splnit, a tak jede s rizikem vyplývajícím z řízení vozidla po požití alkoholu. Sváteční dny často prodlužují zábavu až do pozdních nočních, či spíše ranních hodin. Pokud se pije alkohol nestačí pouze několik hodin spánku. V organismu ráno něco zbude – zrádný „zbytkový alkohol“. Ten, i když nedojde k dopravní nehodě, je při silniční kontrole u nás i v zahraničí posuzován stejně, jako pítí za dne.

A vraťme se k jídlu. Saláty plné majonézy, smažené pokrmy na oleji, do toho pečeně a knedlíky, to je zátěž na trávicí ústrojí, které se může na dálkových jízdách projevit poruchami zažívacího traktu, ale i poruchami žlučníku. Proto s těžkou stravou, kterou v takovém rozsahu i četnosti běžně nejíme, opatrně. Sami dobře známe svůj zdravotní stav, a proto si zbytečně nekomplikujme pracovní výkon. Ten je sám o sobě náročný na pozornost, kterou raději věnujme provozu a nákladu, než sledování probíhajících žaludečních těžkostí.

Proto pro vyrovnanou pohodu při řízení

- nebudeme vyjíždět se zbytky alkoholu po veselé oslavě,
- nebudeme se nezdravě přejídat těsně před vyjetím, bez možnosti klidného vytrávení,
- nebudeme na trasách konzumovat zbytky po svátcích, a to zejména ne saláty s majonézou,
- zapáchnutá kost ze smaženého kousku ryby může být při konzumaci za jízdy hororovou událostí, na kterou se nezapomíná.

Partneři projektu:



Kontakt

Martin Felix, vedoucí odboru PR
Sdružení ČESMAD BOHEMIA,
Nad Sokolovnou 117/1, 147 00 Praha 4
Tel.: +420 731 131 331, E-mail: martin@cesmad.com

