

Pamiętaj, że niebezpieczne jest prowadzenie samochodu nie tylko po alkoholu, ale również następnego dnia po nadmiernym spożyciu alkoholu. Złe samopoczucie, bóle głowy, nudności i odwodnienie organizmu negatywnie wpływają na zdolność prowadzenia pojazdu.

Prawne konsekwencje prowadzenia pojazdu po alkoholu

Stan po spożyciu alkoholu zachodzi, gdy zawartość alkoholu w organizmie wynosi lub prowadzi do:

- 1) stężenia we krwi od 0,2‰ do 0,5‰ alkoholu albo
- 2) obecności w wydychanym powietrzu od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm³.

Stan nietrzeźwości zachodzi, gdy zawartość alkoholu w organizmie wynosi lub prowadzi do:

- 1) stężenia we krwi powyżej 0,5‰ alkoholu albo
- 2) obecności w wydychanym powietrzu powyżej 0,25 mg alkoholu w 1 dm³.

www.mcps.com.pl – zakładka Profilaktyka Uzależnień – podzakładka Leczenie Uzależnień



**MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ**

ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa
tel. 22 376 85 00, fax 22 376 85 99
mcps@mcps.com.pl
www.mcps.com.pl
www.facebook.com/mcpswarszawa/

Mazowsze.
serce Polski



**POROZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI**

ALKOHOL W ORGANIZMIE KIEROWCY



**MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ**

ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa
tel. 22 376 85 00, fax 22 376 85 99
mcps@mcps.com.pl, www.mcps.com.pl
www.facebook.com/mcpswarszawa/



Mazowsze.
serce Polski



**POROZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI**

Alkohol jest substancją toksyczną

Alkohol etylowy zawarty we wszystkich rodzajach napojów alkoholowych, piwie, winie i wódce, jest substancją toksyczną. Wywiera szkodliwy wpływ na niemal wszystkie narządy. Powoduje szkody w układzie pokarmowym (uszkadza zwłaszcza wątrobę i trzustkę), układzie krążenia (powoduje nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca), a także upośledza działanie nerek, powoduje zapalenie stawów, zaburza prawidłową pracę układu hormonalnego u mężczyzn i kobiet.

Alkohol jest substancją psychoaktywną

Za pośrednictwem krwioobiegu szybko przedostaje się do układu nerwowego i wywołuje zmiany zależne od dawki. Zaburza realną ocenę własnych możliwości i ograniczeń, powoduje zaburzenia równowagi, obniża sprawność intelektualną i ułatwia przeżywanie silnych emocji, takich jak np. złość czy lęk. W kolejnej fazie działania powoduje senność i spowolnienie.

Picie alkoholu przez kierowcę zagraża bezpieczeństwu, ponieważ alkohol:

- opóźnia czas reakcji, np. w sytuacji dostrzeżenia przeszkody kierowca zacznie hamować z opóźnieniem,
- pogarsza koordynację ruchową, np. trudno wykonywać dwie i więcej czynności jednocześnie,
- pogarsza pole widzenia i ostrość, np. kierowca nie dostrzega szczegółów, obniża się zdolność dostrzegania ruchomych źródeł światła, pole widzenia zawęża się i można nie dostrzec pieszych czy rowerzystów znajdujących się na poboczu lub zbliżających się z boku samochodów,
- powoduje błędną ocenę odległości i szybkości, z jaką porusza się kierowca oraz inni kierujący pojazdami.

Czynniki wpływające na stężenie alkoholu w organizmie:

Ilość wypitego alkoholu

jedna porcja standardowa to 10 gramów czystego alkoholu etylowego. Taka ilość zawarta jest w 250 ml piwa o mocy 5%, 100 ml wina o mocy 12% i 30 ml wódki o mocy 40%.

Masa ciała

Osoba z mniejszą wagą będzie miała wyższe stężenie wypijając tę samą ilość alkoholu co osoba ważąca więcej.

Płeć

Kobieta wypijająca tę samą ilość alkoholu co mężczyzna, będzie miała stężenie wyższe o ok 40%.

Rozkład alkoholu w organizmie przebiega ze średnią prędkością ok. 0,15‰ na godzinę. Nie ma możliwości przyspieszenia tego procesu. Wypicie mocnej kawy, zimny prysznic, świeże powietrze, przyjęcie mikroelementów nie przyspieszą procesu eliminacji alkoholu z organizmu, choć mogą dać subiektywne poczucie bycia trzeźwym.

Reakcje organizmu na alkohol

Stężenie	Objawy
0,3 < 0,5‰	subiektywna poprawa nastroju, euforia, nieznaczne zaburzenia równowagi, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia
0,5 < 0,7‰	zaburzenia sprawności ruchowej, obniżenie samokontroli, błędna ocena własnych możliwości
0,7 < 2,0‰	zaburzenia równowagi i koordynacji ruchowej, błędy w logicznym myśleniu, opóźnienie czasu reakcji, wzrost ciśnienia krwi i przyspieszenie akcji serca
2,0 < 3,0‰	zaburzenia mowy, zaburzenia równowagi i spowolnienie, wzmożona senność, obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań
3,0 < 4,0‰	spadek ciśnienia krwi, osłabienie, zanik odruchów fizjologicznych, zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki
Powyżej 4,0‰	głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego, stan zagrożenia życia

Błędne przekonania kierowców będących pod wpływem alkoholu to m.in.

- „dam radę, mam do domu niedaleko” (duża część wypadków zdarza się w bliskim sąsiedztwie domów),
- „pojadę wolno i ostrożnie” (taki styl jazdy nie zagwarantuje bezpieczeństwa),
- „czuję się dobrze i trzeźwo” (alkohol utrudnia ocenę sytuacji i może się wydawać, że jesteś trzeźwy),
- „wypiję mocną kawę, to szybciej wytrzeźwieję” (kawa nie usunie alkoholu z Twojego organizmu, choć kofeina może znieść poczucie senności wywołane alkoholem i dać złudne poczucie bycia sprawnym kierowcą).

