

POWSTRZYMAJ
PIJANEGO KIEROWCĘ

POWSTRZYMAJ PIJANEGO KIEROWCĘ

Przewodnik dla samorządów

do realizacji działań
z zakresu przeciwdziałania
nietrzeźwości na drogach

Warszawa – Kraków 2014

Publikacja wykonana w ramach kampanii „Powstrzymaj pijanego kierowcę”
na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
przez Instytut Łukasiewicza

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
02-326 Warszawa
Al. Jerozolimskie 155
fax: (48 22) 250 63 60,
tel: (48 22) 250 63 25, 250 63 26
e-mail: parpa@parpa.pl;
<http://www.parpa.pl>

Publikacja wykonana w ramach kampanii „Powstrzymaj pijanego kierowcę” na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przez Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskólcza 4/1, 30–105 Kraków
www.instytutlukasiewicza.pl

© Copyright by Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział I Program profilaktyczno-edukacyjny dotyczący problematyki nietrzeźwych kierowców do realizacji w szkołach nauki jazdy	11
Rozdział II Gminne działania na rzecz przeciwdziałania nietrzeźwości na drogach – rekomendacje PARPA	33
Rozdział III „Powstrzymaj pijanego kierowcę” – propozycje dla gmin	35

Wstęp

Szanowni Państwo!

7

W niniejszej publikacji – adresowanej do przedstawicieli samorządów odpowiedzialnych za profilaktykę – podjęliśmy problem jazdy po alkoholu. Po wielu akcjach skierowanych do kierowców, przyszedł czas na działania informacyjno-edukacyjne skierowane do świadków sytuacji, w której ktoś prowadzi lub zamierza prowadzić samochód po alkoholu. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych prowadzi je pod hasłem „Powstrzymaj pijanego kierowcę”. Ujawnione okoliczności najtragiczniejszych wypadków spowodowanych przez pijanych kierowców od początku 2014 roku (Kamień Pomorski, Chełmno, Łuków) pokazują, że wielu dramatów można było uniknąć. Stałoby się tak, gdyby ktoś – pasażer, znajomy, członek rodziny – w porę zareagował i powstrzymał nietrzeźwego kierowcę. Liczne badania pokazują, że kierowcom i całemu społeczeństwu brakuje świadomości na temat działania alkoholu. Istnieje przyzwolenie na jazdę w stanie nietrzeźwości. Ogromną rolę w budowaniu świadomości w tym zakresie mogą odgrywać samorządy. To właśnie m.in. z myślą o Państwie pod koniec kwietnia



zainaugurowaliśmy działania informacyjno-edukacyjne prowadzone w porozumieniu z Ministerstwem Zdrowia i przy współpracy m.in. z Komendą Główną Policji. Podczas konferencji prasowej podkreśliśmy, że sprawą kluczową jest edukacja i promowanie zachowań prowadzących do wyeliminowania nietrzeźwych uczestników ruchu drogowego.

W chwili, gdy przekazujemy do Państwa rąk ten przewodnik, widzimy już, że podjęte działania przynoszą pożądane rezultaty.

Podczas gdy liczba pijanych kierowców w okresie wielkanocnym w stosunku do ubiegłego roku wzrosła o blisko jedną czwartą, statystyki długiego weekendu – już po rozpoczęciu naszych działań – były dużo bardziej korzystne. Aż o jedną trzecią w porównaniu do ubiegłorocznej majówki spadła liczba zatrzymanych pijanych kierowców!

Wyraźnie widać, że potrzebna jest systematyczna i rzetelna edukacja. To właśnie Państwa zadanie. Warto działać lokalnie przy użyciu profesjonalnych narzędzi. Gorąco zachęcamy, by ważnym elementem gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych były działania promujące trzeźwość na drogach. Rekomendujemy, by były

adresowane nie tylko do kierowców, lecz również do osób, które mogą być świadkami jazdy w stanie nietrzeźwości.

Warto rozpowszechniać rzetelne, opracowane przez specjalistów informacje na temat działania alkoholu na organizm kierowców. Należy apelować do sumień tych, którzy siadają za kierownicę po alkoholu lub tolerują takie zachowanie. To ważny element misji wszystkich samorządowców odpowiedzialnych za gminną profilaktykę.

Niniejszy przewodnik oraz załączona płyta ułatwią Państwu rozpoczęcie działań edukacyjnych adresowanych do mieszkańców gminy. W broszurze zamieściliśmy program profilaktyczno-edukacyjny dotyczący problematyki nietrzeźwych kierowców. Serdecznie zachęcamy, by przekazać go miejscowym szkołom nauki jazdy – z zachętą do organizacji tego typu zajęć. Uwrażliwianie młodych kierowców na problem nietrzeźwości na drogach jest szczególnie istotne.

W przewodniku znajdują Państwo sugestie, jak korzystać z materiałów zamieszczonych na płycie CD. Przekazujemy do Państwa dyspozycji m.in. wzory informacji prasowych, gotowych do zamieszczenia w lokalnej gazecie czy na stronie internetowej gminy. Na płycie znajdują się również krótkie filmy. Pokazują one prawidłowe formy interwencji wobec pijanego kierowcy lub osoby, która zamierza prowadzić po alkoholu. Zachęcamy, by zamieścić filmy na stronie internetowej gminy i w ten sposób upowszechniać wśród mieszkańców ważne informacje.

Serdecznie zapraszamy do obejrzenia i upowszechnienia filmów, a także do poszerzania wiedzy przy pomocy strony internetowej www.powstrzymaj.pl. Życzymy, by inspirowała Państwa działania na rzecz promowania trzeźwości na drogach. Jesteśmy przekonani, że dzięki skutecznej profilaktyce wspólnie możemy przyczynić się do wyeliminowania pijanych kierowców z naszych dróg.

Krzysztof Brzózka

Dyrektor
Państwowej Agencji Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych

Rozdział I

Magdalena Pietruszka-Pandey

Program profilaktyczno- -edukacyjny dotyczący problematyki nietrzeźwych kierowców do realizacji w szkołach nauki jazdy

Problem nietrzeźwości na drogach od lat pozostaje jednym z głównych zagadnień bezpieczeństwa ruchu drogowego w Polsce. Tylko w 2012 r. doszło do 2336 wypadków z winy nietrzeźwych kierujących. Zginęło w nich 206 osób, a 2125 zostało rannych. Zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych w 2011 r. przez OBOP na zlecenie Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego aż 12,5% Polaków przyznaje się do tego, że prowadziło samochód po pijanemu.

W programach szkół nauki jazdy nie ma obowiązkowego modułu dotyczącego wpływu alkoholu na organizm człowieka i przeliczania spożytego alkoholu na promile we krwi. Tymczasem ta wiedza jest kluczowa dla podejmowania przez kierujących świadomych decyzji w zakresie prowadzenia pojazdu po alkoholu. Prawa jazdy nie wydaje się jedynie abstynentom, a więc kierowcy mogą spożywać alkohol, choć do pojazdu zawsze powinni wsiadać na trzeźwo.

Kierowców należy uczyć tego, jak alkohol zachowuje się w organizmie człowieka i ile czasu potrzeba na jego spalanie. Należy także przypominać, jak działa i zachowuje się człowiek po wypiciu nawet niewielkiej ilości alkoholu. Przekazując tę wiedzę, należy pamiętać, iż naczelną zasadą brzmi: „zero

tolerancji dla alkoholu za kierownicą". Służyć temu ma niniejszy program stworzony specjalnie z myślą o szkołach nauki jazdy. Samorządy mogą odegrać ważną rolę w jego promocji na swoich terenach i egzekwowaniu od szkół nauki jazdy konsekwentnej edukacji kandydatów na kierowców w zakresie wpływu alkoholu na funkcjonowanie organizmu.

I. Konspekt programu profilaktyczno- -edukacyjnego

Cele:

- Przekazanie wiedzy na temat przeliczania ilości spożytego alkoholu na poziom jego stężenia we krwi i czasu potrzebnego do jego wyeliminowania z organizmu,
- zmniejszenie liczby kierowców prowadzących pod wpływem alkoholu,
- wzrost świadomości społecznej w zakresie wpływu alkoholu na funkcjonowanie kierowcy i jego sprawność psychofizyczną.

Grupa docelowa:

- kandydaci na kierowców odbywający szkolenie w szkołach jazdy,
- instruktorzy szkół jazdy (na etapie wdrażania programu do szkół).

Zakres tematyczny:

Wstęp (10 minut)

Prowadzący wita się z uczestnikami i przedstawia zakres tematyczny zajęć. W ramach wprowadzenia pyta uczestników, jak często słyszą w mediach o wypadku spowodowanym przez nietrzeźwego kierowcę lub/i czy znają kogoś, kto prowadził samochód pod wpływem alkoholu. Wyjaśnia również, dlaczego alkohol negatywnie wpływa na kierowanie pojazdem, oraz tłumaczy, że ten sam alkohol etylowy zawarty jest w piwie, winie i wódce. Prowadzący

przedstawia także cel zajęć: wyeliminowanie nietrzeźwych kierowców z ruchu drogowego.

Zapisy prawne dotyczące prowadzenia pojazdów po alkoholu (10 minut)

Prowadzący wskazuje na zapisy prawne dotyczące kierowania pojazdami po alkoholu, a także na kary grożące za taki czyn. W kolejnej części mówi o dopuszczalnych prawem limitach stężenia alkoholu we krwi w różnych krajach Europy.

Statystyki dotyczące przestępstw popełnianych przez kierowców pod wpływem alkoholu (10 minut)

Prowadzący przedstawia dane liczbowe dotyczące wykrywalności nietrzeźwych kierujących pojazdami, wypadków, ofiar śmiertelnych i rannych w kolejnych latach; zwraca uwagę także na wiek kierowców, którzy najczęściej prowadzą pod wpływem alkoholu.

Cykl metabolizmu alkoholu w organizmie (15 minut)

Prowadzący omawia drogę, jaką pokonuje alkohol w ciele po dotarciu do ust pijącego, mówi o procesie jego rozkładu, o tym, ile czasu on zajmuje oraz jaki organ ciała i za pomocą jakich enzymów metabolizuje alkohol. Wprowadzane jest określenie „porcja standardowa”. Koniecznie też trzeba powiedzieć o różnicy w szybkości spalania alkoholu między kobietami i mężczyznami i o tym, z czego ona wynika. Prowadzący powinien posiłkować się prostym rysunkiem (własnoręcznym) lub materiałami zawartymi w prezentacji i omawiać poszczególne etapy metabolizmu etanolu. W tej części prowadzący może podać także wzór chemiczny alkoholu etylowego.

Przeliczanie spożywanych ilości alkoholu na tzw. porcje standardowe, promile we krwi i czas potrzebny na wytrzeźwienie (20 minut)

Prowadzący rozdaje uczestnikom materiały edukacyjne (liczniki trzeźwości) lub posiłkuje się programem w Excelu na monitorze laptopa. Pojęcie „porcja standardowa”, czyli 10 g czystego alkoholu, zamieniane jest na konkretną ilość różnego rodzaju napojów alkoholowych (piwa, wina, wódki). Uczestnicy

uczają się najpierw przeliczać różne objętości napojów alkoholowych na porcje standardowe, następnie na liczniku sprawdzają czas potrzebny na usunięcie alkoholu z organizmu, uwzględniając płeć i wagę.

Warto wykonać na koniec dwa indywidualne ćwiczenia: pierwsze polega na tym, że uczestnicy przeliczają na promile we krwi swoją „ostatnią okazję” – czyli przypominają sobie, jaki alkohol i w jakiej ilości wypili przy ostatniej okazji, przeliczają go na porcje standardowe, a następnie, biorąc pod uwagę swoją wagę i płeć, sprawdzają, ile czasu zajęło im spalenie wypitego alkoholu.

Drugie ćwiczenie można wykonać jedynie z licznikiem trzeźwości: prowadzący poleca uczestnikom ustawić licznik tak, aby w polu określającym stężenie alkoholu pojawiła się liczba mniejsza od 0,2 promila (0,19 promila), a następnie sprawdzić, przy ilu porcjach standardowych zatrzymał się wskaźnik określający wagę każdego z uczestników (najczęściej poniżej 1 porcji!). Należy omówić wniosek płynący z wykonania ćwiczenia, mianowicie to, że nawet mniej niż 10 g czystego alkoholu może doprowadzić do stężenia większego niż dopuszczane prawem! Warto także podkreślić, że uzyskane wyniki dotyczące zawartości alkoholu we krwi są SZACUNKOWE i że tylko badanie krwi może dać precyzyjny i niepodważalny wynik. Liczniki trzeźwości czy program w Excelu bazują na wzorze matematycznym i nie uwzględniają indywidualnych cech danej osoby, np. przebytych przez nią chorób wątroby lub intensywnej kuracji lekami, które mogą znacznie osłabić pracę wątroby i skutkować wolniejszym metabolizmem alkoholu. Może się też zdarzyć, że dana osoba ma inny poziom enzymów trawiących etanol lub że działają one z różną szybkością. Szacunkowe obliczenia pozwalają jednak określić w przybliżeniu czas potrzebny na usunięcie alkoholu z organizmu po jego wypiciu.

14

Obalenie mitów dotyczących sposobów na szybsze wytrzeźwienie (10 minut)

Prowadzący pyta najpierw uczestników o ich pomysły i doświadczenia lub przekazywane z pokolenia na pokolenia sposoby na szybsze wytrzeźwienie. Zazwyczaj pojawiają się takie sugestie, jak: zimny prysznic, kawa, tłuste jedzenie, glukoza, tabletki na kaca itp. Po zebraniu mitów prowadzący wyjaśnia, dlaczego są one nieprawdziwe, i powtarza na koniec, że jedynie czas

i odpowiednie enzymy działające w naszej (zdrowej!) wątrobie są w stanie wpłynąć na metabolizm alkoholu.

Wpływ alkoholu na człowieka w zależności od zawartości promili we krwi (10 minut)

W tej części prowadzący wyjaśnia, w jaki sposób ilość wypitego alkoholu uszkadza funkcjonowanie organizmu i zakłóca funkcje sensoryczne oraz motoryczne, w tym koordynację wzrokowo-ruchową. Warto posilkować się tabelą, która opisuje wpływ alkoholu na organizm w zależności od jego zawartości w promilach we krwi (tabela znajduje się w prezentacji PPT).

Zakończenie (5 minut)

Prowadzący mówi o tym, jak reagować, kiedy w naszym towarzystwie ktoś będący pod wpływem alkoholu chce prowadzić pojazd. Potem powtarza najważniejsze treści modułu, przede wszystkim zaś przypomina definicję porcji standardowej, mówi o tym, że alkohol jest taki sam w piwie, winie i wódce, a na koniec odpowiada na ewentualne pytania uczestników i zachęca ich do podzielenia się wnioskami z zajęć.

15

Narzędzia:

- prezentacja (załącznik do programu),
- rysunek, wykres,
- licznik trzeźwości lub program w Excelu,
- wykład/warsztat.

Czas i wymogi sprzętowe:

- 1,5 godziny (90 minut),
- flipchart + markery (lub tablica i kreda),
- rzutnik multimedialny oraz laptop,
- sala z liczbą krzeseł dostosowaną do liczby uczestników.

Optymalna liczebność grupy:

- 10–20 osób.

II. Część teoretyczna – materiały do konspektu dla prowadzących zajęcia w szkołach nauki jazdy

1. Wstęp

Napoje alkoholowe: piwo, wino, wódka, nalewki, szampan itp., zawierają etanol (alkohol etylowy, C_2H_5OH), który jest substancją psychoaktywną. Oznacza to, że oddziałuje on na **centralny układ nerwowy**, wpływając bezpośrednio na funkcje **mózgu**. Efektem tego są czasowe zmiany **postrzegania, nastroju, świadomości i zachowania**. Czas ich pojawienia się jest dość krótki – alkohol zaczyna być wchłaniany i rozprowadzany po organizmie zaraz po spożyciu. Ilość, rodzaj oraz natężenie efektów związanych z alkoholem zależy od jego stężenia we krwi. Szczególnie niekorzystny wpływ alkohol wywiera na komórki nerwowe w mózgu: zakłóca funkcje tych komórek i komunikację mózgu ze wszystkimi innymi częściami ciała. Pamiętaj, że im więcej alkoholu wypijesz, tym bardziej zakłócone jest funkcjonowanie twojego układu nerwowego – w tym ośrodków mózgowych kluczowych dla prawidłowego kierowania pojazdem i odpowiadających za koordynację wzrokowo-ruchową!

16

2. Zapisy prawne dotyczące alkoholu i prowadzenia pojazdów

- W Polsce dopuszczalny poziom stężenia alkoholu we krwi kierowcy nie przekracza 0,2‰ (0,2 promila we krwi). W nazewnictwie międzynarodowym określamy ten wskaźnik mianem BAC – *blood alcohol concentration*.
- Gdy zawartość alkoholu we krwi wynosi lub prowadzi do stężenia od 0,2‰ do 0,5‰ (lub obecności w wydychanym powietrzu od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm³), określa się to jako **stan po użyciu alkoholu**.

- Gdy stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5‰ (a w wydychanym powietrzu jest go więcej niż 0,25 mg w 1 dm³), **wówczas jest to stan nietrzeźwości**.
- Prawo o ruchu drogowym zabrania kierowania pojazdem osobie w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu.
- Co ważne, słowo „pojazd” oznacza nie tylko samochód czy motocykl, lecz także rower lub łódź motorową, i tak np. za jazdę rowerem po pijanemu można stracić prawo jazdy!

Co grozi za prowadzenie po alkoholu?

W Polsce najczęściej za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu grozi czasowa utrata prawa jazdy. Zgodnie z obowiązującymi przepisami za jazdę po spożyciu alkoholu – gdy jego zawartość we krwi kierowcy wynosi od 0,2 do 0,5 promila (**stan po użyciu alkoholu**) – grozi do 30 dni aresztu (może być w zawieszeniu) lub do 5000 zł grzywny oraz zakaz prowadzenia pojazdów do lat trzech. Jeśli stężenie alkoholu przekracza 0,5 promila (mamy do czynienia ze **stanem nietrzeźwości**), kierowcy grozi kara grzywny, ograniczenia wolności lub nawet pozbawienia wolności do dwóch lat (bezwzględna lub w zawieszeniu) oraz utrata prawa jazdy do 10 lat. Ponadto dane kierowcy figurują na liście osób skazanych (osoba taka nie otrzyma zaświadczenia o niekaralności). Dodatkowo, w przypadku skazania nietrzeźwego kierowcy, sąd może orzec także inne środki karne, np. nawiązkę.

Od 1 lipca 2010 r. w Polsce dodatkowo zastrzono niektóre kary dla kierowców jeżdżących w stanie po użyciu alkoholu lub nietrzeźwości. Jeśli kierujący pod wpływem alkoholu spowoduje wypadek, skutek którego inne osoby poniosą śmierć bądź doznają ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, straci prawo jazdy na zawsze. Taka sama kara spotka kierowcę, który spowoduje wypadek i ucieknie z miejsca zdarzenia. Zastrzono także kary dla recydywistów. Jeśli kierujący pojazdem w stanie nietrzeźwości lub pod

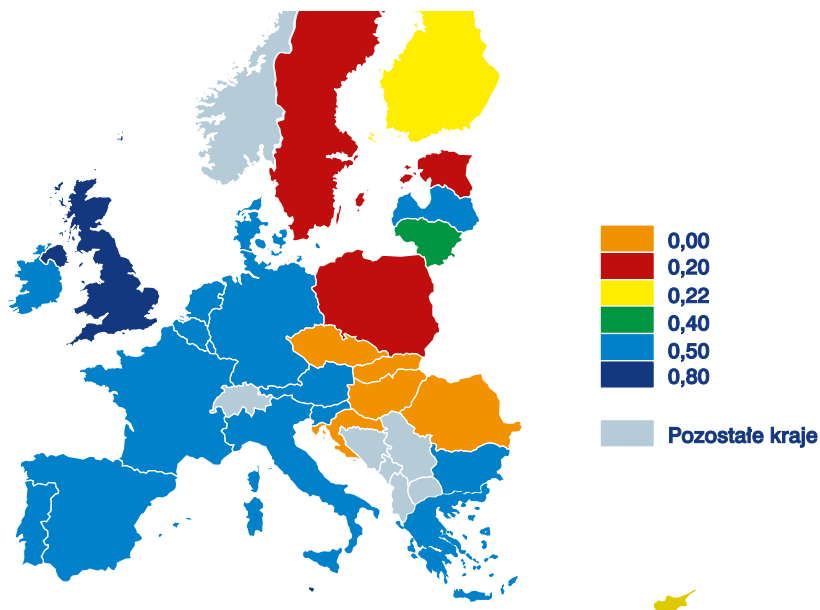
wplywem środka odurzającego był wcześniej skazany za jazdę po pijanemu i złamał czasowy zakaz prowadzenia pojazdu, może zostać ukarany karą od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. W poprzednim stanie prawnym przewidywano w takiej sytuacji karę grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat dwóch.

Dopuszczalne stężenie alkoholu we krwi w krajach Unii Europejskiej

Coraz więcej podróżujemy, często jedziemy samochodem do innego kraju europejskiego. Warto zatem znać dopuszczalny limit stężenia alkoholu we krwi w państwach Wspólnoty, ponieważ różni się on w zależności od kraju, na którego terenie się znajdujemy.

Poniżej limity BAC w promilach (blood alcohol concentration) obowiązujące w krajach Unii Europejskiej dla ogólnej populacji kierowców (źródło: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/specialist/knowledge/alcohol/prevalence_amp_rate_of_alcohol_consumption/the_legal_limit.htm):

18



Austria – 0,5	Grecja – 0,5	Niemcy – 0,5
Belgia – 0,5	Hiszpania – 0,5	Portugalia – 0,5
Cypr – 0,22	Holandia – 0,5	Słowacja – 0
Czechy – 0	Irlandia – 0,5	Słowenia – 0,5
Dania – 0,5	Litwa – 0,4	Szwecja – 0,2
Estonia – 0,2	Luksemburg – 0,5	Węgry – 0
Finlandia – 0,22	Łotwa – 0,5	Wielka Brytania – 0,8
Francja – 0,5	Malta – 0,8	Włochy – 0,5

Pamiętać należy również, że kierowców zawodowych oraz kierowców młodych stażem (do 2 lat po otrzymaniu prawa jazdy) lub/i wiekiem (18–21/25 lat) w wielu krajach obowiązują inne limity (zazwyczaj 0 promili!).

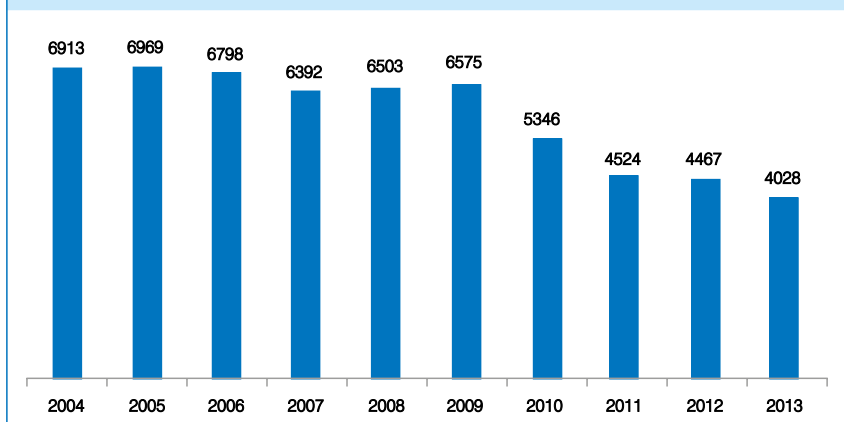
3. Statystyki dotyczące przestępstw popełnianych przez kierowców pod wpływem alkoholu

W 2013 r. zatrzymano 163 tys. nietrzeźwych kierujących (w 2012 r. – 171 tys., w 2011 r. – 183,5 tys.). Jednocześnie wzrosła liczba kontroli trzeźwości – policjanci przeprowadzili ich w ubiegłym roku prawie 8,9 mln, czyli o 1,5 mln więcej niż w 2012 r. i blisko cztery razy więcej niż cztery lata temu.

Z roku na rok maleje liczba wypadków spowodowanych przez nietrzeźwych uczestników ruchu drogowego. W 2013 r. było ich najmniej od 14 lat. W ciągu ostatnich 10 lat liczba takich zdarzeń spadła w sumie o 2 tys. Daleko nam jednak do nadmiernego optymizmu. Pamiętajmy bowiem, że są to wypadki, których można w 100% uniknąć poprzez proste działanie: **zachowanie trzeźwości przez kierującego!**

W ciągu ostatnich lat obserwujemy spadkową tendencję wypadków z udziałem osób nietrzeźwych (a więc nie tylko kierowców, lecz również wszystkich uczestników ruchu). W roku 2013 było 4028 wypadków, w 2012 odnotowano 4467 wypadków, w 2009 r. – 6575, w 2004 r. – 6913.

Wypadki z udziałem osób nietrzeźwych



Podobną tendencję obserwujemy w kategorii wypadków, których sprawcami byli nietrzeźwi kierowcy. W 2012 r. było 2336 wypadków. Zginęło w nich 306 osób, a liczba rannych wyniosła 3125. Natomiast w 2013 r. było o niemal 200 mniej tego rodzaju wypadków – 2165, przy czym śmierć poniosło 288 osób, a rannych zostało 2791 osób.

Statystyki policji zawierają informacje dotyczące wieku sprawców wypadków. Niepokój budzą dane, z których wynika, że bardzo często są to ludzie młodzi. 39% wypadków pod wpływem alkoholu spowodowały osoby w wieku od 25 do 39 lat, 27% – kierowcy w wieku od 40 do 59 lat, a 26% – kierowcy w wieku od 18 do 24 lat.

4. Cykl metabolizmu alkoholu w organizmie

Z biochemicznego punktu widzenia alkohol etylowy jest dla organizmu człowieka substancją toksyczną i ulega w nim złożonemu procesowi metabolizmu. Dzięki utlenianiu następuje detoksykacja i usuwanie alkoholu z krwi, co zapobiega jego gromadzeniu się oraz chroni komórki i narządy przed uszkodzeniami. Minimalne ilości alkoholu w niezmienionej postaci są wydalane wraz z moczem lub wydychanym powietrzem. Dopóki jednak cały wypity alkohol nie ulegnie metabolizmowi, substancja atakuje organizm, docierając do mózgu i innych tkanek. Wypity alkohol przenika z żołądka i jelit do krwi – jest to proces zwany wchłanianiem. Następnie, za sprawą enzymów produkowanych przez organizm, ulega przemianie w inne substancje chemiczne. W wątrobie, dzięki działaniu enzymu zwanego dehydrogenazą alkoholową (ADH – alcohol dehydrogenase), alkohol ulega przemianie w aldehyd octowy, który z kolei przez inne enzymy zostaje rozłożony do octanu i ostatecznie do dwutlenku węgla i wody. W wątrobie ulega rozkładowi większość wypitego alkoholu, a ta niewielka ilość, która pozostaje nieprzetworzona, umożliwia pomiar zawartości alkoholu w wydychanym powietrzu i w moczu.

21

W procesie metabolizmu alkoholu zachodzącym w wątrobie w ciągu godziny tylko pewna część wypitego alkoholu może zostać strawiona przez enzymy – bez względu na jego ilość w organizmie. Tempo tej przemiany zależy po części od poziomu enzymów, a ten jest zróżnicowany indywidualnie i zdeterminowany genetycznie. Przyjmuje się, że średnia szybkość eliminacji alkoholu z organizmu wynosi ok. 0,15 promila na godzinę.

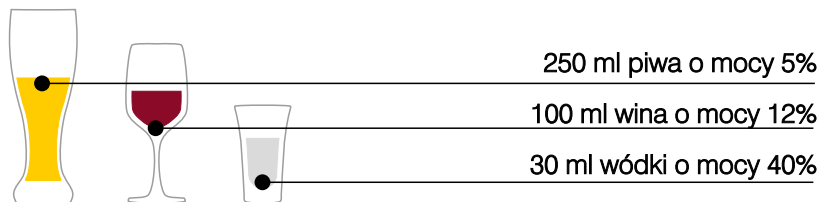
PORCJA STANDARDOWA = 10 g czystego alkoholu

Proces metabolizowania alkoholu przebiega wolniej niż proces wchłaniania, dlatego należy unikać szybkiego wypijania dużych ilości alkoholu.

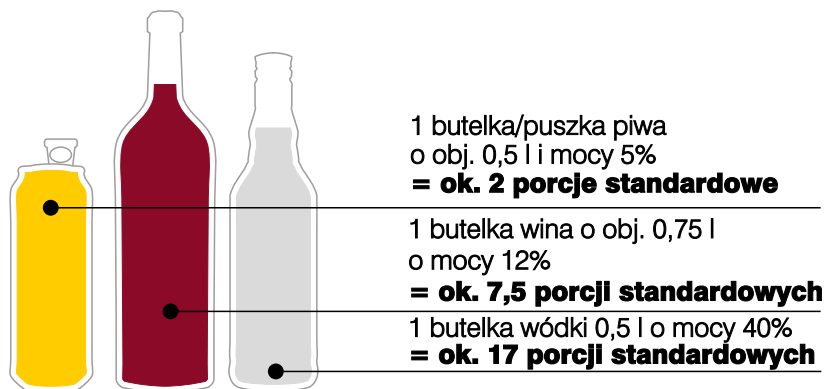
5. Przeliczanie spożywanych ilości alkoholu na tzw. porcje standardowe, promile we krwi i czas potrzebny na wytrzeźwienie

Każdy kandydat na kierowcę powinien opanować umiejętność przeliczania wypitego alkoholu na jednostki nazywane porcjami standardowymi. Pojęcie porcji standardowej opracowano z uwagi na konieczność porównywania ze sobą różnych rodzajów napojów alkoholowych, które zawierają różne stężenia alkoholu etylowego. Napoje alkoholowe są różne, ale substancja chemiczna w nich zawarta jest taka sama w wódce, koniaku, likierze, winie, szampanie, piwie, a także w innych napojach alkoholowych.

Jedna porcja standardowa (10 g czystego alkoholu) zawarta jest w około:



Przeliczając zaś powszechnie stosowane pojemności różnych napojów alkoholowych na porcje standardowe, otrzymujemy następujące liczby:



Zawartość czystego alkoholu we krwi określana jest w promilach. Najbardziej wiarygodne wyniki daje laboratoryjne badanie krwi, ale można dokonać także obliczeń matematycznych w celu oszacowania tej wartości.

Szczytowe stężenie alkoholu u osoby pijącej na czczo pojawia się po 0,5–1 godzinie, a u pijącej „na pełen żołądek” – po 1,5–3 godzinach. Przyjmuje się, że średnia szybkość eliminacji alkoholu z organizmu wynosi ok. 0,15 promila na godzinę.

Na zawartość alkoholu we krwi wpływają następujące czynniki:

- ilość wchłoniętego czystego alkoholu,
- spożywanie pokarmów przed piciem alkoholu, w trakcie lub po piciu (posiłki opóźniają wchłanianie – oznacza to, że szczególnie po tłustym posiłku alkohol dłużej będzie znajdował się we krwi!),
- zawartość wody (płynów ustrojowych) w organizmie, zależna m.in. od wagi ciała i płci (współczynniki odpowiednio: 0,7 dla mężczyzn i 0,6 dla kobiet – oznacza to, że w organizmach mężczyzn 70% stanowi woda, a w organizmach kobiet jest to 60%).

Najpopularniejszy wzór na obliczanie zawartości alkoholu we krwi stworzył Erik Widmark. Wygląda on następująco:

$$P = \frac{A}{K \times W}$$

gdzie:

P – zawartość alkoholu we krwi w promilach,

A – ilość wypitego czystego alkoholu w gramach,

K – współczynnik wynoszący (w przybliżeniu) 0,7 dla mężczyzn i 0,6 dla kobiet,

W – masa ciała w kilogramach.

Różnice w stężeniu alkoholu we krwi w promilach po spożyciu konkretnej liczby porcji standardowych przez mężczyznę i kobietę przedstawia poniższa tabela.

Szacunkowe stężenie alkoholu we krwi (w promilach) po 1 godzinie po wypiciu u mężczyzny:										
	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg	105 kg
1 porcja	0,24	0,22	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,14	0,14
2 porcje	0,48	0,44	0,41	0,38	0,36	0,34	0,32	0,30	0,29	0,27
3 porcje	0,71	0,66	0,61	0,57	0,54	0,50	0,48	0,45	0,43	0,41
4 porcje	0,95	0,88	0,82	0,76	0,71	0,67	0,63	0,60	0,57	0,54
5 porcji	1,19	1,10	1,02	0,95	0,89	0,84	0,79	0,75	0,71	0,68
6 porcji	1,43	1,32	1,22	1,14	1,07	1,01	0,95	0,90	0,86	0,82
8 porcji	1,90	1,76	1,63	1,52	1,43	1,34	1,27	1,20	1,14	1,09
10 porcji	2,38	2,20	2,04	1,90	1,79	1,68	1,59	1,50	1,43	1,36

24

Szacunkowe stężenie alkoholu we krwi (w promilach) po 1 godzinie po wypiciu u kobiety:									
	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg
1 porcja	0,42	0,37	0,33	0,30	0,28	0,26	0,24	0,22	0,21
2 porcje	0,83	0,74	0,67	0,61	0,56	0,51	0,48	0,44	0,40
3 porcje	1,25	1,11	1,00	0,91	0,83	0,77	0,71	0,67	0,63
4 porcje	1,67	1,48	1,33	1,21	1,11	1,03	0,95	0,89	0,83
5 porcji	2,08	1,85	1,67	1,52	1,39	1,28	1,19	1,11	1,04
6 porcji	2,50	2,22	2,00	1,82	1,67	1,54	1,43	1,33	1,25
8 porcji	3,33	2,96	2,67	2,42	2,22	2,05	1,90	1,78	1,67
10 porcji	4,17	3,70	3,33	3,03	2,78	2,56	2,38	2,22	2,08

Rozkład alkoholu (a w następstwie spadek stężenia alkoholu we krwi) zależy od płci, wagi oraz sprawności procesu metabolizmu.

Propozycja ćwiczenia do wykonania na tablicy – „Ostatnia okazja”

Założmy, że mężczyzna X ważący 90 kg podczas ostatniej okazji wypił 3 piwa o obj. 0,5 l i mocy 5%. Wypił więc ok. 6 porcji standardowych. Po godzinie stężenie alkoholu w jego krwi wyniesie 0,9 promila.

Założmy, że kobieta Y ważąca 60 kg podczas ostatniej okazji wypła 2 kieliszki (obj. 100 ml) wina o mocy 12% oraz 3 kieliszki (obj. 30 ml) wódki o mocy 40%. Wypiła więc: 2 porcje + 3 porcje = razem 5 porcji standardowych. Po godzinie stężenie alkoholu w jej krwi wynosi 1,39 promila.

6. Obalanie mitów dotyczących sposobów na szybsze wytrzeźwienie

25

W naszym społeczeństwie krąży wiele mitów na temat alkoholu, w tym dotyczących szybszego usuwania go z organizmu. Poniżej przedstawione są te najbardziej powszechne oraz fakty, które je obalają.

MIT: Szybciej wytrzeźwiejesz po wypiciu kawy.

FAKT: Zawarta w kawie kofeina może nieco pobudzić organizm i układ nerwowy, ale nie obniży stężenia zawartego we krwi alkoholu. Co więcej, filiżanka kawy może spowodować, że trudniej jest przyjąć do wiadomości, że jest się pijanym – uważa Thomas Gould z Temple University w Filadelfii. Doświadczenia na myszach dowodzą, że w efekcie działania kofeiny zwierzęta stają się bardziej pobudzone, ale nie ma ona żadnego wpływu na poprawę koordynacji ich ruchów czy umiejętności poznawczych. Myszy m.in. nie reagowały na bodźce, o których dobrze wiedziały, że są nieprzyjemne. Zatem filiżanka kawy po wypiciu alkoholu może oszukać tych, którzy sądzą, że są wciąż trzeźwi.

MIT: Zjem coś tłustego, to szybciej wytrzeźwieję.

FAKT: Na proces wchłaniania wpływa wiele czynników, m.in. to, czy w czasie picia alkoholu w przewodzie pokarmowym znajduje się jedzenie, a także rodzaj pokarmu. Wchłanianie alkoholu zależy od tego, w jakim tempie treść żołądka przechodzi do jelit. Im wyższa zawartość tłuszczu w pożywieniu, tym dłużej to trwa i tym więcej czasu zajmuje proces wchłaniania. W badaniach stwierdzono, że u osób, które wypily alkohol po posiłku zawierającym tłuszcz, białko i węglowodany, wchłanianie alkoholu przebiega trzy razy wolniej niż u tych, które wypily na pusty żołądek. Oznacza to jednak, że alkohol nieco później dotrze do wątroby, gdzie zacznie być metabolizowany – czyli będzie on obecny w naszym organizmie dłużej, choć prawdopodobnie w niższym stężeniu we krwi w porównaniu z sytuacją, gdybyśmy wypili na pusty żołądek. Tłuste jedzenie zatem z pewnością nie przyspieszy procesu spalania alkoholu, choć subiektywnie możemy się czuć mniej pijani.

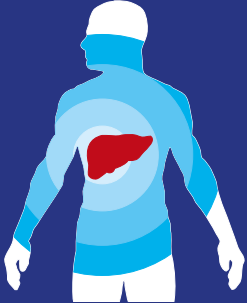
MIT: Wezmę zimny prysznic, by szybciej wytrzeźwieć.

FAKT: Zimny prysznic z pewnością pobudzi uśpione nieco alkoholem receptory czucia temperatury w skórze, ponieważ odczuwanie ciepła/zimna jest zaburzone przez alkohol. Żadne jednak działania mechaniczne z zewnątrz nie są w stanie przyspieszyć pracy wątroby, więc polewanie się zimną wodą nie wpłynie na szybsze wytrzeźwienie. Po takim prysznicu możemy się jedynie subiektywnie czuć lepiej, bo jesteśmy bardziej rześcy.

MIT: Pójdę na siłownię albo pobiegam, to szybciej wypoć wypity alkohol.

FAKT: Aktywność fizyczna może subiektywnie poprawić nasze samopoczucie po wypiciu alkoholu, natomiast nie przyspiesza jego metabolizmu w wątrobie. Może także wiązać się z niebezpieczeństwem odwodnienia organizmu. Z potem wydalone są w niezmienionej postaci minimalne ilości spożytego alkoholu – reszta trafia do wątroby, gdzie spalana jest w procesie utleniania enzymami. Wysilek fizyczny sprawia, że uśpiony alkoholem układ

nerwowy zostaje pobudzony, szybciej krąży krew, wyzwala się energia, ale wątroba pracuje w swoim tempie, czyli spala określoną liczbę gramów alkoholu i ani grama więcej.



PAMIĘTAJ: Alkohol rozkładany jest w organizmie przede wszystkim w wątrobie (95% wypitego alkoholu) ze średnią szybkością ok. 0,15 promila na godzinę. Nie ma skutecznych sposobów na radykalne przyspieszenie tego procesu. Gdy alkohol znajdzie się już w Twoim ciele, to wbrew temu, co twierdzi wielu ludzi, żadna metoda – kawa czy zimny prysznic – nie pomoże Ci szybciej się go pozbyć. Wszystko, co możesz zrobić, to pić duże ilości wody i pozwolić działać naturze.

7. Wpływ alkoholu na człowieka (w zależności od zawartości promili we krwi)

Alkohol etylowy, zawarty we wszystkich napojach alkoholowych: piwie, winie, wódce, **jest substancją psychoaktywną**. Ma zdolność szybkiego przenikania do mózgu i wywołuje zmiany, których rodzaj i nasilenie wiążą się z poziomem stężenia alkoholu we krwi. Już po kilku minutach od spożycia alkoholu jego poziom wzrasta.

Alkohol ma działanie tłumiące (depresyjne). Tłumienie czynności nerwowej polega na spowolnieniu przekaźnictwa neurohormonalnego, czyli spowolnieniu przepływu impulsów nerwowych wzdłuż włókien nerwowych. Ponieważ w pierwszej kolejności tłumione jest działanie mózgowych ośrodków kontroli, pojawia się uczucie rozluźnienia, lekkości, euforii. To właśnie

wyraźny, błyskawicznie osiągnany efekt euforyzujący odpowiada za popularność alkoholu. W miarę jak wzrasta stężenie spożywanego alkoholu we krwi, pojawiają się dalsze zaburzenia. **Powyżej stężenia 0,6 promila skutki spożycia alkoholu są już wyraźnie negatywne.** Znacząco pogarsza się ocena, percepcja, zdolność uczenia się, pamięć, koordynacja, libido, czujność oraz samokontrola.

Poniżej przedstawione są objawy, które pojawiają się przy konkretnym stężeniu alkoholu we krwi:

- **od 0,2 do 0,5 promila:** nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia,
- **do 0,7 promila:** zaburzenia sprawności ruchowej, niewielkie osłabienie refleksu, nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji,
- **do 2 promili:** zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.) pogłębiający się w miarę narastania intoksykacji alkoholowej, opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca,
- **do 3 promili:** zaburzenia mowy (mowa bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi, wzmożona senność, znacznie obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań,
- **do 4 promili:** spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki,
- **powyżej 4 promili:** stan zagrożenia życia – głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol.

Przeciętny czas reakcji na bodziec zewnętrzny, np. czerwone światło, przeszkodę na drodze, wynosi u zdrowego człowieka około 0,2–0,5 sek. Już po wypiciu stosunkowo niedużej ilości alkoholu, tzn. przy stężeniu alkoholu ok. 0,5 promila, czas reakcji wydłuża się o ok. 30%, a przy 1 promilu czas reakcji zwiększa się 2–3-krotnie. Ostrość słyszenia i widzenia zmniejsza się proporcjonalnie do ilości wypitego alkoholu. Pijący przestaje odróżniać niektóre dźwięki, jak i kierunek, z którego pochodzą. Zmniejsza się ostrość widzenia i przyciemnia się obraz, dlatego nie widać przedmiotów znajdujących się w półcieniu. Zwolniona reakcja na ostrość światła powoduje wolniejszą adaptację oka do ciemności lub mocniejszego światła.

Ograniczenie pola widzenia po wypiciu alkoholu wiąże się ze zmniejszoną ostrością widzenia. Na krańcach pola widzenia osoba widzi słabiej niż w centrum. Większa ilość wypitego alkoholu powoduje, że pijany widzi jak przez lornetkę i kieruje swój wzrok tylko w jeden punkt.

Zbyt wysoka ocena własnych możliwości pojawia się przy stężeniu 0,5 promila. Obniżenie jakości funkcji umysłowych potwierdzają testy psychometryczne. W jednym z badań monitorowano dwie grupy: jedną trzeźwą, drugą po wypiciu 0,5 l piwa. W drugiej grupie liczba błędów przy uczeniu się wiersza była większa o 10%, o 13% przy sumowaniu liczb i aż o 66% przy mnożeniu w pamięci.

Ryzyko śmierci w wypadku samochodowym dla kierowców obu płci, niezależnie od wieku, mających we krwi między 0,2 a 0,49 promila w porównaniu z kierowcami trzeźwymi wzrasta trzykrotnie! Dla zawartości alkoholu we krwi między 0,5 a 0,79 promila ryzyko to wzrasta sześciokrotnie, a jedenastokrotnie dla stężenia między 0,9 a 0,99 promila!

8. Zakończenie

Jak reagować, gdy widzimy, że ktoś pijany wsiada za kierownicę?

Przede wszystkim – jeśli posiadasz prawo jazdy – sam zawsze realizuj normę, że prowadzisz tylko trzeźwy i tego samego oczekujesz od wszystkich innych kierowców!

Jeśli jesteś członkiem rodziny, przyjacielem, znajomym:

- Poproś o pozostawienie samochodu i zaproponuj zorganizowanie alternatywnego transportu, np. zamówienie taksówki lub poproszenie o pomoc innego, trzeźwego kierowcy.
- Jeśli macie jechać razem, powiedz, że nie wsiądziesz do samochodu z osobą nietrzeźwą.
- Podkreśl, że zależy Ci na bezpiecznym powrocie do domu Twojego przyjaciela czy znajomego, ale również na bezpieczeństwie innych uczestników ruchu.
- Jeśli jesteś gospodarzem spotkania, zaproponuj pozostanie u Ciebie na noc lub, jeśli jesteś trzeźwy, odwiezienie do domu Twoim samochodem.
- Przede wszystkim reaguj i nigdy nie zachęcaj nietrzeźwego kierowcy do prowadzenia pojazdu! Spróbuj go przekonać do zmiany decyzji! Nie wsiadaj do samochodu z nietrzeźwym kierowcą!

30

Jak organizować wspólne wypadki na imprezy/przyjęcia, żeby zadbać o bezpieczny powrót do domu?

- Przed imprezą porozmawiaj z innymi uczestnikami o bezpiecznej i trzeźwej formie powrotu: możecie wziąć taksówkę, skorzystać z transportu miejskiego albo wyznaczyć spośród siebie osobę niepijącą, która odwozi pozostałych do domu.
- Zadbaj o to, żeby podczas spotkania wasze ustalenia nie zmieniły się.

- Nie proponuj nawet najmniejszej ilości alkoholu osobie, która ma być kierowcą i ma odwieźć do domu pozostałych.
- Zadbaj o to, żeby wyznaczony kierowca miał do dyspozycji inne bezalkoholowe napoje, które lubi.
- Jeśli przyjeżdżasz na imprezę własnym samochodem, w żadnym wypadku nie pij alkoholu!
- Jeśli jesteś gospodarzem, zadbaj o numery telefonów do firm taksówkowych lub o rozkłady jazdy autobusów czy tramwajów odjeżdżających z najbliższych przystanków.
- Nigdy nie prowadź po alkoholu i nie wsiadaj do samochodu z nietrzeźwym kierowcą!

Pamiętajmy o tym, że:

- Napoje alkoholowe (piwo, wino, wódka i inne) zawierają, w innych stężeniach, ten sam związek chemiczny, czyli alkohol etylowy (C_2H_5OH , etanol), a jego działanie na organizm jest takie samo bez względu na źródło.
- Wypijany alkohol najlepiej przeliczać na PORCJE STANDARDOWE. 1 porcja standardowa to ok. 10 g czystego 100% alkoholu etylowego, czyli: szklanka obj. 250 ml piwa o mocy 5%, lampka o obj. 100 ml wina o mocy 12%, kieliszek o obj. 30 ml wódki o mocy 40%.
- Każda ilość spożytego alkoholu wpływa negatywnie na funkcjonowanie organizmu człowieka i układu nerwowego, a wraz ze wzrostem stężenia alkoholu we krwi niekorzystne skutki stają się bardziej widoczne.
- Prowadzenie pojazdu wymaga przede wszystkim doskonałej koordynacji wzrokowo ruchowej, ponieważ 90% informacji docierających do kierowcy to informacje wzrokowe. Alkohol znacząco zakłóca pracę ośrodków nerwowych decydujących o odbieraniu i przetwarzaniu bodźców, dlatego osoba kierująca pojazdem powinna być trzeźwa!
- Znając zawartość alkoholu we krwi, pamiętaj, że organizm zdrowego dorosłego człowieka eliminuje przeciętnie 0,15 promila alkoholu na godzinę.

- Jedzenie (szczególnie tłuste) spowalnia spalanie alkoholu przez organizm!
- Kobiety i mężczyźni różnią się pod względem zawartości w wątrobie enzymu spalającego alkohol, a także pod względem zawartości wody w organizmie. Kobieta i mężczyzna ważący tyle samo po wypiciu tej samej ilości czystego alkoholu będą mieć różną jego zawartość we krwi – kobieta więcej, a mężczyzna mniej.

Rozdział II

Gminne działania na rzecz przeciwdziałania nietrzeźwości na drogach – rekomendacje PARPA

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych rekomenduje podjęcie działań na rzecz przeciwdziałania nietrzeźwości kierowców na poziomie lokalnym. To przede wszystkim działania edukacyjne, działania interwencyjno-sprawdzające oraz działania resocjalizacyjne wobec kierowców zatrzymanych za jazdę w stanie nietrzeźwości.

33

- **Współorganizowanie oraz partycypacja w kampaniach informacyjno-edukacyjnych mających na celu ograniczenie zjawiska nietrzeźwości na drogach.** Ważne, by materiały dystrybuowane w ramach akcji były przygotowane rzetelnie, w przystępny i zrozumiały dla odbiorców sposób. Ulotki, broszury i plakaty można udostępniać w miejscach odwiedzanych przez mieszkańców, przekazywać policji czy szkołom nauki jazdy.
- **Współpraca samorządu z przedstawicielami lokalnych instytucji, organizacji i stowarzyszeń działających na rzecz zwiększenia bezpieczeństwa na drogach.** Warto zaprosić do takiej koalicji m.in. policję, szkoły czy organizacje pozarządowe. Wspólne działania w ramach profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych

mogą obejmować m.in. organizowanie akcji promujących trzeźwość na drogach.

- **Podejmowanie wspólnych działań ze szkołami nauki jazdy, które obejmowałyby organizację szkoleń dla kandydatów na kierowców.** Ważne, by działania edukacyjne oprzeć na sprawdzonym programie (np. zamieszczonym w niniejszym przewodniku), a do przeprowadzenia zajęć wybierać osoby posiadające wiedzę, umiejętności i odpowiednie doświadczenie.
- **Specjalistyczne cykle szkoleń z zakresu profilaktyki wobec alkoholu skierowane do kierowców zawodowych.** Kursy można prowadzić zarówno w sektorze transportu publicznego, jak i wśród kierowców posiadających zawodowe uprawnienia do prowadzenia pojazdów. PARPA rekomenduje, by samorządy lokalne nawiązały stałą współpracę z zakładami pracy zatrudniającymi zawodowych kierowców, np. korporacjami taksówkarskimi, firmami przewozowymi i transportowymi etc. Podczas szkolenia kierowcy powinni przyswoić podstawową wiedzę na temat metabolizmu oraz wpływu alkoholu na organizm kierującego. Edukacja powinna obejmować także informacje na temat prawnych konsekwencji prowadzenia samochodu po alkoholu (w zakresie prawa karnego oraz odpowiedzialności cywilno-prawnej). Możliwe jest także poszerzenie szkolenia o zagadnienia dotyczące nietrzeźwości w miejscu pracy. W tym kontekście pomocna byłaby publikacja „Środowisko pracy a alkohol. Działania profilaktyczne i aspekty prawne”.
- **Nawiązanie współpracy z Wojewódzkimi Ośrodkami Ruchu Drogowego w zakresie wzbogacenia programów szkoleniowych (edukacyjnych) dla kandydatów na kierowców o tematykę dotyczącą alkoholu.** Celem programu powinno być przede wszystkim powstrzymanie kierowców przed jazdą po alkoholu w przyszłości. Program powinien zostać opracowany i zrealizowany przez wykwalifikowaną kadrę znającą specyfikę grupy celowej jak i posiadającą odpowiednie przeszkolenie z zakresu psychologii społecznej i rozwiązywania problemów alkoholowych.

Rozdział III

„Powstrzymaj pijanego kierowcę” – propozycje dla gmin

W ramach działań informacyjno-edukacyjnych pod hasłem „Powstrzymaj pijanego kierowcę” PARPA zachęca do podejmowania różnych działań z zakresu przeciwdziałania nietrzeźwości na drogach w środowisku lokalnym:

- **Rozpowszechnienie programu profilaktyczno-edukacyjnego zawartego w niniejszym przewodniku, poprzez nawiązanie stałej współpracy ze szkołami jazdy mieszczącymi się na terenie gminy.** Zajęcia może prowadzić osoba wyznaczona przez gminę, dysponująca wiedzą, umiejętnościami oraz odpowiednim doświadczeniem. Kursy powinny mieć charakter cykliczny, by utrwalać w kierujących pojazdami postawę „zero tolerancji dla alkoholu za kierownicą”.
- **Edukacja publiczna z wykorzystaniem filmów edukacyjnych dotyczących właściwych sposobów reagowania w sytuacji zagrożenia powodowanego przez osobę pijanego kierowcy.** Filmy można wykorzystywać m.in. na lekcjach wychowawczych w szkołach średnich.
- **Dotarcie z ważnymi informacjami do mieszkańców.** Warto uświadamić lokalną społeczność, że powstrzymywanie pijanych kierowców

leży w interesie wszystkich. Od tego, czy zareagujemy, może zależeć zdrowie i życie wielu osób. Najważniejsze, by w porę podjąć właściwą interwencję. Właśnie o tym mówią filmy edukacyjne, które znajdują się na płycie CD załączonej do niniejszego przewodnika. Można opublikować je na stronie internetowej gminy i w ten sposób promować właściwe postawy wśród mieszkańców. Filmy można także przekazać do miejscowych szkół nauki jazdy (jako uzupełnienie programu profilaktyczno-edukacyjnego) oraz wyświetlać podczas lokalnych imprez czy festynów promujących postawy trzeźwościowe.

- **Publikacja tekstów motywujących do reagowania.** Na stronę internetową urzędu gminy oraz do lokalnej prasy powinny trafić krótkie teksty, które motywują do reagowania i są formą „instruktażu”. Na płycie CD znajdują się wzory informacji prasowych, gotowych do publikacji (więcej tekstów, a także wywiady z ekspertami, można znaleźć na stronie www.powstrzymaj.pl). Jeśli samorząd nie wydaje własnej gazety czy biuletynu, teksty można umieścić np. na tablicy ogłoszeń.

Poniżej przykładowe informacje na stronę internetową urzędu gminy/miasta.

Powstrzymaj pijanego kierowcę!

Styczniowy wypadek w Kamieniu Pomorskim, w którym zginęło sześć osób, śmierć siedmiu nastolatków pod Chełmnem oraz dwóch dziewczynek pod Łukowem to tragedie, których można było uniknąć. We wszystkich przypadkach byli świadkowie, którzy wiedzieli, że osoba wsiadająca za kierownicę piła alkohol. „Powstrzymaj pijanego kierowcę” – to hasło działań informacyjno-edukacyjnych prowadzonych przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Do ich podjęcia zostały zaproszone wszystkie samorządy.

Policjanci zwracają uwagę, że pijani kierowcy nierzadko przevożą swoich najbliższych: żony, dzieci, przyjaciół. Wielu pasażerów świadomie podejmuje ryzyko, decydując się na jazdę samochodem

prowadzonym przez nietrzeźwego. Inni nie reagują, gdy w ich obecności ktoś na chwiejnych nogach zbliża się do samochodu – To nic innego jak liczenie na cud – zwraca uwagę Andrzej Markowski, psycholog transportu.

Jeśli widzisz kierowcę, który zachowuje się podejrzanie, reaguj! Każdy z nas może ująć sprawcę przestępstwa na gorącym uczynku. To tzw. zatrzymanie obywatelskie. – Nie jest to prawny obowiązek, ale uprawnienie, które posiada każdy obywatel – wyjaśnia mł. insp. Marek Konkolewski z Biura Prewencji i Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji. – Po pierwsze należy zadzwonić pod numer 112 i poinformować policję o uzasadnionym podejrzeniu, że ktoś jedzie pod wpływem alkoholu, np. jedzie „wężykiem”. W miarę możliwości jak najszybciej wyślemy tam patrol, by tę osobę zatrzymać.

Prawidłowe formy reakcji pokazują filmy, które można obejrzeć na stronie www.powstrzymaj.pl. W portalu nie brakuje rad ekspertów, m.in. policjantów i psychologów. Do reagowania na pijanych kierowców zachęca m.in. Krzysztof Hołowczyc. – W żadnym wypadku nie powinno to stanowić powodu do wstydu. Przecież w ten sposób możemy ustrzec przed tragedią zarówno samego kierowcę, jak i ludzi, dla których stanowi realne zagrożenie.

– Warto reagować, by nie stać się współwinnym za cudze przewinienie – dodaje Radosław Pazura, aktor zaangażowany w promowanie bezpiecznych zachowań na drogach po tym, jak sam uległ poważnemu wypadkowi 11 lat temu.

Patronat nad działaniami pod hasłem „Powstrzymaj pijanego kierowcę” objęli: Rzecznik Praw Obywatelskich, Komenda Główna Policji, Instytut Transportu Samochodowego, Polski Czerwony Krzyż, Zespół Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości oraz Krajowe Duszpasterstwo Kierowców.

Oficjalnymi partnerami działań są: Stowarzyszenie Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego, Towarzystwo Trzeźwości Transportowców oraz Stowarzyszenie Psychologów Transportu w Polsce. Patronat medialny nad działaniami PARPA objęło pismo „Świat Problemów” oraz blisko 80 mediów lokalnych we wszystkich województwach.

Jak powstrzymać pijanego kierowcę?

Każdego dnia możesz spotkać na swojej drodze pijanego kierowcę. Pamiętaj, że stanowi on śmiertelne zagrożenie. Powstrzymanie nietrzeźwego kierującego to absolutna konieczność – w przeciwnym razie może dojść do tragedii. Sprawdź, jaka powinna być Twoja reakcja.

Po pierwsze, jeśli kiedykolwiek zauważysz dziwne zachowanie kierowcy na drodze, które może świadczyć o tym, że jest on pod wpływem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, niezwłocznie powiadom policję. Zadzwoń pod numer 112. Podczas rozmowy określ miejsce, w którym się znajdujesz i powiedz, jakie zachowania kierowcy wzbudzają Twój niepokój. Opisz jego samochód (numery rejestracyjne, marka, kolor).

Po zakończeniu rozmowy poczekaj na reakcję policji lub zastanów się, czy jesteś w stanie samodzielnie podjąć interwencję, pamiętając przy tym o swoim bezpieczeństwie. Możesz skonsultować swój plan działania telefonicznie z policjantem i np. jechać w bezpiecznej odległości za samochodem kierowanym przez nietrzeźwego, informując na bieżąco o trasie, którą pokonujesz.

Nigdy nie zapominaj o własnym bezpieczeństwie. Powstrzymaj się od podejmowania na własną rękę pościgów za pijanym kierowcą czy zajeżdżania mu drogi. Weź pod uwagę, że osoby pod wpływem alkoholu mogą być agresywne i stwarzać zagrożenie. Zawsze rozsądnie oceniaj sytuację, w jakiej się znajdujesz. Reaguj adekwatnie. Zrezygnuj z bezpośredniej interwencji, jeśli nietrzeźwy kierowca jest silniejszy fizycznie, rozdrażniony i pobudzony.

Możesz zdecydować się na fizyczne powstrzymanie kogoś od jazdy, jeśli masz przekonanie, że jego opór nie będzie duży lub będziesz w stanie bez trudu go przelamać (np. jeśli kierowca jest tak pijany, że ledwo trzyma się na nogach lub posiadasz znaczącą fizyczną przewagę). Zawsze warto poprosić drugą osobę, by pomogła Ci w interwencji. Wspólnie poczekajcie na przyjazd policji.

Jeśli kierowca, który wyraźnie jest pijany, zatrzyma się (np. na światłach czy na poboczu), możesz zareagować, korzystając z prawa do ujęcia sprawcy przestępstwa na gorącym uczynku. W ramach tzw. zatrzymania obywatelskiego możesz otworzyć drzwi samochodu pijanego kierowcy i wyciągnąć kluczyki, uniemożliwiając mu w ten sposób dalszą jazdę. Bądź stanowczy – wyraż swój sprzeciw wobec jazdy pod wpływem alkoholu, uświadom ryzyko, z jakim się wiąże. Możesz odwołać się do prawa i surowych kar za prowadzenie w stanie nietrzeźwości oraz do emocji, wskazując na możliwość spowodowania tragedii na drodze. Następnie poczekaj na przyjazd policji.

Pamiętaj – pijany kierowca to śmiertelne zagrożenie. Od tego, czy zareagujesz, może zależeć czyjeś życie. Nigdy nie przymykaj oka na niebezpieczne sytuacje na drodze.

Płyta CD zawiera:

- Film „Każdego dnia możesz spotkać na swojej drodze pijanego kierowcę!”
- Film „Zawsze reaguj, gdy widzisz, że ktoś chce prowadzić samochód po alkoholu!”
- Film „W więzieniu”
- Film promujący kampanię
- Wzory informacji prasowych
- Przewodnik do realizacji działań z zakresu przeciwdziałania nietrzeźwości na drogach

