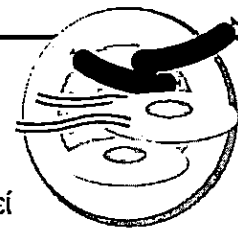


## Καταρρίπτοντας τους μύθους



**Είναι μύθος** ▶ Αν τρώω φαγητό με πολύ λίπος, μπορώ να πίνω περισσότερο

Το φαγητό επιβραδύνει το ρυθμό απορρόφησης του αλκοόλ, δεν επηρεάζει ωστόσο την ποσότητα που μπορεί να επεξεργαστεί ο οργανισμός μας σε συγκεκριμένο χρόνο



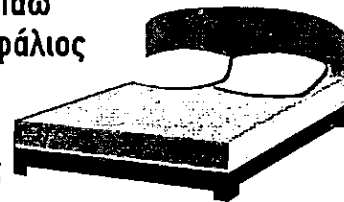
**Είναι μύθος** ▶ Αν πίνω πολύ καφέ, θα ξεμεθύσω γρηγορότερα

Θα νιώσεις περισσότερο ξύπνιος, αλλά το αλκοόλ θα εξακολουθεί να βρίσκεται στον οργανισμό σου



**Είναι μύθος** ▶ Μπορώ να πω όσο θέλω γιατί μετά θα πάω για ύπνο και όταν ξυπνήσω θα είμαι νηφάλιος

Για κάθε 10gr αλκοόλ που καταναλώνουμε ο οργανισμός χρειάζεται περίπου μια ώρα για να τα αποβάλλει, άρα το αλκοόλ μπορεί να είναι ακόμα στο αίμα σου όταν ξυπνήσεις



## Αλκοόλ και οδήγηση

Ακόμη και μικρή ποσότητα αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει την κρίση σου και τον χρόνο αντίδρασής σου. Για αυτόν τον λόγο υπάρχουν νόμοι για την κατανάλωση αλκοόλ και την οδήγηση.

Η οδήγηση υπό την επήρεια του αλκοόλ μπορεί να βάλει σε κίνδυνο όχι μόνο τη ζωή σου, αλλά και τις ζωές των επιβατών σου, των άλλων οδηγών και των πεζών.

Φρόντιζε πάντα να γνωρίζεις και να κατανοείς τα όρια όταν οδηγείς. **Ωστόσο, είναι πάντα ασφαλέστερο να μην οδηγείς, εάν έχεις πει.**

### Οι αριθμοί που πρέπει να θυμόμαστε

**0,5** γραμμάρια ανά λίτρο αίματος

το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών

**6 μήνες** αφαίρεση άδειας οδήγησης

για οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ σε ανώτερο του επιτρεπόμενου ορίου

**+2000 €** Πρόστιμο

**1 έτος** αφαίρεση άδειας οδήγησης

για τους οδηγούς που θα υποπέσουν στην παράβαση για δεύτερη φορά. Η άδεια ανακτάται με επανεξέταση

**+4000 €** Πρόστιμο

**Δια βίου** αφαίρεση άδειας οδήγησης

την τρίτη φορά που θα υποπέσει οδηγός στην παράβαση οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ

Η περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα ποικίλει ανάλογα με το σωματικό βάρος, το φύλλο, την κατανάλωση φαγητού και διάφορους άλλους παράγοντες. Στις περισσότερες περιπτώσεις 1-2 ποτά είναι αρκετά για να ξεπεράσουμε το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο οδήγησης.

Μπες στο [www.drinkiq.com/el-gr](http://www.drinkiq.com/el-gr) και επέλεξε το **e-learning** για να μάθεις όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις γύρω από το αλκοόλ και τις επιδράσεις του.