**KIEROWCA I ALKOHOL**

**Kierowca i alkohol to niebezpieczny zestaw. Czy reagujemy na sytuacje, gdy nietrzeźwy chwyta po kluczyki od samochodu?**

Wszystkie napoje alkoholowe (piwo, wino, wódka) zawierają etanol czyli substancję chemiczną, która oddziałuje na centralny układ nerwowy i wpływa zakłócająco na funkcje mózgu. Im więcej napojów zawierających alkohol wypijemy, tym bardziej wzrośnie stężenie alkoholu w naszej krwi. Wielkość tego stężenia określa się w promilach.

Mało kto ma refleksję, że spożywany przez niego alkohol jest rozcieńczoną trucizną, substancją toksyczną, która spożywana w większych ilościach pogarsza i upośledza funkcjonowanie organizmu. W związku z tym picie alkoholu przez kierowcę staje się szczególnie ryzykowne. Alkohol pogarsza koordynację ruchów kierowcy, wydłuża czas reakcji, co jest szczególnie niebezpieczne w przypadku potrzeby szybkiej reakcji, np. hamowania, zawęża pole widzenia, pogarsza jego ostrość, utrudnia dostrzeganie szczegółów, powoduje błędną ocenę odległości i szybkości oraz własnych umiejętności. To powoduje, że nie ma czegoś takiego jak bezpieczna jazda z nietrzeźwym kierowcą.

**MITY NIETRZEŹWEGO KIEROWCY**

**WYTRZEŹWIEJĘ, GDY NAPIJĘ SIĘ KAWY, WYJDĘ NA ŚWIEŻE POWIETRZE, WEZMĘ ZIMNY PRYSZNIC**

Za rozkład i eliminację alkoholu z organizmu odpowiedzialna jest wątroba. Niektóre czynniki mogą mieć wpływ na to, że lepiej poczujemy się po przedawkowanym alkoholu, kawa może znieść efekt senności, świeże powietrze czy zimny prysznic mogą poprawić samopoczucie. Nie przyspieszą jednak procesu trawienia alkoholu i nie usuną go z organizmu. Usuwa go jedynie wątroba. Nie istnieją zatem cudowne sposoby na szybkie pozbycie się alkoholu z organizmu.

**TROCHĘ SIĘ PRZESPAŁEM, WIĘC MOGĘ JECHAĆ**

Sen także nie przyspiesza rozkładu alkoholu.

**NIE MAM DALEKO DO DOMU**

Wiele wypadków z udziałem nietrzeźwych kierowców ma miejsce blisko miejsca zamieszkania. Pijanemu kierowcy czasem wystarczy przejechanie kilkudziesięciu metrów, by spowodować wypadek.

**POJADĘ WOLNO I OSTROŻNIE**

Nawet jeśli jedziesz wolno i „ostrożnie”, to wypity przez ciebie alkohol i tak zaburza wyczucie odległości i prędkości, opóźnia twoje reakcje i zakłóca ocenę umiejętności.

**ZJEM COŚ MIĘTOWEGO – POLICJANT NIE WYCZUJE, ŻE PIŁEM ALKOHOL**

Zapach miętowych cukierków mających maskować woń alkoholu, na pewno wzbudzi podejrzenia policjantów.

**PIŁEM TYLKO PIWO NISKOALKOHOLOWE**

Piwo niskoprocentowe także zawiera alkohol, jeśli wypijesz go więcej, skutek będzie podobny jak w przypadku zwykłego piwa.

**TO JEST TYLKO DRINK, NAWET NIE CZUĆ W NIM ALKOHOLU**

Drinki mają różne smaki i kolory. To, że w drinku nie czujesz smaku alkoholu, nie oznacza, że go nie zawiera.

**JEST CIEPŁO - SZYBKO WYPOCĘ WYPITY ALKOHOL**

Maksymalnie do 10 % spożytego alkoholu jest wydalane z potem przez skórę, w wydychanym powietrzu lub moczu. Pozostałe 90 % rozkładane jest w wątrobie.

**KIEDY KIERUJĄ PROMILE**

Oszacowano, że ryzyko zagrożenia wypadkiem w przypadku, gdy kierowca ma 1-1,5 ‰ alkoholu we krwi, jest ponad trzydzieści razy wyższe niż w przypadku kierowcy trzeźwego.

Niebezpieczne jest także prowadzenie samochodu na kacu. Kierowca na kacu może być trzeźwy, ale jego organizm jest osłabiony, odczuwa bóle głowy, nudności. To negatywnie wpływa na zdolność prowadzenia pojazdu i może stać się przyczyną wypadku.

W Polsce dopuszczalny poziom stężenia alkoholu we krwi kierowcy nie przekracza 0,2 ‰ Gdy zawartość alkoholu we krwi osoby prowadzącej pojazd wynosi od 0,2 do 0,5 ‰, jest to stan po użyciu alkoholu i jest wykroczeniem. Gdy stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5 ‰, wówczas jest to stan nietrzeźwości i kierowanie samochodem w tym stanie jest kwalifikowane jako przestępstwo.

Zabroniona jest także jazda rowerem pod wpływem alkoholu. Rowerzysta, u którego zawartość alkoholu przekracza 0,2 promila, także popełnia wykroczenie.

**Z PIJANYM NIE JADĘ, CZYLI JAK REAGOWAĆ**

Badania na zlecenie Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego pokazują, że 35 % Polaków jest świadkami prowadzenia samochodu pod wpływem alkoholu. Nietrzeźwymi kierowcami są tu najczęściej dalsi lub bliżsi znajomi oraz członkowie rodziny. Reagujemy niechętnie obawiając się bycia posądzonym o wtrącanie się do nie swoich praw, donosicielstwo lub nawet zemsty ze strony pijanego kierowcy.

Jeśli w twojej obecności ktoś zamierza prowadzić po alkoholu, wyraź swój kategoryczny sprzeciw. Wytłumacz, że jazda po alkoholu oznacza ryzyko wypadku i w konsekwencji problemy z prawem. Pomóż znaleźć inne rozwiązanie, np. wezwanie taksówki, odwiezienie przez trzeźwego kierowcę, zaoferowanie noclegu.

Jeśli w ruchu drogowym spotkasz nietrzeźwego kierowcę, koniecznie zawiadom o tym policję, zadzwoń pod numer alarmowy 112. Jeśli jest to możliwe, możesz przed zadzwonieniem po policję zabrać pijanemu kluczyki do samochodu, które zwrócisz podczas przyjechania patrolu. Jest to tzw. zatrzymanie obywatelskie. Pamiętaj, że telefon pod 112 to nie donos, tylko egzekwowanie twojego i innych prawa do bycia bezpiecznym na ulicy.

Nigdy nie wsiadaj do auta z kierowcą, który pił alkohol. Stanowczo odmów. Pijani powodują wypadki, w których giną ludzie, pasażerowie, przypadkowi przechodnie, osoby podróżujące w innych samochodach.

*Gazeta Płońska – Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Płońsku, nr 6/2016*