

CO JEŚLI WYPIŁEM LUB WYPIŁAM?



ZAMÓW TAKSÓWKĘ, ZADZWOŃ
PO PRZYJACIELA, ZORGANIZUJ
SOBIE NOCLEG ...

DAWKA ALKOHOLU WE KRWI — REAKCJA ORGANIZMU

- **0,1 promila** — rozproszona uwaga.
- **0,2 promila** — dłuższe spostrzeganie.
- **0,3 promila** — drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtu przedmiotu w oddali.
- **0,5 promila** — zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła.
- **0,8 promila** — błędna ocena własnych możliwości, znaczne obniżenie samokontroli i koncentracji.



- **1-2 promile** — zaburzenie koordynacji mięśniowej i równowagi, osłabienie sprawności intelektualnej i pamięci, brawura, opóźnienie czasu reakcji, wahania nastroju (euforia, agresja).
- **2-3 promile** — zaburzenia mowy, wzmożona senność, obniżenie zdolności kontroli własnego zachowania i poruszania się.
- **3-4 promile** — spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury, możliwy powolny zanik funkcji oddechowych.
- **4 promile i więcej** — śpiączka, stan poważnego zagrożenia życia.

Źródło: Alkohol i kierowca, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2001.

Krzak Jacek, Pijani kierowcy w Polsce i UE. Analizy, Biuro Analiz Sejmowych (2010).

Kac, czyli tak zwany syndrom dnia następnego, związany jest z silnym zatruciem organizmu na skutek przyjętego alkoholu.

Dlaczego na drodze kierowca z kacem może stanowić zagrożenie, nawet jeśli w jego krwi pozostała śladowa ilość alkoholu, albo w ogóle jej nie ma?

Kac to między innymi:

- odwodnienie,
- senność,
- osłabienie koncentracji,
- rozproszenie uwagi,
- spadek koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- zmiana zachowań psychomotorycznych człowieka.

Według amerykańskiej National Safety Commission, która przeprowadziła badania sprawdzające wpływ złego samopoczucia w wyniku kaca, na prowadzenie pojazdów, **skacowani kierowcy popełniali dwa razy więcej wykroczeń drogowych i cztery razy częściej zjeżdżali ze swojego pasa ruchu.**

Nawet po spożyciu niewielkiej ilości alkoholu nasze zdolności psychomotoryczne ulegają znacznemu osłabieniu, które może stanowić zagrożenie na drodze.

Nie prowadź samochodu po spożyciu alkoholu:

- zadzwoń po kogoś z rodziny lub znajomych; poproś o podwiezienie — z pewnością Ci nie odmówią,
- zadzwoń po taksówkę lub do firmy, która odwiezie Ciebie, a Twój samochód odprowadzi we wskazane miejsce,
- skorzystaj z komunikacji zbiorowej,
- znajdź sobie nocleg.

Zorganizowanie alternatywnego transportu lub noclegu to tylko kwestia wykonania telefonu, niewielkiego wydatku i kilku chwil na znalezienie rozwiązania.

Jazda po pijanemu może nieść tragiczne konsekwencje, które zostaną z Tobą na całe życie.