

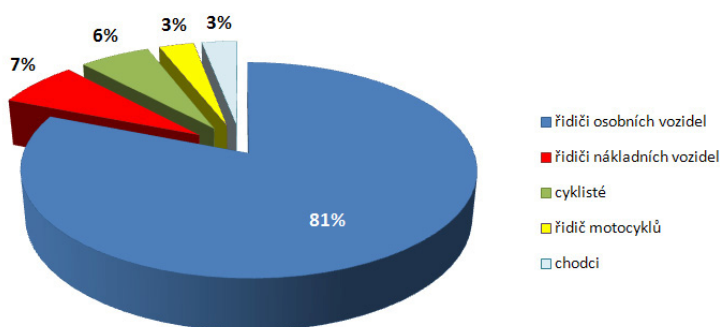
ZÁSADY BEZPEČNÉ JÍZDY – 6

Jedno obecně známé rčení říká, že „alkohol je metla lidstva“. Někteří z vás určitě ještě znají lidové pokračování „... a proto je třeba zametat, abychom tu měli čisto“. Humor a jistá dávka nadsázky je v celém životě člověka více než nezbytná, ovšem spojení alkohol-řidič je velmi nebezpečné a mnohdy končí tragicky. Proti alkoholu a jeho střídavému užívání nic nemáme. Za volant a do silničního provozu ovšem rozhodně nepatří.

Alkohol za volant rozhodně nepatří

V roce 2008 evidovala Policie ČR celkem 7252 dopravních nehod zaviněných pod vlivem alkoholu. Při těchto dopravních nehodách bylo 80 osob usmrceno a 2922 osob zraněno. V roce

Viníci nehod pod vlivem alkoholu v roce 2008



2008 byl registrován dramatický nárůst usmrcených při dopravních nehodách zaviněných pod vlivem alkoholu, a to o 44 osob (z 36 usmrcených v roce 2007 na 80 usmrcených v roce 2008) i přes skutečnost, že se celkový počet dopravních nehod zaviněných pod vlivem alkoholu snížil o 2,9 % (219 dopravních nehod).

Dopravní nehody zaviněné pod vlivem alkoholu v roce 2008 tvořily 4,8 % celkového počtu dopravních nehod, 8,1 % celkového počtu usmrcených.

Snížení počtu dopravních nehod zaviněných pod vlivem alkoholu je téměř stejný u všech

skupin účastníků silničního provozu, s výjimkou řidičů nákladních automobilů (nárůst o 50 nehod, tj. o 9 %), u chodců (+7 nehod) a u řidičů malých motocyklů (+9 nehod).

Alkohol a jeho vliv na člověka

Alkohol se po požití nápoje, který jej obsahuje, postupně dostává z trávicího systému do krve. Protože není v organismu ve větším množství běžně přítomen a lze jej tak pokládat za cizorodou látku – drogu –, snaží se jí tělo odbourat. Záleží na mnoha faktorech, které ovlivňují rychlost, s jakou se alkohol z těla vyloučí. Vyloučení části alkoholu probíhá prostřednictvím dechu, potu a moči. Zbytek je zpracován v trávicím systému. **Mezi hlavní faktory, které mají na mechanismus odbourávání alkoholu z těla vliv, patří výška, hmotnost a pohlaví, stejně jako např. rychlost s jakou alkohol přijímáme.** Průměrná rychlost odbourávání alkoholu je přítom cca 0,15 ‰ za hodinu.

Alkohol na lidskou psychiku působí ve dvou rozdílných fázích. Lidé, jejichž koncentrace alkoholu v krvi je pod 0,55 ‰ se mohou cítit lépe, psychicky lehčeji, uvolněněji a své okolí mohou vnímat velmi pozitivně. **Přestože se člověk s uvedenou koncentrací alkoholu v krvi může cítit výrazně lépe než ve zcela střízlivém stavu, usednout za volant rozhodně nesmí. Pozitivní a zlehčené vnímání je způsobeno utlumením, narušením vnímání reality a zkreslením aktuální situace.** V silničním provozu tento stav způsobí, že i jen lehce podnapilý člověk, vznikající rizikové situace sice vnímá, ale neuvědomuje si možná rizika a snadno je podhodnotí. Podhodnocení rizika pak znamená pozdější reakci a delší brzdnou dráhu.

Překročení této koncentrace může ovšem nastat velmi rychle, pokud se v pití nekontrolujeme. Velmi důležitým aspektem, který je potřeba mít na paměti je, že hladina alkoholu v krvi stoupá ještě po určitou dobu od dopití poslední sklenice. Po překročení koncentrace 0,55 ‰ alkoholu v krvi začíná převažovat negativní efekt jeho účinku na lidský organismus – člověk se stává apatickým, snadno upadá do depresí a je celkově v útlumu.

Účinky různé koncentrace alkoholu na lidský organismus	
Koncentrace	Účinek
nad 0,2 ‰	Narušení zrakového vnímání, koncentrace, optického postřehu, zorného pole a zorného úhlu, zrakové paměti, emoční hladiny, prostorového vnímání, hloubkového a nočního vidění, sebekontroly a rozpoznávání zelené a červené barvy. Změna intenzity, rozdělení a výběrovost pozornosti.
do 0,5 ‰	Lehká podnapilost – člověk obvykle nejeví známky požití alkoholu, přesto hladina alkoholu v krvi působí na psychické procesy, klesá koncentrace pozornosti a výkonnost.
0,6 – 1,5 ‰	Lehká až střední opilost – člověk se stává subjektivně živějším, pohotovějším, odváznějším, optimističtější, bez známek úzkosti a opatrnosti. Optický postřeh je otupen, pozornost omezena, vnímání zkresleno. Ztrácí pocit odpovědnosti a vzrůstají pohnutky k riskování, agresivitě a bezohlednosti.
1,6 – 2,3 ‰	Střední opilost – nekoordinované pohyby, přerývaná mluva, impulzivní reakce, hlučnost, sklon k násilnému chování.
nad 2,3 ‰	Těžká opilost – člověk neudrží stabilitu, vrávorá, usíná, někdy se nachází v komatózním stadiu.

Účinky alkoholu uvedené v tabulce potvrzují i četné zahraniční studie (např. Krueger, SRN). **Alkohol za volantem zvyšuje nejenom agresivitu za volantem a přečehování řídičských schopností, ale má i výrazný vliv na periferní vidění řidiče.** Zvýšená míra alkoholu v krvi řidiče způsobuje tzv. „tunelové vidění“. To znamená, že zorné pole řidiče se při zvyšující se hladině alkoholu v krvi snižuje a řidič je schopný čím dál tím méně vnímat celý prostor před sebou. Ve srovnání se střízlivým řidičem, vnímá řidič s 0,8 ‰ alkoholu v krvi necelé ¼ prostoru a řidič s 1,8 ‰ alkoholu v krvi již jen necelou třetinu. Jinak řečeno, **i když opilý řidič pojede pomalu, jeho zorné pole je snižené, a to je zdrojem potenciálních konfliktů i závažných dopravních nehod.**

Poznáte opilého řidiče?

Pokud uvidíte řidiče, jehož jízda vykazuje níže uvedené znaky, zvyšte svou pozornost. Zavolejte policii, a **pokud řidič zastaví, zjistěte co se skutečně děje. Nemusí se vždy jednat o řidiče opilého, ale i nemocného** (např. náhlá srdeční slabost apod.), **který potřebuje vaši pomoc**. V každém případě by se takový člověk neměl aktivně účastnit silničního provozu.

Rizikové chování s přímou souvislostí na alkohol nebo náhlou změnu zdravotního stavu se vyznačuje těmito znaky:

- kličkování po silnici,
- jízda se staženým bočním okénkem v chladném počasí,
- nebezpečné míjení ostatních účastníků a překážek v provozu (malý odstup),
- jízda po střední dělicí čáře,
- jízda nepřírozeně velkými oblouky v zatáčkách,
- nepřírozeně pomalá jízda v daném úseku,
- nedodržování bezpečné vzdálenosti od vpředu jedoucího vozidla,
- jízda bez rozsvícených hlavních světel, zapomínání dávání znamení o změně směru jízdy.

Veďte odpovědnost za život do vlastních rukou!

- **Pokud pijete alkohol, nikdy nesedejte za volant!** A to i po malém pivu, nebo deci vína. Za volant usedněte až v okamžiku, kdy jste si jisti, že jste střízliví. Důkladně proto planujte své další aktivity, pokud víte, že budete pít alkohol.
- **Pokud pijte ve skupince lidí, vždy se předem dohodněte, kdo nebude pít vůbec a všechny ostatní bezpečně odveze domů.** Pijte střídavě, kontrolujte se navzájem.
- **Budte odpovědní za vaše okolí.** Zabraňte v jízdě těm, o kterých víte, že pili, nejsou soudní a chtějí usednout za volant. Jednoduše jim vezměte klíče od vozidla. Zachráníte tak zbytečně ztracené lidské životy.
- Nebudte pošetilí. Obsah alkoholu v typické sklenici piva, dvojce vína nebo panáku je téměř identický. **Alkoholický nápoj je stále alkoholický nápoj, který za volantem nemá co dělat.**
- Znejte svůj vlastní limit. Pokud si nejste jistí, pořídte si detekční trubičky, nebo digitální alkohol-tester. Cena těchto pomůcek je dnes již velmi příznivá. Ve srovnání s lidským životem je pak naprosto bezvýznamná. Pokud se i jen občas napijete, investujte do své budoucnosti.

Tipy na zmírnění účinku alkoholu – **nikoli na jízdu pod vlivem!**

- Pokud už pijete, jezte! Jídlo, zejména pak jídlo s vysokým obsahem bílkovin a tuků (maso, sýry) zpomaluje vstřebávání alkoholu do krve.

- Pijte jen v případě, kdy sami skutečně a vědomě pít chcete. Pijte po velmi malých douškách. Pokud máte žízeň, pijte vodu, nikoli alkoholické nápoje. Vyvarujte se neznámých nápojů, ve kterých je přítomnost alkoholu pomocí chuti těžko zjistitelná.
- Neúčastněte se her, při nichž se pijí alkoholické nápoje jako přímá součást pravidel.
- Každý vypitý alkoholický nápoj prokládejte nealkoholickým nápojem. Za hodinu nepijte víc než jeden alkoholický nápoj. Pití velkého množství alkoholických nápojů není nikdy dobrý nápad.
- Budte aktivní, a pokud pijete, neseďte. Fyzická aktivita napomáhá rychlejšímu odbourávání alkoholu.
- Nikdy nepijte, pokud užíváte jakékoli léky.
- Pokud pijete alkoholické nápoje, nepijte kávu. Kofein vás sice „nakopne“, ale v odbourávání alkoholu z těla nepomáhá – naopak. Alkohol v krvi zůstává déle!

Doba odbourání alkoholu – muž, 85 kg (hod : min)							
Pivo 10		Pivo 12		Víno		Lihovina 40%	
počet	čas	počet	čas	objem	čas	objem	čas
1	2:15	1	2:45	0,2 l	2:28	0,5 dcl	3:15
2	4:30	2	5:30	0,4 l	4:56	1,0 dcl	4:30
3	6:45	3	8:15	0,6 l	7:24	1,5 dcl	6:45
4	9:00	4	11:00	0,8 l	9:52	2,0 dcl	9:00
5	11:15	5	13:45	1,0 l	12:20	2,5 dcl	11:15
6	13:30	6	16:30	1,2 l	14:48	3,0 dcl	13:30
7	15:45	7	19:15	1,4 l	17:16	3,5 dcl	15:45
8	18:00	8	22:00	1,6 l	19:44	4,0 dcl	18:00
9	20:15	9	24:45	1,8 l	22:12	4,5 dcl	20:15
10	22:30	10	27:30	2,0 l	24:40	5,0 dcl	22:30

Doba odbourání alkoholu – žena, 60 kg (hod : min)							
Pivo 10		Pivo 12		Víno		Lihovina 40%	
počet	čas	počet	čas	objem	čas	objem	čas
1	3:42	1	4:31	0,2 l	4:04	0,5 dcl	3:42
2	7:24	2	9:12	0,4 l	8:08	1,0 dcl	7:24
3	11:07	3	13:33	0,6 l	12:13	1,5 dcl	11:07
4	14:49	4	18:04	0,8 l	16:18	2,0 dcl	14:49
5	18:31	5	22:35	1,0 l	20:22	2,5 dcl	18:31
6	22:15	6	27:06	1,2 l	24:26	3,0 dcl	22:13
7	25:57	7	31:37	1,4 l	28:30	3,5 dcl	25:57
8	29:38	8	36:06	1,6 l	32:34	4,0 dcl	29:38
9	33:20	9	40:37	1,8 l	36:38	4,5 dcl	33:20
10	37:02	10	45:08	2,0 l	40:42	5,0 dcl	37:02

POZOR! Schopnost řídit motorové vozidlo je podstatně zhoršena i při tzv. „kocovině“, kdy již alkohol z krve vymizel!