FRITIDSMAGASINET

CARAVAN

FAMILJEN LÖFGREN PARTHEEN TESTAR VINTERCAMPING

CARAVAN CLUB OF SWEDEN

CARAVANFAMILJENS WEEKEND TILL KIEL

MED HUSBIL TILL SPANIEN

SOLENERGI – EN STRÅLANDE LÖSNING

ÅRGÅNG 65 • **#6** 2023

SVERIGES STÖRSTA MAGASIN OM MOBIL FRITID

Inför ett tryggt och trevligt helgfirande

Jul och nyårshelgerna lyser upp mörkret innan vi vänder tillbaka mot ljusare tider. Alla tillställningar under denna mörka tid skapar en god gemenskap, men det kan också vara ett tillfälle då alkoholen blir ett problem. Hur ska vi tänka?

TEXT: **MATS BERNDTZON**
FOTO: **SHUTTERSTOCK**

I många fall förknippas luciafirande, glöggfester på jobbet, julbord och nyårsfirande med alkohol. På senare tid har trenden gått åt att man finner alkoholfria lösningar vilket är positivt. Oavsett, denna trend måste vi hitta en lämplig balans mellan fest och intag av alkohol.

Många upplever en förväntan att man ska dricka alkohol i samband med dessa events, trots att allt fler gärna ser att dessa tillställningar sker utan alkohol. Flera företag och föreningar ser ett alkoholfritt alternativ som en självklarhet. Ligger öl och bubbel på kylning ska det självklart även finnas alkoholfri öl och bubbel.

Bör bjuda restriktivt

Även om alkoholen är nästan en självklar ingrediens i eventet behöver den inte vara ett problem. Kanske kan man fundera på vilken roll alkoholen ska ha. Bidrar den verkligen till att göra det trevligare för alla

medarbetare? Andra frågor som går att ställa sig är i vilken mängd alkohol ska serveras och om alkoholhaltiga drycker, utöver det som serveras, ska finnas tillgängliga.

Hur kan vi arrangera event utan att det behöver bli ”tråkigt utan alkohol”. Ställ gärna frågan vad vill vi uppnå med eventet? Vill vi att eventet ska vara trevligt och attraktivt för alla även för de som inte dricker alkohol eller relativt lite alkohol. Generellt bör man vara restriktiv med att bjuda på alkohol, och om det finns möjlighet att dricka mer genom att betala själva bör denna möjlighet begränsas.

Som deltagare i ett event finns det några saker att tänka på. Alkoholtjata inte. Respektera om din kamrat inte vill dricka alkohol eller inte dricka så mycket. Drick med måtta. Att bli för berusad vid en gemensam tillställning är aldrig bra – inte för dig själv och inte för dina kompisar. Om du väljer att dricka alkohol så varva med alkoholfria drycker. För vår del ska eventen kunna uppskattas av alla våra kamrater oavsett vilken inställning man har till alkohol.

Alkohol och droger i trafiken

Nästan alla trafikanter i Sverige anser att alkohol, droger och trafik inte hör ihop. Ändå kör tusentals påverkade förare varje dag på våra vägar. De utsätter inte bara sig själva för risker och livsfara, utan även alla runt omkring. Vi gör alla ett medvetet val – att köra eller inte köra onykter är definitivt något vi själva bestämmer. Precis som att vi själva väljer att åka eller inte åka med någon som kör rattonykter.

Vad säger lagen?

Rattfylleri och grovt rattfylleri

Rattfylleri innebär att en person som kör ett motordrivet fordon:

- har minst 0,2 promille alkohol i blodet eller 0,1 milligram per liter i utandningsluften,
- har narkotiskt ämne i blodet (gäller ej om substansen använts enligt läkarordination), eller
- är så påverkad av alkohol eller annat medel att personen inte kan köra på ett betryggande sätt.

Foto av: Roger Arnefalk/Mostphotos

Grovt rattfylleri innebär att en person som kör ett motordrivet fordon:

- har minst 1,0 promille alkohol i blodet eller 0,5 milligram per liter i utandningsluften,
- annars är avsevärt påverkad av alkohol eller annat medel, eller kör på ett sådant sätt att det innebär påtaglig fara för trafiksäkerheten.

Värt att tänka på!

- Du har ett val. Att köra eller inte köra onykter är definitivt något du väljer själv. Samma sak är det om du åker med någon som kör rattfull.
- Omdöme. Alkohol dämpar hämningar och sätter ned omdömet, minskar självkritiken och förmågan att göra realistiska bedömningar. Alkoholen har också direkta effekter på prestationsförmågan.
- Synförmåga. När alkoholhalten i blodet ökar, minskar ögonens koordinationsförmåga. Det leder till sämre förmåga att bedöma avstånd. Vid ökad promillehalt ökar risken för dubbelseende. I mörker är effekterna särskilt påtagliga. Redan vid 0,1 promille ökar känsligheten för att bli bländad och det tar längre tid att få tillbaka mörkerseendet.
- Reaktionsförmåga. Även låga promillehalter gör att reaktionstiden förlängs. Det gäller särskilt i situationer som är komplexa och där man snabbt måste välja åtgärd.
- Koordination. Det centrala nervsystemet bedövas av alkoholen. Därför blir samspelet mellan muskler och nerver sämre.
- Uppmärksamhet. Alkohol gör att hjärnan inte klarar av att hålla reda på lika mycket information som vanligt. Det innebär bland annat att en påverkad person inte kan ta in information från ett lika stort synfält som när han eller hon är nykter. Effekten blir tunnelseende. Den påverkade riskerar att missa väsentlig information och därmed blir mindre uppmärksam.
- Trötthet. Alkohol har en dämpande effekt på kroppen, även om den som är påverkad kan känna sig stimulerad. Det märks inte att tröttheten smyger sig på.
- Kritiska situationer. Risken för olyckor ökar även vid låga promillenivåer. Praktiska försök visar att förares förmåga att klara situationer som kräver plötslig undanmanöver är klart försämrad redan vid 0,2–0,3 promille.

Sammantaget ska vi naturligtvis ha trevliga event, respekt för vår kamrater och alkoholen så att vi kan se fram mot den ljusa tid som väntar. ■