

Kada piješ, ne vozi!

Vožnja pod utjecajem alkohola vožnja je visokog rizika! Sa svakim promilom sve ste bliži nesreći!



Pod utjecajem alkohola, vozač prestaje biti svjestan svojih sposobnosti, relativizira opasnost i precjenjuje svoje vozačke sposobnosti, postaje neoprezan i sklon ignoriranju prometnih propisa.

Vožnja pod utjecajem alkohola

Vožnja pod utjecajem alkohola

- smanjuje percepciju;
- uzrokuje nekritično ponašanje;
- usporava reakcije vozača.

Kako alkohol utječe na našu percepciju pri vožnji?

Utjecaj alkohola na percepciju

U „normalnom“ stanju percipiramo 7 do 8 podražaja iz okoline – to su informacije koji nam omogućuju sigurnu vožnju (cesta, oznake, znakovi, vozila, pješaci...) – i u centralnom i u perifernom vidnom polju. Pod utjecajem alkohola možemo opaziti najviše jedan podražaj u centralnom vidnom polju. Vidno polje se sužava i pogrešno procjenjujemo brzinu i udaljenost od drugih vozila, širinu prometne površine, postojanje bočnih smetnji i približavanje sudionika prometa. Oštrina vida i sposobnost prilagodbe oka na svjetlost i tamu su narušene.

Kako alkohol utječe na naše ponašanje pri vožnji?

Utjecaj alkohola na naše ponašanje

Pod utjecajem alkohola postajemo slobodniji u ponašanju, nekritički nam se povećava samopouzdanje i precjenjujemo svoje vozačke sposobnosti. Pomanjkanje kritičnosti rezultira smanjenjem odgovornosti i najčešće - brzom i rizičnom vožnjom. Razina pažnje nam je smanjena i ne možemo se usredotočiti na vožnju. Razdražljivost pod utjecajem alkohola raste i može se javiti agresivno ponašanje. Procjena opasnosti i rizika u prometu izostaje ili je pogrešna.



Kako alkohol utječe na naše reakcije pri vožnji?

Utjecaj alkohola na naše reakcije pri vožnji

Vrijeme reagiranja pod utjecajem alkohola produljuje se, odnosno zakašnjelo je. Potrebno je više vremena za procjenu situacije u prometu i prepoznavanje opasnosti. Redoslijed izvođenja radnji i postupaka za vrijeme vožnje može biti narušen. Koordinacija pokreta, pod utjecajem alkohola, postaje upitna.

Kako „promili“ povećavaju rizik od nesreće?

Rezultati ispitivanja utjecaja alkohola na sigurnost vožnje

SADRŽAJ ALKOHOLA U KRVI	POVEĆAN RIZIK OD NESREĆE
0,5‰	udvostručen
0,6‰	utrostručen
0,8‰	učetverostručen
1,0‰	sedmerostruko veći
1,2‰	deset puta veći
1,4‰	dvadeset puta veći

Budite svjesni i...

Činjenice o konzumaciji alkohola

- resorpcija alkohola u krv je brža ako se pije natašte;
- ako se pije žestoko piće;
- ako se pije brzo;
- utjecaj alkohola pojačava se s umorom ili stresom;
- utjecaj alkohola pojačava se ako je vozač bolestan;
- utjecaj alkohola pojačava se uzimanjem nekih lijekova.

Kolika je koncentracija alkohola u piću?

Koncentracija alkohola u piću

- obično pivo: 3-5,5%;
- jako crno pivo: više od 5,5%;
- lagano pivo: 3%;
- tzv. bezalkoholno pivo: do 0,5%;
- vino: od 6-14%;
- rakija: 16-45% ;
- konjak: 45-50%.

Koncentracija alkohola u krvi i osjećaj „pijanstva“...

Koncentracija alkohola u krvi

- **pripitost** - 0,5 do 1,5 ‰ = 6 dcl piva ili 2,5 dcl vina ili 0,8 dcl žestokog pića;
- **pijanstvo** - 1,5 do 2,5 ‰ = 1,5 l piva ili 0,8 vina ili 2,5 dcl žestokog pića;
- **jako pijanstvo** - više od 2,5 ‰ = 2 l vina ili 4-5 dcl žestokog pića;
- **alkoholna koma** - više od 4,0 ‰ = 1 l žestokog pića.

Maksimum koncentracije alkohola u krvi postiže se jedan sat nakon konzumiranja, ali »balon« će pozeleniti odmah!

Koliko je vremena potrebno da se vratimo u „normalu“?

Vrijeme potrebno za povratak u „normalu“

Tek nakon potpune razgradnje alkohola u tijelu smijemo se vratiti svojim redovnim aktivnostima:

- nakon 1 čaše piva od 3 dcl - za 1 sat;
- nakon dvije čaše piva - za 2 sata;
- nakon tri čaše piva - za 4 sata;
- nakon 5 čaša piva - za 8 sati;
- nakon 0,5 l vina - za 5 i više sati.

Alkohol se sporo razgrađuje u organizmu - prosječno 0,1‰ alkohola po satu!

Nakon obilnijeg konzumiranja alkohola treba proći najmanje 24 sata prije nego se on većim dijelom izluči iz organizma! Za potpuno trijezjenje potrebna su 2 dana!



Što je mamurluk?

Mamurluk

Mamurluk je proces „otrežnjenja“ ili povratka u normalno stanje nakon konzumiranja alkohola. Naš živčani sustav ne može se odmah vratiti u normalno stanje. Za to je potrebno određeno vrijeme.

U tom procesu najčešće su prisutne glavobolja, mučnina, nelagoda, malaksalost, tromost i želučane tegobe.

Stanje mamurluka karakteriziraju nedovoljna usklađenost pokreta, mala izdržljivost organizma i velika iscrpljenost. Za vrijeme mamurluka, sposobnost upravljanja vozilom je smanjena. Ne sjedajte u vozilo prije potpunog otrežnjenja!

Ako Vam je potreban savjet, pomoć ili informacija – uvijek nam se možete obratiti!

*Uvijek nam se
možete obratiti*

Odjel za promicanje zdravlja
Služba za javno zdravstvo
tel.: +385 1 46 96 175
tel.: +385 1 46 96 332

Odjel za prevenciju ovisnosti
Služba za mentalno zdravlje
i prevenciju ovisnosti
tel.: +385 1 38 30 066

Nastavni zavod za javno zdravstvo
„Dr. Andrija Štampar“
Mirogojska cesta 16
www.stampar.hr

Triglav osiguranje d.d.
Antuna Heinza 4
10000 Zagreb
tel.: +385 1 56 32 777
faks: +385 1 56 32 799
centrala@triglav-osiguranje.hr
www.triglav.hr

***Čuvajte svoj život i živote drugih ljudi -
nakon konzumiranja alkohola ne sjedajte
za upravljač!***