|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Alkohol mění chování řidičů Každý, kdo se někdy opil, si dovede představit, jak alkohol působí - na tělo i na myšlení. Ale jak funguje v autě, co přesně ovlivní?  Záleží na množství alkoholu v krvi, ale už při hodnotách nad 0,3 promile dokáže látka obsažená v pivu, vínu nebo destilátu zpomalit reakce, snížit pozornost, zhoršit vnímání okolí a také dodává opojný pocit vysokého sebevědomí. Už jedno velké pivo nebo sklenka vína zbavuje člověka zábran a on se tak pouští do riskantních situací, ztrácí kontrolu nad sebou i vozem, může se začít chovat agresivně, což je hlavně v silničním provozu nebezpečné. |
| **2** | **Agresivní lidé musí být obzvlášť opatrní**  Alkohol nemá vliv jen na pohybovou koordinaci a rychlost reakcí, ale také na psychiku. Proto jsou jeho účinky nejvíce ohroženi lidé nějakým způsobem psychicky labilní, nevyrovnaní. „Úzkostní, nejistí lidé po požití alkoholu jednají zkratkovitě a zbrkle - například unáhleně brzdí, jejich pohyby volantem neodpovídají reálné situaci,“ vysvětluje psycholog Jiří Seidlic z Ústí nad Labem, který se dopravní psychologií zabývá.  A jak se za volantem, když mají vypito, chovají řidiči, kteří jsou prchliví a agresivní i v normálním životě? „Lidé se skrytou agresivitou, ale třeba i jen s pracovním napětím mohou jen po požití malé dávky alkoholu nebo drogy jednat sebeprosazovačně, nedodržovat rychlost, nesprávně předjíždět nebo ignorovat světelnou signalizaci,“ upozorňuje Seidlic. |
| **3** | **Agresivní lidé musí být obzvlášť opatrní**  Alkohol nemá vliv jen na pohybovou koordinaci a rychlost reakcí, ale také na psychiku. Proto jsou jeho účinky nejvíce ohroženi lidé nějakým způsobem psychicky labilní, nevyrovnaní. „Úzkostní, nejistí lidé po požití alkoholu jednají zkratkovitě a zbrkle - například unáhleně brzdí, jejich pohyby volantem neodpovídají reálné situaci,“ vysvětluje psycholog Jiří Seidlic z Ústí nad Labem, který se dopravní psychologií zabývá.  A jak se za volantem, když mají vypito, chovají řidiči, kteří jsou prchliví a agresivní i v normálním životě? „Lidé se skrytou agresivitou, ale třeba i jen s pracovním napětím mohou jen po požití malé dávky alkoholu nebo drogy jednat sebeprosazovačně, nedodržovat rychlost, nesprávně předjíždět nebo ignorovat světelnou signalizaci,“ upozorňuje Seidlic. |
| **4** | **Pozor na pití v horku**  Především v létě však návštěvníci restaurací musí počítat s tím, že vysoké teploty významně ovlivňují hladinu alkoholu v krvi. „Při dehydrataci, kdy je v těle málo vody, například za dlouhé jízdy v horku, mohou být hladiny alkoholu v krvi vyšší, než by odpovídalo orientačnímu výpočtu promile,“ varuje Karel Nešpor, primář oddělení léčby závislosti mužů v pražské bohnické léčebně.  Nedostatek vody v těle vede totiž k tomu, že se alkohol velmi rychle dostává k mozkovým buňkám, což může podle Nešpora vést ke stavům těžké opilosti i po relativně malých dávkách alkoholu. |
| **5** | **Odbouráno? Ještě není vyhráno!**  Bylo by chybou se domnívat, že se ráno po oslavě může řidič bez váhání rozjet ve svém autě. Po vydatném popíjení bývá ještě alkohol v krvi změřitelný. Například pokud šedesátikilová žena vypije v osm večer litr vína, měla by řídit nejdříve druhý den v šest hodin večer.  Samozřejmě je tento výpočet hrubý, ale je na něm vidět, že vypravit se autem ráno do práce by ženu mohlo stát trestné body. Navíc ani tehdy, je-li její tělo alkoholu zcela prosté, nemá řidička vyhráno.  Alkohol totiž narušuje strukturu spánku a i když podnapilý člověk velmi rychle usne, jeho spánek nebude kvalitní a on se častěji dopustí při řízení chyb. A ještě hrozí další nebezpečí -tím je také zvýšené riziko usnutí za volantem. |
| **6** | **Kolik mám promile?**  Stanovit přesně hladinu alkoholu v krvi dokáže jen krevní test. Na internetu najdete celou řadu vzorců, podle kterých si můžete promile vypočítat, ovšem výsledky se budou lišit. Náš vzorec nebere v úvahu pohlaví a stanoví jen nejvyšší hladinu v krvi.  1 gram alkoholu na 1 kilogram hmotnosti člověka = 1 promile.  Příklad: 60tikilogramový člověk vypije dvě sklenky vína, což je 44 gramů alkoholu. Krátce po vypití má v krvi 0,73 promile alkoholu.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **0,2 až 0,5 promile** | **0,5 až 0,8 promile** | **0,8 až 1,2 promile** | **1,2 promile** | **kocovina** | | příznaky | \* veselost, euforie  \* nepřiměřená sebedůvěra, sklon přeceňovat se  \* zhoršená schopnost rozeznat pohybující se světla  \* horší odhad vzdálenosti  \* nepřesnosti při jemném řízení, například při parkování | \* prodloužený reakční čas  \* oči se špatně přizpůsobují přechodu ze světla do tmy a naopak  \* horší vnímání barev  \* zhoršená koncentrace  \* poruchy rovnováhy, nebezpečné pro cyklisty a motocyklisty | \* zhoršuje se periferní vidění (nastává takzvané tunelové vidění)  \* roste bezohlednost při řízení  \* reakční čas se ještě více prodlužuje  \* prohlubuje s porucha soustředění a nastává únava | \* nadále roste nekritičnost  \* zhoršuje se schopnost orientace, soustředění a udržování rovnováhy  \* nadále se prodlužuje reakční čas  \* i zkušený řidič může udělat vážnou chybu, třeba si splést brzdu s plynem | \* alkohol sice již v krvi není, ale nadále ovlivňuje schopnost řídit automobil  \* hrozí vyšší riziko mikrospánku, únavy, nevolnosti, dehydratace  \* může se zhoršit průběh chronických chorob, jako například cukrovky nebo vysokého krevního tlaku |   Zdroj: Karel Nešpor pro Besip |
| **7** | Jak se odbourává alkohol *(Ondřej Kinkor, Roman Švidrnoch, Hana Matoušková, Jiří Nulíče )* Na otázku „Za jak dlouho po večírku mohu řídit?“ není jednoduchá odpověď, a to z řady důvodů. Jinak tráví a vylučují alkohol muži a jinak ženy. Ty totiž mají větší podíl tuku - stejně jako například senioři - a hůře vyvinutý odbourávací mechanismus. U starších lidí je ještě problém v tom, že užívají mnoho léků, které v kombinaci s vypitým pivem nebo vínem mohou výrazně ovlivnit jejich chování při jízdě.  Podle Karla Mareše, vedoucího Gastroenterologického centra Nemocnice Na Homolce, zdatní pijáci, tedy ti, kdo pijí často a ve velkém množství, odbourávají alkohol rychleji než ti, kdo pijí příležitostně. Také záleží na tom, jestli se pije na prázdný žaludek, nebo po sytém obědě, protože alkohol zkonzumovaný nalačno začne působit rychleji. |
| **8** | **Váha - důležitý faktor**  Kromě pohlaví, zdravotního stavu a užívaných léků by se také nemělo zapomínat na hmotnost osoby, pro bližší představu uvádíme příklad dvou mužů, kteří shodně vypili pět velkých desetistupňových piv. Zatímco stodvacetikilový muž je orientačně odbourá za téměř pět a půl hodiny, sedmdesátikilový muž bude na stejnou dávku alkoholu potřebovat více než devět hodin. Rychlost odbourávání lze hrubě vypočítat takto: muž za 1 hodinu odbourá 0,1 gramu vypitého alkoholu na 1 kilogram své váhy, žena za stejnou dobu 0,085 gramu alkoholu na 1 kilogram své váhy. Je ovšem nutné dodat, že výpočet je jen přibližný. Vždy je směrodatná povaha metabolismu toho, kterého člověka nebo také to, jestli není třeba zrovna nemocný. Především jaterní onemocnění při zpracování alkoholu danou osobu handicapují. „Na oslabeného jedince může alkohol nebo léky působit daleko víc, protože jim méně odolává a je také méně schopen se soustředit, ale i to je individuální,“ říká Ivan Douda, jeden ze zakladatelů společnosti Drop In, která se drogové problematice věnuje přes patnáct let. |
| **9** | **Bublinky a bylinky**  Rychlost vstřebávání alkoholu, se kterou souvisí i jeho následné odbourání a vyloučení, se odvíjí i od druhu nápoje. „Kysličník uhličitý urychluje vstřebávání tím, že na stěně žaludku vyvolává rozšíření cév,“ vysvětluje lékařka Drahoslava Krhounková z Mostu. A podobně jako šampaňské nebo míchané drinky s minerálkou se rychleji vstřebávají lihoviny s aromatickými látkami a hořčinami, tedy převážně bylinné likéry.  A co vstřebávání zpomalí? „Alkohol ze sladových a silně oslazených nápojů se oproti čistým nápojům stejné koncentrace vstřebává pomaleji, protože cukry tento proces zpomalují,“ říká Krhounková. A dokonce má vliv i teplota nápoje. „Teplota vyšší než 18 °C působí na resorpci příznivě, zatímco teplota nižší než 8 °C ho zpomaluje,“ dodává Drahoslava Krhounková. |