ЦЕПОРА
Центар за позитиван развој деце и омладине

ИЛИ ВОЗИШ ИЛИ ПИЈЕШ

Брошура за ученике средњих школа

2020.

Канцеларија за младе Града Београда

Београд
www.beograd.rs

ИЛИ ВОЗИШ ИЛИ ПИЈЕШ

Издавач:
ЦЕПОРА – Центар за позитиван развој деце и омладине
Јована Миодраговића 27/9, 11080 Београд
office@cepora.org
www.cepora.org

Приредиле:
Марија Нешић
Јасмина Тодоровић
Лидија Буквић Бранковић
Нина Живковић

Штампа: Wizard Solution d.o.o., Аранђеловац

Година издања: 2020.

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

АЛКОХОЛ

Алкохол је психоактивна супстанца, те утиче на тело, наше психичке функције, али и на понашање.

За оне који желе да знају више: Алкохол који пијемо је водени раствор етанола (C_2H_5OH) и садржи и друге материје настале у процесу производње пића. Поред њега постоји и метанол који је отрован (може усмртити човека или га трајно ослепити) и користи се у индустријске сврхе.

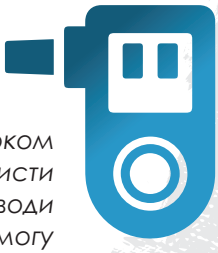
Након пијења, алкохол веома брзо прелази у крв, а преко крви у све делове организма. Тада долази до различитих био-психолошких и физиолошких процеса у организму.

Само су две чаше алкохолоног пића довољне да се достигне 0,5 ‰ алкохола у крви. Многи тада немају осећај припитости, али пиће упркос томе утиче на њихов организам.

Реаговање на алкохол је индивидуално. Постоје разлике у односу на телесну конституцију и масу, метаболизам, степен толеранције на алкохол и слично.

У односу на концентрацију алкохола у крви одређује се степен алкохолисаности:
1) Блага алкохолисаност – до 0,20 ‰
2) Умерена алкохолисаност – од 0,21 до 0,50 ‰
3) Средња алкохолисаност – од 0,51 до 0,80 ‰
4) Висока алкохолисаност – од 0,81 до 1,20 ‰
5) Тешка алкохолисаност – 1,21 до 1,60 ‰
6) Веома тешка алкохолисаност - од 1,61 до 2,00 ‰
7) Потпуна алкохолисаност – преко 2,01 ‰

Концентрација алкохола у крви мери се у промилима – ‰ (‰ = mg/ml). За одређивање концентрације алкохола у крви саобраћајна полиција током контроле саобраћаја користи алко-тест. Алко-тест се спроводи дрегер апаратима који могу прецизно да измере садржај алкохола у крви на основу анализе ваздуха из плућа.



Први знаци алкохолисаности су физиолошке (црвенило лица, убрзан пулс, проширене зенице и сл.) и психичке промене (успорена гестикулација, опширност у излагању, некоординисаност покрета, итд.).

Повећањем концентрације алкохола у крви продужава се време реаговања, јављају се потешкоће у мишљењу, разумевању, пажњи и концентрацији, понашање је агресивније...

Концентрација алкохола у крви изнад 2,00 ‰ депримирујуће делује на организам, односно успорава организам и особа тада није способна за било какве активности. Када је ниво алкохола у крви преко 3,00 ‰ организам доспева у стање коме.

УТИЦАЈ АЛКОХОЛА

Алкохол утиче на:

- рад можданих функција,
- вид,
- слух,
- моторику,
- емоције,
- мишљење,
- концентрацију,
- доношење одлука,
- органе за варење.

МОЗАК

Кад попијем – могу да возим јер се добро осећам! Одличан сам возач и везаних очију!

Да, али у отежаним условима вожње - као кратковида особа без наочара или особа која слабо чује без слушног апарата или као на филму у сцени slow motion-а – тешко да можеш да будеш тако добар возач!

Алкохол ће учинити своје да ти отежа вожњу.

Мозак се код младих особа интензивно развија и рањив је на дејство алкохола.

Рађамо се са између 7 и 10 милијарди нервних ћелија, али у борби против алкохола нервне ћелије пропадају.

ВИД

Колико видиш прстију?

Алкохол смањује видно поље. Вид се погоршава, а често возачи виде и дупло.

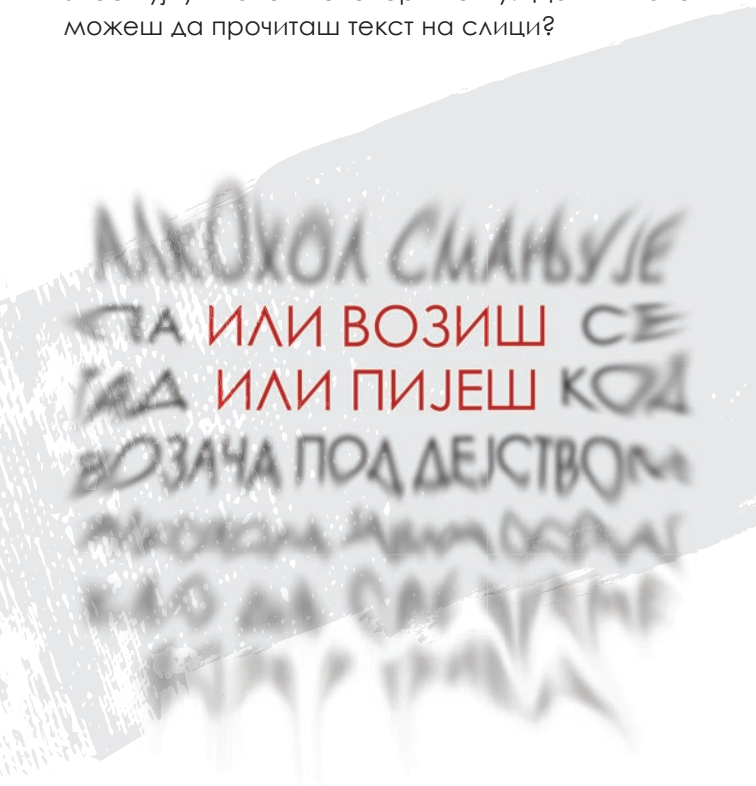
Алкохол утиче на слабији рад очних мишића који контролишу покрете – возачи теже процењују растојање међу возилима.

Очи постају осетљивије на светлост – возаче превише заслепљују фарови других возила тако да је трезном возачу потребна раздаљина од 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.

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

Учествуј у малом експерименту. Да ли лако можеш да прочиташ текст на слици?



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

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.

СЛУХ

Алкохол утиче на ограничавање способности обраде звука – возачи под дејством алкохола не чују друга возила на удаљености већој од 203 m.

Алкохол изазива звоњење или зујање у ушима. Зато возачи под дејством алкохола не могу правилно да чују све јаке звукове као што је, на пример, сирена другог возила.

МОТОРИКА

Тетурам се само кад стојим, чим седнем у ауто то ће престати и вратићу се у „нормалу“.

Алкохол утиче на мали мозак у којем је смештен центар за равнотежу. Због тога се особе под дејством алкохола „тетурају“ и имају слабију координацију покрета, без обзира да ли стоје или седе.

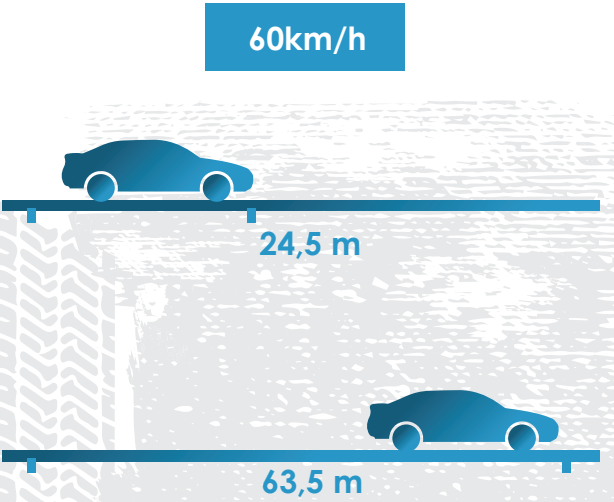
Алкохол ремети нормалну физиолошку активност ћелија. Отежана је комуникација између ћелија, нервни импулси теже „путују“ и долази до успорења рефлекса.

Алкохол утиче на периферне нерве – нерве руку и ногу који су за возаче веома значајни. Чак и минималне количине алкохола утичу на координацију мишићних радњи.

Реакционо време или „психичка секунда“ је време које прође од тренутка уочавања препреке испред возила до тренутка када возач реагује на њу (нпр. кочи). Код возача под дејством алкохола долази до продужења „психичке секунде“. Присуство алкохола у крви од 0.5‰ продужава време реаговања до чак шест пута!

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

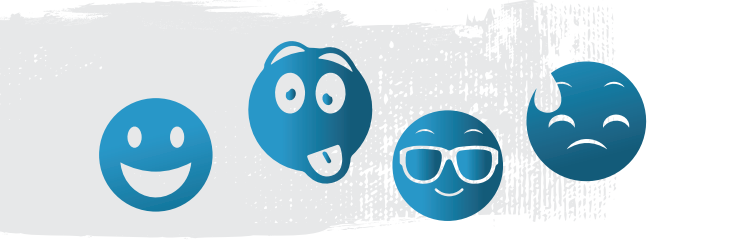
При вожњи од 60 km/h трезном возачу је потребна раздаљина од око 24,5 m да закочи када наиђе на препреку, док је алкохолисаном потребно око 63,5 m.



Уколико сте се нашли испред возила у ових 39 m, немате среће.

ЕМОЦИЈЕ

Лимбички систем је део мозга који је заслужан за контролу емоција. Када је под утицајем алкохола њему слаби та функција. Тада наше емоције постају бурне и почињу да „дивљају“, па често погрешно разумемо намеру појединих особа (и онда неко добије батине ни крив ни дужан), изговарамо ствари због којих касније зажалимо, а неретко се и „убијемо од плакања“.



Под дејством алкохола постајемо причљивији и друштвенији. 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.

Без алкохола нема забаве.

Алкохол није забава, него психоактивна супстанца која мења расположење, понашање, емоције и др. Забава и провод су могући и без алкохола. Често се дешава да алкохол користимо као средство за „сакривање” стреса или бола, али док пијемо алкохол повећава количину адреналина и ниво стреса. Иако се тада осећамо опуштеније организам заправо доживљава додатни стрес.

МИШЉЕЊЕ

Мале количине алкохола неће нарушити менталне функције.

Већина нас мисли да нам мала количина алкохола „не може ништа“. Међутим, чак и једна чаша алкохолног пића може пореметити нашу способност расуђивања. Тако се често „види што је сладак/слатка“ заврши са „шта ми је ово требало у животу“.

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

КОНЦЕНТРАЦИЈА

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.

Емоције, мишљење и концентрација утичу директно на наше доношење одлука. Како алкохол утиче на сваку од ових психичких функција, тако се његов утицај види и на наше доношење одлука.

ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА

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.

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

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.

ОРГАНИ ЗА ВАРЕЊЕ

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.).

Јетра преради све штетно што улази у организам, укључујући и алкохол. Међутим, важно је да ипак чувамо јетру, јер она највише трпи када пијемо - 90% алкохола се разлаже у њој, а само 10% се елиминише знојењем, мокрењем и дисањем.

Јетра има способност обнављања, али до одређене границе (2/3 оштећења). Када дође до цирозе јетре нема назад.

Једи добро да се не напијеш.

Уколико пијемо на празан стомак 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, ресорпција се одвија спорије, а тако и опијање. Тада се максимум концентрације алкохола у крви јавља касније (до 2 сата касније).

Пун стомак не зауставља опијање, него само одлаже његов почетак.

Могу да возим, пио сам пре сат-два.

Сат времена након пијења ниво алкохола у крви је највећи. Никаква камуфлажа попут бомбона, жвака или освеживача даха не може помоћи на алко-тесту. Алкохол се у крви најчешће задржава између 6 и 12 сати након конзумирања. За потпуну апсорпцију алкохола у крви потребно је 24 сата, тако да се ни ујутро након бурне ноћи не препоручује седање за волан.

Законска регулатива

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

Законом о безбедности саобраћаја на путевима Републике Србије **кажњиво** је присуство садржаја алкохола код возача **већ од 0.20 ‰.**

За возаче са **пробном возачком дозволом** важи правило **нулте толеранције**, односно кажњиво је свако присуство садржаја алкохола у крви.

Прекршајне казне за вожњу под дејством алкохола крећу се, зависно од количине алкохола, од 10.000 до 120.000 динара, од 3 до 9 месеци забране управљања возилом, од 15-60 дана казне затвором, односно казне радом у јавном интересу до 360 сати. Возачи под дејством алкохола се искључују из саобраћаја, а предвиђено је и задржавање у полицијској станици на трежњењу.

Сваки трећи дан једна млада особа (од 18 до 30 година) погине у саобраћају.

Сваког дана се повреди 15 младих особа током саобраћајних незгода.

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

Возачи узраста од 21 до 24 година под дејством алкохола чине другу по реду најризичнију групу за изазивање саобраћајних незгода са фаталним последицама.

Највећи број младих у саобраћајним незгодама настрада у летњим месецима.

Највећи број саобраћајних незгода у којима је бар један учесник било младо лице, догоди се викендом: суботом и недељом.

Млади најчешће изгубе живот ноћу (од 23 до 04 часа) и у условима смањене дневне видљивости (сумрак, свитање).

ИЛИ ВОЗИШ ИЛИ ПИЈЕШ!

АКО ПИЈЕШ – имаш ОПЦИЈЕ:

а) такси
б) пешака
в) бус
г) превоз пријатеља који није пио
д) услуга сигурне вожње тебе и твог аута

БУДИ ОДГОВОРАН ПРЕМА СЕБИ И ДРУГИМА!

www.cepora.org
office@cepora.org