

## Vær opmærksom på at

- ▶ Forbrændingen går først rigtig i gang ca. tre kvarter efter, at du er startet med at drikke alkohol.
- ▶ Promillen vil være stigende 30 – 90 minutter efter, at du har drukket den sidste genstand.
- ▶ Vær opmærksom på "dagen derpå".

### Lad bilen stå hvis du har drukket alkohol

### Stop andre inden de kører spirituskørsel



## Regneeksempel

Ved en familiefest, der varer fra kl. 19.00-kl. 3.00, drikker "Jens" 14 genstande i løbet af aftenen. Næste morgen kører han til bageren efter rundstykker:

### Udregning mand 80 kg:

Velkomstdrink .....	= 1 genstand
Forret.....	= 2 genstande
Hovedret.....	= 3 genstande
Dessert .....	= 1 genstand
Kaffe .....	= 1 genstand
Efter middagen og frem til natmad.....	= 6 genstande

I alt..... = 14 genstande

Fra kl. 19.00-3.00 forbrændes ca. 1 genstand for hver time og 15 minutter. Dvs. på 8 timer forbrændes 6,4 genstande ( $8:1,25 = 6,4$ ). Kl. 8.00 henter han rundstykker. Der er nu gået yderligere 5 timer, og han har forbrændt yderligere 4 genstande ( $5:1,25 = 4$ ). I alt har han nu forbrændt 10,4 genstande ( $6,4+4 = 10,4$ ). Tilbage i blodet er 3,6 genstande ( $14-10,4$ ), hvilket svarer til en promille på ca. 0,79.

### Jens kører dermed spirituskørsel og vil såfremt han bliver stoppet få følgende straf:

- ☹ Betinget frakendelse af kørekortet
- ☹ Bøde svarende til promille gange netto månedsløn
- ☹ Krav om A/T kursus og kontrollerende køreprøve

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Rådet for Sikker Trafik



## Alkohol og trafik

# Fakta om alkohol

04.2011



## Fakta om alkohol

En genstand svarer til 12 gram (1,5 cl) ren alkohol.

Som tommelfingerregel svarer følgende til **1 genstand**:

- ▶ 1 alm. pilsner (33 cl)
- ▶ 1 glas vin (12 cl)
- ▶ 1 glas hedvin (8 cl)
- ▶ 1 glas spiritus (4 cl)

**Så mange genstande er der i flasken:**

$$\frac{\text{Antal cl. x alkoholprocent}}{100 \times 1,5} = \text{antal genstande}$$

Alkohol påvirker mænd og kvinder forskelligt. Som tommelfingerregel giver en genstand følgende promiller:

Din vægt		Kvinde	Mand
50 kg.	▶	0,44 ‰	0,35 ‰
60 kg.	▶	0,36 ‰	0,29 ‰
70 kg.	▶	0,31 ‰	0,25 ‰
80 kg.	▶	0,27 ‰	0,22 ‰
90 kg.	▶	0,24 ‰	0,20 ‰
100 kg.	▶	0,22 ‰	0,18 ‰

Da promillen er alkoholens andel af kroppens væske, vil en mand og en kvinde ikke få samme promille, selvom de vejer det samme. Det skyldes at mænd indeholder relativt mere væske end kvinder.

Mænd består typisk af 68 procent væske, mens kvinder typisk indeholder 55 procent væske.

## Sådan udregnes promillen

$$\text{Kvinder} = \frac{12 \times \text{antal genstande}}{0,55 \times \text{vægt i kg}} = \text{promille}$$

$$\text{Mænd} = \frac{12 \times \text{antal genstande}}{0,68 \times \text{vægt i kg}} = \text{promille}$$

## Promillens betydning

### 0,2 promille

Øjets evne til hurtigt at fokusere og omstille sig fra lys til mørke forringes

### 0,5 promille

Evnen til på en gang at opfatte situationer og samtidig udføre præcise bevægelser begynder at forringes. Synsvinklen indsnævres

### 0,8 promille

Nedsat koordinationssevne og øget reaktionstid

### 1,0 promille

Opmærksomheden og koncentrationsevnen er svækket, begyndende træthedssymptomer og nedsat balance- og bevægelsesevne

### 1,5 promille

Udtalt forringet bevægelsesevne og talebesvær.

### 2,0 promille

Forgiftningssymptomer. Selvkontrollen er væk.

## Forbrænding

Så lang tid tager det at forbrænde en genstand:

		Minimum		Maksimum
50 kg.	fra	1 time 36 min.	til	2 timer 24 min.
60 kg.	fra	1 time 20 min.	til	2 timer
70 kg.	fra	1 time 9 min.	til	1 time 43 min.
80 kg.	fra	1 time	til	1 time 30 min.
90 kg.	fra	53 min	til	1 time 20 min.
100 kg.	fra	48 min	til	1 time 12 min.

For hver 10 kg. (normalvægt) du vejer, kan du som tommelfingerregel forbrænde 1 gram alkohol pr. time.

**Du kan ikke sætte forbrændingen op ved hjælp af hverken dans, motion eller kaffe.**

**Test dig selv på hjemmesiden:**

[www.dropdet.nu/testdigselv/ballon.aspx](http://www.dropdet.nu/testdigselv/ballon.aspx)

