

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Вчера вы позволили себе бокал вина или кружку пива, а сегодня вас останавливает ДПС для проверки?  
Есть шанс, что алкоголь все ещё у Вас в крови.

Согласно настоящим Правилам Дорожного Движения превышение дозы алкоголя свыше 0,16 промилле при выдохе и 0,35 промилле в крови наказывается:

! Лишение прав на 1-5 лет

! Штрафом 30.000 руб.

! Лишением свободы до 15 суток

! Конфискацией автомобиля

## ФАКТОРЫ

Помните, что даже самый легкий алкоголь выводится из здорового организма в течении долгого времени.

Легкий алкоголь – от 10-20 часов и более.



Пиво  
3-6 % об.



Красное вино  
11,5 % об.

Тяжелый алкоголь – от 20 часов и более.



Водка  
35-50 % об.



Виски  
40-53,3 % об.

Реакция организма и время выведения алкоголя и продуктов его распада у людей индивидуальны и зависят от многих факторов:

- пола
- веса
- возраста
- восприимчивости к алкоголю
- наличия хронических заболеваний
- общего состояния здоровья

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

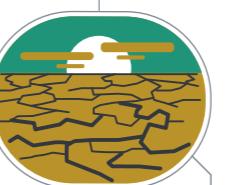
Если утром после употребления спиртных напитков вы ощущаете хотя бы 2 симптома из приведенного списка:



Головная боль



Тремор



Сухость во рту



Вялость



Раздражительность



Жажда

СКОРЕЕ ВСЕГО У ВАС ПОХМЕЛЬЕ!

## ПОХМЕЛЬЕ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ ТЕЛО

ПОХМЕЛЬЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ:

Задержку реакции



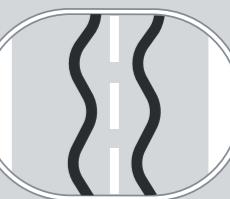
Потерю концентрации и осторожности



Чувство сонливости



Неспособность удерживать стабильную скорость и рядность движения



Управление автомобилем в состоянии похмелья может быть так же опасно, как и вождение при алкогольном опьянении.

## #СТРАТЕГИЯНОЛЬПРОМИЛЛЕ

ПРОЯВИТЕ ГРАЖДАНСКУЮ ПОЗИЦИЮ,  
ПОДДЕРЖИТЕ «СТРАТЕГИЮ НОЛЬ»  
В РОССИИ!

Поделитесь с друзьями и близкими той информацией, которая показалась вам важной. Сделайте фотографию и разместите в соцсетях    с хештегами

#СтратегияНольПромилле  
#РоссиябезДТП



БЕЗДТП РФ

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ

## МИФЫ О ПОХМЕЛЬЕ:

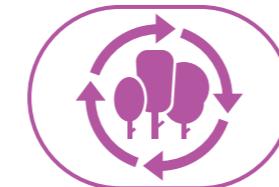
«ПОХМЕЛЬЕ БЫВАЕТ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫПИТЬ МНОГО»

Как всем известно, если выпить много, то утреннее похмелье гарантированно. Но в то же время некоторым людям достаточно совсем небольшой порции, чтобы утром чувствовать себя некошерно – все индивидуально и зависит от многих факторов: пола, веса, возраста, общего состояния здоровья.



«СОН ПОМОЖЕТ»

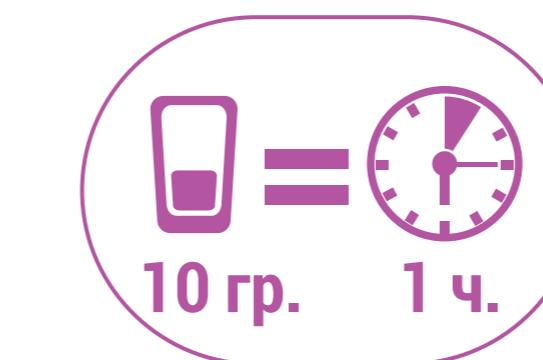
Во время сна замедляется метаболизм, процессы расщепления алкоголя притормаживаются. Именно поэтому прогулка на свежем воздухе поможет быстрее избавиться от похмелья, чем продолжительный сон.



## МИФЫ О ПОХМЕЛЬЕ:

«ВАЖНО КАЧЕСТВО, А НЕ КОЛИЧЕСТВО»

Бытует мнение, что именно от качества алкоголя напрямую зависит похмелье. На самом деле на похмелье в большей степени влияет количество выпитого алкоголя. Здоровый взрослый организм способен переработать только 10 граммов алкоголя в час. Если вы употребляете больше своей нормы, то организм не успевает его устранить, и вы чувствуете себя плохо.



## ПАМЯТКА ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ



КАКОЕ ПОХМЕЛЬЕ ОПАСНО  
ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ?