„ИЛИ ВОЗИШ ИЛИ ПИЈЕШ”

Брошура за ученике средњих школа

ЦЕПОРА
Центар за позитиван развој деце и омладине

Београд
www.beograd.rs

Канцеларија за младе Града Београда

Београд, 2017.

Издавач:
ЦЕПОРА – Центар за позитиван развој деце и омладине
Беле Бартока 58/22, 11211 Београд
office@cepora.org
www.cepora.org

Приредиле:
Марија Нешић
Нина Живковић
Лидија Буквић

Штампа: МАЈА д.о.о, Аранђеловац

Тираж: 200 примерака

Година издања: 2017.

ISBN 978-86-900135-1-7
978-86-900135-0-0

Брошура је креирана за потребе вршњачких едукација ученика средњих школа у оквиру кампање „Или возиш или пијеш" коју организује Канцеларија за младе Града Београда.

Сви hashtag појмови коришћени су за неформално обраћање читаоцима.

Приредиле:
Марија Нешић
Нина Живковић
Лидија Буквић

ИЛИ ВОЗИШ ИЛИ ПИЈЕШ

ЦЕПОРА – Центар за позитиван развој деце и омладине

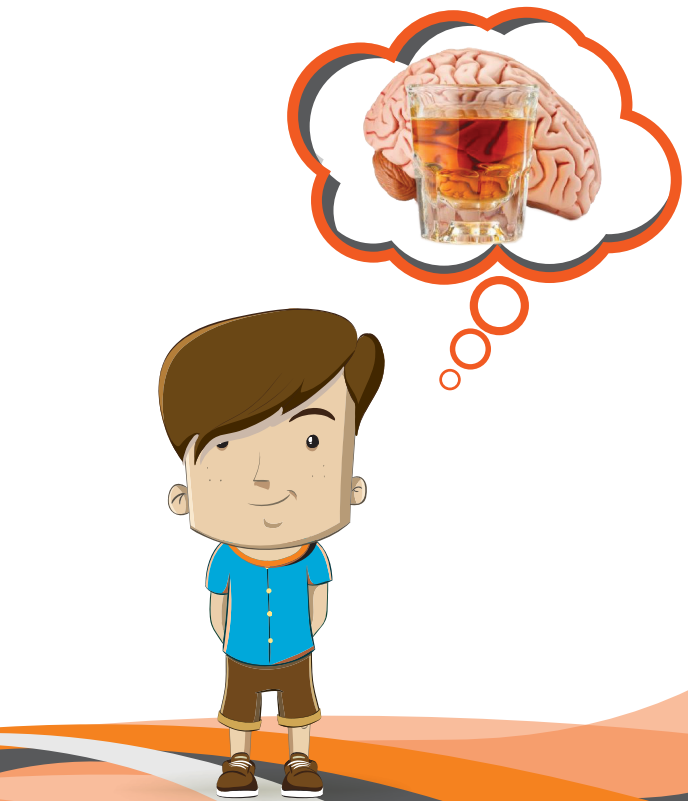
Београд, 2017.

Алкохол који се налази у алкохолним пићима је етил-алкохол или етанол. Алкохолна пића садрже од 0.05% етанола колико се налази у неким „лајт" пивима до чак преко 95% колико се налази, на пример, у пићу Кокороко из Боливије (који је због тога нелегалан у већини земаља).
#АкоЗнашХемијскуФормулу
#ОндаСиБоем
#УсупротномСиАлкохоличар
#CH3CH2OH

Алкохол који се користи у индустријске сврхе је метил-алкохол или метанол. Врло је отрован (количина од 30 ml може усмртити човека или изазвати трајно слепило). #CH3OH Због тога се кроз историју увек јављају тровања алкохолом и смртни исходи када су увођене прохибиције, јер су људи пили метил-алкохол у недостатку алкохолних пића.
#УбилоМеЈедноМ

Мозак, а посебно префронтални кортекс #ШтаМиРече се у адолесценцији још интензивно развија и рањив је као ми пред писмени из математике кад смо наоружани свом могућом и немогућом артиљеријом #Пушкице, а професор нас премести у прву клупу испред њега.

Рађамо се са између 7 и 10 милијарди нервних ћелија #ШтаВасЈеЌ'оМишева, међутим у утакмици против алкохола наши играчи и верни навијачи Нервне ћелије пропадају као досадни статуси на Фејсу. #СвиСмоНаИнстаграму



Алкохол је варљив као летња љубав.

Отежаће нам:

- доношење одлуке
#ПуститиПешакаИлиНе
#ПрестићиИлиНе

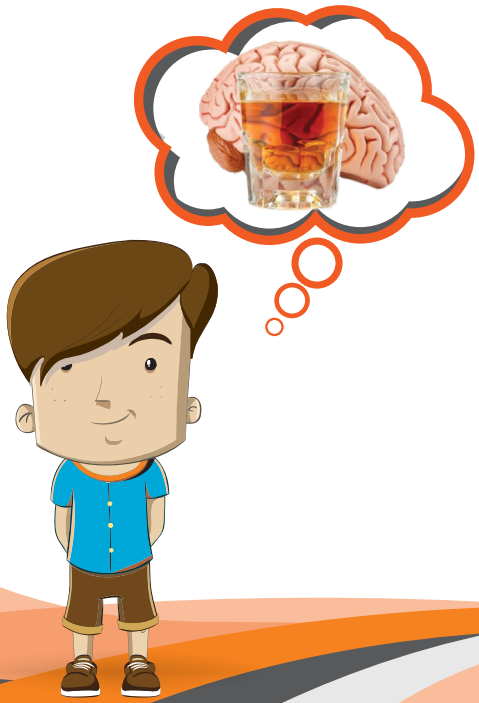
- контролу жеља
#Возити200наСат

- критичку процену ситуације
#ДаЛиДаПопијемЈошЈедну

- опажање реалности
#ШтаСамОноХтео

- кретање и вољне покрете
#ЈелОвоГасИлиКвачило
#КакоСеГасеБрисачи

- закључивање
#МаМогуДаГаПрестигнем



Алкохол смањује осетљивост на контрасте чак до 30% - возачима који користе алкохол представља проблем вожња у сумрак. #КоЈеУкинуоБоје

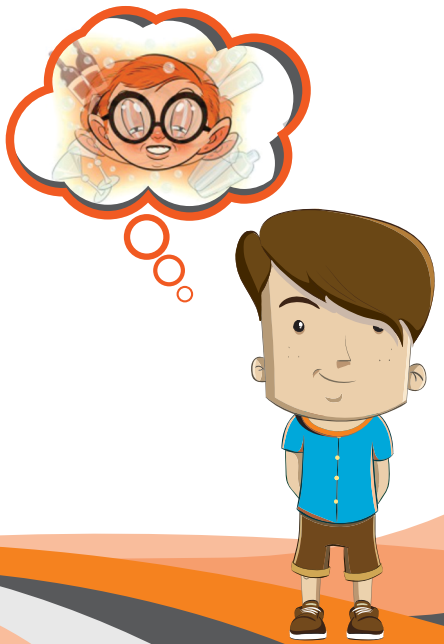
Алкохол смањује периферни вид – возачи под дејством алкохола као да све време возе у тунелу. #ИмаЛиКрајаОвомТунелу

Алкохол утиче на слабији рад очних мишића који контролишу покрете – возачи теже процењују растојање међу возилима.
#ОвоНисуАтомобилчићиНаСударање#КаоУлунаПарку
#СамоШтоНемаНовогЖетона

Очи постају осетљивије на светлост – возаче превише заслепљују фарови других возила.

При брзини од 50 km/h у мраку, пошто возача засени, а затим аблендује возило које му долази у сусрет, трезном возачу је потребно 68 m да се привикне на новонасталу ситуацију, док је пијаном потребно 126 m.

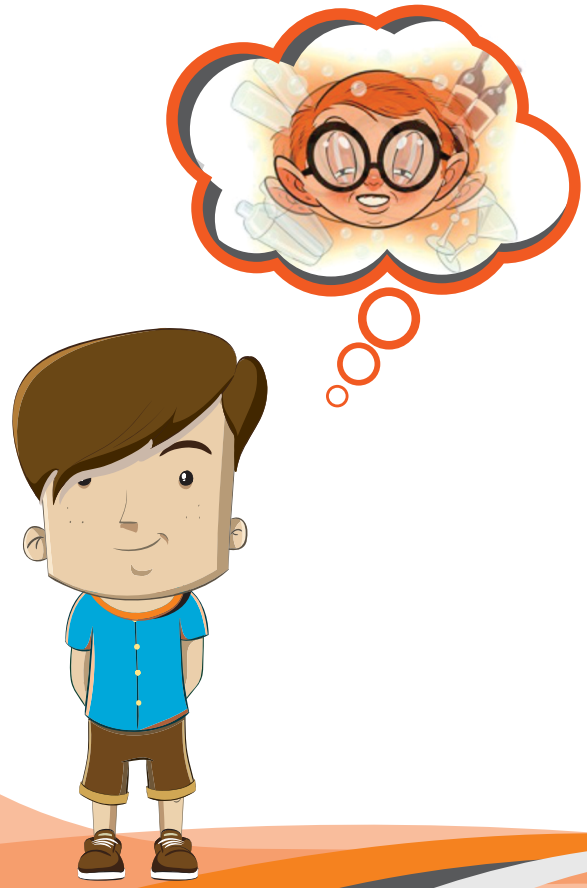
Трезан возач види саобраћајни знак на 140 m удаљености, док алкохолисан на свега 118 m.



Возач који је користио алкохол понаша се као кратковида особа која вози без наочара.

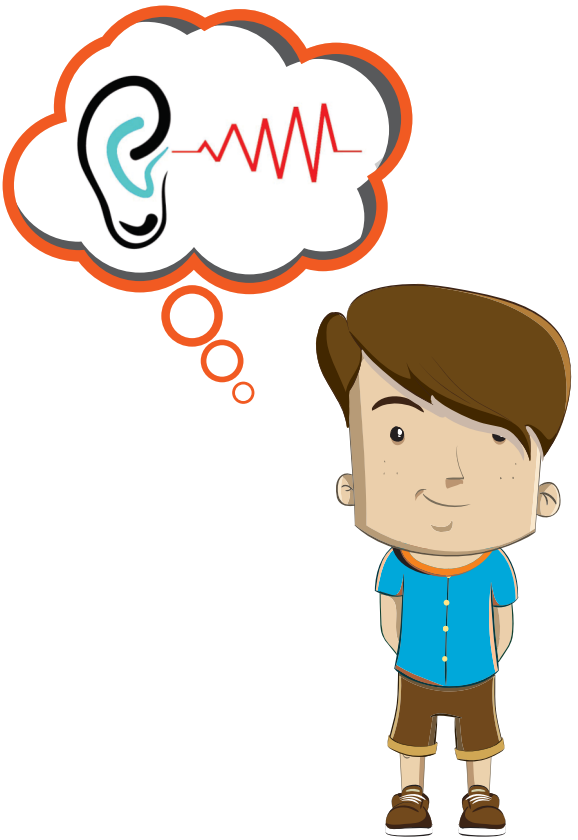
#ГдеСуМиНаочаре
#УшупиНаКлавиру
#ТребалоЈеДаСтавимСочива

Видно поље се сужава у толикој мери да возач не разликује саобраћајне знаке или пешаке који желе да пређу улицу, као ни возила која наилазе из смерова под правим углом. #ОдаклеТиИскочи



Алкохол може утицати на ограничавање способности обраде звука – возачи под дејством алкохола не могу правилно да чују све јаке звукове као што је, на пример, сирена другог возила. #БубњиМиУушима

Алкохол изазива звоњење или зујање у ушима. #СтишајТуБуку#ШтаСеДереш #Јел'ИтебиНештоЗуји



Алкохол утиче на мали мозак у коме се налази центар за равнотежу. Због тога се људи под дејством алкохола „тетурају" и имају слабу координацију покрета. #НеГрлиБандеру #НеЉубиБетон

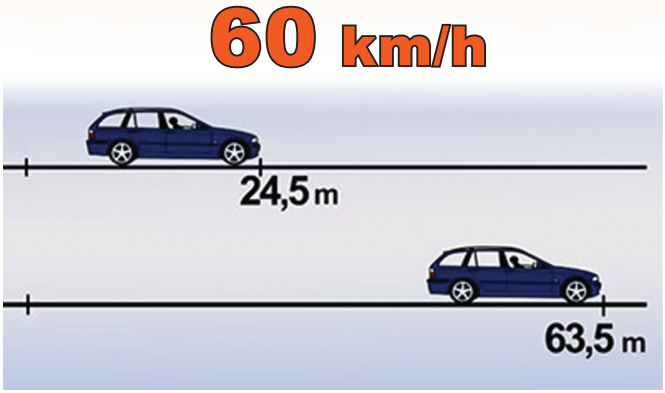
Алкохол утиче на периферне нерве – нерве руку и ногу који су за возаче веома значајни. И у минималним количинама алкохол утиче на координацију мишићних радњи.

Алкохол ремети нормалну физиолошку активност ћелија. Ћелије теже „комуницирају", нервни импулси теже „путују" и долази до успорења рефлекса. #МојаБабаЈеБржаОдТебе

Реакционо време или психичка секунда је време реаговања од момента кад се испред возила појави извесна препрека, па до момента када возач реагује на њу, односно до момента притиска на кочницу. Код алкохолисаних возача долази до продужења реакционог времена – „психичке секунде". Уз присуство алкохола од 0.5‰ време реаговања се продужава и до чак шест пута!

Возачи под дејством алкохола чешће притисну гас уместо кочнице и обрнуто. #ШтаЈеЛево #ШтаЈеДесно

При вожњи од 60 km/h трезном возачу је потребно око 24,5 m да закочи када наиђе на препреку, док је алкохолисаном потребно око 63,5 m.



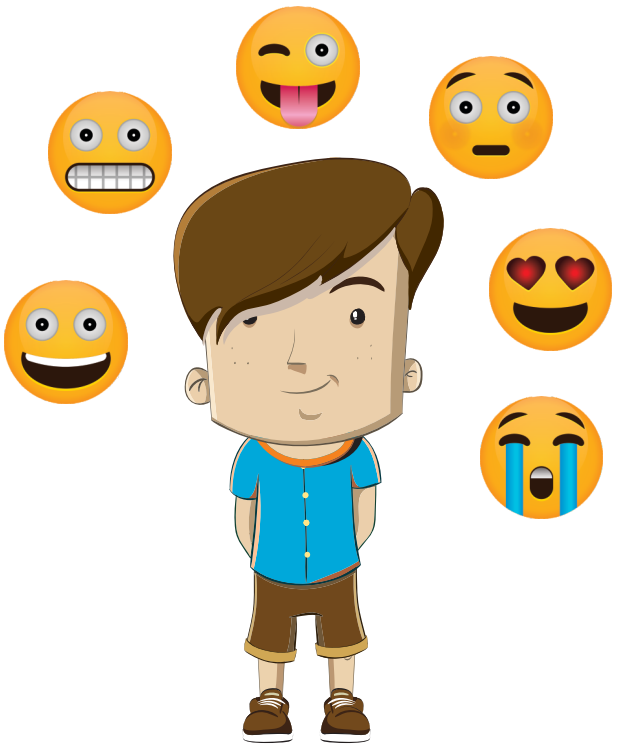
Уколико сте се нашли испред кола у ових 39 m, немате среће. #ЈешћемоЖито

Лимбички систем је део мозга који држи под контролом наше емоције. Када је под утицајем алкохола њему слаби та функција.

#ДолазиДоКраткогСпоја

Често погрешно разумемо намеру појединих особа (и онда неко добије батине ни крив ни дужан), изговарамо ствари због којих касније зажалимо. #ВолимТе #Раскидамо

Наше емоције постају бурне и почињу да „дивљају". #цмиздрим #СвађамСе #ПравимЉубоморнуСцену #ВолимСве



Алкохол доводи до узбуђења, а затим до парализе централног нервног система. #КоВисокоЛети #РазлупаСеКадПадне

Алкохол утиче на смањење могућности расуђивања – правилног доношења закључака, критичности, опада нам пажња и способност сагледавања перспективе.

Наше „кочнице" попуштају, слободнији смо и теже нам је да видимо могуће последице својих поступака, што у вожњи значи да ћемо пре дати гас, возити једносмерном улицом у супротном правцу да би „прекратили" пут, претицати на месту на ком то није дозвољено. #СутраЋуДаМислим #СутраЋеБитиКасно

Када смо под дејством алкохола много мање информација можемо да процесуирамо, односно обрадимо или анализирамо одједном. #ШтаСамОноХтео

Због утицаја алкохола на нервне ћелије, мишљење нам је „успорено", тако да ћемо и теже и спорије одлучити да ли треба да закочимо или скренемо уколико нам се нешто нађе на путу. #РефлексаБез

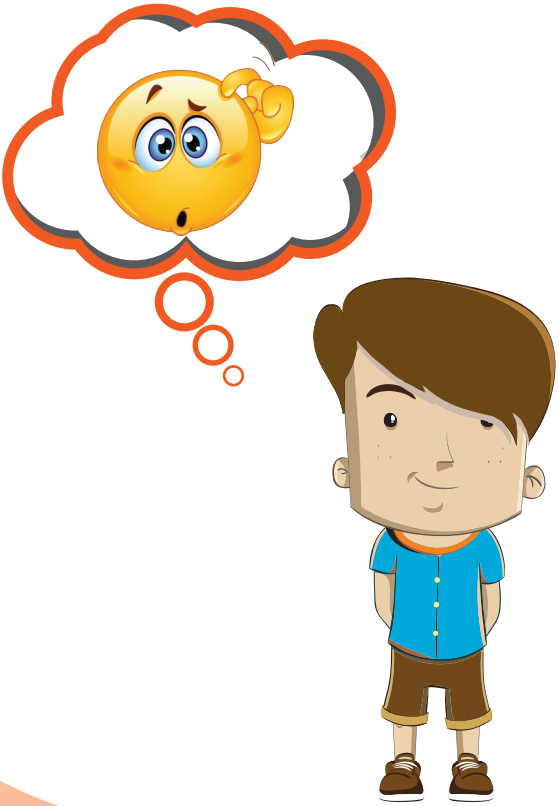
Алкохол потпомаже лучење допамина (неуротрансмитер који је одговоран за осећај среће и задовољства). Осећамо пријатне емоције и опуштамо се. #ПуцамОдСамопоуздања #СвеЈеЛакше

Постајемо причљивији и друштвенији. #ЈаЧастимТуру Међутим, тело почиње да елиминише алкохол и ми осећамо тугу, незадовољство, повлачимо се и утишавамо. Како би избегли да се ово деси и да би одржали првобитно задовољство, већина људи наставља да пије.
#АлиНеИја
#ЈаСтанемКадЈеВреме
#ИлиНеПочињем
#ЈерИмамСамопоуздањаИбезАлкохолаУкрви

Алкохол пружа осећај лажне сигурности јер возача наводи да потцењује ризик и да се лакше упусти у кршење забрана као што су повећање брзине или невезивање сигурносног појаса.

Алкохол утиче на смањење концентрације. Чак и мале количине алкохола могу утицати на способност да се особа усредсреди на вожњу, јер вожња захтева недељиву пажњу.

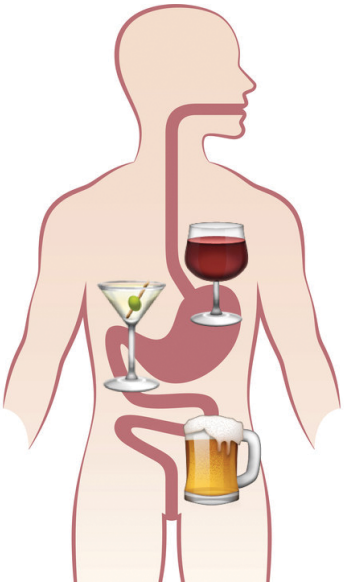
Током вожње неопходно је да се фокусирамо на неколико ствари истовремено као што су положај возила, брзина, други саобраћај на путу. Чим престане фокус на пут, може постати веома ризично. #МислиНаВолан #МислиНаВолан #СадКочница #НеГас #ОвоЈеТежеОдПисменогИзМатематике



Алкохол изазива разне болести органа за варење - међу стручњацима и научницима познатим још као болести дигестивног тракта (гастритис, чир на желуцу или улкус, алкохолна хепатоза, цироза јетре, итд.). #Страва&Ужас #НеЖелимТеБлизуСебе

Важно је да чувамо нашу краљицу дигестивног тракта, Јетру, јер она највише трпи када пијемо - 90% алкохола се разлаже у њој, а само 10% се елиминише знојењем, мокрењем и дисањем.

Када дође до цирозе јетре нема назад. Чувај своју јетру пре него што она одлучи да јој је доста и раскине са тобом. </3



Уколико пијемо на празан стомак#ЈелТебиТоКрче Црева брже ћемо се опити. У том случају алкохол се апсорбује у крвоток већ после 5 минута од узимања. Када се много наједемо, поготово нечег масног #МммПљескавица, ресорпција се одвија спорије, а тако и опијање. Тада се максимум концентрације алкохола у крви јавља касније (до 2 сата касније), а концентрација алкохола у крви нижа је него ако се иста количина алкохола узме на празан стомак. #ЗначиПрвоПљеска #ИдемНоћнимЈерНемамЗаТакси #КључевеОдАутаСамОставиоКодКуће

Алкохол се у крви најчешће задржава између 6 и 12 сати након конзумирања, а највише 24 сата.

Спартанци су пре више од 3000 година кажњавали пијанице одсецањем ногу.#СпартанциСуКева

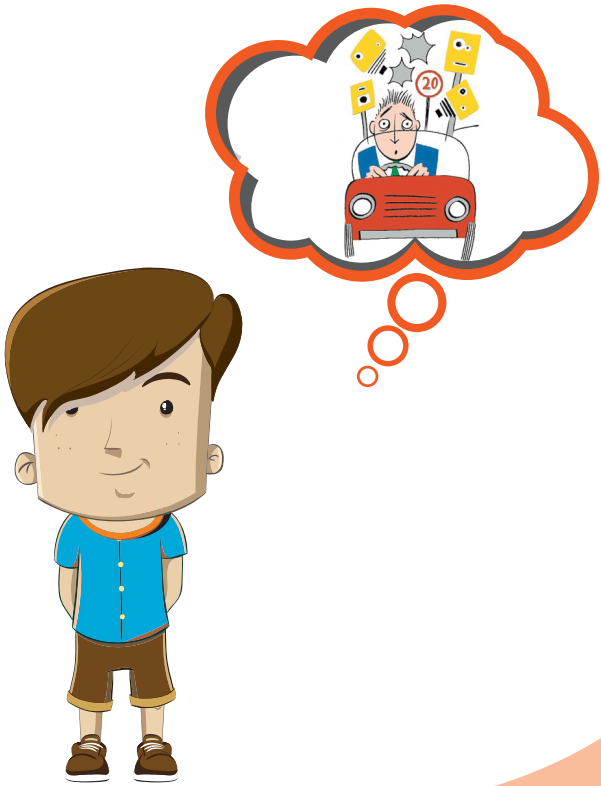
Римско царство је законом забрањивало млађима од 30 година да пију алкохол.#НемаШалеСаЦезаром

Цар Душан је у свом Законику, члан 166, одредио казне пијаницама у зависности од „белаја" који су направили.#АакоНеНаправимБелај#ОноКадСиБогИбатинаЈерСиЦар

А како је данас?

Возач не сме да управља возилом у саобраћају на путу нити да почне да управља возилом ако је под дејством алкохола. #ИлиПијешИлиВозиш

Законом о безбедности саобраћаја на путевима кажњиво је присуство садржаја алкохола код возача већ од 0.30 mg/ml. Прекршајне казне за вожњу под дејством алкохола крећу се, зависно од количине алкохола, од 5.000 до 120.000 динара, од 6 до 14 казнених поена, од 3 до 8 месеци забране управљања возилом или казне затвора од 15 дана. #УскороНовиЗакон #ЈошВећеКазне



Марко (22) већ четири месеца иде једном недељно на пијацу са мамом... јер га мама гура у колицима

Око 50% возача у саобраћајним несрећама су млади возачи (од 18 до 30 година).

Зорана (17) више не улази у кола када је Маја (19) вози кући после журке... јер је Зорана сахрањена на Новом гробљу.

Смртност у несрећама у којима су возачи били под дејством алкохола је до седам пута већа него у другим случајевима.

Алекса (16) је престао да се плаши терористa... јер га је комшија Милан (25) „покупио" колима док је прелазио улицу на пешачком прелазу код њихове зграде.

Алкохол и вожња су највећи убица младих данас.

Награда за књижевно стваралаштво средњошколаца носи име по Милани (19)... јер је пре седам година погинула док је ишла на море у Грчку са родитељима и млађом сестром.

Сваки четврти погинули у саобраћају је млада особа.

Јелена (17) више не тренира одбојку... јер већ три године има протезу уместо леве ноге.

Млади најчешће страдају викендом, у ноћним сатима, у први сумрак.

Анђела (20) би желела да ју је њена најбоља другарица Соња (20) послушала и везала појас... јер онда не би гледала како лети кроз шофершајбну и не би се будила свако вече због кошмара.

Млади најчешће страдају возећи неприлагођеном брзином, под дејством алкохола и због некоришћења појасева.

Јован (23) уместо на кошаркашки терен, свако поподне иде код Игора (23) у посету... јер лекари кажу да треба причати са људима који су у коми.

Водећи узрок страдања младих у Србији су саобраћајне несреће.

Филип (18) више не тражи тати да му купи кола за рођендан... јер су његовом две године старијем брату јуче давали 40 дана.

Највише гину они који имају од 17 до 25 година, а да ли су возили „југо" или „ауди" није битно.

Извор: локална база података COBISS.SR/NBS

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд

613.81(02.057.874)

НЕШИЋ, Марија, 1987-
Или возиш или пијеш : [брошура за ученике средњих школа] / приредиле Марија Нешић, Нина Живковић, Лидија Буквић. - Београд : ЦЕПОРА Центар за позитиван развој деце и омладине, 2017 (Аранђеловац : Ђурђевдан). - [24] стр. : илустр. ; 21 cm

"Брошура је креирана за потребе вршњачких едукација ученика средњих школа у оквиру кампање 'Или возиш или пијеш' коју организује Канцеларија за младе Града Београда." --> колофон. - Тираж 200.

ISBN 978-86-900135-1-7
ISBN 978-86-900135-0-0 (за издавачку целину)
1. Живковић, Нина, 1990 [аутор] 2. Буквић, Лидија, 1991- [аутор]
а) Алкохолизам - Спречавање
COBISS.SR-ID 249634828

ЦЕПОРА
Центар за позитиван развој деце и омладине

Београд
www. beograd.rs

Канцеларија за младе Града Београда

www.cepora.org