



Πότε νομίζεις ότι τα έχεις πια;

**Αν σκοπεύεις να οδηγήσεις
η μόνη ασφαλής επιλογή είναι να**

ΜΗΝ ΠΙΕΙΣ ΚΑΘΟΛΟΥ

Μην προσφέρεις ποτέ αλκοόλ σε κάποιον άλλο που θα οδηγήσει

Το επιτρεπτό ποσοστό αλκοόλης τόσο στο αίμα όσο και στην εκπνοή έχει μειωθεί με τροποποίηση της σχετικής νομοθεσίας. Το νέο όριο περιεκτικότητας αλκοόλης κατά την οδήγηση έχει μειωθεί ως ακολούθως:

A. 22 εκατομμυριοστά του γραμμαρίου αλκοόλης σε 100 χιλιοστά του λίτρου εκπνοής, ή

B. 50 χιλιοστά του γραμμαρίου αλκοόλης σε 100 χιλιοστά του λίτρου αίματος.

Δε μπορείς να υπολογίσεις τα όρια αντοχής σου στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Γι' αυτό μην προσπαθήσεις. Οποιαδήποτε ποσότητα αλκοόλης επηρεάζει τις ικανότητες σου για ασφαλή οδήγηση.

Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση αλκοόλ συμπεριλαμβάνουν μεταξύ άλλων:

- Μείωση των αντανακλαστικών και του συντονισμού κινήσεων
- Περιορισμό υπολογισμού ταχύτητας και ασφαλούς απόστασης
- Μείωση οπτικού πεδίου

Το αλκοόλ σου δίνει αυτοπεποίθηση και έτσι έχεις πιο πολλές πιθανότητες να ριψοκινδυνεύσεις, θέτοντας σε κίνδυνο τη ζωή άλλων οδηγών αλλά και τη δική σου.

Οι πιθανότητες εμπλοκής σε δυστύχημα με ποσοστό αλκοόλης στο αίμα 80 mg αντί 50 mg δεκαπλασιάζονται. Με ποσοστό αλκοόλης 120 mg οι πιθανότητες εμπλοκής είναι μέχρι και 40 φορές περισσότερες.

Δε μπορούν να ισχύουν συγκεκριμένες οδηγίες ασφάλειας ως προς το επιτρεπτό νόμιμο όριο ή πώς να πιεις και να οδηγήσεις με ασφάλεια, γιατί η επίδραση του αλκοόλ στον οργανισμό εξαρτάται από παράγοντες όπως:

- Το βάρος, φύλο, ηλικία και το μεταβολισμό του κάθε ανθρώπου
- Κατάσταση άγχους
- Εάν έχεις καταναλώσει τροφή ή όχι
- Την ποσότητα και το είδος αλκοόλ που έχεις πιει

ΠΙΟΤΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ ΔΕ ΣΥΜΒΑΔΙΖΟΥΝ

Εάν σκοπεύεις να πιεις μην οδηγήσεις.
Προτίμησε να:

- πάρεις ταξί
- διανυκτερεύσεις
- διευθετήσεις να οδηγήσει κάποιος που δεν έχει καταναλώσει αλκοόλ
- μη μπεις σε αυτοκίνητο του οποίου ο οδηγός έχει πιει.

Συνέπειες οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ

Εάν πιστεύεις ότι δε θα ελεγχθείς κάνεις λάθος. Περίπου 1000 οδηγοί καταδικάζονται κάθε χρόνο για οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ. Δε χρειάζεται να εμπλακείς σε δυστύχημα για να σου γίνει έλεγχος αλκοόλης. Η Αστυνομία μπορεί να σε υποβάλει σε έλεγχο αλκοόλης οποιαδήποτε στιγμή.

Εάν καταδικαστείς για οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, τότε:

- θα καταγραφεί στο μητρώο προηγούμενων καταδικών
- πιθανό να στερηθείς του δικαιώματος της άδειας οδήγησης και πιθανό να χάσεις τη δουλειά σου
- ο τρόπος ζωής σου μπορεί να αλλάξει δραματικά
- κατά τη διάρκεια της ανάκλησης της άδειας οδήγησης δε θα μπορείς

να ενοικιάσεις αυτοκίνητο ή να εξασφαλίσεις δουλειά, αν είσαι ή σκοπεύεις να γίνεις επαγγελματίας οδηγός.

Την επόμενη μέρα

Εάν την προηγούμενη μέρα κατανάλωσες αλκοόλ τότε ακόμα και την επόμενη μπορεί να είσαι υπό την επήρεια αλκοόλ. Μπορεί να νιώθεις καλά όταν ξυπνήσεις αλλά η ποσότητα αλκοόλης στον οργανισμό σου μπορεί να ξεπερνά ακόμα το επιτρεπόμενο όριο.

Ένα ντους ή ο καφές δε βοηθούν να επανέλθει γρήγορα η νηφαλιότητα. Απλά χρειάζεται χρόνος.



ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ

“Ήπια ένα ποτό αλλά ήταν μεσημέρι”

Έστω και μια μικρή ποσότητα ποτού το μεσημέρι μπορεί να σου επιφέρει υπνηλία, μειώνοντας την ικανότητα σου να οδηγήσεις με ασφάλεια.

“Είμαι σε θέση να οδηγήσω”

Οποιαδήποτε ποσότητα αλκοόλης θα επηρεάσει την κρίση σου.

“Ήπια μόνο δύο ποτά”

Έστω κι ένα ποτό θα επηρεάσει την ικανότητα σου να οδηγήσεις με ασφάλεια.



“Έχω φάει ένα γεύμα”

Παρ' όλο που μετά από ένα γεύμα το αλκοόλ χρειάζεται περισσότερο χρόνο να επιδράσει, η ικανότητα σου να οδηγήσεις σωστά πάλι θα επηρεαστεί αρνητικά.

“Μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου”

Νομίζεις ότι μπορείς να ελέγξεις τον εαυτό σου, αλλά είναι δύσκολο για σένα να υπολογίσεις την απόσταση και την ταχύτητα. Τα αντανακλαστικά σου είναι πιο αργά, έτσι θα είσαι αργός στην προσπάθεια σου να σταματήσεις.

“Δε θα ταξιδέψω μακριά, θα πάω λίγο πιο κάτω”

Ένα μεγάλο ποσοστό δυστυχημάτων στα οποία εμπλέκονται οδηγοί που οδηγούσαν υπό την επήρεια αλκοόλ συμβαίνουν στην αρχή του ταξιδιού, στα πρώτα χιλιόμετρα.

“Οδηγώ προσεκτικά”

Το αλκοόλ μειώνει την προσοχή και την ικανότητα άμεσης αντίδρασης.

Ποινές που Προνοεί ο Νόμος

- Φυλάκιση μέχρι δύο χρόνια ή
- Χρηματική ποινή μέχρι £1.000 ή
- Στέρηση του δικαιώματος κατοχής ή απόκτησης άδειας οδήγησης για περίοδο 12 μηνών ή
- Επιβολή από το δικαστήριο τριών μέχρι έξι βαθμών ποινής ή
- Οποιοδήποτε συνδυασμό των πιο πάνω ποινών



ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ ΑΡΧΗΓΕΙΟΥ



*Μαζί μετρούμε να φθάσουμε
στην επιτυχία!*

ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

www.police.gov.cy

dptb@police.gov.cy

1460 Η Γραμμή του Πολίτη