

UČINKI ALKOHOLA

Že v nekaj minutah po pitju alkoholne pijače alkohol vstopi v krvni obtok, ki ga prenese po telesu in vpliva na delovanje vseh organov, še zlasti osrednjega živčevja. Alkohol moti komunikacijske poti v možganih in spremeni se človekovo razpoloženje in vedenje, upočasnijo se reakcije ter zmanjša se sposobnost jasnega razmišljanja, usklajenega gibanja in spominjanja.

UČINKI ALKOHOLA, KI SO ŠE POSEBNO POMEMBNI V PROMETU:

VID: ožjenje vidnega polja, bleščanje, slabša sposobnost prepoznavanja svetlobnih odtenkov in barv – predvsem rdeče, slabše zaznavanje premikanja, globine, oddaljenosti/bližine, oteženo je prilagajanje hitrim svetlobnim spremembam.

MOTORIKA: počasnejše odzivanje, slabša telesna koordinacija.

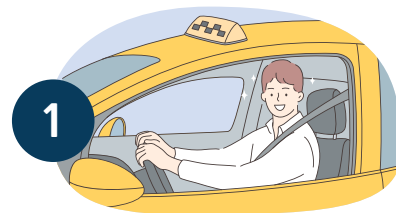
SAMODOJEMANJE: precenjevanje in odsotnost uvida v lastne zmožnosti, občutek poguma, zmanjšana zmožnost predvidevanja posledic svojih dejanj, večja pripravljenost na tveganje.

ČUSTVA: spremembe v čustvovanju, doživljanju, duševnem zdravju (npr. jeza, agresivnost).

V prometu so prav tako nevarni učinki alkohola: zmanjšana sposobnost koncentracije, zmanjšana sposobnost presoje glede lokacije vozila na cesti ali lokacije drugih vozil, sredinskih črt, varnostne razdalje, hitrosti vozil, bistveno sta zmanjšani pozornost in zmožnost pravočasnega reagiranja.

Alkohol najprej daje občutek večjega poguma, boljšega razpoloženja, boljših motoričnih sposobnosti, vendar že s prvim kozarcem alkoholne pijače slabijo sposobnosti za vožnjo, podaljšuje se reakcijski čas in povečuje se število napačnih odločitev v prometu. Z vsakim naslednjim kozarcem se negativni učinki povečujejo.

5 STEREOTIPOV, POVEZANIH S PITJEM ALKOHOLA IN VOŽNJO



✗ Lahko vozim, nisem veliko pil.

⚠ Ne glede na to koliko ste spili, ne za volan.



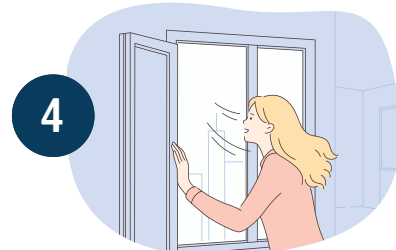
✗ Ker sem dobro jedel, lahko spijem več alkohola.

⚠ Ne! Zaradi hrane pride do zakasnitve in se opitost pokaže kasneje.



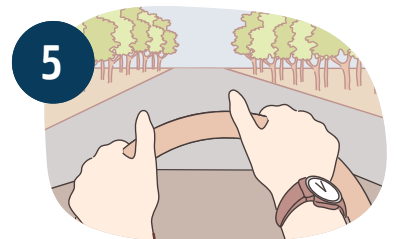
✗ Prijatelji so me prepričali. Čeprav nisem nameraval piti.

⚠ Zavedajte se možnih posledic. Sprejmite svoje odločitve in odgovorno ravnajte.



✗ S svežim zrakom, telovadno in pitjem kave lahko pospešim presnovo alkohola, zato bom prej trezen.

⚠ Stopnje alkohola v krvi ne moremo znižati z vdihavanjem svežega zraka, telovadbo ali žvečilnim gumijem ... Znižanje je odvisno od razgradnje alkohola v jetrih.



✗ Pot domov znam na pamet. Lahko bi vozil z zaprtimi očmi.

⚠ Ne drži! Opitost vpliva predvsem na ustrezno ravnanje.

Zloženko pripravila in izdala: Javna agencija RS za varnost prometa • Tisk: STUDIO PRINT, d.o.o., Ljubljana
Naklada: 10.000 izvodov • Ljubljana, november 2021 • WWW.AVP.SI



#VARNO
brez alkohola

JAVNA AGENCIJA REPUBLIKE SLOVENIJE ZA VARNOST PROMETA OPOZARJA,
DA SE ALKOHOL IN UDELEŽBA V PROMETU POVSEM IZKLJUČUJETA IN POZIVA
K NIČELNI TOLERANCI DO ALKOHOLA V PROMETU!



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

vozi
pametno
AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA

NAŠ ODNOS DO ALKOHOLA

Alkohol je v naši družbi pogosto prisoten, za mnoge pomeni del družjenja in povezanosti z drugimi. Vendar pa je alkohol velik javnozdravstveni in družbeni problem s številnimi škodljivimi posledicami za posameznika, njegove bližnje, za vse udeležence v prometu in tudi družbo. Tudi po mnenju večine prebivalcev Evrope (80,6 %) je alkohol eden od ključnih dejavnikov za prometno nesrečo (vir 1). Rezultati raziskave ESRA kažejo, da udeleženci v prometu za najbolj nevarno vedenje v prometu ocenjujejo vožnjo pod vplivom alkohola ali drog, hitrost, uporabo mobilnega telefona med vožnjo in utrujenost voznika (vir 1). Tudi prebivalci Slovenije močno podpirajo ukrepe za preprečevanje in zmanjševanje škodljivih posledic pitja alkohola v prometu: kar 92 % jih podpira ničelno toleranco do alkohola za mlade voznike (vir 1), 73 % pa za vse voznike (vir 3).

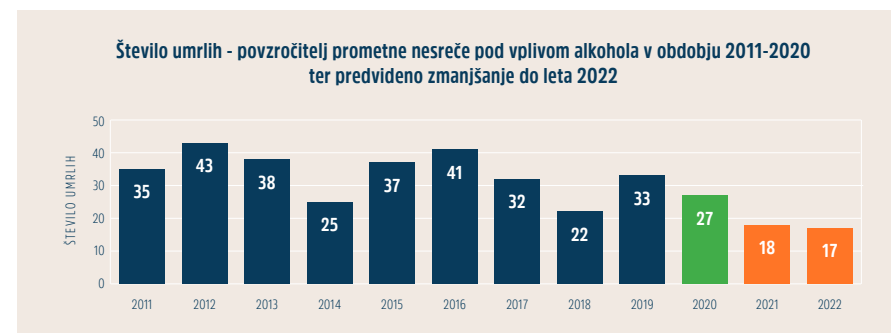
ALI OBSTAJA VARNO PITJE ALKOHOLA?

Ne. Načeloma velja, da več, kot popijemo ob eni ali več priložnostih, večjemu tveganju izpostavljamo sebe, svojo družino in druge. O varnem pitju alkohola zato ne moremo govoriti, govorimo lahko le o pitju alkohola z manj ali več tveganja za posameznika in druge.

ALKOHOL IN PROMET

Alkohol je v prometu najpogosteje povezan s prehitro vožnjo, nepravilno smerjo vožnje in neupoštevanjem pravil prednosti. Število prometnih nesreč, ki jih povzročijo alkoholizirani udeleženci v prometu (leta 2019 in 2020), presega 2900. Vsako dvanajsto prometno nesrečo in vsako tretjo prometno nesrečo s smrtnim izidom povzročijo alkoholizirani udeleženci v prometu (izračun na podlagi podatkov leta 2019 in 2020).

V naslednjem grafu prikazujemo število umrlih v prometnih nesrečah do leta 2020, v katerih so bili povzročitelji pod vplivom alkohola ter predvideno zmanjšanje za leto 2021 in 2022.



Najpogostejše kršitve v prometu zaradi alkohola se pojavljajo pri mladih in odraslih, starih 25-44 let. Prej kot mladi posežejo po alkoholu, večja je verjetnost, da jim bo kasneje pitje alkohola prešlo v navado in vodilo v odvisnost (vir 2). Med mladimi, starimi 18-24 let (in 25-34 let), opažamo najvišje odstotke opijanja in visoko tveganega pitja alkoholnih pijač, a če pogledamo trende, vidimo, da je v starostni skupini 18-24 let upad opijanja in visoko tveganega pitja alkoholnih pijač v obdobju 2012-2018 največji (vir 3). Torej trdimo, da so mladi naredili največji napredek in so nam lahko za vzor.

KONCENTRACIJO ALKOHOLA PRI POSAMEZNIKU DOLOČAMO V:

- **izdihanem zraku**, ki jo merimo z etilmetrom – enota je mg/l izdihanega zraka (npr. 0,24 mg/l);
- **v krvi** – enota je g/kg alkohola v krvi (npr. 0,50 g/kg).

Na to, koliko gramov alkohola bo v naši krvi, vpliva predvsem količina popitega alkohola, tudi telesna teža, spol, presnova alkohola, vrsta alkoholne pijače, zaužitje hrane ...

Ne pozabite, VSAKO PITJE ALKOHOLA JE TVEGANO, zato:

- v promet se kot udeleženci (vozniki, kolesarji, pešci ...) vključujte **le trezni**;
- če ste pod vplivom alkohola ali drog, uporabite **avtobus, taksi, javni prevoz**;
- če je voznik pod vplivom alkohola ali drog, **poiščite drug prevoz**.

KAZNI ZA VOŽNJO POD VPLIVOM ALKOHOLA

Po Zakonu o pravilih cestnega prometa morajo poklicni vozniki, vozniki začetniki, učitelji vožnje in drugi biti popolnoma trezni v prometu. Za običajne voznike kategorije B je dovoljeno največ do vključno 0,5 g alkohola na kg krvi (ali do vključno 0,24 mg alkohola v litru izdihanega zraka), če ne kažejo motenj v vedenju, ki bi lahko pripomogle k nezanesljivemu ravnanju v cestnem prometu.

KOLIČINA ALKOHOLA - PREKRŠEK	GLOBA	KAZENSKE TOČKE (KT)	MOŽNOST -SANKCIJA
Do vključno 0,50 g alkohola na kg krvi ali do vključno 0,24 mg v litru izdihanega zraka in kaže znake motenj v vedenju.	300 €	4	
Več kot 0,50 do vključno 0,80 g alkohola na kg krvi ali več kot 0,24 do vključno 0,38 mg alkohola v litru izdihanega zraka.	600 €	8	Možna udeležba v rehabilitacijskem programu ali zdravstveni pregled s svetovanjem pri osebnem zdravniku – za izbris 4 KT (enkrat v dveh letih).
Več kot 0,80 do vključno 1,10 g alkohola na kg krvi ali več kot 0,38 do vključno 0,52 mg alkohola v litru izdihanega zraka.	900 €	16	Možna udeležba v rehabilitacijskem programu na podlagi kontrolnega zdravstvenega pregleda – za izbris 4 KT (enkrat v dveh letih).
Več kot 1,10 g alkohola na kg krvi ali več kot 0,52 mg alkohola v litru izdihanega zraka.	1200 €	18	Možnost pridržanja voznika, odvzem vozniškega dovoljenja ali odložitev odvzema s kontrolnim zdravstvenim pregledom in udeležbo v ustreznem rehabilitacijskem programu (edukacijske, psihosocialne delavnice ali zdravljenje).

Voznik ne sme voziti vozila tudi, če je pod vplivom prepovedanih drog, psihoaktivnih zdravil in drugih psihoaktivnih snovi. Če tega ne upošteva, je možna globa 1200 € in 18 kazenskih točk. Napoti se ga lahko tudi na kontrolni zdravstveni pregled in v rehabilitacijski program.

Viri:
1. Pires, C., Torfs, K., Areal, A., Goldenbeld, C., Vanlaar, W., Granié, M. A., ... & Meesmann, U. (2020). Car drivers' road safety performance: A benchmark across 32 countries. IATSS research, 44(3), 166-179.
2. Priročnik Alkohol. Alkohol - reden wir drüber! - Ein Ratgeber für Eltern. Dostopno na www.bzga.de.
3. Nacionalni inštitut za javno zdravje, nacionalna raziskava o tobaku, alkoholu in drugih drogah - ATADD, 2018.