

1 standardna čaša = 3 dl piva/1 dl vina/2 cl nekog žestokog pića

### žene (granične vrijednosti u promilima)

čaša	40 kg	45 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
1	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,25
2	0,90	0,80	0,75	0,60	0,50	0,45
3	1,40	1,25	1,10	0,95	0,75	0,65
4	1,85	1,65	1,50	1,25	1,00	0,90

### muškarci (granične vrijednosti u promilima)

čaša	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
1	0,30	0,25	0,25	0,20	0,15	0,15
2	0,60	0,50	0,45	0,40	0,30	0,25
3	0,95	0,75	0,65	0,55	0,50	0,45
4	1,25	1,00	0,90	0,75	0,65	0,60

Serbisch / Kroatisch / Bosnisch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

GASTRO SUISSE

sfa / ispa

migesplus

Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera

# Tabela s promilima



## Uživanje bez kajanja – alkohol i izlasci

- Prije nego naručite neko piće, dogovorite se ko upravlja autom pri povratku kući. Tek tada možete uživati u Vašem izlasku.
- Ako vozite auto: odrecite se alkohola. Postoji veliki izbor osvježavajućih bezalkoholnih pića . Da biste sebi olakšali izbor, posavjetujte se u restoranu ili baru.
- Ako ste ipak previše popili: ne sjedajte za volan. Naručite taksu. Ili pozovite vozača taksija, koji će Vas i Vaše auto bezbjedno vratiti kući.

## Alkohol i saobraćajne nesreće

Maksimalna dozvoljena koncentracija alkohola u krvi na švicarskim cestama iznosi 0,5 promila. Ako pijete alkohol, rizik nesreće se mnogostruko povećava. On je pri 0,6 promila duplo, a pri 0,8 promila čak četverostruko veći od rizika pri 0 promila. Najsigurnije je ako vozite trijezni.

## Vrijednost promila: da, ali ....

Svi podaci iz tabele s promilima su uopštene vrijednosti, koje se odnose na zdrave odrasle osobe. Ista količina alkohola ne prouzrokuje kod svih osoba jednaku vrijednost alkohola u krvi. Postoje različiti faktori, koji igraju važnu ulogu: npr. tjelesna težina, spol, način konzumiranja, vrijeme za koje se alkohol konzumirao itd. Napetost, umor, bolest, lijekovi ili droge mogu pojačati djelovanje alkohola. Omladina (mladja od 25 god.) reaguje osjetljivije od odraslih osoba. Ne postoji sredstvo (kafa ili sl.) koje bi spriječilo djelovanje alkohola.

**Za jedan sat organizam razgradi 0,15 promila.**