



## NO OBLIDIS QUE:

### NO et serveix de res:

- dutxar-te
- beure cafè
- menjar
- fer exercici
- vomitar
- prendre't un estimulants
- que et toqui l'aire

### SÍ et serveix:

- **esperar** al menys 2 hores  
*per cada beguda consumida*

### I no oblidis que:

Si estàs marejat o et sents insegur, que algú sobri t'acompanyi a casa: els vianants també s'accidenten.

### Reglament General de Circulació (Reial Decret 1428/2003, per a l'aplicació de la Llei 19/2001)

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 expirat, de 0,25 mg/l). Els conductors de qualsevol vehicle no podran superar la taxa d'alcohol en sang de 0,30 g/l (en aire expirat, 0,15 mg/l) durant els 2 anys següents a l'obtenció del permís de conduir 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.

Ajuntament  de Barcelona

Pla d'Acció sobre Drogues

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

 Agència  
de Salut Pública

# L'ALCOHOL I TU



## UNA RELACIÓ SOBRE RODES?

# L'ALCOHOL I TU

## UNA RELACIÓ SOBRE RODES?



Potser beus poc o ho fas de manera molt esporàdica.

Potser que siguis un vianant, un passatger o un conductor, novell o veterà, amb o sense historial d'accidents. És probable que siguis un bon conductor.

**PERÒ RECORDA:**  
BEVEDORS ESPORÀDICS I CONDUCTORS EXPERTS TAMBÉ PODEN CÓRRER RISCOS...

sobretot quan alcohol i conducció van junts, donant-se la ma...

### SAPS QUÈ ÉS L'ALCOHOLÈMIA?

**ALCOHOLÈMIA** és la quantitat d'alcohol que hi ha a la sang després d'haver ingerit begudes alcohòliques. Es mesura en grams per litre, directament a la sang i indirectament a través de l'aire espirat (0,25 mg/l d'alcohol en aire espirat = 0,5 g/l d'alcohol en sang).

Després de beure, l'alcohol s'absorbeix per l'estómac i circula per la sang, des d'on arriba a tot l'organisme inclòs el cervell, responsable de la nostra conducta.

L'alcoholèmia va pujant més o menys ràpidament, segons s'estigui o no en dejú, durant la primera hora després d'haver begut. Per això pots trigar fins a 60 minuts en sentir l'efecte del que has begut. Si agafes el cotxe tingues present que: **la teva alcoholèmia encara pot estar pujant...**



Una consumició "estàndard" de beguda alcohòlica conté uns 10 grams d'alcohol i equival a:

- 1 vas petit de vi o
- 1 cervesa o
- ½ copa de licor

Per terme mitjà, es pot dir que:

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

*0,3 g/l és el nou límit d'alcoholèmia permesa per a conductors amb menys de 2 anys d'experiència i per a professionals*

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

*0,5 g/l és el nou límit d'alcohol en sang permès per la llei per a la conducció als automobilistes en general*

### SAPS QUANTES HORES TRIGA EN DESAPAREIXER L'ALCOHOLÈMIA ASSOLIDA?

Mentre segueixis bevent, l'alcoholèmia es mantindrà elevada. Només després de la darrera copa anirà baixant lentament (cada hora s'eliminen entre 0,10 i 0,15 g/l).

### SAPS FINS A QUIN PUNT SÓN INCOMPATIBLES L'ALCOHOL I LA CONDUCCIÓ?

- El 50% dels accidents mortals estan protagonitzats per conductors sota els efectes del alcohol
- El 30% de vianants accidentats tenen alcoholèmia positiva

### I AIXÒ, PERQUÈ?

**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.*

### SI HAS DE CONDUIR, NO BEGUIS

### SI JA HAS BEGUT, NO CONDUEIXIS

- que algú sobri et porti a casa
- agafa el metro, el bus ... o **demana un taxi**

