

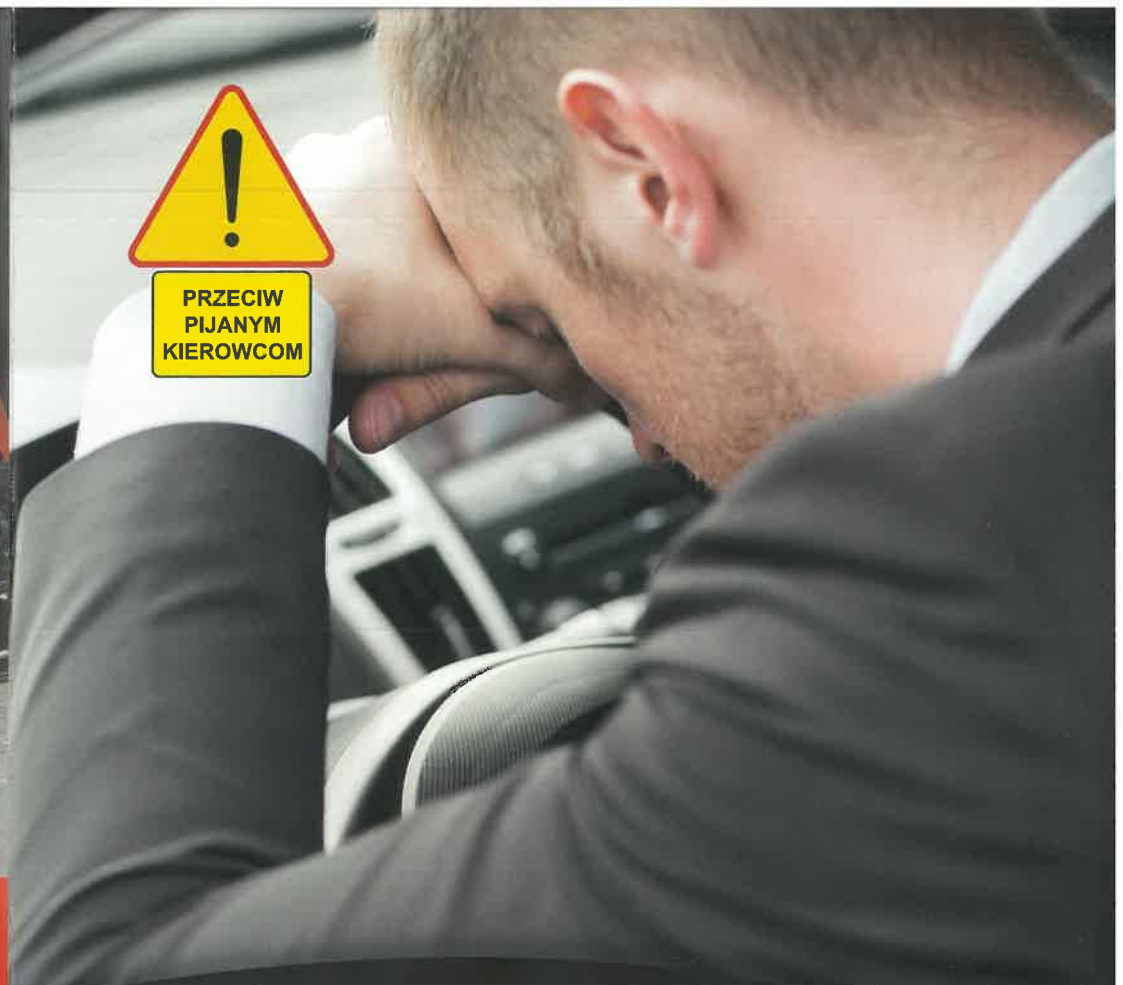


ALKOHOL A WYPADKI

Z badań wynika, że prawdopodobieństwo spowodowania wypadku drogowego zwiększa się istotnie wraz ze wzrostem stężenia alkoholu we krwi kierującego:

- przy stężeniu alkoholu 0,5‰ – **ryzyko wypadku jest 3 razy większe,**
- przy stężeniu alkoholu 0,8‰ – **ryzyko wypadku jest 10 razy większe,**
- przy stężeniu alkoholu 1,2‰ – **ryzyko wypadku jest 30 razy większe,**
- przy stężeniu alkoholu powyżej 1,2‰ – **ryzyko wypadku jest nawet 200 razy większe.**

Źródło: PARPA

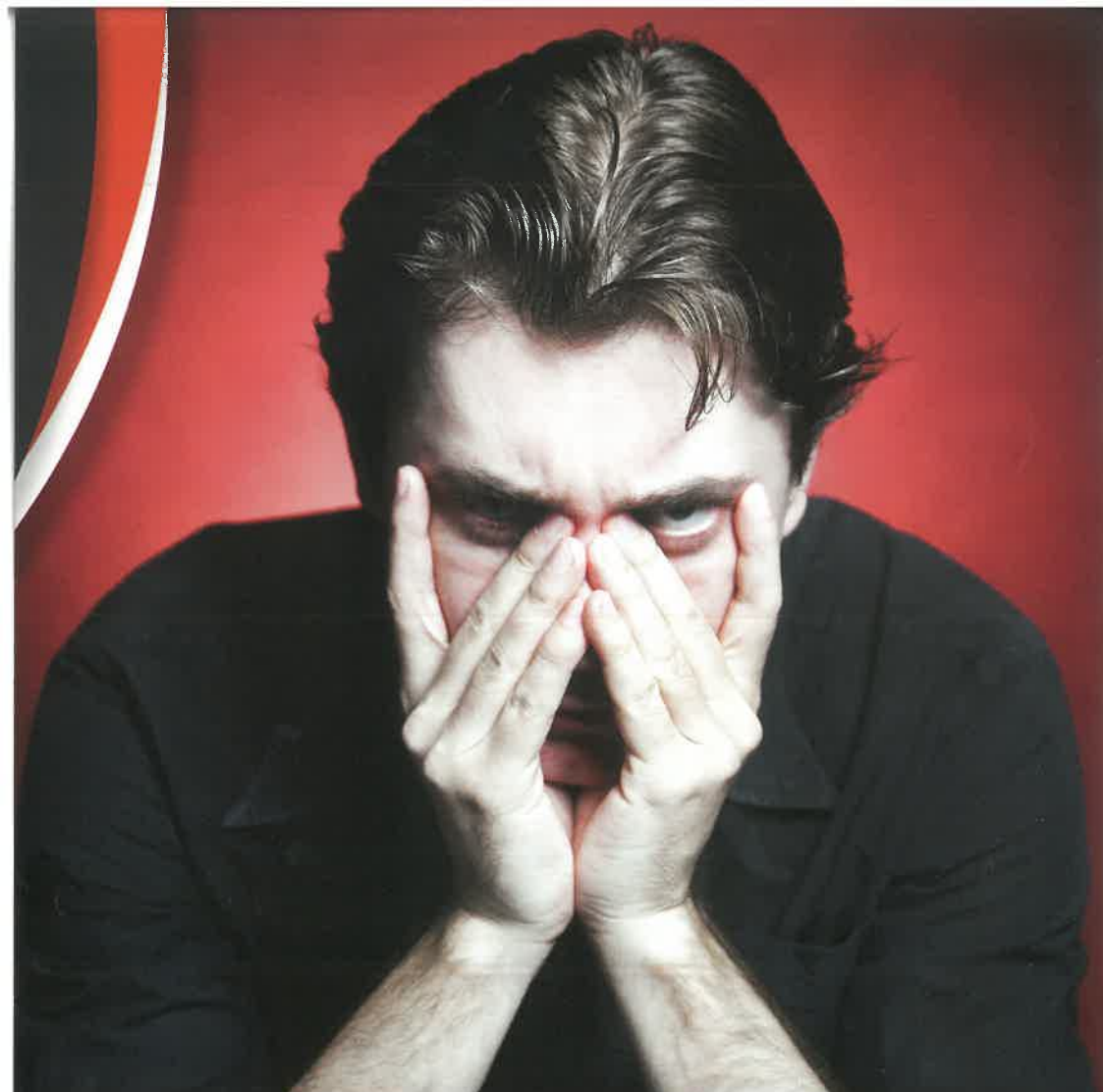


PRZECIW
PIJANYM
KIEROWCOM

PIŁEŚ W CZORAJ ALKOHOL? BYĆ MOŻE
WCIAŻ NIE POWINIENES

PROWADZIĆ!

Tak zwane trzeźwe poranki organizowane przez policję pokazują, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy, iż wypity poprzedniego dnia alkohol wciąż znajduje się w organizmie. **Nim wsiądziesz za kierownicę, upewnij się, że jesteś trzeźwy! Skorzystaj z alkomatu lub spróbuj oszacować poziom alkoholu we krwi.**



CZY WIESZ, ILE ALKOHOLU WYPIŁEŚ?

Do przeliczenia ilości spożytego alkoholu na promile i określenia czasu potrzebnego na wytrzeźwienie używa się specjalnej jednostki – **tzw. porcji standardowej**.

1 porcja standardowa to 10 g (lub 12,5 ml) czystego alkoholu, czyli:

- 250 ml piwa (5%),
- 100 ml wina (12%),
- 30 ml wódki (40%).

Przykłady:

- 1 puszka piwa = 2 porcje standardowe,
- 1 butelka wina = 7,5 porcji standardowej,
- 1 butelka wódki = 17 porcji standardowych.

Przyjmuje się, że alkohol jest eliminowany z organizmu ze średnią szybkością ok. 0,15 promila na godzinę.

CZY MOŻESZ PROWADZIĆ?

Jeśli w pobliżu nie ma jednostki policji, a sam nie posiadasz alkomatu, **możesz spróbować oszacować poziom stężenia alkoholu we krwi za pomocą prostej tabelki**. Zanim z niej skorzystasz, ustal swoją wagę oraz ilość spożytego alkoholu.

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	0,40
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