


**beus
conduéixes**





Text i promoció:

Energy Control

Disseny i maquetació:

Neus Figols www.neusfigols.com

Energy Control • 2008


I tingues sempre present...

Independentment de si has begut o no, és important dur el casc o el cinturó de seguretat sempre posat, ser prudent amb la velocitat i evitar en la mesura que sigui possible les distraccions (utilitzar el mòbil, fumar, entretenir-se canviant la música...).

I si no condueixes, evita pujar al cotxe o la moto que condueix algú que Sí que ha begut.

Què és l'alcoholèmia


L'alcoholèmia és la quantitat d'alcohol que hi ha a la sang després d'haver begut. Es pot mesurar a través d'una anàlisi de sang o d'una anàlisi en aire expirat, ja que una part de l'alcohol s'elimina per la respiració i és a través de la respiració que es pot detectar. L'alcoholèmia depèn en gran mesura de la quantitat d'alcohol que s'hagi près. Així, com més alcohol, més alcoholèmia. Però, a més de la quantitat, hi ha altres factors que influeixen en el nivell d'alcoholèmia a què s'arribi >>



>> Com més temps estigui l'alcohol a l'estómac (sobretot perquè hi ha aliments), menys serà la quantitat d'alcohol que passi a la sang.

>> Les noies necessiten més temps per metabolitzar que els nois, per la qual cosa, a igual quantitat beguda, més gran serà la seva alcoholèmia.

>> Com menor sigui el nostre pes, major serà l'alcoholèmia. Una vegada dins del cos, l'alcohol es metabolitza majoritàriament al fetge a un ritme constant que no es pot alterar. De mitjana, s'elimina a un ritme de 0,15 g/l per hora. Així, una cervesa trigarà a eliminar-se aproximadament una hora mentre que un cubata trigarà una mica més de dues hores.



Una de les coses més importants que cal tenir en compte és que l'alcohol és un depressor del sistema nerviós (alenteix les funcions vitals), i que aquest efecte depressor és més gran com més gran és la quantitat d'alcohol consumida que passa a la sang.

A dosis baixes i/o moderades, l'alcohol actua com un desinhibidor, amb efectes positius sobre l'estat d'ànim, de manera que facilita les relacions socials i, per a la majoria, passar una bona estona.

Per què beure i conduir és arriscat

A mesura que es beu més quantitat, comencen a aparèixer un altre tipus d'efectes que tenen a veure amb aquest efecte depressor. Cada vegada costa més fer moviments precisos, s'altera el nivell de consciència, apareix una forma de parlar característica, la visió es torna borrosa i s'és més lent a l'hora de moure's i de reaccionar davant d'imprevistos.

És en aquest punt en què portar el cotxe o la moto es tornen més arriscats perquè les capacitats per conduir es veuen afectades.

Nivell d'alcoholèmia

A la taula següent pots veure els efectes que tenen les diferents alcoholèmies sobre la capacitat de conduir.

Alcoholèmia	Riscos
Sang: de 0,3 a 0,5 gr/l Aire: de 0,15 a 0,25 mg/l	INICI DE LA ZONA DE RISC
Sang: de 0,5 a 0,8 gr/l Aire: de 0,25 a 0,40 mg/l	ZONA D'ALARMA
Sang: de 0,8 a 1,5 gr/l Aire: de 0,40 a 0,75 mg/l	CONDUCCIÓ PERILLOSA
Sang: de 1,5 a 2,5 gr/l Aire: de 0,75 a 1,25 mg/l	CONDUCCIÓ ALTAMENT PERILLOSA
Sang: més de 3 gr/l Aire: més de 1,50 mg/l	CONDUCCIÓ IMPOSSIBLE

i efectes sobre la conducció

Efectes sobre la conducció

Es produeixen petites alteracions (en la visió, pèrdua de reflexos...), tot i que poden passar desapercebudes.

Comença a perdre's la capacitat per reaccionar i l'excés d'eufòria pot portar a assumir més riscos. En algunes persones apareix el "jo controlo!".

Els reflexos i la capacitat de resposta disminueixen de manera important. Resulta més difícil controlar de manera precisa els moviments. La capacitat d'estar atent a la conducció i la percepció del risc disminueixen.

Es va força col·locat, la visió és doble i és molt difícil poder coordinar moviments.

S'està tan endormiscat i passat que els reflexos desapareixen i hi ha un risc alt de quedar-se adormit i, fins i tot, d'entrar en coma.

Ser jove, beure i conduir

Un dels riscos principals relacionats amb la conducció de vehicles en joves està en la falta d'experiència a l'hora de conduir. Però aquest risc es veu compensat amb unes millors aptituds (amb p) per conduir. L'alcohol fa que desaparegui aquest únic avantatge que es podia tenir, amb la qual cosa augmenta el risc de tenir un accident o alguna moguda.

Beure, conduir i la llei

Segons la nova reglamentació, conduir amb una alcoholèmia en aire d'entre 0,25 i 0,50 mg/l (de 0,15 a 0,30 mg/l en conductors professionals i novells) suposa perdre 4 punts. Si l'alcoholèmia supera els 0,50 mg/l (o els 0,30 mg/l en professionals i novells) es perden 6 punts.

ATENCIÓ: La reforma del Codi Penal en matèria de seguretat vial del 2007, estableix que conduir amb una alcoholèmia superior a 0,60 mg/l suposa:

>> Pena de presó de 3 a 6 mesos + retirada del permís de conduir d'1 a 4 anys.

O bé,

>> Sanció econòmica de 6 a 12 mesos (que varia de 2€ a 400€/dia) + treballs en benefici de la comunitat de 31 a 90 dies + retirada del permís de conduir d'1 a 4 anys.

De la mateixa manera, negar-se a passar les proves d'alcoholèmia també és castigat amb penes de presó de 6 mesos a 1 any i la retirada del permís de conduir d'1 a 4 anys.

- **Com vas ?**
- **Bé, bé, jo controlo**

Algunes persones pensen que, després d'haver begut alcohol, seran capaces de "controlar" i de conduir bé el vehicle.

De millor o pitjor manera es podrà conduir. Però també cal tenir en compte que la capacitat per poder reaccionar davant de qualsevol imprevist (un vianant que se'ns creua, un revolt sobtat, una llampada, una distracció, un altre vehicle...) està afectada per l'efecte farmacològic de l'alcohol. El fet que passi un imprevist, per definició, és imprevisible per la qual cosa cada vegada que es condueix, una persona s'enfronta a aquest risc de nou, sense que les experiències prèvies serveixin de res.

Però a mi no em tocarà

Tendim a creure que les coses més negatives sempre els passen als altres.

El fet que una persona hagi arribat bé a casa amb el cotxe havent begut alcohol, no assegura en absolut que la pròxima vegada seguirà sent així. Com més ens exposem a un risc, més gran és la probabilitat de tenir un problema.

Vai, però jo amb el meu cos faig el que vull

És veritat. Cadascú fa amb el seu cos el que vol. Però de vegades hi ha terceres persones que poden sortir-ne afectades també.

Els passatgers que un pugui dur al cotxe, gent que anava pel carrer, un altre cotxe... poden patir les conseqüències d'un accident.

És el teu cos i el dels altres.

Pensant-s'ho una mica

1. Poder anar-se'n a casa quan un vulgui, no dependre de ningú per desplaçar-se, no haver d'anar a buscar el cotxe o la moto al dia següent, no gastar la pasta en un taxi, etc., tots són motius per agafar el cotxe després d'haver begut. Si tu ho fas o ho has fet, **quins n'han estat els motius?** (Pensa-hi i, si vols, escriu-los aquí sota)

2. Però fer-ho també suposa exposar-se a uns riscos: tenir un accident mortal o amb lesions, cridar l'atenció davant de la penya, que els teus col·legues es piquin, que t'aturi la poli i et sancioni, perdre punts del carnet... En el teu cas, a **quins riscos t'exposes o t'has exposat en beure i conduir al mateix temps?** (Pensa-hi i, si vols, escriu-los aquí sota.)

3. Compara les dues respostes i pensa els avantatges que pot tenir per a tu conduir havent begut alcohol, **compensen els riscos que assumeixes per això?**

I què faig?

Hi ha penya que sap que els serà molt difícil prendre una birra o dues i prou. Per això, prefereixen no beure res si han d'agafar el cotxe o la moto. També hi ha penya que decideix que una persona del grup no beurà aquella nit.

D'altres prefereixen deixar les claus del cotxe o la moto a casa i utilitzar un altre tipus de transport. Així, es pot beure sense haver de preocupar-se d'haver de conduir.

Finalment, d'altres beuen de manera que la seva alcoholèmia no excedeixi els límits permesos.

No són coses excloents: un dia es pot decidir no beure, un altre beure i un altre anar de tranqui amb les copes.

L'objectiu és no jugar-se-la conduint amb alcohol i decidir per un mateix què es farà sobre el tema.

I com ho faig?

1. AVUI NO BEC

- "Avui em toca portar els col·legues".
- "Prefereixo passar de beure per no cridar l'atenció".

2. AVUI NO CONDUEIXO

- "Tornaré en taxi o en un altre transport públic (i no em gastaré aquests diners)".
- "Avui condueix un o una col·lega (però que no vagi passat, clar)".
- "Em quedo a dormir a casa d'un col·lega".
- "Ja aniré demà a buscar el cotxe o la moto".

3. AVUI VAIG DE TRANQUI AMB LES COPES, QUE HE DE CONDUIR

- "Em poso un límit". Recorda que bevent una cervesa cada hora o un cubata cada dos hores farà que l'alcoholèmia no pugi gaire.
- "Procuro tenir menjar a l'estómac perquè no passi gaire alcohol a la sang".
- "Alterno begudes amb alcohol i sense alcohol".
- "Aquest dia prenc begudes de menys graduació. Cervesa millor que cubata".

Energy Control (EC) és un col·lectiu de joves preocupats pel consum de drogues en els espais de festa, per la qual cosa oferim informació amb la finalitat de facilitar una presa de responsabilitat en la decisió de consumir o no i disminuir els riscos d'aquest consum.



INFO LINE: 902 253 600

www.energycontrol.org

info@energycontrol.org

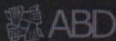


INFO LINE: 902 253 600
www.energycontrol.org

Realitzat per...




Gestionat per...



Finançat per...



 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

El per què d'aquest fullet

Per a algunes persones, portar el cotxe o la moto havent prèns unes copes és habitual en sortir de festa. No dependre de ningú, poder anar-te'n a casa quan vulguis, no deixar el cotxe o la moto tirada al carrer, preferir dormir en llit propi que en el d'un col·lega poden ser motius per agafar el cotxe o la moto havent begut unes copes. Però agafant-lo també augmenten els riscos, sobretot de tenir un accident (de vegades mortal, d'altres amb lesions, i com a mínim amb mogudes), d'afrontar una sanció si t'enganxen o de cridar l'atenció.

Aquest fullet s'adreça als joves que beuen i porten el cotxe o la moto, perquè disposin de la informació i els recursos necessaris per valorar i gestionar els riscos derivats de conduir havent begut alcohol.