

## ПРАВИЛО № 2 – Никога не шофирайте под влиянието на алкохол или упойващи вещества

**Забранява се управлението на превозно средство под влияние на алкохол, упойващи или други вещества или медикаменти, които биха могли да нарушат способността на водачите да шофират безопасно.**



Шофирането под влияние на алкохол е фактор, допринасящ за приблизително 25% от катастрофите със смъртни случаи и отнел живота на 6500 души в Европа през 2012 г. Други вещества като лекарства или незаконни наркотици поставят проблем за безопасността на пътя както когато бъдат употребявани самостоятелно, така и в комбинация с алкохол.

Всички страни членки на ЕС имат ограничения за количеството алкохол, което шофьорите могат да консумират. Съгласно Закона за движение по пътищата в България е забранено управлението на превозни средства при концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 промила, която може да бъде установена с медицинско изследване и/или техническо средство, определящо съдържанието на алкохол в кръвта чрез измерването му в издишания въздух. **Напомняме, че филиалите на ХайделбергЦимент в България определят още по-строги изисквания и не допускат на територията на Дружествата както водачи на превозни средства, така и работещи, с концентрации на алкохол в кръвта, различни от 0,0 промила.**

### Как алкохолът влияе на способността за шофиране?

Алкохолът има потискащо действие, като влияе на няколко области на мозъка:

- Намалява полето на видимост
- Забавя рефлексите и координацията на движенията
- Увеличава усещането за умора и сънливост
- Създава илюзията за „по-добро шофиране“
- Намалява способността на човек да преценява скоростта и разстоянието от други коли, хора или обекти
- Забавя функциите на мозъка, което води до бавно взимане на решения.

### Ефектът на алкохола върху хората зависи от фактори като:

- Тегло
- Пол
- Възраст
- Метаболизъм
- Нива на стрес
- Дали шофьорът се е хранил, преди да пие
- Количество алкохол



## Правило № 2 – Никога не шофирайте под влиянието на алкохол или упойващи вещества

### Как наркотиците влияят на шофирането?

Шофирането под влияние на наркотици е един от факторите за смъртните случаи по пътищата. Ако участват в произшествие, употребяващите наркотици и алкохол могат да застрашат не само своя живот, но и живота на други невинни хора. Наркотичните вещества като канабис, амфетамини, опиоиди и др. имат следните ефекти:

- Нарушават психичните функции
- Влияят на зрението и възприятието
- Водят до нарушение на концентрацията
- Предизвикват надценяване на шофьорските умения
- Понякога причиняват халюцинации
- Водят до агресивно поведение
- Отслабват рефлексите, уравновесеността и ориентацията

### Какво е взаимодействието между алкохола и лекарствата?

Когато определен вид лекарство се консумира заедно с алкохол, комбинираното им въздействие може да засили негативните им ефекти. Въз основа на наличната библиография повече от 150 лекарства си взаимодействат с алкохола и оказват влияние върху шофирането.

Основните категории лекарства с доказано влияние върху способността за шофиране са:

- Антихистаминовите средства
- Антиемитични средства
- Антихипертензивни средства
- Антидиабетични средства
- Антипсихотични средства
- Антиепилептични средства
- Анестетици (обезболяващи)

**ВИНАГИ СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР ДАЛИ ПРИЕМЪТ НА ВАШЕТО ЛЕКАРСТВО МОЖЕ ДА СЕ КОМБИНИРА С УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ**

## ЧЕСТО ХОРАТА КАЗВАТ...

но...

## КАКВА Е РЕАЛНОСТТА?

„Изпих четири чаши водка. Ще изпия много вода, за да не ме хванат по време на теста за алкохол.“

Количеството алкохол в тялото на човек (издишан въздух / кръв) не се променя без значение колко вода изпие. Това, което се променя чрез приема на вода, е, че концентрацията на алкохол в урината се понижава.

„Пий малко шампанско вместо вино! Няма да ти е толкова замаяно!“

Алкохолът ще има по-бързо действие, ако консумирате напитки като: шампанско и други пенливи вина или алкохолни напитки, смесени с безалкохолни или лимонада.

„Пих твърде много и ми се приспа. Трябва да изпия чаша кафе, за да се събудя.“

Кафето няма да намали концентрацията на алкохол в кръвта. Вероятно ще намали сънливостта. Само времето може да понижи концентрацията на алкохол в кръвта.

„Пих твърде много! Ще повървя малко, преди да карам, за да изтрезнея.“

Физическите упражнения не намаляват алкохола в кръвта.

„Взимал/а съм лекарства, докато шофирам много пъти и нищо не ми се е случило! Защо сега да се случи?“

Всяко лекарство има различни странични ефекти! **Тъй като не всички лекарства са еднакви**, винаги трябва да се консултирате с лекар.

„Не е вредно да се пуши трева, напротив ще бъда по-спокоен зад волана...“

Канабисът, както и другите наркотици, влияят на шофирането, дори ако ефектите не са очевидни. Те могат да предизвикат сериозни психични нарушения, проблеми със зрението, възприятието, концентрацията...

<https://www.youtube.com/watch?v=ljmAlagavRA>

**Помислете за последиците, когато шофирате под влиянието на алкохол или наркотици :**

<https://www.youtube.com/watch?v=9rj3GGRp45w>

<https://www.youtube.com/watch?v=PUAQDtjkdM8>

<https://www.youtube.com/watch?v=fC0Uot-eeLo>

<https://www.youtube.com/watch?v=avr-szuBvww>

<https://www.youtube.com/watch?v=epGwfiUi8H8>

Този формуляр е информационно-образователен и включва информация от посочените по-долу сайтове:

<http://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/SGL.nsf/All/5974CD598C77A19AC2257DE4003F1497?OpenDocument>

[http://ec.europa.eu/transport/road\\_safety/topics/behaviour/fitness\\_to\\_drive/index\\_el.htm](http://ec.europa.eu/transport/road_safety/topics/behaviour/fitness_to_drive/index_el.htm)

<http://www.aodos.gr/default.asp?catid=40266&subid=2&pubid=15424044>

<http://www.aodos.gr/default.asp?catid=40266&subid=2&pubid=15424146>

[http://www.ioas.gr/symvoules\\_gia\\_tin\\_odiki\\_asfaleia/](http://www.ioas.gr/symvoules_gia_tin_odiki_asfaleia/)

