**INFORMACJA PRASOWA**

**INFORMACJE O FIRMIE**

* **GOODYEAR POLSKA**
* **SP. Z O.O.:**
UL. Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
* **NEWSROOM:**
https://news.goodyear.eu/pl-pl/
* **Więcej informacji udzielają:**

**BEATA CHĄDZYŃSKA**

Group Communications Manager EEN

Goodyear Polska Sp. z o.o.

Tel: 725 370 048

beata\_chadzynska@goodyear.com

**MARLENA GARUCKA-KUBAJEK**

Biuro Prasowe Goodyear

Alert Media Communications

tel: 506 051 987

goodyear@alertmedia.pl

**Zima za kierownicą. Goodyear wraz z doświadczonym psychologiem radzi jak zwalczać stres w trudnych warunkach jazdy**

Warszawa, 6 listopada 2023 r. – Listopad wciąż zaskakuje relatywnie ciepłą pogodą, ale warto zachować czujność, bo aura może się zmienić w każdej chwili przynosząc szadź, deszcz ze śniegiem czy śnieg i trudne warunki na drogach, szczególnie w nocy, ale też o poranku, gdy wielu z nas podąża do pracy. Jak pokazało niedawne europejskie badanie na zlecenie Goodyear, polscy kierowcy czują się za kierownicą mało pewnie gdy drogi stają się oblodzone, mokre i śliskie, a widoczność spada. Ceniony szwedzki psycholog David Waskuri opracował na zamówienie Goodyear 5 wskazówek, które pomogą przygotować się na zimowe warunki na drodze i pozwolą poczuć się pewniej za kierownicą.

Badanie na zlecenie Goodyear pokazało, że zimą za kółkiem polscy kierowcy czują się wyraźnie mniej pewnie niż kierowcy w innych badanych krajach – tylko 15% zadeklarowało dobre samopoczucie wobec średniej europejskiej 29%. Z badania wynika też, że lękiem numer 1 w Polsce jest wizja jazdy po oblodzonej nawierzchni. Kolejne wysoko notowane obawy to jazda po śliskich i mokrych drogach przy ograniczonej widoczność. Boimy się też ośnieżonych dróg i utraty kontroli nad pojazdem przez siebie lub innego kierowcę [1].

Psycholog David Waskuri przygotował listę 5 wskazówek, które pomogą poczuć się pewniej za kierownicą:

1. **Skoncentruj się na drodze.** Wiele wypadków powodowanych jest przez rozkojarzonych kierowców. Rozmowa telefoniczna, pogawędka z pasażerem lub wspominanie czegoś, co wywołało irytację, złość lub podekscytowanie może powodować rozproszenie uwagi. Jeśli odczuwasz natłok emocji, skup się na oddychaniu, a w sytuacji, gdy emocje zaczynają brać górę, zatrzymaj się i zrób sobie przerwę.
2. **Zadbaj o odpowiedni odpoczynek**. Zmęczenie to jeden z największych wrogów kierowcy, gdyż wpływa zarówno na czas reakcji, jak i koncentrację. Dlatego dobrze wyśpij się w noc poprzedzającą podróż, zregeneruj się, a jeśli masz przed sobą długą trasę, zaplanuj postoje. Jeśli podczas jazdy nagle poczujesz zmęczenie, zatrzymaj się i odpocznij.
3. **Przećwicz jazdę w warunkach zimowych**. Łagodniejsze w ostatnich latach zimy sprawiły, że w chwili pierwszego ataku śniegu czy mrozu wielu kierowców de facto nie pamięta, jak prowadzić auto w trudnych warunkach. Dlatego, aby poczuć się pewnie za kierownicą, warto poćwiczyć we wczesnozimowych warunkach. Ćwiczenie hamowania i przyspieszania w bezpiecznym otoczeniu sprawi, że poczujesz się pewniej wjeżdżając później na bardziej ruchliwe drogi. Jeśli potrzebujesz wsparcia, zabierz ze sobą doświadczonego kierowcę, który udzieli Ci wskazówek lub zapisz się na kurs doskonalący umiejętności jazdy pod okiem wykwalifikowanego instruktora.
4. **Zachowaj dystans od innych pojazdów**. Utrzymując odpowiedni odstęp od innych pojazdów, zyskujesz czas na reakcję w przypadku nagłego zdarzenia. Pamiętaj, że droga hamowania wydłuża się w zależności od warunków pogodowych i drogowych.
5. **Ćwicz koncentrację**. Umiejętność skupienie uwagi jest pomocna zarówno podczas jazdy samochodem, jak i w codziennym życiu. Skoncentruj się na „byciu tu i teraz”, na tym, co widzisz i słyszysz. Skup uwagę na sobie, poczuj fotel pod plecami i nogami. Skupienie się na swoim ciele i na chwili obecnej spowalnia tętno i działa uspokajająco.

Waskuri przekonuje, że przestrzegając tych zaleceń, każdy kierowca może przekształcić zimowe wyzwania w okazję do nauki i doskonalenia swoich umiejętności, a jazda samochodem w trudnych warunkach może przestać być źródłem stresu. Porady eksperta można obejrzeć na kanale YouTube marki Goodyear <https://www.youtube.com/watch?v=7y-rx2tCrd0>.

**Technologia wspierająca bezpieczeństwo**

Pewność siebie za kierownicą buduje też odpowiednie przygotowanie auta do zimy i posiadanie niezbędnego wyposażenia. Jednym z kluczowych elementów są dobrej jakości opony „uzbrojone” w technologie skracające drogę hamowania i zwiększające przyczepność. W badaniu dla Goodyear polscy kierowcy wyróżnili się na tle innych europejskich krajów wskazując zmianę opon na zimowe jako najważniejsze remedium na lęki na zimowej drodze (65% wobec europejskiej średniej 49%).

Przykładem innowacji w oponach zimowych są dwie technologie zastosowane w najnowszej oponie od Goodyear – w modelu UltraGrip Performance 3. Technologia Snow Protect zapewnia optymalną trakcję i przyczepność, które są kluczowe podczas poruszania się po zaśnieżonych drogach. Z kolei technologia Wet Grip+ ze zoptymalizowaną, okrągłą stopką zapewnia lepsze rozpraszanie wody na mokrej jezdni. Dzięki temu rozwiązaniu woda jest skutecznie spychana na boki, a nie do przodu, co znacząco zmniejsza ryzyko aquaplaningu.

[1] Więcej informacji o badaniu dla Goodyear dostępnych jest tutaj: <https://news.goodyear.eu/pl-pl/lista-zimowych-lekow-drogowych--polscy-kierowcy-w-badaniu-opinii-dla-goodyear/>.

**David Waskuri**

David Waskuri jest szwedzkim licencjonowanym psychologiem i specjalistą w zakresie leczenia psychologicznego i psychoterapii. Ponadto jest licencjonowanym psychoterapeutą i socjologiem. Posiada tytuł MBA i jest autorem publikacji naukowych. Ma duże doświadczenie w pracy z ludźmi borykającymi się m.in. z lękiem, depresją, stresem, niską samooceną i innymi kryzysami.

**Goodyear**

Goodyear jest jedną z największych firm oponiarskich na świecie. Zatrudnia około 74 000 osób i wytwarza swoje produkty w 57 zakładach w 23 krajach świata. Jej dwa ośrodki innowacyjności w Akron w stanie Ohio i w Colmar-Berg w Luksemburgu dążą do opracowywania najnowocześniejszych produktów i usług, które wyznaczają standardy technologiczne i eksploatacyjne dla całej branży. Więcej informacji o firmie Goodyear i jej produktach można znaleźć na <https://news.goodyear.eu/pl-pl/>