

Każda ilość spożytego alkoholu wpływa na funkcjonowanie organizmu człowieka. Prowadzenie pojazdu wymaga przede wszystkim doskonałej koordynacji wzrokowo-ruchowej, ponieważ 90% informacji docierających do kierowcy to informacje wzrokowe.

Alkohol znacząco zakłóca pracę ośrodków nerwowych decydujących o odbieraniu i przetwarzaniu bodźców, dlatego osoba kierująca pojazdem powinna być trzeźwa!

Nieprawdą jest, że:

Wytrzeźwieję, gdy napiję się kawy.

Kawa nie usunie alkoholu z Twojego organizmu. Usuwa go wątroba. Kofeina zawarta w kawie jest stymulatorem, który znosi efekt senności wywołany alkoholem. Jednak nie powoduje wytrzeźwienia.

Wyjdę na świeże powietrze, to wytrzeźwieję.

Ani świeże powietrze, ani zimny prysznic nie przyspieszy procesu trawienia alkoholu. Może jedynie spowodować, że poczujesz się lepiej.

Nie mam daleko do domu.

Prowadzenie pojazdu po spożyciu alkoholu nigdy nie jest bezpieczne. Wiele wypadków z udziałem nietrzeźwych ma miejsce blisko miejsca zamieszkania.

Pojadę wolno i ostrożnie.

Alkohol zaburza wycucie odległości i prędkości, opóźnia reakcje kierowcy oraz zakłóca ocenę własnych możliwości i umiejętności.

Pijem tylko piwo niskoalkoholowe.

Takie piwo zawiera około 2% alkoholu. Jeżeli wypije się go więcej, skutek będzie podobny jak po wypiciu napoju o wyższym stężeniu alkoholu. Np. 1 litr piwa 2% zawiera blisko 2 porcje standardowe (20 g czystego 100% alkoholu).

Jest ciepło, to szybko wypocę wypity alkohol.

Tylko 2-10% spożytego alkoholu jest wydalane przez skórę, w wydychanym powietrzu lub moczu. Pozostała część, czyli 90-98% alkoholu, rozkładana jest w wątrobie: najpierw na aldehyd octowy, potem na kwas octowy oraz dwutlenek węgla i wodę.

Dużo zjadłem, więc mogę więcej wypić.

Obfity i tłusty posiłek opóźnia wchłanianie i rozkład alkoholu przez organizm. Oznacza to, że alkohol dłużej będzie obecny we krwi.

Skutki prawne prowadzenia pojazdu po alkoholu

W Polsce dopuszczalny poziom stężenia alkoholu we krwi kierowcy nie przekracza 0,2‰.

Gdy zawartość alkoholu we krwi wynosi lub prowadzi do stężenia od 0,2‰ do 0,5‰ (lub obecności w wydychanym powietrzu od 0,1mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm³), określa się to jako **stan po użyciu alkoholu** (art. 46 ust. 2, Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dn. 26.10.1982r.).

Gdy stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5‰ (a w wydychanym powietrzu jest go więcej niż 0,25 mg w 1 dm³), wówczas jest to **stan nietrzeźwości** (art. 115 § 16 k.k.; art. 46 ust. 3. Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dn. 26.10.1982 r.).

Prawo o ruchu drogowym zabrania kierowania pojazdem osobie w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu (art. 45 ust. 1 pkt 1. Ustawy z dn. 20.06.1997 r. Dz.U. 2005.108.908 z późn. zm.).

Prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego jest przestępstwem (art. 178a k.k.) **i podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności oraz pozbawienia wolności do dwóch lat.**

Więcej informacji o problemach alkoholowych znajduje się na stronie:

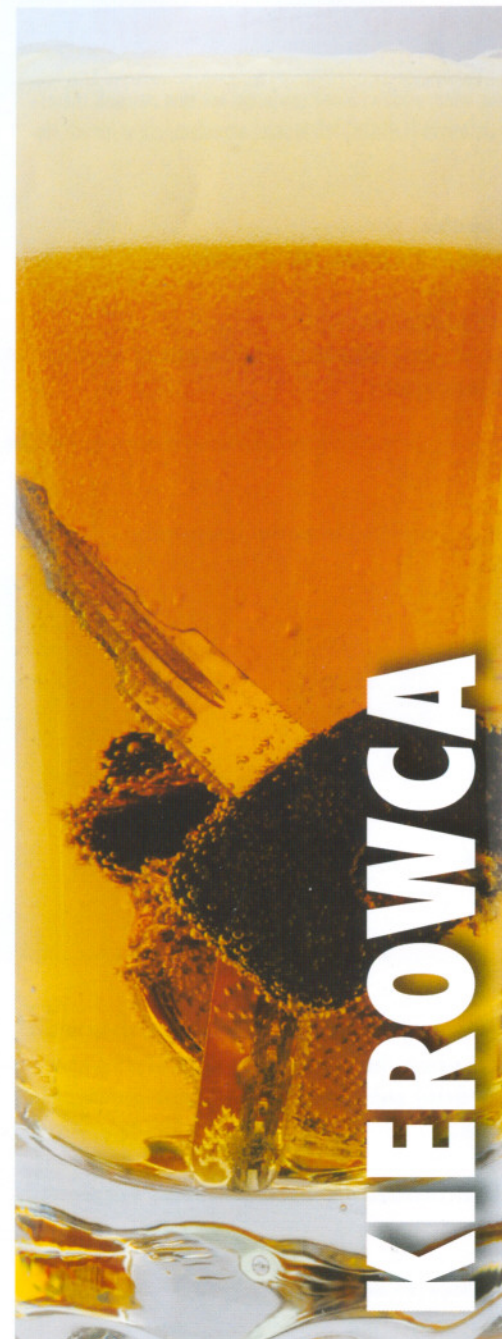
www.parpa.pl



Państwowa
Agencja
Rozwiązywania
Problemów
Alkoholowych



Państwowa
Agencja
Rozwiązywania
Problemów
Alkoholowych



I ALKOHOL

www.parpamedia.pl

Co to jest i jak działa alkohol etylowy?

Napoje alkoholowe (piwo, wino, wódka i inne) zawierają ten sam związek chemiczny zwany alkoholem etylowym (C₂H₅OH) lub inaczej etanolem, ale w innych stężeniach.

**Alkohol stanowi około:
5% zawartości piwa, 12% wina, 40% wódki**

Wypijany alkohol najlepiej przeliczać na **PORCJE STANDARDOWE**.
Nauč się obliczać, ile jest alkoholu etylowego w wypijanych przez Ciebie napojach.

1 porcja standardowa

to ok. 10 g czystego 100% alkoholu etylowego czyli:



Alkohol etylowy zawarty w piwie, winie, wódce działa na nasz organizm tak samo. Im więcej alkoholu etylowego wypijemy, tym bardziej zakłócone będzie funkcjonowanie naszego organizmu.

Ilość gramów czystego (100%) alkoholu etylowego spalana średnio w ciągu godziny wynosi:

Dla mężczyzn: 0,1 x waga (w kilogramach)
Dla kobiet: 0,1 x waga (w kilogramach) - 1

Upośledzenie funkcjonowania organizmu utrzymuje się jeszcze przez jakiś czas po całkowitym usunięciu alkoholu.

Określenie stężenia alkoholu we krwi

Szacunkowe stężenie alkoholu we krwi (w promilach) po 1 godzinie po wypiciu u mężczyzny:

	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg	105 kg
1 porcja	0,24	0,22	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,14	0,14
2 porcje	0,48	0,44	0,41	0,38	0,36	0,34	0,32	0,30	0,29	0,27
3 porcje	0,71	0,66	0,61	0,57	0,54	0,50	0,48	0,45	0,43	0,41
4 porcje	0,95	0,88	0,82	0,76	0,71	0,67	0,63	0,60	0,57	0,54
5 porcji	1,19	1,10	1,02	0,95	0,89	0,84	0,79	0,75	0,71	0,68
6 porcji	1,43	1,32	1,22	1,14	1,07	1,01	0,95	0,90	0,86	0,82
8 porcji	1,90	1,76	1,63	1,52	1,43	1,34	1,27	1,20	1,14	1,09
10 porcji	2,38	2,20	2,04	1,90	1,79	1,68	1,59	1,50	1,43	1,36

Szacunkowe stężenie alkoholu we krwi (w promilach) po 1 godzinie po wypiciu u kobiety:

	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg
1 porcja	0,42	0,37	0,33	0,30	0,28	0,26	0,24	0,22	0,21
2 porcje	0,83	0,74	0,67	0,61	0,56	0,51	0,48	0,44	0,42
3 porcje	1,25	1,11	1,00	0,91	0,83	0,77	0,71	0,67	0,63
4 porcje	1,67	1,48	1,33	1,21	1,11	1,03	0,95	0,89	0,83
5 porcji	2,08	1,85	1,67	1,52	1,39	1,28	1,19	1,11	1,04
6 porcji	2,50	2,22	2,00	1,82	1,67	1,54	1,43	1,33	1,25
8 porcji	3,33	2,96	2,67	2,42	2,22	2,05	1,90	1,78	1,67
10 porcji	4,17	3,70	3,33	3,03	2,78	2,56	2,38	2,22	2,08

Stężenie alkoholu we krwi określa się w promilach (czyli gramach alkoholu na litr krwi)

Wartość stężenia alkoholu oblicza się:

U mężczyzn: $\text{Stężenie alkoholu we krwi (w promilach)} = \frac{\text{ilość wypitego czystego alkoholu (w gramach)}}{\text{waga (w kilogramach)} \times 0,7}$

U kobiet: $\text{Stężenie alkoholu we krwi (w promilach)} = \frac{\text{ilość wypitego czystego alkoholu (w gramach)}}{\text{waga (w kilogramach)} \times 0,6}$

W 2009 roku nietrzeźwi uczestnicy ruchu spowodowali 4139 wypadków, w których 466 osób poniosło śmierć, a 5318 zostało rannych.