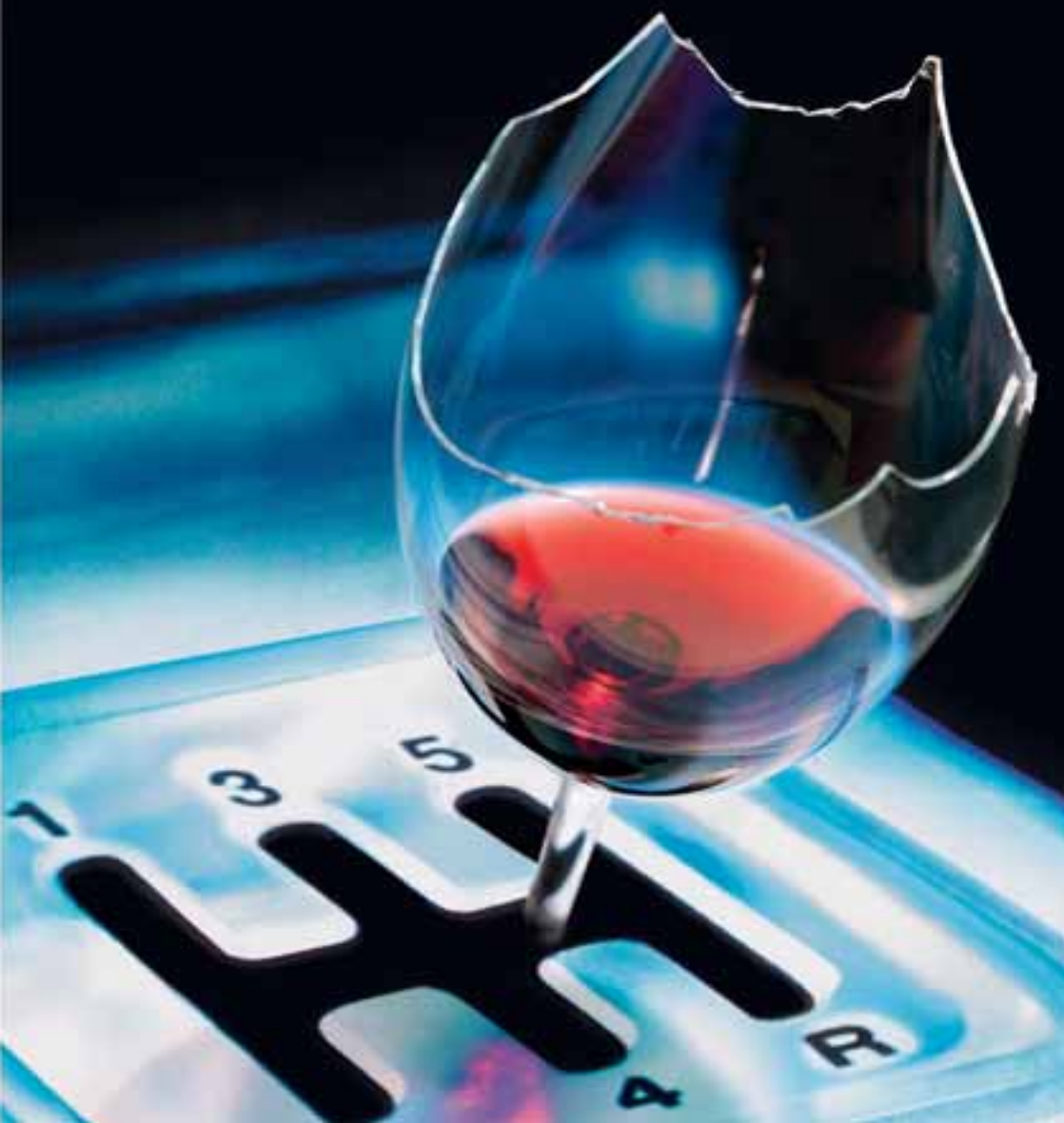


pi ose vožit



Çfarë ndodh kur pimë alkool?

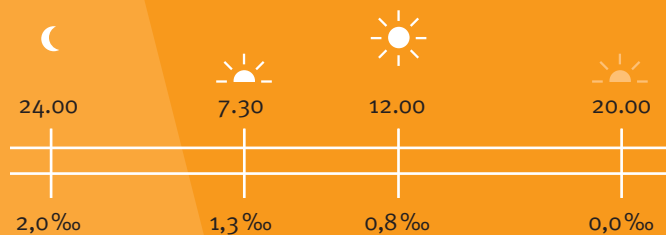
Çfarë ndodh në trupin tonë?

Vetëm një përqindje e vogël alkooli absorbohet nga trupi ynë përmes gojës dhe lukthit. 95% e tij arrin në trupin tonë përmes zorrëve. Po qe se alkooli arrin zorrët vetëm në sasi të vogla, psh. i përzier me një vakt (racion), ndikimi i tij në trupin tonë (para së gjithash në tru) është dukshëm më i dobët se sa kur arrin në sasi të mëdha dhe për një kohë të shkurtër në këtë pjesë të zorrëve. Shpejtësia e absorbimit varet dhe nga lloji i pijes alkoolike. Pijet alkoolike të gazuara absorbohen shumë më shpejt (birra, verërat e shkumbëzuara – shampanjat, alkopopët etj.)

Si shpërbëhet alkooli në trupin tonë?

A ka mundësi që shpërbërja të përshpejtohet?

Alkooli përrthithet nga trupi ynë pas afro 20 minutash. Pastaj fillon shpërbërja në mëlçi. Një mëlçi e shëndetshme mund të zbërthejë për një orë 0,1 deri në 0,15 promila alkool. Ky proces nuk përshpejtohet dot. Një kafe, një dush i ftohtë ose një aktivitet sportiv vërtet mund ta ndryshojnë shëndetin fizik, mirëpo vlera në promila mbetet e njëjtë. Pirja e ujit është gjë e mirë për trupin, mirëpo as uji s'e ndryshon dot vlerën në promila (s'ka «hollim»).



Po qe se keni pirë deri në mesnatë (2 promila), në ora 7.30 në gjakun tuaj do të jenë akoma dhe 1,3 promila alkool.

Alkooli gjatë vozitjes



Që nga 0,2 promila e më shumë aftësia për vozitje është e kufizuar. Duhet mbajtur parasysh se faktorë të tillë, si lodhja, stresi, marrja e barërave, disponimi festiv ose zemërimi, kanë ndikime plotësuese në kufizimin e aftësisë vozitëse, përkatësisht, e forcojnë akoma më shumë ndikimin e alkoolit.



0,2 – 0,3 promila

Mënyra e vozitjes bëhet më rrezik-sfiduese ndërsa tempojat më e shpejtë. Në situata komplekse mund të shfaqen tashmë dhe gabime. Sistemi motorik është i dëmtuar.



0,4 – 0,5 promila

Mbresat shqisore interpretohen pjesërisht në mënyrë të gabuar. Shikimi anash përkeqësohet (shenjat e komunikacionit kalojnë pa u parë). Semafori i kuq nuk perceptohet qartë.



0,6 – 0,8 promila

Bëhen gabime të rënda në vozitje. Koha e reagimit zgjatet ndjeshëm.



nga 0,8 promila e më shumë

Akordimi midis vendndodhjes vetjake, shpejtësisë dhe lëvizjes së timonit është i cënuar ndjeshëm. Tashmë gjërat nuk veçohen dot qartë nga njëra-tjetra (shquarja e vonuar e këmbësorëve, biçiklistëve, makinave të parkuara etj.).

Si mund ta matësh vlerën e promilave?

Gjithkush mund ta matë në rrugë të thjeshtë vlerën personale të promilave. Kjo është më e sigurt se sa një test frymënxjerrjeje me aparate të pasakta siç mund të hasen në treg.

Vlera e promilave varet nga gjinia dhe nga pesha trupore.

Më shumë promila do të ketë një femër e dobët, ndërsa më së paku do të ketë një burrë i rëndë (me peshë të madhe).

Një rregull e sigurt si topi është rregulla 3 me 1: dmth. pas një të ashtuquajture gotë standarde askush nuk ka më shumë se 0,3 promila alkooli në gjak. Trupi ynë, ndërkaq, shpërbën së paku 0,1 promila alkool në gjak brenda një ore.



Birrë/Alkopop
1 litër
afro 40 g
1 gotë (3 dl)
afro 12 g



Raki
1 litër
afro 350 g
1 gotë (0,2 dl)
afro 7 g



Verë
1 litër
afro 80 – 100 g
1 gotë (1,5 dl)
afro 12 – 15 g



Liker
1 litër
afro 200 – 280 g
1 gotë (0,5 dl)
afro 10 – 14 g

Llogaritja e thjeshtë e promilave

Shembull: një femër me peshë 50-kilëshe ka pirë 3 gota verë

$$\frac{36 \text{ (sasia e alkoolit në gramë)}}{50 \text{ (pesha në kg)} \times 0,6^*} = 1,2 \text{ promila}$$

* Në rastin e një burri, në vend të 0,6 duhet vënë 0,7.

Akoma më thjesht kjo bëhet përmes promilometrit:

www.fachstelle-asn.ch

Kanabisi gjatë vozitjes

Konsumimi i kanabisit e ulë aftësinë vepruese. Është provuar përmes eksperimentesh se kanabisi e përkeqëson dukshëm aftësinë për vozitje së paku për tre orë rresht. Përqendrimi, koordinimi, funksionet pamore dhe aftësia reaguese janë të reduktuara. Një ndryshim nga alkooli konsiston në faktin që disa persona, – por jo të gjithë, – pas konsumimit të kanabisit i mbivlerësojnë më pak aftësitë personale, dhe për këtë shkak, sipas rregullit, vozisin më me kujdes. Shpesh, ndërkaq, konsumohet alkooli dhe kanabisi së bashku, gjë që i shumëfishon ndikimet negative të alkoolit dhe të kanabisit. Për këtë shkak është sidomos i rrezikshëm ky kombinacion në trafikun rrugor!

Droga dhe medikamentet tjera gjatë vozitjes

Pas marrjes së medikamenteve madje edhe shoferëve të rryer u mungojnë potencialet e duhura psikofizike që në situata kritike të reagojnë shpejt dhe si duhet. Një pasojë plotësuese e shumë medikamenteve është të përgjumurit. Prandaj, këtu vlen parimi: po qe se medikamentet i keni marrë me udhëzim të mjekut, pyeteni atë medoemos nëse guxoni të vozisni edhe më tej automobilin.

Ajo që vlen për medikamentet dhe alkoolin, në masë akoma më të madhe vlen për drogat. Personat që konsumojnë droga, qoftë fjala për kokainën, heroinën ose ekstazinë, kurrsesi nuk guxojnë të vozisin. Në kombinim me alkoolin, ndikimi përkeqësues i medikamenteve dhe drogave është shumë herë më i madh. Për këtë arsye, pas çdo marrjeje të drogave a medikamenteve, duhet hequr dorë tërësisht nga konsumimi i alkoolit.

Cilat janë pasojat juridike të një fatkeqësie nga alkoolet ose drogat?

Ç'thotë ligji?

Ai që vozit automjetin në gjendje të dehur do të ndëshkohet me burg ose me gjobë (Neni 91, Par. 1 i Ligjit mbi trafikun rrugor, SVG). E njëjta gjë vlen dhe për personat që për shkak të drogave ose medikamenteve janë në gjendje paaftësie për vozitje dhe kapen duke vozitur një automjet (Neni. 90, SVG). Gjendja prej të dehuri vlen si e provuar nga 0,8 promila e më shumë («dehje e kualifikuar»). Nga 0,8 promila e më shumë do të konfiskohet patentë dhe shoferit për së paku tre muaj. Ndërkaq, në rast përsëritjeje të veprimit, së paku për 12 muaj. Si një limit i ri për «dehjen e thjeshtë» që nga janari 2005 vlen tashmë niveli prej 0,5 promilash, gjë që do të ndëshkohet me një gjobë, pa çuar detyrimisht në marrjen e patentës së shoferit. Në anën tjetër: kush nuk pranon të bëjë provën e alkoolit apo të drogës, do të dërgohet nga policia në spitalin më të afërm ku do t'i nënshtrohet provës. Kjo gjë kushton rreth 300.– franga dhe zgjat disa orë. Prandaj këshillohet urgjentisht heqja dorë nga refuzimi.

Si sillen sigurimet me fatkeqësitë nga alkooli dhe drogat?

Në rastin e një fatkeqësie për shkak të ndonjë pakujdesie të vrazhdë – këtu bëjnë pjesë ndër të tjera edhe droga dhe alkooli gjatë vozitjes, sigurimet kanë mundësinë t'i reduktojnë shërbimet e tyre. Për shembull sigurimi i plotë kasko i makinës i paguan dëmtimet në automjet vetëm pjesërisht ose aspak. Sigurimi rimbursues (Haftpflicht) që duhet t'i paguajë pretendimet e të tretëve, do të kërkojë rikthimin e një pjese të shpenzimeve (regres). Në rastin e ndonjë dëmi në njerëz, mund të ndërmerren reduktime në pensione dhe në mëditje. Shpenzimet e një fatkeqësie me të plagosur shumë shpejt mund të kapin shuma deri në disa qindra mijëra franga!

Siguria në vozitje gjatë kohës së lirë

Megjithë autobusët e natës dhe ofertat tjera atraktive, automobili privat mbetet akoma mjeti më i shpeshtë transportues për kohën e lirë. Kombinimi i vozitjes me ahengjet, me festat familjare dhe me dasmat, ose dhe me vizitimin e manifestimeve sportive, është gjë delikate – jo vetëm për shkak të alkoolit dhe drogave të tjera që mund të jenë në lojë në këto raste. Efektet e forta të dritave e reduktojnë aftësinë pamore, zhurmat e çenojnë aftësinë dëgjimore, ndërsa kthimi në shtëpi ndodh në errësirë, shpesh nëpër rrugë të lagështa ose madje dhe të mbuluara me borë. Shkurt: vozitësja ose vozitësi është i detyruar të ballafaqohet me detyrën që të vozitë në kushtet e aftësisë së kufizuar të vozitjes dhe nën rrethana veçanërisht të rënduara.

Tri rregulla të arta:

- **Drink or drive (Pi ose vozit): Kush vozit, nuk pi!**
- **Planifikoni një shërbim vozitjeje «të esëllt» përpara se të fillojë kënaqësia e kohës së lirë.**
- **Shmangiuni medoemos kombinimit të alkoolit me droga të tjera ose medikamente!**

FACHSTELLE **ASN**

ALKOHOL- UND DROGENPRÄVENTION
IM STRASSENVERKEHR



Fachstelle ASN, Ottikerstrasse 10, 8006 Zürich, Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch, www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle für
Interkulturelle
Suchtprävention
F I S P

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention
und Gesundheitsförderung (FISP)
Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch, www.fisp-zh.ch

migesplus

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus
Werkgasse 18, 3084 Wabern
Tel. 031 960 75 75, Fax 031 960 75 60
info@migesplus.ch, www.migesplus.ch

Impresum

Copyright © aktualisierte Ausgabe 2007

Qendra profesionale «Alkohol – am Steuer nie!»

Në bashkëpunim me Këshillin zviceran të sigurisë në trafik dhe me mbështetjen financiare të migesplus

Layout-i, Ilustrimet: Blitz & Donner, 3037 Herrenschwand/Bern

Redaksia: Jan Rintelen, Paul Gisin, Trudi Gisin, Iwan Fuchs

Përpunimi për versionin e destinuar për përkthim: Mustafa Ideli, Joseph Oggier (FISP)

Përkthimi: Bislim Elshani