

# Rady jak pít

Pokyny existují, ale osobní faktory budou ovlivňovat to, co umírněné pití znamená pro vás.



## Co je to „střídmé pití“?

Žádná definice pro „střídmé pití“ neexistuje. Někdo uvádí, že je to takové pití, které nezpůsobuje problémy dané osobě a nemá dopady na ostatní. Jiní uvádějí, že se jedná o takové pití, které maximalizuje známé příznivé účinky konzumace alkoholu, aniž by došlo k výraznému nárůstu rizik.

Při posuzování těchto názorů se můžete seznámit s obecnými radami a pokusit se o srovnání s vaší konkrétní situací.

Lidé totiž nereagují na alkohol stejně. Liší se i to, jak definovat „jeden nápoj“. A liší se vlastně i zvyky a společenské konvence jednotlivých zemí – co může být považováno za střídmé pití v jedné zemi, nemusí být akceptovatelné v zemi jiné.

## Zde jsou různé definice střídmé konzumace alkoholu podle vlád některých zemí:

- Spojené státy: Dva nápoje denně pro muže a jeden nápoj v případě žen – uvádí se, že při dodržení tohoto objemu konzumace je spotřebitel dokonce částečně chráněn před srdečními chorobami. Za jeden nápoj je považována přibližně třetinka piva
- Jižní Afrika: Maximálně jeden nápoj (12 g alkoholu) denně v případě žen a nejvýše dva nápoje denně u mužů
- Velká Británie: Horní hranicí je 32 g alkoholu denně v případě mužů a 24 g alkoholu denně pro ženy

## Jak si stojíte?

Jedná se o rady, nikoli závazná pravidla, takže samozřejmě existují výjimky. Také je třeba vzít do úvahy vaši konkrétní situaci, tedy tělesnou hmotnost, věk, pohlaví, užívané léky a zdravotní stav.

Pravděpodobně nejlepší radou je brát ohled na osobní omezení a pohovořit si s lékařem o tom, jaká míra konzumace je pro vás optimální, pokud byste alkoholické nápoje měli pít vůbec.

Žádná definice pro „střídmé pití“ neexistuje.

Vlády mnoha zemí publikují konkrétní rady jak pít.

Na optimální míru konzumace mají vliv další hlediska, jako např. vaše tělesná hmotnost, věk, pohlaví, užívané léky a zdravotní stav.

# Pití a řízení pod vlivem alkoholu

Pití alkoholických nápojů v kombinaci s řízením je nebezpečné.



**Řízení pod vlivem alkoholu je nebezpečné nejen pro vás, ale i pro vaše spolucestující, pro chodce, další řidiče, nebo kohokoli a cokoli, co se vám dostane do cesty.**

Čím více toho vypijete, tím vyšší je pravděpodobnost, že dojde k nehodě – v nejhorším případě se smrtelnými následky.

Řízení vyžaduje nejrůznější dovednosti, neboť jízdní podmínky se neustále mění. Řidič musí být neustále pozorný, musí rychle reagovat na případné nebezpečné situace, dobře vidět a správně odhadovat vzdálenost i rychlost. Alkohol negativně ovlivňuje některé tělesné funkce, například ostrost vidění, schopnost správného úsudku a rychlost reakce. Pokud jsou tyto funkce ztíženy, pravděpodobnost nehody roste. Řidiči pod vlivem alkoholu mají zároveň tendenci nepoužívat bezpečnostní pásy a častěji překračují rychlostní omezení, atím výrazně zvyšují riziko vážných zranění i smrtelných nehod.

Každé nehodě, zranění nebo ztrátě života v důsledku řízení v opilosti se lze vyhnout.

**Než usednete za volant pod vlivem alkoholu, chvílku přemýšlejte**

Existuje řada osvědčených možností jak se nezodpovědnému a nebezpečnému řízení pod vlivem alkoholu vyhnout. Možná vyžadují trochu více plánování, ale mohou zachránit život, potenciálně ten váš.

- Zvolte si „řidiče večera“.
- Vezměte si taxi.
- Použijte MHD.
- Požádejte někoho, aby vás vyzvedl.
- Zařídte si ubytování přes noc.

Usednout za volant pod vlivem alkoholu nelze chápat jako další možnost – je to nezodpovědné a může to někoho stát život.

## **Také je to protizákonné**

Řízení pod vlivem alkoholu není jen nezodpovědné a nebezpečné: je zároveň trestné.

Při řízení pod vlivem se vystavujete trestnímu postihu, který může zahrnovat vysokou pokutu, ztrátu řídičského oprávnění, případně i odnětí svobody. Vězení za řízení v opilosti vás může připravit o vaši pověst, sebeúctu, rodinu, přátele a možnosti kariérního postupu. V řadě zemí se přistupuje k měření hladiny alkoholu (BAC) v krvi řidiče, aby se stanovila míra opilosti v době odebrání vzorku.

BAC představuje koncentraci alkoholu v krvi a vyjadřuje se jako hmotnostní poměr alkoholu v daném objemu krve. Závisí na objemu vypitých alkoholických nápojů, rychlosti konzumace, jak rychle byl alkohol vstřebán do těla a na rychlosti metabolismu.

Na hodnotu BAC má dále vliv pohlaví konzumenta, objem tělesného tuku, hmotnost, množství potravin v žaludku a další hlediska. Hodnota BAC může narůstat i poté, co přestanete pít.

Povolené mezní hodnoty hladiny alkoholu v krvi u řidičů závisí na legislativě jednotlivých zemí a mohou být v rozmezí od 0 % (žádný alkohol) až cca 0,08 %.

Chcete-li se vyhnout četným důsledkům, ať již právním, osobním nebo společenským, máte pouze jednu bezpečnou volbu: pokud pijete, nesedejte za volant.

## **Vystřízlivění**

Pokud jste pili, alkohol z těla dostane pouze čas.

Káva, studená sprcha, ani jiné tzv. nápravy hladinu alkoholu v krvi nesníží, ani nesníží dopady alkoholu na vaši schopnost bezpečně řídit.

# Bavíme se

Pijte s rozumem a budete se bavit – a zároveň neohrozíte vlastní bezpečnost.



Zajít s přáteli na pivo je bezpochyby skvělá možnost jak hodit starosti za hlavu a pobavit se. Měli byste však pamatovat na několik věcí.

## **Chovejte se rozumně**

Nadměrné pití (ať již během večera nebo v delším časovém rozmezí) může mít vážné zdravotní i společenské dopady. Patří sem například:

- otrava alkoholem
- nehody, včetně dopravních
- poškození mozku nebo nervové soustavy
- rizikové chování
- závislost na alkoholu
- problémy se srdcem nebo kardiovaskulárním systémem
- špatné studijní výsledky
- problémy s docházkou nebo špatné výkony v práci druhý den

Také byste si neměli „schovávat“ všechno pití až na konec týdne a pak vše zvládnou na jeden zátah.

## **Nevystavujte se riziku**

Alkohol funguje jako depresor – může ovlivnit váš úsudek, rozhodování i koordinaci a také zpomalit vaše reakce. Znamená to, že když příliš pijete, vystavujete sami sebe riziku.

Důsledky mohou být bezvýznamné – například si uvědomíte, že některé vtipy příliš nechápete – ale zrovna tak se můžete vystavovat vážnému rizikovému chování, kam patří mj. nechráněný pohlavní styk.

## **Pokud pijete, nesedejte za volant**

Pokud si zajdete s přáteli na pivo, vždy pamatujte na to, jak se dostanete zpět domů.

Alkohol má vliv na váš úsudek a rychlost reakce, řízení proto nepřipadá v úvahu. Fyzické úrazy i osobní neštěstí způsobená opilými řidiči jsou zhora zbytečná.

Je to jednoduché: pokud jste pili, nesedejte za volant. Jeďte veřejnou dopravou, vezměte si taxi, nebo určete, kdo nebude pít a odveze vás domů.

## **Bavte se**

Pití alkoholických nápojů je otázkou individuálního úsudku a odpovědnosti. Již tisíce let jsou alkoholické nápoje součástí společenského života a oslav po celém světě. Pití s rozumem znamená, že se můžete bavit – bez ohrožení vlastní bezpečnosti.

- Zajít si na pivo je skvělý způsob jak se pobavit s přáteli
- Dbejte na to, abyste nevystavovali riziku sami sebe, ani ostatní osoby
- Pamatujte na to, jak se dostanete domů

Nadměrné pití může vést k vážným zdravotním a sociálním problémům.

# Sportování

Alkohol a sportovní aktivity prostě nejdou dohromady.

**Pítí alkoholických nápojů před intenzivní sportovní aktivitou nebo během ní zvyšuje riziko zranění – nejen vás, ale i ostatních lidí.**

Je tomu tak proto, že alkohol negativně ovlivňuje schopnost úsudku, přesnost, koordinaci pohybů a rychlost reakce. Pokud se zraníte, alkohol přítomný ve vaší krvi může zhoršit závažnost poranění a také prodloužit dobu hojení.

Pokud aktivně sportujete nebo intenzivně cvičíte, musíte zůstat ve střehu a mít věci pod kontrolou. Jediná chybička například ve vodních sportech nebo při cyklistice může mít tragické následky.

**K čemu dochází v případě, že kombinujete alkohol s intenzivní sportovní aktivitou nebo cvičením?**

- snížení přesnosti
- ztráta tělesného tepla
- špatná koordinace
- dehydratace / vznik křečí
- nižší vytrvalost
- pomalejší reakce.

Chystáte-li se sportovat nebo cvičit, nevystavujte riziku sami sebe ani ostatní osoby, ani si nekažte sportovní výkony popíjením alkoholu.



Alkohol a tělesné cvičení nejdou dohromady.

Alkohol má negativní dopady na váš výkon a zvyšuje riziko zranění.

# Obsluha zařízení

Pokud jste pili,  
neobsluhujte žádná zařízení.

**Alkohol negativně ovlivňuje ostrost vidění, úsudek, koncentraci, koordinaci a rychlost reakce.**

Pokud jste pili, neměli byste obsluhovat žádná nebezpečná zařízení ani nástroje. Něco se nemusí povést, a často se to také stává. Musíte být ve střehu a mít věci pod kontrolou, abyste nevystavovali riziku sami sebe, ani ostatní osoby.

**Příklad zvláště nebezpečných zařízení a nástrojů:**

- stroje na zpracování dřeva
- řezné nástroje
- elektrická zařízení
- nástroje vyvíjející teplo (např. pájecí lampy)
- žebříky (cokoli spojené s prací ve výšce)
- motorizované stroje
- stroje opatřené kryty
- stroje s nechráněnými pohyblivými součástmi.

Neměli byste  
používat  
nebezpečné stroje  
nebo nástroje  
pokud jste pili.



Řešením je přemýšlet a plánovat dopředu. Chystáte-li se pracovat s nebezpečným zařízením nebo nástroji, nepijte alkoholické nápoje. Než se napijete, vždy svoji práci dodělejte!

**Stručně**

- Musíte být ve střehu a mít věci pod kontrolou
- Alkohol negativně ovlivňuje ostrost vidění, úsudek, koncentraci, koordinaci a rychlost reakce
- Pokud jste pili, vyhněte se práci s nebezpečným strojním zařízením nebo nástroji

# Pití alkoholu mladistvými

Alkohol by neměli pít mladiství ve věku, kdy jim konzumaci alkoholických nápojů zakazuje zákon.



## Mladiství mnohdy pijí alkohol ve věku, kdy stále probíhá jejich fyzický i duševní vývoj.

Činí tak v etapě svého života, kdy se mohou cítit neporazitelní, kdy chtějí ukázat vzdor nebo poukázat na svoji nezávislost. Pokud se k tomu přidá alkohol, mohou odpadnout některé zábrany a zároveň se sníží schopnost správného úsudku. Kromě toho může následovat rizikové jednání s nebezpečnými důsledky, které v krajním případě mohou ohrožovat i život.

## Zákonná omezení

Ve většině zemí světa byly přijaty přísné zákony definující minimální věk, kdy je možné zakoupit a/nebo konzumovat alkoholické nápoje. K přijetí takovýchto zákonů byl dobrý důvod a neměly by se brát na lehkou váhu.

Porušení těchto zákonů může – v závislosti na konkrétních okolnostech a státu – skončit vysokou pokutou, ztrátou řídičského oprávnění a dokonce i vězením.

## Důsledky

Pití alkoholických nápojů v případě mladistvých může mít závažné následky v rodině nebo škole, může negativně ovlivňovat pověst i sebeúctu a způsobit další problémy.

Také může být spojováno s vážnými negativními jevy, například:

- autonehodami
- dalšími typy nehod
- sebevraždami
- špatnými studijními výsledky
- chozením za školu
- krádežemi a dalším nezákonným chováním
- rizikovým pohlavním životem
- dalšími formami rizikového chování

Všechny účinky alkoholu na mozek ve fázi vývoje doposud nebyly prozkoumány. Některé studie poukazují na to, že pití v nezletilém věku může vývoj mozku poškodit.

Nanejvýš důležité je proto dodržovat zákony a respektovat sebe sama i druhé.

## Podnikněte kroky

Pití mladistvých je špatné nejen pro nezletilé jako takové, ale i pro jejich okolí a celou společnost. Jako rodič byste měli vědět, že vaše děti si mohou v otázce pití osvojit stejné chování, které vidí doma. Pokud pijete, dělejte tak s rozumem. Rozhodnutí vašich dětí nepít můžete ovlivnit například:

- úzkým vztahem, kdy svému dítěti vyjadřujete podporu
- znalostí přátel svých dětí a toho, co dělají
- zapojením dětí do zájmových mimoškolních aktivit
- nastavením pravidel domácnosti zakazujících pití – a trestů za porušení těchto pravidel

V případě mladistvých osob je v zájmu všech, abyste jim pomohli přestat pít. Nikdy nepodporujte pití mladistvých tím,