



## Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια  
και τον πολιτισμό στο δρόμο



**Το Ι.Ο.Α.Σ. «Πάνος Μυλωνάς» και η DIAGEO  
Μέλος της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»  
υπενθυμίζουν στο κοινό, λίγο πριν τις γιορτές,  
την υπεύθυνη κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών**

Ο Δεκέμβριος είναι ο τελευταίος μήνας του χρόνου και ταυτόχρονα ο μήνας των πιο όμορφων εορτών. Για τους περισσότερους, ο μήνας αυτός σηματοδοτεί την αύξηση των κοινωνικών εξόδων, μίας και το πνεύμα των ημερών, δημιουργεί μία όμορφη και χαλαρή διάθεση. Πολύ συχνά, κάτω από το “πέπλο” της φράσης «λόγω των ημερών», παρατηρείται το φαινόμενο της αλόγιστης κατανάλωσης με τα αλκοολούχα ποτά να έχουν την τιμητική τους. Κανείς ωστόσο δεν μπορεί να παραβλέψει ότι η ορθή κατανάλωση αλκοόλ συμβάλλει στη διασκέδαση, ιδιαίτερως τις γιορτινές ημέρες και για αυτό είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε πόσο αλκοόλ πίνουμε, ώστε να μπορέσουμε να εφαρμόσουμε το πασίγνωστο ρητό «μέτρον άριστον».

### Αλκοόλ και οδήγηση

Το μήνυμα είναι σαφές:  
**αλκοόλ και οδήγηση δεν συνδυάζονται**

Το «αλκοόλ και η οδήγηση» είναι ένα φαινόμενο που ευθύνεται για σημαντικό αριθμό τροχαίων ατυχημάτων στη χώρα μας. Η νοοτροπία μας πρέπει να αλλάξει και αλλάζει σταδιακά.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: [info@ioas.gr](mailto:info@ioas.gr), [www.ioas.gr](http://www.ioas.gr)

Μια πρωτοβουλία του



**Δρόμοι στο Μέλλον**  
Συμμαχία για την ασφάλεια  
και τον πολιτισμό στο δρόμο  
**ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ Ι.Ο.Α.Σ.**



## Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια  
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Για ασφαλή οδήγηση είναι απαραίτητο να έχετε καλή όραση, να αντιλαμβάνεστε σωστά τους ήχους και ο χρόνος αντίδρασης να είναι ταχύτατος. Η οδήγηση (ενός αυτοκινήτου ή οποιοδήποτε άλλου οχήματος) μπορεί να επηρεαστεί με επίπεδα αλκοόλ ακόμη και κάτω των νόμιμων.

Αν πηγαίνετε σε φίλους για φαγητό εκτός πόλης ή βγαίνετε απλά για ένα ή δύο ποτά, η καλύτερη συμβουλή είναι να συμφωνήσετε από πριν ποιος θα είναι ο οδηγός ή να κανονίσετε ταξί / μέσο μεταφοράς για την επιστροφή στο σπίτι.

### Αλκοόλ και οδήγηση: Οι αριθμοί που θα πρέπει να θυμόμαστε

Τα ισχύοντα βάσει του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.):

**0.5** γραμ. / λίτρο αίματος ή 0,25 χιλιοστά του γραμ. / λίτρο εκπνεόμενου αέρα. Επιτρεπόμενο ανώτατο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών.\*

**Έως 9** βαθμοί ποινής με τους οποίους επιβαρύνεται η άδεια οδήγησης ενός οδηγού όταν διαπιστώνεται επίπεδο αλκοολαιμίας πάνω από 0,5 gr/lit.

**Έως 5** | 3 μήνες έως 5 χρόνια αφαίρεση άδειας οδήγησης προβλέπει ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας άνω του 0,80 γρ. /λίτρο αίματος ή 0,40 χλ γραμ. / λίτρο εκπνεόμενου αέρα.

**200 – 2000 €** Πρόστιμο που προβλέπονται για όποιον οδηγεί σε κατάσταση μέθης.

**Έως 6** μήνες φυλάκισης για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας άνω των 1,10 γραμ. / λίτρο αίματος.

### Ανεξαρτήτως οδήγησης!

Στο Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς» επισημαίνουμε:

**Μηδέν αλκοόλ για τον οδηγό**

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: [info@ioas.gr](mailto:info@ioas.gr), [www.ioas.gr](http://www.ioas.gr)

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





## Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια  
και τον πολιτισμό στο δρόμο

### Πόσο αλκοόλ πίνετε;

Ο πιο απλός τρόπος υπολογισμού είναι να μετράμε τις μερίδες αλκοολούχων ποτών που συνήθως πίνουμε. Ένα ποτήρι κρασί (125ml), μία μπύρα (330ml), ή ένα ποτήρι\* (40ml) whisky, vodka, gin, περιέχουν την ίδια ποσότητα αιθυλικής αλκοόλης, δηλαδή περίπου 16ml ή 13γραμ.

	<b>ΜΠΙΡΑ 5°</b> (ποτήρι των 330 ml)	≈	<b>16 ml ή 13 γραμ.</b>
	<b>ΚΡΑΣΙ 13°</b> (ποτήρι των 125 ml)	≈	<b>16 ml ή 13 γραμ.</b>
	<b>WHISKY 40°**</b> (ποτήρι των 40 ml)	≈	<b>16 ml ή 13 γραμ.</b>

### Υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ

Δεν υπάρχει κατανάλωση αλκοόλ που να είναι απόλυτα ασφαλής για την υγεία. Ωστόσο, εάν καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά, είναι σημαντικό να μην πίνετε ποτέ με άδειο στομάχι και να μην υπερβαίνετε την ημερήσια κατανάλωση, όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

**20 - 30 γραμμάρια** για τους άνδρες

**10 - 20 γραμμάρια** για τις γυναίκες

*\*Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται τα πυκνά αλκοολούχα ποτά όπως whisky, gin, vodka, tequila κ.ο.κ.*

### Αλκοόλ και Κοινωνική Ζώη

Η έξυπνη κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών διασφαλίζει ότι η διασκέδαση με τους φίλους θα ξεκινήσει και θα τελειώσει ευχάριστα. Για αυτό, δείτε εδώ μερικά χρήσιμα #tips:

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: [info@ioas.gr](mailto:info@ioas.gr), [www.ioas.gr](http://www.ioas.gr)

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





## Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια  
και τον πολιτισμό στο δρόμο

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η κατανάλωση αλκοόλ δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20-30 γραμμάρια για τους άνδρες (2-3 ποτά) και τα 10-20 γραμμάρια για τις γυναίκες (1-2 ποτά), μέσα στην ίδια ημέρα.
- Δεν υπάρχουν ελαφριά ή σκληρά ποτά αφού κάθε μερίδα που σερβίρεται σε ένα μπαρ - είτε αυτό είναι ούισκι, είτε μπύρα ή κρασί - περιέχει περίπου την ίδια ποσότητα αλκοόλης. Τα ποτά με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλη σερβίρονται σε μεγαλύτερο όγκο, με αποτέλεσμα ο καταναλωτής να πίνει το ίδιο σε κάθε περίπτωση. Άρα δεν έχει σημασία τι πίνετε αλλά πόσο και πως πίνετε !
- Σε κάποιους δεν αρέσει το ποτό. Σεβαστείτε την επιλογή τους !
- Εάν επιλέξετε να καταναλώσετε αλκοόλ,
  - Πίνετε με ήπιο τρόπο και με μικρές γουλιές
  - Εναλλάσσετε το ποτό σας με άφθονο νερό.
  - Αποφύγετε να ξαναγεμίζετε το ποτήρι σας, γιατί έτσι δε μπορείτε να γνωρίζετε πόσο πίνετε
  - Συνοδεύετε το ποτό σας με ένα σνάκ
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ...
  - όταν έχετε άδειο στομάχι ή είστε κουρασμένοι. Συνοδεύετε το ποτό με ένα σνάκ ή φροντίστε να έχετε φάει πριν την κατανάλωση
  - όταν πρόκειται να οδηγήσετε. Πριν από κάθε έξοδο με την παρέα να συμφωνείτε ποιός δε θα πιεί για να γίνει ο οδηγός της παρέας, ή χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς,
  - όταν δεν έχετε συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας
  - κατά την εγκυμοσύνη ή όταν παίρνετε φαρμακευτική αγωγή

Επιτρεπόμενο ανώτατο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών, με άδειο δόση λιγότερο από δύο έτη, επαγγελματιών οδηγών, οδηγών ΕΔΧ και μοτοσυκλετιστών. 0,2 γραμ. / λίτρο αίματος ή 0,10 χλ γραμ./ λίτρο εκπνεόμενου αέρα.

\*\*\* Οι παραπάνω συμβουλές αντλήθηκαν από το ενημερωτικό έντυπο «Μαθαίνω για το αλκοόλ» το οποίο υπογράφεται από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, το Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων, το Ι.Ο.ΑΣ «Πάνος Μυλωνάς» και τη Diageo.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: [info@ioas.gr](mailto:info@ioas.gr), [www.ioas.gr](http://www.ioas.gr)

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





## Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια  
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Extra #Tip | [Ρώτα το Διούση](#) και μάθε τι πίνεις

Επισκεφθείτε την εφαρμογή «Ρώτα το Διούση» (<http://calculator.drinkiq.com/el-gr>), έναν απλό και φιλικό διαδικτυακό τόπο, προσβάσιμο μέσω κινητού, tablet ή υπολογιστή, που επιτρέπει στους χρήστες να μοιραστούν όσες πληροφορίες επιθυμούν, μέσω δημοφιλών κοινωνικών δικτύων, όπως το facebook και το Twitter.



Ο Διούσης, λειτουργώντας ως φίλος, παρέχει στους καταναλωτές όλες τις χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ και τους βοηθάει να μετρήσουν πόσο και τί καταναλώνουν.

Πάντοτε πρόθυμος να δώσει συμβουλές και πάντοτε σε ετοιμότητα, μπορεί να λύσει κάθε απορία του κοινού, όπως:



- Να υπολογίσει πόσα γραμμάρια αλκοόλ έχει καταναλώσει
  - Να τον ενημερώσει πόσο χρόνο χρειάζεται ο οργανισμός του για να μεταβολίσει το αλκοόλ
  - Να υπολογίσει πόσες θερμίδες περιέχονται στο ποτό του
- Επιπλέον, ως σύμβουλος και γιου των ποτών, γνωρίζει τα μυστικά της κατανάλωσης αλκοόλ και δεν έχει κανένα πρόβλημα να τα μοιραστεί - μέσα από tips και συμβουλές.

**Ας είμαστε λοιπόν σωστά προετοιμασμένοι φέτος τις γιορτές για να χαρούμε το ποτό μας ...χωρίς να χάσουμε το κέφι μας και την υγεία μας!**

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: [info@ioas.gr](mailto:info@ioas.gr), [www.ioas.gr](http://www.ioas.gr)

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»

