

# אם שותים נהגים



**F18 Traffic Safety Team**

# מה אתם יודעים על אלכוהול ?

שאלון קצר: נכון / לא נכון...

- האלכוהול מגיע למוח רק לאחר כשעה מזמן השתייה, כשהוא נכנס לגמרי למחזור הדם

**התשובה: לא נכון!**

עובדה: האלכוהול הוא חומר מדכא, והוא מגיע למוח תוך 5 דקות מזמן שתייתו

- אלכוהול משפיע על יכולת השיפוט לקבוע מה "נכון" ומה "לא נכון" - רק אחרי שהוא משפיע על היכולת המוטורית (קואורדינציה בין המוח לבין הידיים והרגליים)

**התשובה: לא נכון!**

עובדה: אלכוהול משפיע על היכולת לקבל החלטות ולשפוט מה "נכון" ומה "לא נכון", הרבה לפני שהאדם מרגיש שהוא הולך, אינו מסוגל לראות ברור או לא הולך ישר

- ככל שאני רזה יותר אני יכול לשתות יותר מבלי להשתכר

**התשובה: לא נכון!**

עובדה: אנשים רזים מסוגלים לעכל אלכוהול בקצב מהיר יותר מאנשים שמנים. אדם רזה דווקא ישתכר מהר יותר מאדם שמן, והשפעת האלכוהול תימשך זמן רב יותר

[שאלות נוספות למי שמעוניין....](#)

# מטרות

**הגברת המודעות בקרב עובדים לסכנת הנהיגה  
תחת השפעת אלכוהול תוך:**

- הבנת ההשלכות של נהיגה תחת השפעת אלכוהול
- הכרות עם החוק בנוגע לנהיגה בשכרות
- למידת כמויות מותרות וזמני התפוגגות - "איך לשתות חכם"

# חייבים לשים לזה קץ

השימוש באלכוהול הפך לנורמה חברתית בקרב  
הציבור הרחב



15% מהנהגים: שותים ונוהגים  
סקר שהזמינה "אור ירוק" מגלה כי 15% מציבור הנהגים עדיין לא הפנים עד כמה מסוכן לנהוג תחת השפעת אלכוהול. ומה המדינה עושה בנושא זה? לפחות בתחום האכיפה, לא הרבה

שימי תבורי נתפס נוהג בשיכרות  
הזמר המפורסם נעצר ביום חמישי כשבדמו פי 1.5 אלכוהול מהמותר  
בחוק. רישיונו נפסל מיד ל-30 יום

# אלכוהול – חשוב לדעת!

- שכרות - שתיית אלכוהול בכמות הגדולה מ – 50 מיליגרם ל- 100 מ"ל דם (  $BAC > 0.05\%$  )
- הדרך הטובה ביותר לבדוק את רמת השכרות של אדם היא למדוד את כמות האלכוהול בדמו
- כמות האלכוהול בדם (  $BAC = \text{Blood Alcohol Content}$  ) מבוטאת באחוזים (ראה טבלה) ←  
למשל:

– אדם במשקל 55 ק"ג השותה כמות של בקבוק בירה קטן אחד (330 מ"ל) כשעה לפני הנהיגה אינו נחשב שיכור ואינו עובר על החוק

– אדם במשקל 70 ק"ג השותה ליטר בירה או כוסית יין כשעה לפני הנהיגה נחשב שיכור ועובר על החוק

# השפעת האלכוהול על הגוף

- האלכוהול מתחיל להשפיע כבר בריכוזים מזערניים בגוף **ורוב השותים אינם מרגישים את ההשפעה - עד התאונה**

- השפעת האלכוהול **משתנה** מאדם לאדם (לפי גיל, אופי, מבנה גוף, רמת העייפות, ועוד), אך ישנם מאפייני התנהגות כלליים לאנשים הנתונים תחת השפעת אלכוהול:

- דיבור משובש
- קואורדינציה לקויה
- חוסר יכולת ללכת ישר
- תנועות עיניים מהירות
- קשב או זיכרון לקויים, קהות חושים או חוסר הכרה

# השפעת האלכוהול על הנהג

• העבירות האופייניות לנהג השרוי תחת השפעה אלכוהול הן ע"פ רוב:

- פניה ברדיוס רחב מאוד תוך חדירה למסלול הנגדי
- נסיעה על הפס הלבן במרכז הכביש
- נסיעה בקרבת עצמים/ מכוניות אחרות המחייב סטייה כדי למנוע תאונה
- סטייה פתאומית ממסלול הנסיעה
- ירידה חוזרת ונשנית לשוליים

**אם אתה מבחין ברכב עם מאפיינים דומים, הודע למשטרה!  
אולי תצליח למנוע תאונה קטלנית !!**

# השפעת האלכוהול על הנהג

- האלכוהול מתפוגג מן הגוף בקצב איטי
- אם שתית משקה אלכוהולי לפני נהיגה הייה מודע לזמני התפוגגותו מן הגוף ונהג בהתאם!

## **דוגמא לזמני התפוגגות:**

אדם במשקל 70 ק"ג ששתה ליטר בירה/ כוסית וחצי יין במהלך שעה יצטרך לחכות כ- 5 שעות עד להתפוגגות מוחלטת של האלכוהול מגופו

טבלת זמני התפוגגות ←



# השפעת אלכוהול על הנהיגה – קצת נתונים...

ב - 2004 51% אחוז מהרוגי  
התאונות היו שיכורים

בין שנת - 2000 לשנת – 2004  
זינק מספר ההרוגים כתוצאה  
מנהיגה תחת השפעת אלכוהול  
ב- 20%

בעכבות כניסתו של החוק  
החדש להחרמת כלי רכב בגין  
נהיגה בשכרות הוחרמו מעל  
1000 כלי רכב שנהגיהם נמצאו  
שיכורים

# אלכוהול – מה אומר החוק

✓ החוק:

- חל איסור לנהוג ברכב/להניעו בהשפעת משקה (או סם) מעל המידה הקבועה (מעל 0.05% אלכוהול בדם)
- אסור לבעל רכב או הממונה עליו לתת לשיכור לנהוג ברכבו
- דרישה לבדיקת שכרות: שוטר רשאי לדרוש בדיקת נשיפה כאשר קיים חשד סביר, שנהג הרכב שיכור או כאשר הוא מעורב בתאונת דרכים
- סירוב להיבדק: נהג רכב המסרב לעבור בדיקת נשיפה לפי דרישת שוטר (או למסור דגימת דם או שתן לבדיקת מעבדה) ייחשב שיכור

# מה אומר החוק - המשך

- פסילת רישיון נהיגה: לקצין משטרה ישנה הסמכות לפסול נהג מלהחזיק רישיון נהיגה לתקופה של 30 ימים גם אם לא נגרמה תאונת דרכים. אך אם נתפס נהג עם  $BAC\%$  גבוה מהמותר לפי החוק תוחרם מכוניתו עד 60 יום
- זימון לדין: אם נשלל רישיונו של נהג בשל נהיגה בשכרות במהלך השנתיים שחלפו, ייפסל רישיונו למשך 4 שנים במקרה של עבירה דומה נוספת.
- נהג שיכור לא יפוצה – חברת הביטוח אינה אחראית על נזקים הנגרמים כתוצאה מנהיגה בשכרות

# איך להימנע מנהיגה תחת השפעת אלכוהול?

זוכרים את הכלל:

**אם שותים לא נוהגים!**

**Back Up**

# מה אתם יודעים על אלכוהול?

## המשך השאלון:

- אם תחכה חצי שעה לאחר ששתית אלכוהול תוכל לנהוג

### התשובה: לא נכון!

עובדה: אלכוהול מעוכל על ידי הכבד בקצב של - מנת אלכוהול אחת כל 45 דקות (שווה לפחית בירה = כוס יין = כוסית משקה חריף). לפיכך, חצי שעה איננה זמן מספיק לאפשר אפילו לכוס אחת ששתית בשעה האחרונה, לעבור עיכול מלא...

- אם אכלתי ארוחה טובה לפני או בזמן השתייה, לא אשתכר

### התשובה: לא נכון!

עובדה: האוכל רק מעכב את ההשפעה של האלכוהול לזמן מסוים. עיכוב זה עלול להביא לכך שתרגיש את השפעת האלכוהול במועד מאוחר יותר, למשל: כשתתחיל לנהוג!

# מה אתם יודעים על אלכוהול?

- אם מוהלים את האלכוהול במשקה מוגז או אחר ההשפעה שלו נעשית אטית בהרבה

**התשובה: לא נכון!**

עובדה: מהילת האלכוהול בחומר מוגז (קוקה-קולה, סודה, ספרייט וכו') רק מקצרת את זמן ספיגת האלכוהול במחזור הדם

- קפה עוזר להתפכח במהירות

**התשובה: לא נכון!**

עובדה: אין דבר המשנה את המהירות שבה מתעכל האלכוהול בכבד. קפה, המהווה גורם מעורר, סותר במידה מה את ההשפעה המדכאת של האלכוהול על המוח, ולכן מרגישים פחות מנומנמים



# רמות ריכוז אלכוהול בדם (ב-%) בהתאם למשקל הגוף ולמספר מנות המשקה\*

מספר מנות משקה בשעה

משקל גוף בק"ג	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
45	0.038	0.075	0.113	0.150	0.188	0.225	0.263	0.300	0.338	0.375	0.413	0.450
54	0.031	0.063	0.094	0.125	0.156	0.188	0.219	0.250	0.281	0.313	0.344	0.375
63	0.027	0.054	0.080	0.107	0.134	0.161	0.188	0.214	0.241	0.268	0.295	0.321
72	0.023	0.047	0.070	0.094	0.117	0.141	0.164	0.188	0.211	0.234	0.258	0.281
81	0.021	0.042	0.063	0.083	0.104	0.125	0.146	0.167	0.188	0.208	0.229	0.250
90	0.019	0.036	0.056	0.075	0.094	0.113	0.131	0.150	0.169	0.188	0.206	0.225
99	0.017	0.034	0.051	0.068	0.085	0.102	0.119	0.136	0.153	0.170	0.188	0.205
108	0.016	0.031	0.047	0.063	0.078	0.094	0.109	0.125	0.141	0.156	0.172	0.188
	עד 0.05 הנהיגה בדר"כ אינה מסוכנת			0.1-0.05 הנהיגה הולכת ונעשית מסוכנת. רמות אסורות עפ"י חוק במדינות שונות כולל ישראל			0.15-0.1 הנהיגה מסוכנת.			מעל 0.15 הנהיגה מסוכנת מאוד		

\*מנת משקה =

בקבוק או פחית בירה, 330 מ"ל  
או חצי כוס יין, 100 מ"ל  
או כוסית משקה חריף, 30-40 מ"ל.





# אלכוהול- זמני התפוגגות

כמה שעות יש להמתין לסילוק האלכוהול מהגוף ?

מספר שעות נדרש כדי לחזור לרמת אלכוהול מותרת ?		מספר מנות משקה/רמת אלכוהול
0.05%	0.0%	
--	1.7 שעות	1 בקבוק בירה/ 1/2 כוסית יין
--	3.3 שעות	2 בקבוקי בירה/ כוסית יין
1.7 שעות	5 שעות	3 בקבוקי בירה/ 1.5 כוסיות יין
3.3 שעות	6.7 שעות	4 בקבוקי בירה/ 2 כוסיות יין
5 שעות	8.3 שעות	5 בקבוקי בירה/ 2.5 כוסיות יין

• נתונים אילו מתייחסים לאדם במשקל 70 ק"ג

