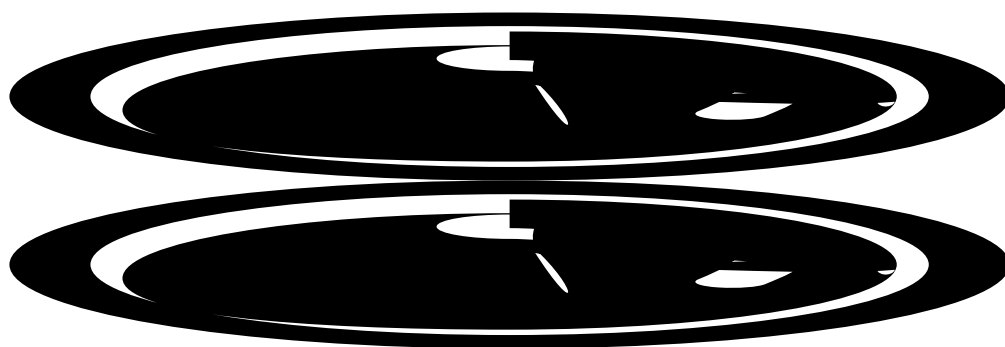


Zawartość

alkoholu we krwi zależy od wielu czynników. Wpływa na nią m.in. płeć, waga ciała, wiek, poziom nawodnienia organizmu oraz ogólny stan zdrowia. Przede wszystkim zależy jednak od ilości i rodzaju spożywanego alkoholu oraz tempa jego picia. Kiedy zatem, po wypiciu alkoholu, można bezpiecznie prowadzić auto?

Zawartość alkoholu we krwi - jakie badanie?

Aby określić poziom stężenia alkoholu we krwi niezbędne jest zastosowanie alkomatu lub wykonanie standardowego testu z krwi. Można jednak oszacować zawartość alkoholu we krwi dzieląc ilość spożytego czystego alkoholu przez wagę ciała pomnożoną przez 60% - w przypadku kobiet, lub 70% - w przypadku mężczyzn. Poniżej wzór (dla kobiet):



Kluczowe jest jednak przyjęcie, że 10 gr czystego 100% alkoholu (1 standardowa porcja alkoholu) zawarte jest w: ok. 250 ml piwa o mocy 5%, ok. 100 ml wina o mocy 12% oraz ok. 30 ml wódki o mocy 40%).

Na rynku dostępne są alkomaty jednorazowe lub wielorazowego użytku. Warto sięgnąć po urządzenia spełniające normy i posiadające odpowiednie atesty. Wtedy pomiar będzie wiarygodny.

Można również skorzystać z aplikacji w rodzaju „wirtualnych alkomatów” dostępnych na smartfony lub tablety. Po wprowadzeniu danych (płeć, waga, ilość spożytego alkoholu) pomogą w przybliżeniu oszacować poziom alkoholu w organizmie.



Aplikacja

mobilna „Znaj Ryzyko”, będąca elementem kampanii społecznej m.st. Warszawy, w nienachalny sposób zachęca do refleksji nad ilością i częstotliwością spożywanego alkoholu oraz monitorowania stanu upojenia. Co więcej, umożliwia dostęp do treści poradnikowych, bazy placówek pomocowych na terenie m.st. Warszawy oraz szybkiej konsultacji psychologa, specjalisty psychoterapii uzależnień i prawnika w ramach poradni online.

Aplikacja do pobrania w sklepach [Google Play](#) i [Apple Store](#).

Kiedy po alkoholu można prowadzić auto?

Należy pamiętać, że spalanie alkoholu to proces, który przebiega zdecydowanie wolniej niż jego wchłanianie. Przeciętnie organizm człowieka potrzebuje 3 godzin na spalenie 20-30 g czystego alkoholu.

W Polsce, aby zgodnie z prawem prowadzić samochód, stężenie alkoholu we krwi nie może przekraczać 0,2 promila. Przekroczenie tej normy – pod warunkiem, że nie dojdzie do żadnej kolizji drogowej czy wypadku – traktowane jest jako wykroczenie.

W wielu krajach europejskich ustawowy górny limit stężenia alkoholu we krwi wynosi 0,5 promila, w zaledwie kilku – 0,8. W Europie są cztery kraje, w których obowiązuje bezwzględny zakaz kierowania po spożyciu alkoholu – są to Czechy, Węgry, Rumunia i Słowacja. W większości krajów obowiązują ostrzejsze limity dla kierowców zawodowych.

O stanie po użyciu (spożyciu) alkoholu mówimy, gdy stężenie alkoholu we krwi wynosi od 0,2 do 0,5 promila lub rejestruje się obecność alkoholu w wydychanym powietrzu na poziomie od 0,1mg do 0,25 mg w 1 dm³. Z kolei stan nietrzeźwości występuje wtedy, gdy stężenie alkoholu we krwi wynosi powyżej 0,5 promila lub rejestruje się obecność alkoholu w wydychanym powietrzu na poziomie powyżej 0,25 mg w 1dm³.

Metabolizm alkoholu jest inny u każdego człowieka. Dlatego należy pamiętać, że wszelkiego rodzaju przeliczniki utrzymywania się alkoholu we krwi wskazują jedynie orientacyjnie czas, po jakim bezpiecznie można prowadzić samochód.

Źródła:

<http://www.parpa.pl/>

<http://www.powstrzymaj.pl/>