

“ESTIC PERFECTE
PER CONDUIR,
NOMÉS M’HE
PRES UN
PARELL DE
COPEES”
SI ESTÀS
TANT BÉ
PERQUÈ
ARROSSE-
GUES LES
PARAULES?

Vodka, whisky, ron, tequila, conyac, vi,
cervesa, sangria, kalimotxo, mojito...

L'alcohol és la droga més consumida i més
acceptada socialment. Per això costa saber
quan t'estàs passant.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

A+B Agència
de Salut Pública



L'ALCOHOL
Puges o baixes?
TU.

JA HO SAPS...?



L'alcoholèmia és la quantitat d'alcohol que hi ha a la sang després d'haver ingerit begudes amb alcohol.

Es mesura directament a la sang o indirectament a través de l'aire espirat.

0,5 grams/litre d'alcohol en sang = 0,25 mg d'alcohol en aire espirat

Durant la primera hora després d'haver begut, l'alcoholèmia va pujant més o menys ràpidament segons s'estigui o no en dejú.

Mentre segueixes bevent l'alcoholèmia es mantindrà elevada. Només després de la darrera copa anirà baixant lentament.

Qualsevol quantitat d'alcohol pot afectar la capacitat de conducció. L'alcohol alenteix els reflexes, altera la capacitat visual i dificulta l'estimació de les distàncies. Produeix eufòria i una falsa sensació de seguretat, afavorint les imprudències.

ATENCIÓ!

1 consumició és suficient per produir una alcoholèmia de 0,3g/l en un adult de pes mitjà

Recorda que 0,3 g/l és el límit d'alcoholèmia permès per a conductors amb menys de 2 anys d'experiència i per a professionals de la conducció.

2 consumicions són suficients per assolir una alcoholèmia de 0,5 g/l en un adult de pes mitjà

Recorda que 0,5 g/l és el límit d'alcoholèmia permès per als conductors amb més de 2 anys d'experiència i que no són professionals de la conducció.

SI HAS BEGUT...

POTS:

- Demanar a algú que no hagi begut que et porti a casa
- Agafar el metro
- Agafar el bus
- Demanar un taxi

RECORDA QUE PER DISMINUIR L'ALCOHOLÈMIA

NO ÉS ÚTIL:

- Beure cafè
- Menjar
- Dutxar-se
- Fer exercici
- Vomitar
- Prendre's un estimulant
- Que et toqui l'aire

SÍ QUE ÉS ÚTIL:

- Esperar al menys dues hores per cada beguda alcohòlica consumida

REGLAMENT GENERAL DE CIRCULACIÓ

(Reial Decret 1428/2003)

Els conductors de vehicles, ciclistes inclosos, no podran circular amb una taxa d'alcohol a la sang superior a 0,50 g/l (en aire espirat de 0,25mg/l).

Els conductors de qualsevol vehicle no podran superar la taxa d'alcohol en sang de 0,30g/l (en aire espirat 0,15 mg/l) durant els 2 anys següents a l'obtenció del permís o llicència. Tampoc podran superar aquesta taxa els conductors de servei públic, transport escolar, materials perillosos o càrregues pesants i conductors de serveis d'urgències o transports especials.