



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Το Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς» και η DIAGEO
Μέλος της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»
ενημερώνουν τους πολίτες, λίγο πριν τις γιορτές,
για την υπεύθυνη κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών

Ο Δεκέμβριος είναι ένας μήνας που σηματοδοτεί τον ερχομό του νέου έτους και χαρακτηρίζεται από ένα ιδιαίτερα γιορτινό κλίμα. Αυτές τις μέρες ο ελεύθερος χρόνος μας έχει σίγουρα περισσότερη ψυχαγωγία και φιλικές συναθροίσεις με αγαπημένα πρόσωπα εντός και εκτός σπιτιού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της κίνησης στους δρόμους και κατ' επέκταση της επικινδυνότητας λόγω της κυκλοφοριακής συμφόρησης. Τις γιορτινές αυτές μέρες παρατηρείται άνοδος των τροχαίων ατυχημάτων και δυστυχώς το μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης επιρρίπτεται όχι τόσο στην αύξηση της κυκλοφορίας, όσο στην αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ.

Αλκοόλ και οδήγηση

Το μήνυμα είναι σαφές:

Αλκοόλ και η οδήγηση δεν πάνε μαζί!

Η διαυγής όραση, τα εξαιρετικά αντανακλαστικά, η καλή ακοή και η ορθή κρίση είναι απαραίτητα για την οδήγηση.

Για να υπάρχουν όλα αυτά χρειάζεται ξεκούραση, καλή φυσική κατάσταση και υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ.

Το αλκοόλ μειώνει την εγρήγορση του οργανισμού, την ικανότητα αναγνώρισης κινδύνου, την ικανότητα παρακολούθησης αλλαγής των συνθηκών και αυξάνει δραματικά το χρόνο που χρειάζεται ο εγκέφαλος να επεξεργαστεί τις πληροφορίες που λαμβάνει από το περιβάλλον, ικανότητες εξαιρετικά σημαντικές κατά την οδήγηση.

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, μια μικρή ποσότητα αλκοόλ μειώνει την εγρήγορση και αποδυναμώνει την κρίση του οδηγού, καθεστώς τον επικίνδυνο να οδηγήσει ακόμα και αν έχει καταναλώσει μόνο ένα ποτήρι κρασί ή μια μεζούρα αλκοόλ.



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Σημειώστε ότι με την κατανάλωση μόνο μιας μπίρας, παρατηρούνται τα παρακάτω:

- Αυξάνεται ο χρόνος αντίδρασης κατά 35%
- Αυξάνεται η πιθανότητα λάθους κατά 25%
- Περιορίζεται η πλευρική όραση
- Μειώνεται η ικανότητα εκτίμησης έκτακτων συμβάντων και καταστάσεων
- Δυσκολεύει ο συντονισμός αισθήσεων και εγκεφάλου
- Μειώνεται η κρίση με αποτέλεσμα ο οδηγός να γίνεται ριψοκίνδυνος για τη ζωή του αλλά και των άλλων χρηστών του οδικού δικτύου

Υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ

Εάν καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά, είναι σημαντικό να μην πίνετε ποτέ με άδειο στομάχι και να μην υπερβείτε την ημερήσια κατανάλωση, όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

20 - 30 γραμμάρια για τους άνδρες

10 - 20 γραμμάρια για τις γυναίκες

Για τη δική σας ασφάλεια αλλά και των αγαπημένων σας προσώπων, πρέπει ο οδηγός να μένει πάντοτε νηφάλιος, προκειμένου να μπορείτε να επιστρέψετε με ασφάλεια στο σπίτι. Καλό είναι να κανονίζετε πριν την έξοδό σας ποιος θα είναι εκείνος που δε θα καταναλώσει αλκοόλ ή να χρησιμοποιήσετε ταξί ή άλλο μέσο μεταφοράς για την επιστροφή σας.

Ο οργανισμός μας μεταβολίζει κατά μέσο όρο περίπου 10 γραμμάρια αλκοόλ ανά ώρα – και ο ρυθμός αυτός δεν μπορεί να επιταχυνθεί με κανέναν τρόπο. Το αποτέλεσμα είναι μια απλή εκτίμηση, καθώς ο χρόνος που απαιτείται για την επεξεργασία της αλκοόλης εξαρτάται από μια σειρά παραγόντων, μεταξύ των οποίων είναι το φύλο, η ηλικία, το βάρος, ο υγιεινός τρόπος ζωής κλπ.

Σας ευχόμαστε χαρούμενες και ασφαλείς γιορτές!



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



DIAGEO





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.

	ΜΠΥΡΑ 5° (ποτήρι των 330 ml)	≈	16 ml ή 13 γραμ.
	ΚΡΑΣΙ 13° (ποτήρι των 125 ml)	≈	16 ml ή 13 γραμ.
	WHISKY 40°** (ποτήρι των 40 ml)	≈	16 ml ή 13 γραμ.

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

Τί προβλέπει ο νόμος;

Τα πρόστιμα που προβλέπει ο νόμος σχετικά με την οδήγηση υπό την επήρεια οινοπνεύματος, φαρμάκων και τοξικών ουσιών, είναι τα παρακάτω:

Κατώτερο επιτρεπτό όριο κατανάλωσης αλκοόλ τα 0,5 gr/l (γραμμάρια ανά λίτρο αίματος) ή 0,25 ml/l (ml ανά λίτρο εμπνεόμενου αέρα)

Υπάρχουν τρία επίπεδα ποινών ανάλογα με την περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα:



Περιεκτικότητα (ml/l)	Πρόστιμο
0.25 – 0.40	200€ και 5 Βαθμοί ποινής, ακινητοποίηση οχήματος
0.40 – 0.60	700€ και 9 βαθμοί ποινής, 90 ημέρες αφαίρεση άδειας κυκλοφορίας
Άνω του 0.60	1200€ , 6 μήνες φυλάκιση τουλάχιστον, 6 μήνες αφαίρεση άδειας οδήγησης και αφαίρεση Άδειας Κυκλοφορίας κυκλοφορίας έως 6 μήνες
Άνω του 0.60 (εντός 2 ετών από προηγούμενη παράβαση)	2000€ , 6 μήνες φυλάκιση τουλάχιστον, 5 χρόνια αφαίρεση άδειας οδήγησης και αφαίρεση άδειας κυκλοφορίας έως 6 μήνες
0.10 – 0.40 (για νέους οδηγούς με λιγότερα από 2 έτη κατοχής άδειας οδήγησης και οδηγούς μοτοσικλέτας)	200€ και 5 Βαθμοί ποινής, ακινητοποίηση οχήματος

Σας ευχόμαστε χαρούμενες και ασφαλείς γιορτές!



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





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Θα πρέπει να αποφεύγουμε την κατανάλωση αλκοόλ, πρωτίστως για την προστασία της σωματικής μας ακεραιότητας και δευτερευόντως για την αποφυγή προστίμων.

Ακολουθώντας, παρατίθενται πληροφορίες σχετικά με την επίδραση του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό και την αύξηση των πιθανοτήτων στην πρόκληση τροχαίων συμβάντων.

BrAC (ml αλκοόλ/1 λίτρο αίματος)	Συντελεστής αύξησης της πιθανότητας θανατηφόρου ατυχήματος
0	1
0.1 - 0.2	1.4
0.25 - 0.45	11.1
0.5 - 0.7	48
0.75+	380

Source: www.icap.org

Αλκοόλ και Κοινωνική Ζωή

- 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 σνακ
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ...
 - όταν έχετε άδειο στομάχι ή είστε κουρασμένοι. Συνοδεύετε το ποτό με ένα σνακ ή φροντίστε να έχετε φάει πριν την κατανάλωση
 - όταν πρόκειται να οδηγήσετε. Πριν από κάθε έξοδο με την παρέα να συμφωνείτε ποίος δε θα πει για να γίνει ο οδηγός της παρέας, ή χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς
 - όταν δεν έχετε συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας σας κατά την εγκυμοσύνη ή όταν παίρνετε φαρμακευτική αγωγή

Επιτρεπόμενο ανώτατο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών, με άδεια οδήγησης λιγότερο από δύο έτη, επαγγελματιών οδηγών, οδηγών ΕΔΧ και μοτοσικλετιστών. 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.

Σας ευχόμαστε χαρούμενες και ασφαλείς γιορτές!



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





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Η τεχνολογία στην υπηρεσία του Οδηγού

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι μέσω των οποίων μπορείτε να ενημερωθείτε σχετικά με την υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ ακόμα και αποφύγετε κάποια «κακιά» στιγμή, όπου είτε λόγω κοινωνικών ή άλλων υποχρεώσεων, είτε λόγω αμέλειας να υποπέσετε στο παράπτωμα να καταναλώσετε αλκοόλ ως οδηγός.

Στο Διαδίκτυο:

Η εφαρμογή «Ρώτα το Διούση» (<http://calculator.drinkiq.com/el-gr>), ένας απλός και φιλικός διαδικτυακός τύπος, προσβάσιμος μέσω κινητού, tablet ή υπολογιστή, 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 guru των ποτών, γνωρίζει τα μυστικά της κατανάλωσης αλκοόλ και δεν έχει κανένα πρόβλημα να τα μοιραστεί - μέσα από tips και συμβουλές.

Σας ευχόμαστε χαρούμενες και ασφαλείς γιορτές!



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





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Νέες τεχνολογίες

Η κατανάλωση αλκοόλ πριν την οδήγηση ενέχει μεγάλο κίνδυνο για την πρόκληση σοβαρών τροχαίων ατυχημάτων. Αυτό έχει γίνει αντιληπτό από τις αυτοκινητοβιομηχανίες και τον κόσμο της τεχνολογίας ευρύτερα, με αποτέλεσμα όλο και περισσότερες πλέον αναπτύσσουν τεχνολογίες για τη μείωση των τροχαίων ατυχημάτων, πάντα με γνώμονα την ασφάλεια. Εφαρμόζοντας την τεχνογνωσία τους προκειμένου να αποτραπεί η οδήγηση από οδηγό που έχει καταναλώσει αλκοόλ πέραν του επιτρεπόμενου ορίου, κάποιες εταιρείες εφαρμόζουν τα παρακάτω:

- **Αναλυτής ανάσας οδηγού**

Στη συγκεκριμένη τεχνολογία υπάρχουν συσκευές μέτρησης αλκοόλ, άμεσα συνδεδεμένες με την ανάφλεξη του αυτοκινήτου ή φορτηγού όπου όταν ανιχνεύσουν αλκοόλ πάνω από το επιτρεπόμενο όριο, εμποδίζουν την ανάφλεξη του κινητήρα. Επίσης, σε πιο εξελιγμένα συστήματα υπάρχουν αισθητήρες στο ταμπλό, το τιμόνι ή το σκιάδιο του οδηγού, οι οποίοι όταν ανιχνεύουν στην ανάσα του οδηγού ή στον ιδρώτα του, αλκοόλ σε ποσοστό μεγαλύτερο από το επιτρεπόμενο, ομοίως δεν επιτρέπουν την έναρξη λειτουργίας του κινητήρα.



- **Φορητά αλκοολόμετρα (BACtracks)**

Τα φορητά αλκοολόμετρα συνδέονται με μια οποιαδήποτε συσκευή *android* ή *ios* και μπορούν να επιτελούν αλκοτέστ σε αυτόν που το κατέχει. Είναι μικρά σε μέγεθος και αναλύουν την αναπνοή του οδηγού, εμφανίζοντας στην οθόνη του κινητού το ποσοστό αλκοόλ που έχει καταναλώσει και το χρόνο που θέλει ο οδηγός να επιστρέψει ξανά σε νηφάλια κατάσταση σύμφωνα με το «προφίλ» από τα βιομετρικά στοιχεία που έχει αποθηκεύσει.



Σας ευχόμαστε χαρούμενες και ασφαλείς γιορτές!



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

