

**אלכוהול ונהיגה
שילוב קטלני**



אור ירוק

סכנה מהטיפה הראשונה

השפעות	מספר משקאות		ריכוז אלכוהול בדם
	נשים	גברים	
סיכון גבוה יותר למעורבות בתאונה. פגיעה ביכולת המעקב אחר גופים בתנועה, פגיעה בחלוקת קשב.	1	1	0.02%
הסיכון למעורבות בתאונה עולה ב־40%. הקואורדינציה מדרדרת, רפיון מחשבתי, התדרדרות יכולת השיפוט והאיפוק, עלייה בביצוע שגיאות היגוי, פגיעה בראייה.	1	2	0.05% (הסף החוקי)
הסיכון למעורבות בתאונה עולה פי 3. פגיעה בריכוז ובחפיסה, בשליטה במהירות וביכולת לעבד מידע.	2	3	0.08%
הסיכון למעורבות בתאונה עולה פי 5. פגיעה ביכולת לשמור על נהיגה יציבה (לא "מזוגזגתי") וביכולת לבלום כנדרש.	3	4	0.10%
הסיכון למעורבות בתאונה עולה פי 22. פגיעה משמעותית בשליטה ברכב, בקשב ובעיבוד מידע חזותי וקולי.	4	5-6	0.15%

* אין לראות בכחוב המלצה לשתיית אלכוהול ונהיגה. הנחנים המופיעים בטבלה הם כלליים ונועדו לצורך המחשה בלבד. מספר המשקאות המדויק וההשפעות, משתנות מאדם לאדם.

מהו משקה אחד?



כוסית וויסקי/ודקה
כוסית אלכוהול בנפח
(30 מיליליטר)



כוסית ליקר/קוקטייל קל
כוסית אלכוהול בנפח
(60 מיליליטר)



גביע יין
13% אלכוהול בנפח
(120 מיליליטר)



כוס בירה
5% אלכוהול בנפח
(שליש ליטר)

אור ירוק
העמותה לשינוי תרבות הנהיגה בישראל
www.oryarok.org.il

רח' הנגר 22 הוד-השרון, 45240, טל. 09-7776162, פקס. 09-7776160, Email: oryarok@oryarok.org.il
www.oryarok.org.il

אלכוהול ונהיגה הם שילוב קטלני.
שתיית אלכוהול, בכל כמות, פוגעת בכישרי הנהיגה שלך
ולכן יש להימנע לחלוטין מנהיגה לאחר שתיית אלכוהול.

השפעות האלכוהול על הנהיגה:

- זמן תגובה ארוך מהרגיל
- מרחק עצירה גדול יותר (לוקח יותר זמן להגביל)
- הערכה לקויה של מהירות ומרחק
- צמצום שדה הראיה
- תחושת בטחון מופרית הגורמת ללקיחת סיכונים מיותרים
- וזו רק רשימה חלקית. מתקרים מוכיחים כי נהג ששתה אלכוהול (אפילו בכמות המותרת ע"פ החוק), סיכוייו להיות מעורב בתאונה גבוהים ב-40% לעומת נהג שלא שתה.

החוק בישראל אוסר נהיגה כאשר ריכוז האלכוהול בדם עולה על 50 מ"ג אלכוהול במאה מ"ל דם, השווה בערך 2-1 כוסות משקה (ראה טבלה בסוף העלון). עם זאת האלכוהול משפיע באופן שונה על כל אדם, כך שרמת האלכוהול מושפעת גם מהגורמים הבאים:

- מין, גיל, משקל ואיכות תזונה ותוספי התוספים
- רמת הלחץ הנפשי
- כמות האוכל שאוכלים לפני או יחד עם השתייה
- כמות וסוג האלכוהול.

שתית. מה לעשות?

- ודא שינהג מישהו שלא שתה
- השתמש בחתברה ציבורית/הזמן מוניח
- בקש שיבואו לקחת אותך
- הישאר ללון אצל חברים

הבוקר שאחרי

אין אפשרות להיפטר מהריכוז מהר: מקלחת, כוס קפה או כל דרך אחרת, כל אלה לא יעזרו להתפכח. רק זמן.
אם שתיית, יש סיכוי גבוה שגם בבוקר שאחרי רמת האלכוהול בדםך תהיה גבוהה מן המותר ועדיין לא תהיה כשיר לנהיגה.

מה צפוי לך אם תחליט לנהוג תחת השפעת אלכוהול?

- אחה עלול להיפגע:
כ-20%-15% מהנהגים, שנהרגו בתאונות דרכים, נהגו תחת השפעת אלכוהול.
(על-פי מחקר שבוצע ע"י ר"מ קובי פלג, מכון גרנטו)
- אחה עלול להיפגע:
משטרת ישראל מתכנתת לבצע בשנים הקרובות מאות אלפי בדיקות אלכוהול אקראיות לנהגים - גם ללא חשד מוקדם
- ואז - אחה עלול להפסיד את התכנית שלך:
אם נתפשת עם כמות אלכוהול בדם גבוהה מהמותר, רישיוןך יפסל מנהליית ורכבך יועמד (ישבת) ל-30 יום, באופן מיידי וללא משפט.
- אחה עלול להפסיד את רישיון הנהיגה שלך:
אם תורשע בבית משפט בנהיגה תחת השפעת אלכוהול - רישיוןך יישלל לשנתיים לפחות.

האפשרות הבטוחה היחידה היא לא לשתות אם אחה מתכנן לנהוג.

תירוצים לא יעזרו

- "שתייתי אבל זה היה בזמן ארוחת הצהריים"
גם מעט שתייה בזמן הצהריים עלולה לגרום לך להיות ישנוני ובלתי כשיר לנהיגה
- "אני מסוגל לנהוג"
כל כמות של אלכוהול תשפיע על שיקול הדעת ועל החפיסה.
- "שתייתי רק שני משקאות"
אפילו משקה אחד ישפיע על ביצועי הנהיגה שלך.
- "אבל אנלתי"
במקרה זה, שפיגת האלכוהול בדם פשוט תיקח זמן רב יותר, אבל הנהיגה שלך עדיין תושפע מכן.
- "אני יודע לשותח"
אחה אולי חושב שאחה יודע לשתות אבל אחה תתקשה להעריך מרחק ומהירות. תגובותיך יהיו איטיות יותר כך שייקח לך זמן ארוך יותר לעצור.
- "אני נוסע רק רחוב אחד"
חלק גדול מהתאונות שנגרמו בהשפעת אלכוהול מתרחשות במרחק של כ-5 ק"מ מתחילת הנהיגה.

