



Alcohol en het verkeer zijn een gevaarlijke combinatie. Het is ook tegen de wet.

Alcohol en het verkeer zijn een gevaarlijke combinatie. Met alcohol op achter het stuur gaan zitten is niet alleen onverantwoord en gevaarlijk: het is ook illegaal.

Straffen voor het rijden onder invloed variëren van boetes en inname van het rijbewijs tot gevangenisstraffen. Als je gearresteerd wordt voor rijden onder invloed, kan dat ook je reputatie, zelfbeeld, familie, vriendschappen en arbeidsvooruitzichten schaden.

Veel landen gebruiken bij de wetshandhaving het bloedalcoholgehalte (BAG) voor het bepalen van het alcoholpercentage in je bloed.

Het BAG is de hoeveelheid alcohol in het bloed, uitgedrukt in het alcoholgewicht in een vastgestelde hoeveelheid bloed. Het is afhankelijk van de hoeveelheid geconsumeerde alcohol, de consumptiesnelheid, hoe snel de alcohol in het lichaam opgenomen is en de snelheid van de stofwisseling.

Geslacht, lichaamsvet, gewicht, of er voedsel in de maag zit en andere factoren zijn ook van invloed op het BAG. Het alcoholpercentage kan ook nadat je bent gestopt met drinken nog toenemen.

Het wettelijk toegestane BAG voor het besturen van voertuigen varieert per land, van 0% (helemaal geen alcohol) tot rond de 0,08%.

Om de vele wettelijke, persoonlijke en sociale gevolgen te vermijden is er maar één veilige optie: ga niet met alcohol op achter het stuur zitten.

Denk na voordat je drinkt en achter het stuur gaat zitten

Er zijn vele alternatieven voor de onverantwoorde en gevaarlijke gewoonte van het rijden onder invloed van alcohol. Hoewel er wat planning aan te pas komt, kunnen ze levens redden, waaronder het jouwe.

- Wijs een 'BOB' aan.
- Neem een taxi.
- Ga met het openbaar vervoer.
- Vraag of iemand je op komt halen.
- Regel een slaapplek.

Nuchter worden

Als je gedronken hebt, kun je alleen maar wachten totdat de alcohol je lichaam verlaten heeft.

Koffie, een koude douche en andere zogenaamde wondermiddeltjes verminderen het BAG niet en verminderen evenmin de effecten van alcohol op je vermogen om veilig auto te rijden.



Actie ondernemen

Alcohol en het verkeer zijn een gevaarlijke combinatie. Het is wettelijk niet toegestaan. Zorg dat je de wetten met betrekking tot alcoholbeleid in je land kent. Ga niet met alcohol op achter het stuur zitten.

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatzienietverzuipen.nl
www.vvn.nl