



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο



Το **Ι.Ο.Α.Σ. «Πάνος Μυλωνάς»** και η **DIAGEO**,
Μέλος της Συμμαχίας «**Δρόμοι στο Μέλλον**»,
ενημερώνουν τους πολίτες,
για την υπεύθυνη κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών

Αλκοόλ και οδήγηση



Παρόλες τις δύσκολες και αντίξοες συνθήκες, που όλοι μας βιώνουμε αυτή την «παρατεταμένη» περίοδο λόγω του Covid-19, το **lock-down** δεν θα σταματήσει την έλευση της Πρωτοχρονιάς και των Φώτων.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ Ι.Ο.Α.Σ.



Δρόμοι στο Μέλλον

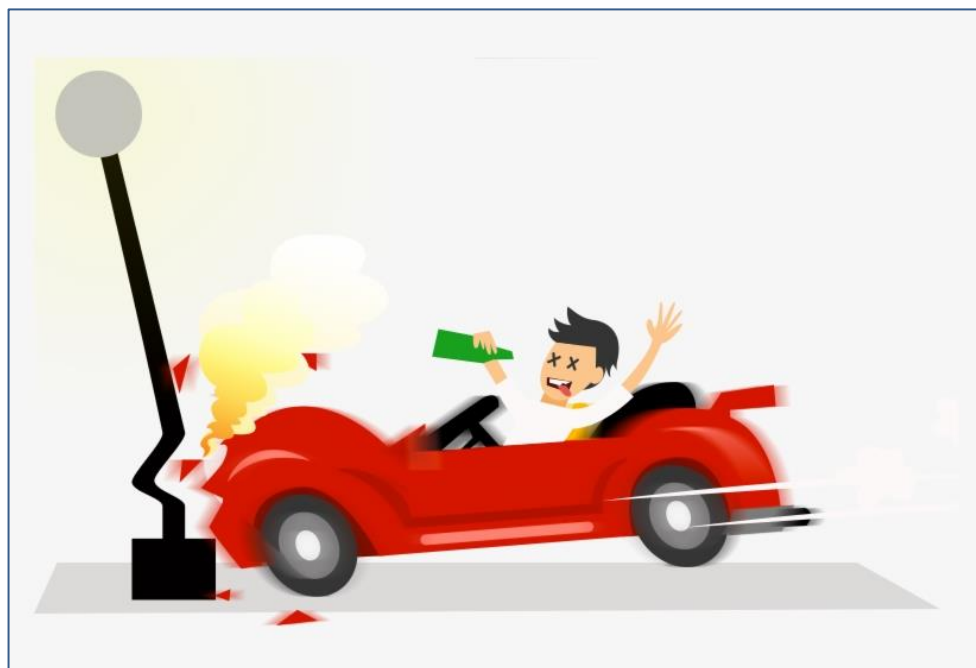
Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Ο Δεκέμβριος είναι ο μήνας που σηματοδοτεί την προετοιμασία για τον ερχομό του νέου έτους και είναι το διάστημα που, παραδοσιακά, βγαίνουμε λίγο περισσότερο και το ρίχνουμε ακόμα περισσότερο έξω. Φέτος, δεδομένης της δύσκολης κατάστασης και της απουσίας νυχτερινής διασκέδασης, οι συναθροίσεις στα σπίτια των αγαπημένων μας θα έχουν την τιμητική τους. Η κυκλοφορία είναι περιορισμένη, τίποτα όμως δεν μας εμποδίζει να καταναλώνουμε αλκοολούχα ποτά και ίσως κάποιοι από εμάς, να τολμήσουμε την επιστροφή στο σπίτι οδηγώντας «**υπό την επήρεια**» και, μοιραία να προκαλέσουμε κάποιο τροχαίο συμβάν.

Στην εορταστική περίοδο, δυστυχώς, αυξάνονται τα τροχαία συμβάντα, κυρίως τα θανατηφόρα και, με λύπη μας διαπιστώνουμε, ότι ένα μεγάλο μερίδιο ευθύνης οφείλεται στην αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ και στην οδήγηση υπό την επήρειά του. Παρόλο που διανύουμε περίοδο «lock-down» δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι θα μειωθεί η κυκλοφορία για την εορταστική περίοδο τουλάχιστον τις ώρες αιχμής, που σίγουρα μικρές ομάδες, θα μετακινηθούν για να πάνε σε σπίτια φίλων ή συγγενών οπότε, θα πρέπει να είμαστε και φέτος ιδιαίτερα προσεκτικοί και φειδωλοί στις καταναλώσεις.

Στοιχεία που δημοσιεύτηκαν από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Ασφάλειας Μεταφορών (ETSC, 2019, Progress in reducing alcohol related road deaths in Europe) δείχνουν ότι περίπου το 25% των θανάτων σε τροχαίες συγκρούσεις οφείλεται στην κατανάλωση αλκοόλ

Το μήνυμα είναι σαφές:
Αλκοόλ και η οδήγηση δεν πάνε μαζί!



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Και για να μην ξεχνιόμαστε θυμίζουμε ότι:

“Η καλή όραση, τα εξαιρετικά αντανακλαστικά, η καλή ακοή και η ορθή κρίση είναι απαραίτητα για την ασφαλή οδήγηση. Γι’ αυτόν το λόγο, χρειάζεται ύπνος και ξεκούραση, καλή φυσική κατάσταση και υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ. Το αλκοόλ μειώνει την εγρήγορση του οργανισμού, την ικανότητα αναγνώρισης κινδύνου, την ικανότητα παρακολούθησης αλλαγής των συνθηκών και αυξάνει δραματικά το χρόνο που χρειάζεται ο εγκέφαλος για να επεξεργαστεί τις πληροφορίες που λαμβάνει από το περιβάλλον.”

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, μια μικρή ποσότητα αλκοόλ μειώνει την εγρήγορση και αποδυναμώνει την κρίση του οδηγού, καθιστώντας τον επικίνδυνο να οδηγήσει ακόμα κι αν έχει καταναλώσει μόνο ένα ποτήρι κρασί ή μια μεζούρα αλκοόλ οπότε, καλό είναι να γνωρίζουμε ότι με την κατανάλωση και μόνο μίας μπίρας, παρατηρούνται τα παρακάτω:

- Αυξάνεται ο χρόνος αντίδρασης κατά 35%
- Αυξάνεται η πιθανότητα λάθους κατά 25%
- Περιορίζεται η πλευρική όραση
- Μειώνεται η ικανότητα εκτίμησης έκτακτων συμβάντων και καταστάσεων
- Δυσκολεύει ο συντονισμός αισθήσεων και εγκεφάλου
- Μειώνεται η κρίση με αποτέλεσμα ο οδηγός να λαμβάνει επικίνδυνες αποφάσεις που μπορεί να κοστίσουν ανθρώπινες ζωές.

Υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ

Εάν καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά, είναι σημαντικό **να μην πίνετε ποτέ με άδειο στομάχι και να μην υπερβαίνετε την ημερήσια κατανάλωση**, όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

20 - 30 γραμμάρια για τους άνδρες
10 - 20 γραμμάρια για τις γυναίκες

Στο εξωτερικό, αν και είναι παραδοσιακά μεγαλύτεροι πότες από τους Έλληνες, δεν διανοούνται να οδηγήσουν αν έχουν σκοπό να καταναλώσουν αλκοόλ. Συνειδητά, λοιπόν, αποφασίζουν να αφήσουν το αυτοκίνητο στο σπίτι και να κινηθούν με ταξί ή με τα ΜΜΜ ή κανονίζουν, στις παρέες, εναλλάξ, κάθε φορά κάποιο (διαφορετικό κάθε φορά) άτομο της παρέας, -- σε κάθε έξοδο -- να μην καταναλώσει καθόλου αλκοόλ, και χρίζεται ο «**Οδηγός της Παρέας**» (**Designated Driver**) ώστε να οδηγήσει και να συνοδέψει όλα τα μέλη της συντροφιάς με ασφάλεια πίσω στα σπίτια και στις οικογένειες τους!

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Πόσο αλκοόλ πίνετε;

Το αλκοόλ μπορεί να αποτελεί μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής;

Η περιεκτικότητα του ποτού σε αλκοόλη μετρείται σε μονάδες **1 μονάδα = 10 γραμ.**

30ml ποτού (*ABV 40%)
π.χ. vodka/gin/whisky
περιέχει

100ml κρασιού (*ABV 13%)
περιέχει

250ml μύρας (*ABV 5%)
περιέχει



=



=



Οι συνηθισμένες μερίδες των οινοπνευματωδών ποτών, π.χ. ούζο, spirit (whisky/vodka) κρασί ή μύρα κλπ. περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ. Σ' ένα ελληνικό μπαρ, οι συνηθείς μεζούρες κρασιού, μύρας ή άλλου αλκοολούχου ποτού περιέχουν περίπου **13 γραμ. αλκοόλ.**

* ABV σημαίνει Alcohol by Volume και είναι ο αλκοολικός βαθμός του ποτού.



Επισημαίνουμε 0 αλκοόλ
όταν πρόκειται να οδηγήσουμε



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Τί προβλέπει ο νόμος;

Τα πρόστιμα που προβλέπει ο νόμος σχετικά με την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, φαρμάκων και τοξικών ουσιών, είναι τα παρακάτω:

Οι αριθμοί που πρέπει να θυμόμαστε

Ανώτατο
επιτρεπόμενο
όριο
αλκοολαιμίας
κατά την
οδήγηση

Για οδηγούς με ερασιτεχνική άδεια οδήγησης

- **0,49** γραμ./λίτρο αίματος, ή
- **0,24** χιλιοστά του γραμ. εκπνεόμενου αέρα

Για επαγγελματίες οδηγούς

- **0,19** γραμ./λίτρο αίματος, ή
- **0,09** χιλιοστά του γραμ. εκπνεόμενου αέρα

Ποινές
και
Διοικητικά
πρόστιμα

Αναλόγως του βαθμού μέθης και εφόσον πρόκειται για πρώτη φορά ή καθ' υποτροπήν, τα πιθανά πρόστιμα και οι ποινές που μπορεί να επιβληθούν έχουν ως εξής:

- Πρόστιμο **200 €** έως **4.000 €**
- Ακινητοποίηση αυτοκινήτου
- Βαθμοί ΣΕΣΟ **5** έως **9**
- **6 μήνες** έως **δια βίου** αφαίρεση της άδειας οδήγησης



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Χειριστείτε με υπευθυνότητα τους καλεσμένους σας ή τους φίλους με τους οποίους θα συνυπάρξετε αυτές τις μέρες.



1. Φροντίστε κανέναν καλεσμένο ή φίλο να μην καταναλώσει παραπάνω από “politically correct” και καθόλου όποιος γνωρίζετε ότι έχει ή θα μετακινηθεί με αυτοκίνητο.
2. Φροντίστε ώστε κανέναν να μην καταναλώνει «ξεροσφύρι!». Φαγητό κανονικό, τσιμπητό, ξηροί καρποί και άφθονο νερό θα πρέπει να βρίσκονται πάνω στο τραπέζι .
3. Αν δείτε ότι κάποιος (καλεσμένος ή φίλος) έχει πιεί λίγο παραπάνω, δώστε του ένα δυνατό καφέ και προτρέψτε τον να ξεκουραστεί λίγο πριν είναι η ώρα να επιστρέψει στο σπίτι του, καλέστε ένα ταξί (αν έχει φέρει αυτοκίνητο) ή φροντίστε να οδηγήσει το όχημα κάποιος που μπορεί και δεν έχει καταναλώσει αλκοόλ.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Εσείς πόσα γνωρίζετε για το αλκοόλ;

DRINKIQ

Στον ιστότοπο [DRINKIQ](#) που αποτελεί μια πρωτοβουλία της DIAGEO, μπορείτε να λάβετε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το αλκοόλ, να υπολογίσετε πόσα γραμμάρια αλκοόλ έχετε καταναλώσει, να ενημερωθείτε πόσο χρόνο χρειάζεται ο οργανισμός σας για να μεταβολίσει το αλκοόλ, να υπολογίσετε πόσες θερμίδες περιέχονται στο ποτό σας, αλλά και σημαντικές συμβουλές για το πώς να είστε ασφαλείς στο δρόμο και πώς να δίνετε το καλό παράδειγμα στα παιδιά σας σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ.

Το [DRINKIQ](#) έχει δημιουργηθεί ειδικά για να καλύψει όλες τις πλευρές του αλκοόλ και να σας δώσει τις γνώσεις ώστε να κάνετε πιο συνειδητές επιλογές σχετικά με την κατανάλωση του.

Δοκιμάζοντας τη διαδικτυακή εφαρμογή [DRINK IQ quiz](#), μπορείτε να ενημερωθείτε και να ελέγξετε τις γνώσεις για το αλκοόλ και να βρείτε πολύτιμες συμβουλές για το πώς να καταναλώνετε αλκοόλ υπεύθυνα χωρίς να βάζετε την υγεία σας σε κίνδυνο.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Μάθετε Περισσότερα

Στον πίνακα που παραθέτουμε εμφανίζονται τα τροχαία ατυχήματα όπως καταγράφηκαν από την Διεύθυνση Τροχαίας Αστυνόμευσης κατά την διάρκεια της περσινής εορταστικής περιόδου από 20 Δεκεμβρίου 2019 έως 7 Ιανουαρίου 2020:

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ	20.12.2019 07.01.2020
Θανατηφόρα	26
Βαριά	26
Ελαφριά	370

ΠΑΘΟΝΤΕΣ	20.12.2019 07.01.2020
Νεκροί	30
Βαριά	31
Ελαφριά	478

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η τεχνολογία έχει βοηθήσει αρκετά στην μείωση των ατυχημάτων, έχει υπάρξει βελτίωση στους δρόμους και στα αυτοκίνητα, ωστόσο απέχουμε, δυστυχώς, πολύ από την εξάλειψη των ατυχημάτων. Ο βασικότερος παράγοντας της αποφυγής των τροχαίων συμβάντων είναι η συνειδητοποίηση ότι **εμείς**, σχεδόν αποκλειστικά, είμαστε υπεύθυνοι.

Ας ευχηθούμε, λοιπόν, ο καθένας για τον εαυτό του αλλά και για το περιβάλλον στο οποίο ζούμε να γίνουμε συνεπείς και να πορευόμαστε με προσοχή ώστε να μην περιμένουν, άδικα, στο σπίτι, οι γονείς ή παιδιά, οι κολλητοί ή οι σύντροφοί, ούτε καν το κατοικίδιο, το φυτό ή το χρυσόψαρό που κάποιος έχει και φροντίζει....

Καλή χρονιά σε όλους και εφαρμόστε αυτό το motto από τώρα και για πάντα: **Όταν πίνω ΔΕΝ οδηγώ.**

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»

