



## LAMPKA WIN(N)A

Zbliża się czas wzmózonych wyjazdów, rodzinnych spotkań oraz świątecznych toastów. Osoby, które zamierzają wypić choćby odrobinę alkoholu, a niedługo potem mają w planach jazdę samochodem, powinny pamiętać, że nawet mała dawka nie pozostaje obojętna dla organizmu.

### Niebezpieczna nawet mała ilość

Kierowca pod wpływem alkoholu stwarza zagrożenie nie tylko dla siebie i podróżnych, których przewozi, ale także dla pozostałych uczestników ruchu. Nawet niewielka dawka alkoholu sprawia, że mózg upośledza funkcję wzroku, przez co kierowca nie jest w stanie prawidłowo śledzić obiektów. Alkohol ogranicza też samo pole widzenia – kierowca ma tendencję do patrzenia na wprost, przez co nie dostrzega innych pojazdów i pieszych znajdujących się np. na poboczu. Zaburzeniom ulega także ocena odległości i prędkości. Im większy poziom alkoholu we krwi, tym bardziej kierowca staje się niebezpieczny. *Charakterystyczne dla nietrzeźwych kierowców są brawurowe zachowania na granicy ryzyka: przejeżdżanie na czerwonym świetle, znaczne przekraczanie prędkości czy niezapięcie pasów* – mówią trenerzy Szkoły Jazdy Renault.

Choć w Polsce dozwolony limit alkoholu we krwi wynosi 0,2 promila, to już przy stężeniu zaledwie 0,1 promila koncentracja kierowcy podczas jazdy ulega obniżeniu. Jednocześnie zmniejsza się jego zdolność do prawidłowej oceny sytuacji na drodze.\* Kieliszek wina o pojemności 150 ml zawiera ok. 12% czystego alkoholu i – choć każdy organizm trawi alkohol inaczej – można przyjąć, że jego stężenie po godzinie u osoby ważącej ok. 80 kg będzie wynosić ok. 0,1 promila. *Kierowca, który ma w planach jazdę samochodem, nie powinien w ogóle pić alkoholu* – przestrzega Zbigniew Weseli, dyrektor Szkoły Jazdy Renault. – *Nawet przy minimalnych dawkach może pojawić się problem z koordynacją wzrokową-ruchową kierowcy, która ma fundamentalny wpływ na bezpieczeństwo jazdy* – dodaje.

### Nie wierz w mity

Wielu kierowców wierzy w *domowe* sposoby na błyskawiczne zmniejszenie ilości alkoholu w organizmie. Tymczasem, w zależności od ilości wypitego alkoholu, na jego rozkład w organizmie potrzeba określonego czasu. Kawa może jedynie na krótką chwilę zniwelować senność, ale nie zneutralizuje alkoholu. Na spadek ilości alkoholu nie wpłynie też intensywne wdychanie świeżego powietrza, żucie gumy miętowej czy obfity posiłek.

### Uwaga na nietypowe zachowania

W ubiegłym roku nietrzeźwi kierowcy byli sprawcami prawie 10% ogólnej liczby wypadków spowodowanych przez kierujących.\*\* Warto aby kierowcy byli szczególnie wyczuleni na nietypowe zachowania pozostałych. *Jeśli widzimy kierowcę, który jadąc przekracza linię jezdni, szeroko pokonuje*



PARTNERSTWO  
DLA  
BEZPIECZEŃSTWA  
DROGOWEGO



01-476 Warszawa  
ul. Generała Brygady Sylwestra Kaliskiego 57  
tel. 022. 499.51.64  
fax 022. 499.51.65  
e-mail: [sjr@szkolajazdyrenault.com.pl](mailto:sjr@szkolajazdyrenault.com.pl)



zakręty, jedzie nierównym tempem czy wjeżdża tam, gdzie jest to niedozwolone, należy maksymalnie zwolnić i uważnie obserwować sytuację. Każdy nieobliczalny manewr nietrzeźwego kierowcy może mieć fatalne skutki także dla tych osób, które jadą prawidłowo – ostrzegają trenerzy Szkoły Jazdy Renault.

## Źródła

\* National Institutes of Health, Office of science education, USA

\*\* Wypadki drogowe w Polsce w 2008 roku, dane statystyczne policji

## Postrzeganie innych aut przez trzeźwego kierowcę



## Symulacja ostrości widzenia przy poziomie 1,5 promila alkoholu



PARTNERSTWO  
DLA  
BEZPIECZEŃSTWA  
DROGOWEGO



01-476 Warszawa  
ul. Generała Brygady Sylwestra Kaliskiego 57  
tel. 022. 499.51.64  
fax 022. 499.51.65  
e-mail: [sjr@szkolajazdyrenault.com.pl](mailto:sjr@szkolajazdyrenault.com.pl)